

Dziś
w „Głosie”

WSTRZYKUJĄ ŻEL W KRĘGOSŁUP
i szybko przywracają sprawność



Sobota-niedziela 9-10.12.2017
Wydanie A
Numer 286 (3317) // Nakład 18.540 egz.

cena 2,60 (w tym 8% VAT)
prenumerata od 1,63 zł

www.gp24.pl
www.facebook.com/gp24pl
ISSN 0137-9526 // NR INDEKSU 348-570

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
POMORZA



Rozmowa
Codzienna praca
jest częścią
mojej rehabilitacji
STR. 2

REKLAMA 007841403

Lotto A CO JEŚLI TO TY
TERAZ WYGRASZ?
KUMULACJA
6 000 000
Graj w **Lotto**

Sport
Medale Spartans
w mistrzostwach
karateków
STR. 12

Bezdomni: raport troski

● Szukali bezdomnych na działkach,
klatkach schodowych, w piwnicach

Słupsk

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Pan Sławomir od 17 lat jest bezdomny. Stracił dach nad głową z powodu konfliktu rodzinnego i teraz mieszka w altance w kompleksie działek pod Słupskiem. Do niego pierwszego w piątek dotarli pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, którzy rozpoczęli liczenie osób bezdomnych w Słupsku i okolicy.

Pan Sławomir korzysta z pomocy społecznej i dorabia sobie, m.in. wykonując drobne prace dla sąsiadów działkowców. Z wieloma z nich dobrze zaznajomił się przez ostatnie lata mieszkania w altance.

- Ja na szczęście nigdy nie byłem w sytuacji, że nie miałem gdzie przemocować, że musiałam marznąć na dworze. Wiem jednak, że i tacy bezdomni są, kilku nawet oferowałem swego czasu wsparcie. Spali w mojej altance, grzali się przy piecu - mówi.

W Słupsku osób bez domu jest około 200. Ilu dokładnie? To okaże się po zakończeniu i podsumowaniu akcji, która miała trwać również nocą z piątku na sobotę, wtedy gdy bezdomni wracają do swoich stałych miejsc na noc.

- Niektórzy korzystają z oferty noclegowni czy schroniska św. Brata Alberta. Jednak nie wszystkim odpowiada reżim, jaki panuje w takich placówkach, głównie nakaz zachowania trzeźwości. Tacy nocują w wiatach śmietnikowych, na klatkach schodowych - mówi Klaudiusz Dyjas, dyrektor słupskiego MOPR.

Pracownicy MOPR-u wspierani przez policję, straż miejską, streetworkerów ze stowarzyszenia Horyzont oraz wolontariuszy badają bezdomność w regionie co dwa lata, na wniosek Pomorskiego Forum na rzecz Wychodzenia z Bezdomności. Spotykając bezdomnych, informują ich o możliwościach wsparcia, choć ci nie zawsze chcą z tej pomocy skorzystać. ● ● ●
Więcej STR. 3



Słupsk
W weekend
wystawa gołębi
STR. 4

► Dzisiaj i w niedzielę odbywać się będzie XXI Wystawa Gołębi Poczтовых Okręgu Pomorza Środkowego. Wystawę można zwiedzać za darmo. Gołębie to niezwykle ptaki, kochane przez hodowców

Nasze kulinaria.
Przegląd kasz, które
możemy jeść w diecie
bezglutenowej

● MAGAZYN RODZINNY STR. 9

W numerze

**Poziom wody
na Słupi w górę**

SŁUPSK. Znacząco podniósł się poziom wody na rzece Słupi. W mieście ogłoszono podwyższony stan gotowości przeciwpowodziowej. Ale wielkiego zagrożenia raczej nie ma. ● STR. 3

ŁĘBORK. Wkrótce proces oskarżonych o korupcję. Oskarżeni są policjanci drogówki i kierowcy wręczający łapówki. ● STR. 3

MODA. Jak z czapki zrobić element fryzury tak, aby było ciepło i stylowo. Berety, kaszkiety, czapki futrzane i wełniane. Mamy propozycje dla każdej kobiety.

● MAGAZYN RODZINNY STR. 9

ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570



9 770137 952060

REKLAMA 007930476

Pizzeria Pod Łabędziem
ul. Kościuszki
(przy Stawku Łabędzim), Słupsk
Tel. 726 710 340
facebook.com/pizzeriapodlabedziem Zapraszamy!



lbiorife.pl

DNI OTWARTE 11-16 GRUDNIA!!!
Godzinny zabieg GRATIS!

Bezpłatna konsultacja dotycząca terapii.

Sprawdź nas, zapraszamy!!!

www.biorife.pl

BEZPŁATNE
konsultacje lekarskie dotyczące boreliozy
19 GRUDNIA.
rejestracja pod numerem 797 350 648

Oddział **Słupsk:** ulica Armii Krajowej 37

Druga strona

Od redaktora

Krzysztof
Nalęcz
redaktor naczelny



Przechodniu, pomyśl czasem dobrze o sobie

Gorący dyskurs w Polsce na prawie każdy, zwłaszcza polityczny, ale nie tylko, temat powoduje, że Polacy sami o sobie mają czasami kiepską opinię. Zupelnie niesłusznie. Jesteśmy empatyczni, potrafimy pochylić się nad nieszczęściem, wesprzeć potrzebujących. Nawet dzisiejszy numer „Głosu” naszpikowany jest informacjami o szlachetnej paczce, wolontariuszach, banku pomocy żywności. Wielu zaangażowanych wolontariuszy wspiera bezdomnych i akcje pomocowe. Niedawne zbiórki pieniędzy na fundację Nadzieja czy hospicjum były naprawdę hojne. W styczniu ruszy kolejna edycja WOŚP i pewnie pobije swój kolejny rekord. Teraz mamy czas, kiedy solidarność z potrzebującymi nabiera charakteru szczególnego, ale pomagamy cały rok. Uczniowie, organizacje, pojedynczy ludzie. Chwalić się dobroczynnością jest oczywiście nieładnie. Ale pamiętać i przypominać o tym należy. ●

Pogoda

Weekend zimny i wietrzny, potem nie będzie lepiej

W sobotę nad region napłyne zimne powietrze z południowego wschodu, przed nami więc dwa dni nieprzyjemnej pogody. W sobotę dominować będą chmury, można się spodziewać przelotnych opadów deszczu, deszczu ze śniegiem, mokrego śniegu, a lokalnie również gradu. Na Bałtyku możliwe burze. Termometry w dzień pokażą tylko 2 stopnie Celsjusza. Będzie wiał silny wiatr z południowego zachodu, w porywach do 60-70 km/h. W nocy temperatura spadnie do 0 stopni, a w sobotę i niedzielę nad ranem można się spodziewać lekkiego mrozu.

- W niedzielę możemy liczyć na trochę więcej przejaśnień. Po południu i wieczorem możliwe jednak będą opady śniegu - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - Termometry w dzień pokażą 0-1 stopnia, wiatr trochę osłabnie, nadal będzie zimny i nieprzyjemny. Na początku tygodnia możemy liczyć na lekkie ocieplenie. W poniedziałek termometry pokażą 4 stopnie, we wtorek 7 stopni. Wciąż będzie wiało, we wtorek w porywach do 80 km/h. Taki wiatr może już zrywać linie energetyczne i łamać gałęzie drzew. Na Bałtyku sztorm. Będzie padać deszcz. W środę wiatr się uspokoi, wciąż może padać deszcz. Termometry pokażą 3 stopnie. W czwartek padać nie powinno, temperatura wzrośnie do 4 stopni. - Kolejny weekend to powrót łagodnej zimy. W dzień będzie 1-2 stopnie, a w nocy lekki mróz. Padać będzie mokry śnieg - mówi Krzysztof Ścibor. (DMK)

Na Czytelników czekamy w redakcjach „Głosu Pomorza”:
W Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00

Dyżurny dziennikarz w Bytowie: tel. 697 770 125, Miastku: tel. 697 770 128



Rozmowa „Głosu Pomorza” z Maciejem Chaberskim, zastępcą burmistrza Kępic

Praca to część mojej rehabilitacji. Nie mam wtedy czasu myśleć o swojej niepełnosprawności

Maciej Chaberski znalazł się na liście portalu niepelnosprawni.pl 100 najbardziej wpływowych Polaków z niepełnosprawnością.

Dla mnie pana obecność w tym zestawieniu to pewne zaskoczenie. Po prostu u pana nie widać niepełnosprawności. Tym bardziej że jest pan osobą aktywną. Ten tytuł osoby wpływowej brzmi dla mnie trochę śmiesznie (śmiech). Odbieram ten tytuł jako rozszerzenie pracy całej gminy na rzecz osób niepełnosprawnych. Ja nie występuję w tym zestawieniu tylko jako Maciej Chaberski, ale jako zastępca burmistrza Kępic.

Jak pan trafił na tę listę?

We wrześniu portal niepelnosprawni.pl ogłosił, że tworzy taką listę i zwrócił się do różnych instytucji, stowarzyszeń zajmujących się osobami niepełnosprawnymi o wytypowanie takich ludzi. No i moi współpracownicy zgłosili mnie. Przedstawiciele portalu skontaktowali się potem ze mną, choć nie miałem pojęcia, że ostatecznie znajdzie się na tej liście. Mam nadzieję, że pomoże to w dalszej pracy na rzecz niepełnosprawnych w naszej gminie.



► Maciej Chaberski na „Liście 100 najbardziej wpływowych Polaków z niepełnosprawnością” znalazł się kategorii polityka/prawo

No właśnie, stanowisko, które pan zajmuje, wymaga od pana aktywności. Jak praca wpływa na pana stan fizyczny?

Uważam, że ta moja choroba, jak i wiele innych chorób ma też podłoże psychosomatyczne. Ja traktuję swoją pracę, również działalność społeczną, jako część rehabilitacji. Czy ból będzie mi doskwierał w pracy, czy w domu to dla mnie jest to różnica. Bo w pracy nie mam czasu o tym myśleć. Wtedy mam na głowie milion innych problemów i trzeba to jakoś pogodzić. A ja bardzo lubię pracować, ale że-

by była jasność, nie jest to żaden pracołizm. Ja się w tym odnajduję i bardzo dobrze czuję. To mi pomaga w zwalczaniu bólu, przynajmniej psychicznie.

A czy dotyczą pana jakieś ograniczenia? Coś, czego pan nie może wykonać w codziennym funkcjonowaniu?

Są, oczywiście. Musiałem na przykład odpowiednio urządzić swoje mieszkanie, począwszy od kuchni, bo gotowanie to jedna z moich pasji. Zatem potrzebne przedmioty mam pod ręką, bo nie mogę się schylać i nie korzy-

stam z dolnych szuflad. Tak samo w łazience.

Czy pana niepełnosprawność wymaga ciągłej rehabilitacji?

Tak, ale na szczęście mamy gabinet rehabilitacji w Kępicach (śmiech), co pozwala mi na oszczędność czasu, który musiałbym znaleźć, gdyby te zabiegi były przeprowadzane gdzieś indziej. Niestety, raz na jakiś czas muszę się położyć do szpitala.

To są planowane wizyty związane z leczeniem?

Raczej związane z zaostrezeniem stanu zapalnego. Najcięższe dla mnie okresy to jesień i wiosna. I wtedy muszę znaleźć na to więcej czasu, bo ośrodek leczenia takich schorzeń znajduje się w Sopocie. Ale i wówczas staram się wykorzystać czas, aby popracować. Na przykład podczas jednego z takich szpitalnych pobytów opracowałem projekt remontu biblioteki w Kępicach na dwa miliony złotych. Z powodu tej aktywności parę razy miałem rozmowę w panią ordynator, że szpital to nie biuro (śmiech). ●

©

ROZMAWIAŁ
WOJCIECH FRELICHOWSKI
●www.gp24.pl

Opinie z Twittera

Z taką samą łatwością, jak wymieniają dziś ludzi w rządzie według widzimisię Prezesa, tak samo planują robić to w naszych samorządach. Czy wszędzie będą ludzie-marionetki?

Robert Biedroń

Rano krzyczą „hossanna”, wieczorem będzie „ukrzyżuj”. Pewne sprawy są niezmiennie od wieków.

Rafał Ziemkiewicz

Opinia

Paweł Siennicki

Polska The Times

Właśnie premierem zostaje facet, któremu SB-ecy przystawiali broń do głowy, grozili wyrządzeniem krzywdy matce i siostrze, a on w czasie wielokrotnych przesłuchań okazał się być twardym facetem, choć był zaledwie nastolatkiem. To nie hagiografia, to są fakty, akurat dla mnie znaczące. Opisują, jakim jest człowiekiem. Dlaczego Morawiecki? I nie chodzi o żaden casting kandydatów na premiera. Chodzi o to, że Mateusz Morawiecki wnosi ze sobą wartość dodaną nie tylko dla PiS, dla rządu, ale również dla Polski. Polskim przekleństwem jest bezrefleksyjne trwanie w wykopanym okopie. Jeśli jednak stać nas na niezależną analizę, bez uprzedzeń, to widać, że wraz z przyjściem Morawieckiego staniemy przed szansami na nowe otwarcie.

Zdjęcie dnia



► Jubileuszowa, dziesiąta edycja największego plebiscytu gospodarczego „Głosu” - Nasze Dobre z Pomorza 2017 przeszła do historii. W Filharmonii Koszalińskiej przyznaliśmy znaki jakości kolejnym produktom i usługom. Obszerna relacja z gali finałowej w poniedziałkowym wydaniu

Notowania z 08.12.2017 r.

Kursy walut NBP	
USD	→ 3,5808
EUR	→ 4,2026
GBP	→ 4,8261
CHF	→ 3,5924

→ spadek ceny do dnia poprzedniego → wzrost ceny
● bez zmian

Dyżur reportera

Bogumiła Rzeczkowska

59 848 81 24 (w godz. 14 -17)

bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



Wydarzenia

Alarm miejski. Słupia w stanie wskazującym

Sytuacja meteorologiczna w regionie słupskim spowodowała przekroczenie stanu ostrzegawczego. Są drobne podtopienia

Słupsk

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

- Sytuacja meteorologiczna w regionie słupskim spowodowała przekroczenie stanu ostrzegawczego na rzece Słupi. - informuje Urząd Miejski w Słupsku. - Spodziewany jest także dalszy wzrost poziomu wody. W związku z powyższym niezbędnym jest przygotowanie służb, inspekcji i straży oraz jednostek organizacyjnych miasta do działania w przypadku wprowadzenia w mieście alarmu przeciwpowodziowego.

Alarm ten oznacza, że poziom wody w Słupi sięgnął co najmniej 260 centymetrów. Jak nas zapewniono, wczoraj o godz. 5 rano urządzenia pomiarowe na Słupi wskazały w centrum miasta 247 cm, a około godz. 10 dwa centymetry mniej. Oznacza to, że stan ostrzegawczy (220 cm) został przekroczony, a pogotowie

247

CENTYMETRÓW
pokazały wczoraj w Słupsku urządzenia pomiarowe na rzece Słupii



► Spust wody ze zbiorników z jeziora Krzynia i Konradowo podniósł poziom Słupi w mieście

przeciwpowodziowe obowiązują.

- W tej chwili na terenie Słupska mamy drobne podtopienia - objaśniał „Głosowi” wczoraj rano Jerzy Janiak, dyrektor Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miejskiego w Słupsku. - Szczególnie przy moście zamkowym naprzeciwko Straży Pożarnej. Zalane są częściowo bulwary, ale zostały już za-

bezpieczone przez straż miejską.

Główny wpływ na poziom wód Słupi obok intensywnych opadów mają trzy zbiorniki retencyjne w Gałąźni Małej, Konradowie i Krzyni. Dodatkowy element to rzeka Skotawa, czyli dopływ Słupi. Na trzech zbiornikach administruje gdańska spółka Energa Wytwarzanie, która decyduje o spuszczeniu odpowiedniej

Stan wody może wzrosnąć, ale nie przewiduje się, aby spowodowało to zalanie miasta

ilość wody, zwłaszcza w przypadku możliwości przerwania ich wałów. - Co powoduje, że poziom wody Słupi na terenie miasta gwałtownie wzrasta - tłumaczył nam na gorąco w piątek dyrektor Jerzy Janiak. - Takie spuszczenie miało miejsce. Normalny przepływ wody na zbiorniku retencyjnym Krzynia to siedem metrów na sekundę. Od wczoraj do chwili obecnej jest to 17 metrów. Oczywiście mamy kontakt z administratorem i jeśli nastąpi stan alarmu będziemy podejmować dalsze czynności i dalsze kroki. Na razie mamy ogłoszone pogotowie, które będzie się utrzymywać do poziomu wynoszącego 220 cm. Stan wody może jeszcze wzrosnąć, ale nie przewidujemy, aby spowodowało to zalanie miasta. Na razie wszystko idzie ku dobremu. ● ©©

► Więcej na naszej stronie

Więcej tematów poświęconych Słupi znajdziesz na www.gp24.pl

Korupcja w sądzie. Kierowcy dawali, policjanci brali

Lębork

Wkrótce rusza proces m.in. grupy policjantów drogówki oskarżonych o korupcję. Odpowiedzą też kierowcy wręczający łapówki.

Robert Gębus

robert.gembus@polskapress.pl

Wkrótce ruszy proces policjantów lęborskiej drogówki, oskarżonych o przyjmowanie łapówek, i kierowców, którzy je wręczali. Jak dotąd osiem osób, w tym jeden z oskarżonych policjantów, zdecydowało się dobrowolnie poddać karze, zanim sprawa trafi na procesową wokandę. Siedem osób otrzymało kary roku pozbawienia wolności w zawieszeniu na dwa lata. Jedna osoba otrzymała wyrok 1 roku pozbawienia wolności w zawieszeniu na rok. Wszyscy otrzymali kary grzywny. Wyrok nie jest prawomocny.

Oskarżenie obejmowało przyjęcie łapówek w wysokości 35 tysięcy złotych oraz niedużej sumy w obcej walucie.

Przyznali się

Przypomnijmy: czterech policjantów Wydziału Prewencji i Ruchu Drogowego zostało zatrzymanych w maju ub.r. na terenie budynku Komendy Powiatowej Policji w Lęborku. Byli doświadczonymi funkcjonariuszami ze stażem od ośmiu do ponad 20 lat. Procederu przyjmowania łapówek na znaczne kwoty mieli dopuścić się w 2015 r. Ustalono, iż po-

licjanci przyjmowali łapówki w zamian za odstępowanie od obowiązkowego zatrzymania prawa jazdy, za obniżanie wysokości należnych mandatów karnych i obniżanie ilości należnych punktów karnych za popełnienie wykroczenia, co miało miejsce na drogach w obrębie Lęborka między marcem a październikiem 2015.

Śledztwo prowadziło Biuro Spraw Wewnętrznych Komendy Głównej Policji. Po zatrzymaniu funkcjonariusze przyznali się i złożyli zeznania.

Trzech funkcjonariuszy zostało aresztowanych na trzy miesiące. 20 listopada b.r. miało miejsce posiedzenie organizacyjne z udziałem prokuratora, niektórych oskarżonych i ich obrońców, na którym zapadły pewne ustalenia, w tym zaplanowano pięć terminów rozpraw. Pierwsza odbędzie się 30 stycznia 2018 r. przed Sądem Rejonowym w Lęborku. - Sprawa jest wieloosobowa i wielotomowa, a proces będzie długotrwały i czasochłonny - podkreśla prezes sądu Aleksandra Szumińska. - Na pierwszej rozprawie nastąpi próba odczytania aktu oskarżenia. Kolejne rozprawy zostały zaplanowane na 1, 6 i 8 lutego oraz 15 marca.

- Sąd przesłucha łącznie 34 świadków - informuje prezes Szumińska. - Oprócz tego przeprowadzi inne dowody, zgodnie z zasadą bezpośredniości. Także oskarżeni mogą wystąpić o przeprowadzenie dowodów. Funkcjonariuszom postawiono od dwóch do 26 zarzutów. ● ©©

W bezdomność wpadają z wyboru lub życiowe kłopoty

Słupsk

W mijającym roku zmarło aż 40 słupskich bezdomnych. To wyjątkowo wielu. Na szczęście od dawna nikt nie zamarł na śmierć.

Monika Zacharzewska

monika.zacharzewska@gp24.pl

Słupski bezdomny to najczęściej mężczyzna po 50-tce, zwykle poważnie schorowany, zdaje się, że z problemem alkoholowym i tak zwaną trudną przeszłością.

- Choć ostatnio problem alkoholowy wcale nie jest już regułą. Mamy pod swoją opieką bezdomnych bardzo zadbanych, często wręcz nawet schludnych, trzeźwych, którym, niestety, los w życiu nie sprzyjał. Stracili pracę nad głową i wpadli w bezdomność - mówi Artur Kowalewski, pracownik socjalny słupskiego MOPR, który po raz kolejny uczestniczył w akcji „liczenia bezdomnych”.

Jak zawsze kobiet w takiej sytuacji jest kilka, może kilkanaście. Ile dokładnie, to okaże się po podsumowaniu akcji li-

czenia osób bezdomnych. - Ich liczba utrzymuje się u nas od wielu lat na podobnym poziomie. Choć mijający rok był o tyle znamienity, że jako MOPR organizowaliśmy aż 40 pogrzebów osób bezdomnych. - To z kolei wyjątkowo wiele - mówi Klaudiusz Dyjas, dyrektor MOPR. - Na szczęście od lat nikt w naszym regionie nie zamarł. Bezdomni, których chowaliśmy, umierali z reguły z wycieńczenia, z powodu długotrwałych chorób, które im doskwierały, a które nie zawsze należą do lub w ogóle nie leczyli. ● ©©



► Sławomir ze Słupska jest od 17 lat bezdomnym. Jego historię opisujemy na str. 1

Bank Żywności wkrótce podzieli zebrane dary

SŁUPSK

W tym roku słupski Bank Żywności chce docierać z pomocą żywnościową także do osób, które nie zawsze są objęte pomocą systemową.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

W weekend od 1 do 3 grudnia ponad 600 wolontariuszy uczestniczyło w Słupsku w świątecznej zbiórce żywności, którą przeprowadził Bank Żywności. - Choć prowadziliśmy ją tylko w sklepach w Słupsku i najbliższej okolicy, to wolontariusze zebrali blisko 11 ton żywności. Bardzo dziękuję za wsparcie wszystkim darczyńcom oraz za zaangażowanie wolontariuszom - mówi Lidia Hanczaruk, szefowa Banku Żywności w Słupsku.

Wolontariusze to głównie młodzież ze szkół, ale także seniorzy, nauczyciele czy prokuratorzy. Obecnie trwa procedu-

ra związana z segregacją oraz wciągnięciem na listy towarowe zebranych produktów. Natomiast w przyszłym tygodniu Bank Żywności rozpocznie dystrybucję zebranych towarów.

Jak zwykle w tym zakresie Bank Żywności będzie współpracował z gminnymi ośrodkami pomocy społecznej oraz organizacjami, które zajmują się wspieraniem potrzebujących.

- Zdajemy sobie jednak sprawę, że obok nas niekiedy żyją także osoby, które z systemowych form pomocy z różnych powodów nie korzystają, a jednak potrzebują pomocy. Dlatego proszę o kontakt w takich sprawach. Liczę na poważne telefony od osób, które widzą potrzebę udzielenia pomocy komuś potrzebującemu - mówi Lidia Hanczaruk. - Można dzwonić bezpośrednio do mnie (tel. 666 113 1017).

Gdy zgłoszenie zostanie przyjęte, wolontariusze zbadają sytuację zgłoszonej osoby lub rodziny i trafią do nich z pomocą. ●

Piękne nasze gołębie

Słupsk

Dzisiaj i w niedzielę odbywać się będzie XXI Wystawa Gołębi Poczтовых Okręgu Pomorza Środkowego. Wystawę można ją zwiedzać za darmo.

Zbigniew Marecki
konrad.karkowski@polskapress.pl

Organizatorzy zaprezentują 236 okazów różnych odmian gołębi pocztowych w hali Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wy-

chowawczego przy ul. Krasińskiego 19.

Otwarcie wystawy przewidziano w sobotę o godz. 14. Zwiedzający będą mogli wejść na salę między godzinami 14-18 w sobotę, a w niedzielę od 8 do 15. W niedzielę o godz. 13.30 odbędzie się uroczystość wręczenia nagród za współzawodnictwo lotowe okręgu za 2017 rok. Natomiast o godz. 14 organizatorzy chcą ogłosić końcowe wyniki wystawy i wręczyć nagrody wystawcom. Wstęp bezpłatny. ● ©

Ustka szuka porady w sprawie kładki

Urząd miasta ogłosił, że zamierza przeprowadzić dialog techniczny przed ogłoszeniem przetargu na remont kładki

Ustka

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Ratusz chce, by do końca kwietnia przyszłego roku kładka nad kanałem portowym była wyremontowana. Jednak w październiku na dzień przed wyznaczonym terminem otwarcia kopert w sprawie przetargu na jej remont w systemie zaprojektuj i wybuduj postępowanie zostało unieważnione. Thumaczono to tym, że pytania, jakie kierowali potencjalni wykonawcy oraz konieczność rozpoznania obecnej geometrii kładki, sprawiły, że należy przeprowadzić dialog techniczny, który poprzedzi przetarg.

Poza tym zainteresowanie wykonawców było znikome i w związku z tym ratusz zastanawia się nad zmianą formy: z zaprojektuj i wybuduj na odrębne zaprojektowanie, wykonanie i montaż.

Teraz dialog

Na stronie internetowej miasta ukazało się ogłoszenie o dialogu technicznym. Chodzi o to, by przed ogłoszeniem przetargu eksperci bądź też wykonawcy doradzili i udzielili niezbędnych informacji przed przygotowaniem przetargu.

Jak się okazuje remont nie ograniczy się do małych napraw. Według dokumentacji, należy zaprojektować nową głowicę obrotową, która będzie przystosowana do pracy w portowych warunkach atmosferycznych. Drugą ważną sprawą jest zaprojektowanie dojścia i pomostu roboczego, by obsługa miała dostęp do głowicy. Wykonawca musi też zaplanować nad wyciekami smaru i zaprojektować system zdalnego smarowania głowicy. Także wykonać jej osłonę termiczną.



► Dotychczasowe prace kosztowały 25 tysięcy złotych netto. Na całą naprawę Ustka przeznaczyła 400 tysięcy złotych

Ekspert o przyczynach

● Ustecka kładka nad kanałem portowym jest nieczynna od sierpnia 2015 roku.

Jej awaria stała się kością niezgody między miastem a wykonawcą - firmą Hydro-Naval.

● Producent kładki na podstawie ekspertyzy Wydziału Inżynierii Lądowej i Środowiska Politechniki Gdańskiej twierdzi, że awaria powstała na skutek prowadzenia w sąsiedztwie kładki budowy basenu rybackiego, ponieważ doszło do naruszenia struktury gruntu wokół fundamentów kładki.

W związku z tym Hydro-Naval odmówił naprawy w ramach gwarancji, uważając, że nie zawiązał jako wykonawca.

● Z opinii zleconej przez ratusz Instytutowi Dróg i Mostów w Warszawie wynika, że kładka zaczęła się psuć z powodu wad konstrukcyjnych i nieprawidłowej konserwacji żoły-ska.

Natomiast biegli sądowi uważają, że główną przyczyną nieprawidłowości pracy kładki są błędy projektowe (konstrukcja głowicy obrotowej) oraz nieprawidłowe napięcie lin już na etapie budowy kładki.

W dialogu technicznym może wziąć udział każdy wykonawca, który zgłosi się do 29 grudnia. Zakończenie dialogu zaplanowano na 21 stycznia. Na ogłoszenie przetargu i wykonanie prac do końca kwietnia 2018 roku czasu więc zostanie niewiele.

Co ciekawe, wymagająca sporego remontu kładka, od końca kwietnia tego roku jest czynna. Wtedy zostały naciągnięte wanty i wykonano konserwację.

Przetarg na remont kładki miał zostać ogłoszony pół roku temu. ● ©

007978325 REKLAMA 006784370

Wyrazy szczerego współczucia
Pani
Elżbiecie Żyszkowskiej
z powodu śmierci

Taty
składają
koleżanki i koledzy z Zespołu
Placówek Oświatowych w Słupsku

REKLAMA 006784370

**NEKROLOGI,
KONDOLENCJE**
zamieszczane są
w postaci anonsu
na stronie

nekrologi.net

007976341 REKLAMA 006786737

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość,
że zmarła nasza Koleżanka

ś.p. Bożena Więckowska-Sieńko
Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy głębokiego współczucia i serdecznego żalu
Dyrektor oraz pracownicy Powiatowego Urzędu Pracy w Słupsku

REKLAMA 006786737

GŁOS POMORZA

„Umarłych wieczność dotąd trwa
Dokąd pamięcią im się płaci
Chwiejna waluta. Nie ma dnia
By ktoś wieczności swej nie stracił”

Zamieść nekrolog, kondolencje lub wspomnienia
o najbliższych, którzy odeszli, w Głosie Pomorza
i bezterminowo na stronie www.nekrologi.net

007978111

Wyrazy szczerego współczucia i smutku
Panu dr. Janowi Sieńko
z powodu śmierci

Żony
składają
Anna i Władysław Piotrowscy

007976003

Wyrazy serdecznego współczucia
Rodzinie
z powodu śmierci

Bożeny Więckowskiej-Sieńko
składają
koleżanki i koledzy z Zarządu Związku Kynologicznego
w Polsce Oddział w Słupsku

007978083

Rada Miejska SLD w Słupsku z głębokim żalem informuje,
że w dniu 6 grudnia 2017 roku zmarła nagle
powszechnie lubiana i ceniona w Środowisku Słupskiej Lewicy
nasza Koleżanka

Bożena Więckowska-Sieńko
Dr. Janowi Sieńko
składamy najszczerze kondolencje po stracie Żony
i łączymy się w smutku z Rodziną

Główny wpływ na poziom wód Słupi obok intensywnych opadów mają trzy zbiorniki retencyjne w Gałąźni Małej, Konradowie i Krzyni. Stan wody na rzece Słupi może jeszcze wzrosnąć, ale nie przewidujemy aby spowodowało to zalanie miasta. Na razie wszystko idzie ku dobremu.

Jerzy Janiak, dyrekto wydziału zarządzania kryzysowego w Słupsku. str. 4

Słupsk

Do końca roku place zabaw za pół miliona

● Pięćset tysięcy złotych do końca roku muszą wydać miejskie przedszkola na place zabaw. Zapewniają, że nie mają z tym problemu

Słupsk

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

- Czy to dobry prezent na święta? Rewelacyjny - nie ukrywa Elżbieta Naprawska, dyrektor Przedszkola Miejskiego nr 7 przy ul. Wileńskiej w Słupsku. Przedszkole decyzją rady miejskiej otrzymało pieniądze na nowe urządzenia na plac zabaw. Do wczoraj dyrekcja czekała na oferty od przedsiębiorców, którzy chcą dostarczyć i zamontować zjeżdżalnię i bujak. - Zainteresowanie jest duże. Dzwoniło sporo firm, na razie wpłynęły trzy oferty.

Każde z 19 miejskich przedszkoli do końca roku ma do wydania 26 tysięcy i 315 złotych. Pieniądze w całości muszą zostać przeznaczone na nowe urządzenia, które staną na placach zabaw. Na zakupy za pół miliona złotych dyrektorzy mają czas do końca roku. Pieniądze pochodzą z puli niezrealizowanych innych miej-

26

TYSIĘCY ZŁOTYCH na modernizację placów zabaw wyda każde miejskie przedszkole



► Urządzenia dla placów są drogie, a potrzeby duże. Przedszkola od lat nie mogły doprosić się o środki na ten cel. Pieniądze spadły z nieba, czyli z niewykonanych inwestycji. Trzeba je wydać w grudniu

skich inwestycji. Przedszkola dla władz miasta są ważne, bo umożliwią terminowe wykonanie budżetu.

Przypomnijmy, że radni na ostatniej sesji, podczas której zapadła decyzja o przesunięciu środków, nazywali to czyszczeniem budżetu przez prezydenta miasta. Dopytywali, czy inwestycje uda się zrealizować w przeciągu zaledwie kilku tygodni? Prezydent Robert Biedroń zapewniał, że nie powinno być obaw. Dziś trochę ponad tydzień od zgody rady

część przedszkoli jest już po zakupach.

- Kupiliśmy zestaw zabawowy z wieżą, pomostem i trampem. Do tego piaskownicę, dwie ławki i tunele za 26,3 tysiąca złotych - wylicza Dorota Kamińska, dyrektor z Przedszkola Miejskiego nr 15, przy ul. Wiatracznej. - Ofertę wybrałam i zamówiłam zaraz po sesji. Nowe urządzenia pojawią się do 28 grudnia.

Podobne staną też w innej części miasta, na terenie przedszkola nr 25 na osiedlu

Niepodległości. - Wiedzieliśmy, że taka możliwość zaistnieje, dlatego już wcześniej robiliśmy rozszkolenie - przyznaje Aleksandra Schlif z Przedszkola nr 25 im. Kubusia Puchatka. - Samo zamówienie można było natomiast złożyć dopiero po sesji rady, kiedy pieniądze zostały już ostatecznie przyznane. ● ©©

● Więcej na naszej stronie

Na co zostana wydane pozostałe pieniądze z niezrealizowanych inwestycji? www.gp24.pl

Sprawdź światła za darmo w słupskim WORD-zie

Słupsk

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

Przed wszystkim bezpieczeństwo przyświeca organizatorom ogólnopolskiej akcji zorganizowanej przez m.in. policję, Krajową Radą Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego i operatora komunikatora Yanosik. Hasło „Twoje światła - twoje bezpieczeństwo” ma na celu zwrócenie uwagi kierujących na stan i jakość oświetlenia w pojazdach, szczególnie teraz, okresie jesienno-zimowym. Aktywnie włączył się do niej również

Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Słupsku, który za darmo i do końca roku sprawdzi skuteczność i poprawność ustawienia świateł w autach. Każdy kierowca, który chce upewnić się, że ma dobrze ustawione światła w swoim samochodzie, może zrobić to w Okręgowej Stacji Kontroli Pojazdów przy ul. Mierosławskiego 10 w Słupsku od poniedziałku do piątku w godz. 7-17 i soboty między godz. 8-14. Jedynym warunkiem przeprowadzenia badania jest udostępnienie przez kierującego dowodu rejestracyjnego diagnoście ze stacji. ● ©©

REKLAMA 007920502

Bar Fabryczny DOROTKA

ul. Fabryczna 1, Słupsk 10:00-17:00 pn.-pt.

Gatering możliwość rezerwacji dania na wynos. Zapraszamy na pyszne domowe obiady oraz śniadania. W swojej ofercie mamy 25 różnych zestawów obiadowych za jedynie 14 zł. Organizujemy imprezy okolicznościowe.

Znajdziesz nas na

REKLAMA 007956445

IMZA DONER KEBAB

Na wydmie 1, Ustka ☎ 881 939 997 facebook.com/imza.ustka/

oraz

ul. Wolności 37/38 box 51, Słupsk ☎ 516 795 382 facebook.com/imzakebab/

OFERUJEMY

KEBABY, ZAPIEKANKI, HAMBURGERY I HOT-DOGI.

Lokal cateringowy, miła swobodna atmosfera, duży wybór w menu, duża sala konsumpcyjna, miła i szybka obsługa, zawsze świeże burgery, dobre doprawiane mięso, 100% własnej produkcji, realizujemy zamówienia telefonicznie, posiadamy terminal płatniczy - zamówienia można również realizować za pośrednictwem portalu Pysznie.pl.

Do wyboru kebab z kurczaka i wotowiny.

Polecamy naszą nowość: Pierozki gyros: domowe pierogi nadziane mięsem z kebaba, podane z sosem czosnkowym i prażoną cebulą.

Zapraszamy!!!



Przez dwa dni w Bydlinie nie było wody

Gmina Słupsk

W uszkodzonym przez firmę wykonawczą wodociągu trzeba było wymienić prawie dwieście metrów rur magistrali.

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

W czwartek ok. godz. 21.30 w Bydlinie wznowiono dopływ wody, bo dopiero po dwóch dniach udało się naprawić uszkodzoną magistralę wodną w tej miejscowości.

Jak nas poinformował Adam Drozd, dyrektor Zakładu Gospodarki Komunalnej w Jezierzycach, do awarii doszło wskutek działań firmy wykonawczej, która rozwierciła prawie 200-metrowy odcinek magistrali wodnej między Włynkowem a Bydlinem, gdy obok układała rurociąg kanalizacyjny. W rezultacie, aby naprawić wodociąg, trzeba było wymienić taki odcinek rur, a to zabrało sporo czasu.

- Do tej pory koncentrowaliśmy się na jak najszybszym usunięciu awarii. Teraz podliczamy koszty, a wkrótce będziemy

rozmawiać z firmą wykonawczą, aby ustalić, dlaczego doszło do awarii, i rozliczyć się - zapowiada dyrektor Drozd.

Tymczasem do naszej redakcji zadzwonił mieszkaniec Bydlina, który nie ukrywał swojego oburzenia w związku z postępowaniem ZGK w Jezierzycach w czasie trwania awarii.

- Pracownicy ZGK traktowali nas tak, jakby robili dla nas coś z łaski, a my powinniśmy mieć dostarczoną wodę w takiej ilości, aby starczyła dla wszystkich, a tak nie było - uważa nasz czytelnik. Na ko-

niec zapytał, czy w związku z awarią mieszkańcy Bydlina mogą liczyć na ulgę w opłacie za wodę.

O wyjaśnienie poprosiliśmy Andrzeja Cyranowicza, prezesa ZGK w Jezierzycach, który nadzoruje funkcjonowanie wodociągów w gminie Słupsk.

- Są przepisy określające rabaty. Jeśli ktoś złoży wniosek w tej sprawie, zostanie on rozpatrzony - powiedział nam prezes Cyranowicz.

Z kolei inny mieszkaniec zadzwonił do nas, aby podziękować za sprawne usunięcie awarii. ● ©©

Kraj

Morawiecki desygnowany na premiera. We wtorek exposé, potem wyjazd do Brukseli

Warszawa

Prezydent przyjął dymisję Beaty Szydło i desygnował Mateusza Morawieckiego na premiera. We wtorek ma on wygłosić w Sejmie exposé

Jakub Oworuszko, AIP

jakub.oworuszko@polskapress.pl

Jest pan moim premierem, będę trzymał za pana kciuki, jestem otwarty w każdej chwili na współpracę - zapewnił Mateusz Morawiecki prezydent Andrzej Duda w trakcie desygnowania go na premiera. Przyznał, że liczy na wyrozumiałość Morawieckiego w swoich kontaktach z ministrami. Zwłaszcza tymi, z którymi ma wspólne kompetencje.

Podczas smutnej ceremonii prezydent pogratulował również premier Beacie Szydło i dziękował za jej dokonania.

Zmiana na stanowisku premiera następuje błyskawicznie. Na przyszły tydzień zaplanowano zaprzysiężenie rządu, który ma do stycznia pozostać w obecnym kształcie. We wtorek swoje exposé ma przedstawić w parlamencie nowy premier, a posłowie zagłosują w sprawie wotum zaufania dla rządu.

- Program, który do tej pory realizowaliśmy, będzie dla mnie



► Morawiecki ma m.in. odbudować wizerunek Polski w Unii Europejskiej

drogowskazem - zasygnalizował Morawiecki podczas ceremonii w Pałacu Prezydenckim, dziękując przy tym za współpracę premier Szydło i ministrom. - Chcemy służyć wzmocnieniu bezpieczeństwa, gospodarki oraz pozycji międzynarodowej Polski - zaznaczył.

Już w przyszły czwartek Mateusz Morawiecki może reprezentować Polskę na unijnym szczycie Rady Europejskiej w Brukseli. To właśnie lepsze reprezentowanie Polski za granicą miało być jednym z powodów powołania go na premiera.

Ustępująca premier nie odchodzi jednak z rządu. W piątek rano w Sejmie Beata Szydło po-

dziękowała posłom za dwa lata współpracy. - To był dla mnie zaszczyt w ciągu tych dwóch lat pełnić funkcję premiera rządu RP. Chcę państwu podziękować za naszą wspólną pracę, bo to, co robiliśmy przez te dwa lata, jest bardzo ważne dla Polski, Polaków. W ciągu tych dwóch lat udało się zrobić bardzo wiele dobrego - podkreślała szefowa rządu. - Świadoma odpowiedzialności za moment historyczny, w którym znalazła się w tej chwili Polska, pozostaję w rządzie po to, żeby razem z Prawem i Sprawiedliwością budować „dobrą zmianę” - zapowiedziała premier. Tym samym potwierdziła wcześniejsze nieoficjalne

informacje - Szydło ma zostać wicepremier i odpowiadać za politykę społeczną rządu.

Ryszard Terlecki zdradził, że za zmianą premiera w tajnym głosowaniu opowiedziało się 30 członków Komitetu Politycznego PiS. Dwie osoby były przeciw, jedna wstrzymała się od głosu.

Jednak Morawiecki w fotelu premiera to według niektórych członków PiS nie najlepsze rozwiązanie. - Wiadomo, że jakby prezes Kaczyński chciał objąć tę funkcję premiera, toby cały PiS był zadowolony, ale tak się złożyło - przyznał w rozmowie z TVN24 wiceprezes PiS Adam Lipiński.

„Ostatnie miesiące bieżącego roku przyniosły liczne istotne

przeobrażenia w sytuacji wewnętrznej i międzynarodowej. Ewolucji uległy także wpisane w wielki projekt »dobrej zmiany« zadania stojące przed Zjednoczoną Prawicą. Powyższe czynniki spowodowały konieczność skorygowania składu rządu, w tym również jego kierownictwa” - napisano w decyzji komitetu.

Jarosław Kaczyński argumentował zmianę premiera m.in. skomplikowaną sytuacją międzynarodową. Według Radia Zet Kaczyński w trakcie Komitetu Politycznego PiS miał mówić, że Beatę Szydło należy całować „nie tylko po rękach, ale i po nogach” za jej dokonania. Miał też stwierdzić, że przed nią jeszcze wiele politycznych możliwości - funkcje premiera, prezydenta.

Więcej na ten temat zdradziła rzecznik partii Beata Mazurek. - Ocena tego, co się działo 11 listopada, też jest różna i to ma wpływ na to, że podjęliśmy taką, a nie inną decyzję - przyznała. W Narodowe Święto Niepodległości ulicami Warszawy przeszedł marsz, na którym pojawiły się hasła rasistowskie. Wydarzenia te odbiły się szerokim echem za granicą i były krytykowane w Parlamencie Europejskim.

W związku z tym stanowisko na pewno straci szef polskiej dyplomacji Witold Waszczykowski. Podobnie może być z ministrem środowiska Janem Szyszka, któ-

ry również przyczynił się do fali negatywnych opinii ze strony zachodnich państw. Zresortami pożegnać się mają minister Anna Streżyńska i Andrzej Adamczyk, szef Ministerstwa Infrastruktury i Budownictwa. Być może z MON odejdzie Antoni Macierewicz, który otrzyma inne zadania.

Odbudować wizerunek Polski ma właśnie nowy premier. - Wybór Mateusza Morawieckiego to ruch skierowany na Europę. Wypowiedzi reprezentantów innych państw i przedstawicieli instytucji unijnych, które się pojawiają, świadczą o tym, że Morawiecki jest postrzegany jako dobry kandydat „dobrej zmiany” - ocenił w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press dr Dariusz Tworzydło z UW.

Opozycja krytykuje styl przeprowadzonych zmian. - Dla mnie to, co zrobił Kaczyński, jest tak po ludzku niegodziwe - przyznał w rozmowie z AIP poseł PO Borys Budka. - Według mnie, gdyby pani premier miała resztki honoru, to po prostu nie wchodziłaby do tego rządu, ponieważ musi mieć świadomość, że w każdej chwili może kolejny raz zostać tak samo potraktowana. Po ludzku ja jej naprawdę współczuję. Ale od samego początku wiedziała, na co się zgadza. Przecież ten rząd był tworzony w taki sposób, że ona nie miała na to wpływu - ocenił. ● @

Komentarze po zmianie premiera



BARTŁOMIEJ WRÓBLEWSKI
Prawo i Sprawiedliwość

● Pani premier Beata Szydło powiedziała, że Polska jest najważniejsza. I to w tym duchu należy odbierać tę zmianę. Wszyscy w Polsce potrzebujemy wzrostu gospodarczego, potrzebujemy, by Polska w dalszym ciągu intensywnie się rozwijała. Dlatego kompetencje premiera Morawieckiego są tu nieocenione. Istotne jest jego obycie na międzynarodowych salonach, ale też doskonała znajomość spraw związanych z gospodarką. W kolejnych dwóch latach trzeba przede wszystkim skupić się na sprawach gospodarczych i międzynarodowych. Mateusz Morawiecki ma bardzo dobre kompetencje w obu tych obszarach. Prawo i Sprawiedli-

wość bardzo lojalnie będzie wspierać pana Morawieckiego, ale też panią premier Beatę Szydło, która przecież pozostaje w rządzie. Pani premier będzie najprawdopodobniej wicepremierem odpowiedzialnym za sprawy społeczne. Balans zostaje więc zachowany, a zmieniają się jedynie akcenty. Podkreślam, że decyzję o tej zmianie podjęły władze Prawa i Sprawiedliwości, łącznie z Beatą Szydło. Ta zmiana nie ma na celu zaspokojenia czyichś ambicji. Ona po prostu leży w najlepszym interesie Polski. Jeżeli chodzi o personalne decyzje co do składu rządu, to należą one tylko i wyłącznie do pana premiera Morawieckiego. Beata Szydło jest jednym z najważniejszych polityków polskiej prawicy i to się nie zmienia. Podczas czwartkowego Komitetu Politycznego prezes Jarosław Kaczyński powiedział, że w przyszłości Beata Szydło będzie mogła zajmować najwyższe stanowiska w państwie, łącznie ze stanowiskiem prezydenta Rzeczypospolitej.

ROZMAWIAŁ
KACPER ROGACIN (AIP)



DR HAB. DARIUSZ TWORZYDŁO
Uniwersytet Warszawski

● Czy rezygnacja pani Beaty Szydło i desygnacja na premiera Mateusza Morawieckiego mogą wpłynąć na poparcie dla Prawa i Sprawiedliwości na kolejne lata?

Myszę, że poparcie nie ulegnie zmianie, przez pewien czas utrzyma się na stabilnym poziomie ze względu na kredyt zaufania do nowego premiera. To, co zadziało się wczoraj, ma pewien logiczny kontekst i jest powiązane pośrednio z nadchodzącymi wyborami. Zwykle w połowie każdej kadencji zachodzą się perturbacje wizerunkowe, a przeprowadzana zmiana pozwoli na zahamowanie ewentualnego osłabiania wizerunku rządu bądź minimalizację

potencjalnych spadków poparcia. Społecznie rząd Prawa i Sprawiedliwości zrobił wiele, żeby uzyskać wysokie notowania, natomiast z punktu widzenia gospodarki silną pozycję miał dotychczas i ma nadal Mateusz Morawiecki. Przeniesienie siły oddziaływania głównego, wizerunkowego, ze społecznej na gospodarczą może być czynnikiem, który pozwoli na utrzymanie poparcia, jakie ma obecnie partia rządząca.

Czy wyborcy PiS mogą się czuć zawiedzeni sytuacją, kiedy rano Sejm odrzuca wotum nieufności, a wieczorem premier rezygnuje z pełnionej funkcji?

Nie sądzę, ponieważ elektorat PiS jest mimo wszystko nie tyle przywiązany do pani Beaty Szydło - chociaż cieszy się ona ogromnym zaufaniem społecznym - co do ugrupowania. Będzie to także swego rodzaju test dla rządzących przed wyborami samorządowymi czy też europejskimi.

ROZMAWIAŁ
KAROL PIECHOWSKI



JAKUB STEFANIAK
Polskie Stronnictwo Ludowe

● To kuriozalna sytuacja, że w czwartek rano staje się w obronie pani premier, a wieczorem zmusza się ją do tego, by złożyć dymisję. A w dodatku zastępuje się ją kompletną abstrakcją dla elektoratu Prawa i Sprawiedliwości, czyli ministrem Morawieckim. Pani premier, która sama o sobie mówi, że jest silnie związana z Polską lokalną, zostaje wymieniona na - nie bójmy się tego sformułowania - króla banksterów. To nie jest człowiek „z ludu”, związany ze zwykłymi Polakami, tylko przedstawiciel swego rodzaju wysokiej kasty. Mateusz Morawiecki posiada zupełnie inne przymioty niż Beata Szydło, co może poskutkować tym, że być może poparcie dla Prawa i Sprawied-

liwości spadnie. Naprawdę dziwny ruch, ale to świadczy o tym, że w PiS musi bardzo źle się dziać. Być może wizerunek Polski został już tak zszargany, że Jarosław Kaczyński nie miał wyjścia i musiał dokonać takiej zmiany. Ale możliwe jest też, że pani premier za bardzo urosła w siłę i jej pozycja zaczęła przeszkadzać prezesowi Kaczyńskiemu. Mimo wszystko zmiana jest tak naprawdę fasadowa i chyba nikt nie ma wątpliwości, że w dalszym ciągu decyzje będą zapadały przy Nowogrodzkiej, w gabinecie prezesa.

Istnieje jeszcze jedna możliwość - tak naprawdę za chwilę może się okazać, że całą tę zmianę będziemy mogli wyrzucić do kosza. Nie wiadomo, ile pan premier Morawiecki wytrzyma na nowym stanowisku, dlatego że w korytarzach sejmowych krąży plotki, że pan prezes Jarosław Kaczyński na stulecie niepodległości, które przypada w przyszłym roku, z wielką chęcią przejąłby tę funkcję, żeby zostać „premierem stulecia”.

ROZMAWIAŁ
KACPER ROGACIN (AIP)

Dyżur reportera
Daniel Klusek

59 848 81 21 (w godz. 9.00-17.00)
daniel.klusek@gp24.pl



Akcja/redakcja

Problem z parkowaniem przy specjalnej szkole

● - Większość uczniów tego ośrodka jest niepełnosprawna. A kopert jest mało - mówią rodzice podopiecznych Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego

Słupsk

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Córka naszej czytelniczki uczęszcza na zajęcia do Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego. Dziewczynka jest niepełnosprawna. Mama przywozi ją do szkoły samochodem, ale na ul. Krasińskiego, przy której mieści się placówka, jest problem z zaparkowaniem auta.

- W przypadku dzieci niepełnosprawnych nie ma problemu - samochód się zatrzymuje, dziecko wychodzi i rodzic może spokojnie odjechać - mówi czytelniczka. - My musimy pomóc naszym dzieciom wysiąść z auta, przesiąść się na wózek, przebrać się w szatni, wjechać pod klasę i poczekać na nauczyciela. To wszystko trwa kilka, a nawet kilkanaście minut. W tym czasie inni rodzice nie mogą parkować na kopertach,



► Na ulicy Krasińskiego od kwietnia funkcjonuje strefa płatnego parkowania. Dla rodziców dzieci ze SOS-W oznacza to problemy

choć dwie wyznaczono na jezdni, a kolejne dwie na terenie szkoły.

A ponieważ ul. Krasińskiego od kwietnia znajduje się w strefie płatnego parkowania, rodzi-

ce za stanie poza kopertami muszą płacić.

Dyrekcja ośrodka stara się umożliwić parkowanie na swoim terenie zarówno rodzicom, jak i busom przywożącym dzieci z podślupskich gmin, ale również pracownikom SOS-W.

- Na placu przy szkole jest parking na kilka samochodów. Chcemy go powiększyć kosztem terenu zielonego. Jeśli się nam to uda, powstaną nawet osiem dodatkowych miejsc parkingowych - zapowiada Magdalena Skóra, dyrektorka placówki. - Od strony ośrodka sportowo-rekreacyjnego też jest teren, na którym po utwardzeniu można stworzyć 2-3 miejsca dla samochodów.

Jak dodaje, największy problem ze znalezieniem miejsca w okolicy szkoły jest przed godz. 8, około południa oraz w godzinach popołudniowego szczytu. Dyrektor SOS-W zapewnia, że o problemie rozmawiała z przedstawicielami władz miasta i urzędnikami.

- Rodzice dzieci niepełnosprawnych mogą wykupić specjalny abonament w wysokości 15 złotych rocznie i dzięki temu będą mogli parkować również na miejscach ogólnodostępnych - informuje Jarosław Borecki, dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej.

Z kolei Robert Linkiewicz, dyrektor wydziału polityki transportowej w Urzędzie Miejskim w Słupsku, zapowiada zmiany w organizacji ruchu na ul. Krasińskiego.

- Część miejsc parkingowych przeniesiemy na stronę jezdni przy szkole, co spowoduje uspokojenie ruchu i skróci drogę dzieci z samochodu do placówki - mówi Robert Linkiewicz. - Nie planujemy tam tworzenia kolejnych kopert, bo byłoby to kosztem miejsc ogólnodostępnych, na których parkują nie tylko mieszkańcy, ale również rodzice uczniów placówki, które mają niepełnosprawności inne niż ruchowe. ● ◎◎

Bank pomocy

Czytelnicy pomagają Oddam:

● Pan Krzysztof ze Słupska ma do oddania podgrzewacz do butelek dla niemowląt i sterylizator do butelek. Kontakt: „Głos Pomorza”, tel. 59 848 81 21.

● Pani Ewa z Ustki ma do oddania segment pokojowy. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 608 482 183.

● Pan Robert z Redzikowa ma do oddania segment pokojowy. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 602 587 736.

● Pani Kazimiera ze Słupska ma do oddania telewizor, meble kuchenne, wózek spacerowy i stolik z krzeselkami dla dzieci. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 59 841 25 13.

● Pan Roman ze Słupska ma do oddania pralkę Frania i wersalkę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 692 511 091 (po godz. 16).

● Pani Ewa ze Słupska ma do oddania zimową odzież damską. Kontakt: 59 845 34 07.

● Pani Grażyna ze Słupska ma do oddania meble pokojowe. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 661 154 067.

● Mieszkaniec Słupska ma do oddania meblówkę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 783 414 082.

Potrzebuję

● Pan Wojciech ze Słupska prosi o pralkę. Kontakt: 578 041 380.

● Pan Andrzej ze Słupska prosi o fotelik samochodowy. Kontakt: 502 032 308.

(DMK) ◎◎

REKLAMA

007965554

Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami w Polsce
o. Słupsk, ul. Portowa 11, 76-200 Słupsk
nr konta: 15203000451110000004202360
KRS: 0000 154454 Schronisko w Słupsku

Schronisko w Słupsku liczy na Państwa dobre serce i szczerą

Nabi trafił do schroniska z terenu gminy Słupsk. Kotek był w bardzo złym stanie, jedno oczko musieliśmy amputować, na drugie zaś kotek prawdopodobnie nie widzi. Mimo, że Nabi jest niewidomy - to jest cudownym kotem! Zabiega o kontakt z człowiekiem, łasi się i mruczy. Bardzo byśmy chcieli, żeby go ktoś pokochał! Nabi korzysta z kuwety, jest zaszczepiony, odrobaczony i wykastrowany. Może ty dasz mu szansę na opuszczenie schroniskowej klatki???

Tylko dom - niewychodzący.
Kontakt: 500 040 718



PIZZERIA CORNER
Słupsk, Al. 3-go Maja 72/2



tel.: 59 848 27 88, 788 882 788
www.corner.slopsk.pl

PIZZERIA CORNER WSPIERA
POTRZEBUJĄCYCH
- Pomagajmy!

REKLAMA

007938471



Bar SADEŁKO

oferuje codziennie nowe

DANIE DNIA w stałej cenie
(zupa, drugie danie i kompot) 12,00 zł

W Menu poza szerokim wachlarzem zup posiadamy także rozgrzewające kremy, znaleźliśmy także różnego rodzaju makarony, dania rybne, żeberka lub polędwiczki.

Zachęcamy do skorzystania z naszej świątecznej oferty - do dnia 19.12.2017 r. przyjmujemy zamówienia na produkowane ręcznie wyroby garmażeryjne np. uszka z grzybami, pierogi (różne rodzaje), paszteciki, krokiety itp.

Lokal przechodzi właśnie gruntowną metamorfozę. Pod koniec grudnia można spodziewać się zmian w postaci większej sali, nowej toalety dla Klientów, oraz jeszcze bogatszej oferty dań obiadowych.



W nadchodzącym 2018 roku Bar SADEŁKO oferuje również możliwość organizacji imprez okolicznościowych typu chrzciny, komunie, stypy itp.

ZAMÓWIENIA
TELEFONICZNE:
735 989 707

www.barsadelko.pl
e-mail: kontakt@barsadelko.pl
facebook.com/barsadelkoslupsk

REKLAMA

007962326

NAJPOPULARNIEJSZA RESTAURACJA W PLEBISCYDZIE SMAKI POMORZA 2017

Sylwester 2018

Gonączka Sylwestrowej Nocy przy muzyce na żywo z zespołem Estrada oraz gwiazdą muzyki disco polo - BŁAŻEJ

Suchorze ul. Sławieńska 2
cena 250,00 zł/1 os.
liczba miejsc ograniczona

Info i rezerwacja ☎ 602 337 315

Specjalna oferta
dla Czytelników „Głosu”

 **PRENUMERATA
POCZTOWA**

**Dostępna
na całym obszarze
wydawniczym „Głosu”**

Zamówienia prenumeraty pocztowej w cenie **39 zł**
za cały miesiąc przyjmują listonosze i wszystkie placówki
Poczty Polskiej do środy, **20 grudnia**.

O szczegóły oferty pytaj w Serwisie Prenumeratora „Głosu”
pod bezpłatnym numerem **800 20 35 35** lub **94 347 35 37**
(od poniedziałku do piątku w godzinach 9-12).



Ekstra Magazyn
Charlize Theron: Tylko centymetry dzieliły mnie od paraliżu. To uczy

GŁOS HISTORIA

Wraz z nią w prezencie
wspaniałe dodatki dla Prenumeratorów

- Ekstra Magazyn
- Głos ma Historia

REKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

GŁOS

www.gp24.pl; www.gk24.pl; www.gs24.pl

Prezes oddziału

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nalecz

Zastępcy

Ynona Husam-Sobecka
Marcin Stefanowski
Bogdan Stech (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 34 73 537

Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75 004 Koszalin,
tel. 94 347 35 99, fax 94 347 35 40, tel.
reklama 94 347 35 12.

redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk.

tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama 059 848 81 01,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,
tel. reklama 91 481 33 92,

redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY

Kołobrzeg ul. Ratuszowa 3/13,
78-100 Kołobrzeg, tel. 94 354 50 80,
fax 94 352 71 49

Bytów ul. Wojska Polskiego 2,
77-100 Bytów, tel. 59 822 60 13,
tel. reklama 59 848 81 01

Szczecinek ul. Plac Wolności 6,
78-400 Szczecinek, tel. 94 374 88 18,
fax 94 374 23 89

Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,
72-600 Świnoujście,
tel. 91 321 46 49,
fax 91 321 48 40,
reklama tel. 91 578 47 28

Stargard
ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

© - umieszczenie takich dwóch znaków
przy Artykule, w szczególności
przy Aktualnym Artykule, oznacza możli-
wość jego dalszego rozpowszechniania
tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgo-
dnie z cennikiem zamieszczonym na stro-
nach www.gk24.pl/tresci,
www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci,
i w zgodzie z postanowieniami niniejszego
regulaminu.

PBC
Polskie Badania
Czytelniczo

Polskie Badania
Czytelniczo

Nabiał
Kontrolowany ZKOP

**POLSKA
PRESS
GRUPA**

WYDAWCA
POLSKA PRESS GRUPA

Ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa
Tel.: 22 201 44 00, faks: 22 201 44 100

Prezes Zarządu Dorota Starek

Wiceprezes Dariusz Świąder

Członek Zarządu Paweł Fjara

Członek Zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor zarządzający Biura Reklam
Paweł Kossek 22 201 44 36

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński 22 201 42 00

Marketing Sławomir Nowak 22 201 44 00

Kolportaż Karol Wlazło 94 347 35 00

Produkcja Dorota Czerko 22 201 41 00

Rzecznik prasowy Joanna Pazio 22 201 44 38

DRUK

Polska Press Oddział Poligrafia
Drukarnia w Koszalinie
Ul. Słowiańska 3a

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicz-
nych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Rosji może też nie być w Tokio

● Reprezentacji Rosji nie będzie na igrzyskach w Pjongczangu. Nie wiadomo, co z następnymi

● Dużo zależy od Władimira Putina - uważa mistrz olimpijski w chodzie Robert Korzeniowski

Rozmowa

Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Jest Pan zaskoczony decyzją MKOl, który wykluczył Rosję z udziału w igrzyskach?

Należało się tego spodziewać od bardzo dawna. Jedyne, co może dziwić, to że decyzja zapadła tak późno. Ale rozumiem, że wymagała głębszej analizy. To, co działo się w Rosji, a właściwie co się nie działo od czasu, kiedy wykryto afery dopingowe, nie pozostawiało wątpliwości. Rosjanie nie wdrożyli żadnych programów naprawczych. Sprawiali pozory, że coś robią, ale to było raczej pudrowanie rzeczywistości. Federacja, która jest mi najbliższa, czyli IAAF, Rosjan wykluczyła już dwa lata temu. Pod własną flagą nie uczestniczą w żadnych imprezach rangi mistrzowskiej. Oczekiwano, że MKOl zrobi to samo już rok temu w Rio de Janeiro. To się nie wydarzyło, ale nie ma co się oszukiwać. Jeżeli MKOl ma się trzymać standardów fair play, to musiał ukarać Rosję w ten sposób.

Nie tylko Rosjanie stosują niedozwolone środki.

Ale największą pułapką byłoby generalizowanie i stwierdzenie, że Rosja to jeszcze jeden

kraj, w którym były przypadki doping. Taka zresztą jest rosyjska retoryka, że przecież wszyscy biorą, a ich prześladowają, pewnie za politykę. Otóż tak zorganizowanego doping, podlegającego kontroli państwa i stosowanego przy pomocy służb specjalnych, jeszcze nie było. Przynajmniej do tej pory go nie wykryto. Przypomnę, że prezydent Władimir Putin w Salt Lake City w 2002 r. wręczał kopie medali olimpijskich tym, którym zostały one odebrane za niedozwolone środki. W Rosji istnieje jakby publiczne przyzwolenie na ich stosowanie. Nie ma żadnych kar, wskazywania „czarnej owcy”, szkolenia przyczyn. To musiało się tak skończyć.

Istnieje sposób na skuteczniejsze wykrywanie oszustów?

Obecnie mamy sytuację, że to nie agencje antydopingowe i kontrolerzy mają klucze do rozwiązywania zagadek dopingowych. Przez bardzo sztywne procedury są ograniczeni. Najczęściej to służby specjalne lub dziennikarze, którzy działają incognito, z ukrytą kamerą oraz mikrofonem, nadają ton rozwiązywaniu kolejnych tajemnic czy ukierunkowują komisję. Dopóki FBI i Interpol nie zaangażowały się w rozwikłanie zagadki doping kolarskiego, dopóty



► Robert Korzeniowski to czterokrotny mistrz olimpijski. Złote krążki w chodzie zdobywał w 1996 r. w Atlancie (na 50 km), cztery lata później w Sydney (20 km i 50 km) i w Atenach w 2004 r. (50 km)

nic o nim nie wiedzieliśmy. To FBI rozszyfrowało zagadkę rekordów Marion Jones. Inna sprawa, że jak Amerykanka została skazana, to prezydent George W. Bush był za i jej nie ułaskawił. Musiała odbyć karę sześciu miesięcy więzienia. Mówię o tym dlatego, bo nie wyobrażam sobie, żeby Władimir Putin skazał sportowca za podobne oszukiwanie narodu rosyjskiego.

Rosjanie będą mogli jednak wystąpić jako „Olimpijczycy z Rosji”. I bardzo dobrze. Sportowcy będą mieli możliwość wykazania się i przekucia swojej ciężkiej pracy w sukces. Medalowych czy nie, to mniej istotne. Wymagamy tylko, by byli uczciwi. Wykluczenie z igrzysk będzie jednorazowe?

Wydawało się, że rozbrat Rosji z lekkoatletyką będzie chwilowe, a trwa do dzisiaj. Myślę, że

bardzo wiele zależy od postawy rządu rosyjskiego, a konkretnie prezydenta Putina i jego najbliższego otoczenia. Tego, co się wydarzy w najbliższej przyszłości. Niewygodną sytuacją dla Rosji jest też bycie gospodarzem mistrzostw świata w piłce nożnej. Musi pokazać się jako kraj sportowy, otwarty, gościnnie i jeszcze dobrze by było osiągnąć dobry wynik na boisku. Nie wątpię, że reprezenta-

cja będzie dobrze przygotowana, ale jestem przekonany, że będzie się pojawiać pytanie: „Czy przygotowywała się tak jak do igrzysk w Soczi?”. Dopóki w Rosji nie odbędzie się bardzo poważna, narodowa debata nad tym, jak rzeczywiście kształtować sport, dopóty ludzie będą tam traktowali zasady fair play z przymrużeniem oka. Bo i tak na końcu oczekiwane od nich będą wygrane. I to za wszelką cenę. Nie wykluczam wariantu, bardzo smutnego, że na letnich igrzyskach w Tokio w 2020 r. Rosjan też zabraknie. Jak na razie w wielu dziedzinach komunikowania ze światem idą po prostu w zaparte, a to droga donikąd. Poza tym, jeżeli sprawdzi się formuła, w której rosyjski sportowiec może startować w igrzyskach i nie reprezentować swojego kraju, to nie będzie łatwo zmobilizować kraju do działania.

Tych działań jest mnóstwo.

Bez ściągnięcia trenerów z zewnątrz Rosji będzie bardzo trudno wrócić do gry. Zwłaszcza pod kątem metodyczno-treningowym. Pamiętam szkoleniowców postenerdowskich. Kompletnie się gubili w trenowaniu zawodników bez wspomaganie dopingiem. Oni uważali to za normalną ścieżkę i gdy przychodziło do pracy na zdrowych zasadach, byli po prostu nieskuteczni. ● ©

Dzień święty święcić, czyli wielka niedziela

Piłka nożna

Derby Liverpoolu i Manchesteru zelektryzują całą Anglię. We Włoszech mecz, który podzieli cały kraj. W bramce Juventusa zagra Wojciech Szczęsny

Michał Skiba
redakcja@polskatimes.pl

Wszyscy byli w szoku, gdy na jaw wyszła informacja, że menedżer Evertonu Sam Allardyce nie pojechał z drużyną na Cypr na spotkanie Ligi Europy. Pozostanie na Wyspach tłumaczone chęcią lepszego przygotowania zespołu do niedzielnych derbów Liverpoolu, prawda jest jednak taka, że „Big Sam” ma szlaban od lekarzy na dalekie podróże. Wiek robi swoje. Dobrze, że stadion Goodison Park i Anfield Road dzieli tylko zielony i przyjazny „Stanley Park”.

Anfield jest dla Evertonu ostatnio miejscem nie do zdobycia. Menedżer The Reds Juergen Klopp marzy o czwartych wygranych derbach z rzędu. Niemiec był pierwszym szkoleniowcem w historii klubu, który wygrał „Merseyside Derby” trzy razy z rzędu. W niedzielę może dopisać kolejną notkę w historii. - Ja po prostu lubię derby, lubię ten szacunek, którym darzą się oba kluby. Mijam codziennie wielu kibiców Evertonu i ciągle żyję, to mi się podoba! - żartował na piątkowej konferencji prasowej Klopp.

Spotkanie w mieście Beatlesów będzie bardzo dobrą przystawką do derbów miasta zespołu „Oasis”. Wokalista grupy Noel Gallagher śpiewał w piosenie pt. Wonderwall - „I mimo wszystko, jesteś moim wybawieniem”. Zarówno Noel, jak i jego brat Liam są wielkimi fanami Manchesteru City. Wszyscy w niebieskiej części miasta



► Pep Guardiola zrobił z Manchesteru City maszynę do wygrywania

wiedzą, że Pep Guardiola, mimo nieudanego poprzedniego sezonu, jest wybawieniem dla City. „The Citizens” grają najlepszą piłkę, odkąd klubem rządzi Katarczycy. Wciąż mogą marzyć o powtórzeniu wyczynu Arsenalu z sezonu 2003/04. Ka-

nonierzy otrzymali wtedy złoty puchar Premier League, bowiem wygrali rozgrywki, nie odnosząc żadnej porażki.

Mimo że w tabeli lidera (City) i wicelidera (Manchester United) dzieli osiem punktów, spotkanie traktowane jest jako absolutny hit.

Z państw uznawanych przez ONZ, transmisji telewizyjnej nie będzie jedynie w Korei Północnej, na Kubie, Saint Kitts and Nevis oraz w Mołdawii. „Daily Telegraph” bawi się w infografiki i szacuje, że derby Manchesteru obejrzy nawet miliard kibiców na całym świecie.

- Co jest dla mnie najważniejsze przed tym spotkaniem? Odpoczynek. Totalny „reset” po wizycie na Ukrainie w Lidze Mistrzów - powiedział Guardiola. W Manchesterze na prawdę gorąco zrobiło się za powodu słów Paula Pogby. Pomocnik Manchesteru United nie zagra w derbach z powodu czer-

wonej kartki w meczu z Arsenalem (za brutalny faul został zawieszony aż na trzy spotkania). - Chciałbym, by kluczowi zawodnicy City doznali kontuzji. Niech spotka ich ten sam ból co nas - powiedział młody Francuz. - Nie wierzę w taką karmę, to bzdury - odpowiedział Pogba rozgrywający „Obywateli” Kevin de Bruyne.

Zanim wszyscy zwrócą oczy na Wielką Brytanię, najciekawiej będzie na Półwyspie Apenińskim. Klasyk w czystej postaci: Juventus podejmie Inter.

Dawno nie mieliśmy we Włoszech sytuacji, by ktoś przyjechał do Turynu w roli lidera. Wszystkie sygnały płynące ze stolicy Piemontu mówią, że pierwszy bramkarz Juventusa „popsuł” się na dłuższy okres. Uraz Gianluigiego Buffona sprawia, że w derbach D'Italia zagra Wojciech Szczęsny. ●

©

Lotto i w skrócie

Multi Multi - 08.12 godz. 14
1,6,15,18,19,21,27,29,31,32,54,59,64,
66,67,71,75,76,77,79
plus 75

Kaskada
1,3,4,5,7,11,12,14,18,20,22,23

Multi Multi - 07.12 godz. 21.40
1,9,10,13,18,20,27,28,37,40,44,56,
60,61,62,66,67,68,71,75
plus 67

Lotto
21, 31, 34, 42, 45, 49

Lotto Plus
20, 23, 30, 37, 39, 41

Ekstra Pensja
2, 3, 17, 20, 21 + 4

Mini Lotto 4, 9, 15, 18, 19

Kaskada
1,3,4,8,9,11,15,16,18,19,20,23

Guilherme odejdzie z Legii
Legia traci jednego z kluczowych zawodników. Guilherme zapowiedział, że nie przedłuży umowy ze stołeczną drużyną. Kontrakt 26-letniego Brazylijczyka z Legią wygasa z końcem grudnia 2017.

(STEN)

dzisiaj polecamy
TVPI

godz.16, skoki narciarskie, Zawody Pucharu Świata w Tittsee-Neustadt - konkurs drużynowy

TVP SPORT

godz.13.50 i 17.20, piłka nożna, mecze ćwierćfinałowe: Pachuca CF - Wydad Casablanca i Al-Jazira Club - Urawa Red Diamonds

CANAL+SPORT

godz.17.40 i 20.10, piłka nożna, Lotto Ekstraklasa: Korona Kielce - Arka Gdynia oraz Legia Warszawa - Bruk-Bet Termalica Nieciecza

84 najmłodszych judoków ze Słupska trenowało sumo

Sumo

W miłokajki Towarzystwo Sportowe Judo Gryf Słupsk zorganizowało coroczny Miłokajkowy Turniej Sumo dla dzieci trenujących judo.

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@gp24.pl

Był to dla wielu młodych sportowców pierwszy kontakt ze sportem walki.

84 najmłodszych judoków trenowanych przez Irenę Waszkinę, Lidiusza Kaziora, Dariusza Świercza oraz Piotra Kaziora z wielkim zaangażowaniem i ogromną determinacją przystępowało do swoich walk. Zawodnicy, mimo krótkiego stażu treningowego, zaprezentowali swoim rodzicom nie tylko wolę walki, ale również umiejętności, które opanowali podczas treningów judo.

Zawody sędziowali utytułowani judocy Gryfa Słupsk: Barosz i Martyna Szaniawscy, Jakub Nawrot, Katarzyna Gołojuch, Aleksander Polombon oraz Jakub Orlikowski. Wszyscy zawodnicy otrzymali dyplomy oraz



Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymali pamiątkowe dyplomy

paczki świąteczne ze słodyczkami oraz owocami.

Organizatorzy dziękują za pomoc przy ufundowaniu paczek: Engie EC Słupsk, Toyota Słupsk: AMS Anetta

i Mariusz Staniuk - Autoryzowany Salon, Przetwórstwo Rybne ŁOSOŚ Sp. z o.o., Państwu Wiolecie i Krzysztofowi Przybyszom, Pani Monice Pacewicz, Magdzie Martynie,

Joannie Zając, Zbigniewowi Domaros oraz wszystkim osobom, które wsparły organizacyjnie nasze zawody.

Wyniki: Dzieci młodsze: waga 18 kg: 1. Feliks Zwiliński, 2. Zuzanna Klawikowska, 3. Paweł

Kuberczyk, waga 20 kg: 1. Nikola Kwiatkowska, 2. Eryk Cetera, 3. Antoni Brochocki, waga 21kg: 1. Hanna Brochocka, 2. Alicja Dobkowska, 3. Artur Heimrath, 3. Maciej Pluciński, waga 23kg: 1. Stanisław Kido, 2. Pascal Pitula, 3. Kacper Urbaniak, 3. Jan Kościak, waga 25kg: 1. Iga Kawatek, 2. Laura Bieńko, 3. Iga Dobkowska, waga 26kg: 1. Marcin Krywuc, 2. Michalina Olejniczak, waga 32 kg: 1. Antoni Dacków, 2. Marcel Solak, 3. Krystian Bartman, waga 33 kg: 1. Igor Studziński, 2. Aleksander Wszalkowski, waga 37kg: 1. Julia Szapiela, 2. Natalia Ciecieląg, 3. Arkadiusz Szarmach. Dzieci starsze: waga 26kg: 1. Mateusz Moszczyński, 2. Szymon Marciniak, 3. Paweł Zając, 3. Damian Cyrzanowicz, waga 31kg: 1. Jakub Pacewicz, 2. Hubert Olejniczak, 3. Michał Michałowski, 3. Tymoteusz Sośniak, waga 32kg: 1. Filip Rybicki, 2. Paweł Wota, 3. Jakub Martyna, waga 34kg: 1. Aleksander Hulecki, 2. Antoni Żuk, waga 36 kg: 1. Łukasz Bielawa, 2. Maks Szlachetka, 2. Tymoteusz Smoliński, 2. Patryk Dąbrowski, waga 42 kg: 1. Olgierd Kulwas, 2. Patryk Łazarewicz, 2. Adrian Jakubiniak, 2. Marcin Wójcik, 3. Karol Sobczyk, waga 42 kg: 1. Maria Orlikowska, 2. Weronika Urbaniak, 3. Zuzanna Martyna, 3. Oliwia Ostapko, waga 45 kg: 1. Hanna Chmielnicka, 2. Michał Rutkowski, 3. Miłosz Szrajda, 3. Szymon Lewicz, waga 48 kg: 1. Nikola Krywuc, 2. Igor Domaros, 3. Jonatan Kowalewski, waga 55 kg: 1. Oliwia Szycko, 2. Jakub Jęczewski, waga 56 kg: 1. Bartek Kosierkiewicz, 2. Krzysztof Michałowski, 3. Andrzej Heimrath, 3. Jakub Dziąbkowski, waga + 56 kg: 1. Mateusz Rutkowski, 2. Natan Labuda, waga 71 kg: 1. Jan Stasiołek, 2. Hubert Żuk. ●©©

Zgłoś drużynę i zawodników

Plebiscyt „Głosu Pomorza”

Już po raz kolejny organizujemy dla państwa Plebiscyt na Najlepszego Sportowca i Trenera w regionie słupskim. Kategorie plebiscytu: Najpopularniejszy Sportowiec Roku, Najpopularniejszy Sportowiec Roku - Sport Młodzieżowy, Najpopularniejszy Trener Roku, Najpopularniejsza Drużyna Roku, Najpopularniejsza Impreza Sportowa Roku. Na państwa zgłoszenia nadal czekamy. Jednym z już zgłoszonych jest koszykarz Hubert Wyszkowski - zawodnik Czarnych Słupsk i SMS Władysławowo, młodzieżowy reprezentant Polski. Kapituła wybierze też osobno Sportowca Roku, Trenera Roku oraz Drużynę Roku. Głosowania, tak jak w ubiegłym roku, na kuponach i poprzez SMS, rozpoczniemy wkrótce. Mecenasem balu sportowca jest Drutex. Prosimy o zgłoszenia w poszczególnych kategoriach wraz z opisem sukcesów zawodników i drużyn na e-mail: jaroslaw.stencel@polskappress.pl ●

JAROSŁAW STENCEL
©©

DRUTEX
ENGINEERED FOR YOU

Sukcesy zawodników Spartans. Wracają z mistrzostw świata ze złotem i srebrem

Sporty walki

Zawodnicy Kobylnicy oraz Słupska z Klubu Karate - Jiu Jitsu- Kobudo- Spartans wrócili z mistrzostw świata w karate.

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@gp24.pl

Nasi reprezentanci z mistrzostw, które odbyły się we włoskim Montecatini Terme, przywieźli dwa cenne medale.

Polscy zawodnicy pojechali do Włoch w 31-osobowej grupie, wystawiając zawodników we wszystkich rozgrywanych stylach karate.

Trzyosobowa grupa zawodników z Kobylnicy i Słupska, wystartowała w rywalizacji karate generalnego, a aż dwa krążki z tej imprezy trafiły do Klubu Spartans.



Bardzo dobrze spisali się w mistrzostwach we Włoszech zawodnicy Spartans

Pierwsze miejsce kumite drużynowe (złoty medal).

Drugie miejsce kumite indywidualne Veterans (srebrny medal).

Zawodnicy tacy jak Marcel Jaroć oraz Filip Wąsicki zdobyli cenne doświadczenie oraz na-

wiązali międzynarodowe kontakty. Niestety, tym razem nie udało się stanąć na podium, ale chłopaki nie załamują się porażką, ale jeszcze bardziej są zmotywowani, by na następnych mistrzostwach pokazać, na co naprawdę ich stać.

- Jestem bardzo dumny z całej naszej drużyny, która ciężko trenowała. Czasu było mało, a przy tak dużych zawodach zamieszanie było duże i stres również nie mały. Ten tydzień bardzo nas zmęczył, ale satysfakcja jest ogromna - mówi trener Spartans i zdobywca złotego oraz srebrnego medalu - w prestiżowych mistrzostwach świata UNITED WORLD KARATE (UWK) Marcin Gawlik 5 Dan. - Bardzo serdecznie dziękujemy władzom Kobylnicy za aktywne wspieranie klubu. Dzięki pomocy jesteśmy w stanie realizować nasze plany, założenia, promować ziemię słupską w Polsce, ale i poza jej granicami oraz robić dobre karate - mówi Gawlik.

II Mistrzostwa Świata w Karate Tradycyjnym, Generalnym i Kontaktowym odbywały się we Włoszech od 30 listopada do 3 grudnia. ●©©

Czarni z prezentami u dzieci



Mantas Cesnauskis i Łukasz Seweryn odwiedzili Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. J. Korczaka w Słupsku. Rozdawali dzieciom przeróżne zabawki i gadzety. (STEN)

magazyn

rodziny



FOT. PIKZAY

◀ [STR. 06] **Zdrowie**
Aparat słuchowy poprawia jakość słyszenia i życia.



Zabieg trwa ledwie kilka minut. [str. 02-03]

Wstrzykują żel w kręgosłup

FOT. PIKZAY

[STR. 11] ▶ **Moda**
Zimowe nakrycie głowy może być piękną ozdobą.



FOT. 1206F



FOT. 1238F

◀ [STR. 14] **Nasze zoo**
Co robić, gdy na naszej drodze stanie agresywny pies.

[STR. 8-10] ▶ **Kuchnia**
Kasze są zdrowe, pożywne i smaczne. I mają setki zastosowań.



FOT. 1238F

poleca **Anna Czerny-Marecka**

Kiedy chodzi o zdrowie, pieniądze powinny się znaleźć



Latwo, szybko i, jeżeli w ogóle w przypadku zabiegów medycznych można tego słowa użyć - przyjemnie. Tak można w skrócie scharakteryzować metodę leczenia niektórych schorzeń kręgosłupa żelowym implantem. Piszę o niej obok. Jest tylko jedno ale - Narodowy Fundusz Zdrowia tej procedury nie finansuje, pacjent sam musi za nią zapłacić. Szkoda. Może gdyby ktoś z buhalterską głową to wyliczył, okazałoby się, że NFZ-owi ostatecznie opłacałoby się włączyć te zabiegi do swojego koszyka świadczeń objętych ubezpieczeniem, bo zaoszczędziłby na płaceniu za długie leżenie w szpitalu i jeszcze dłuższą rehabilitację chorych leczonych tradycyjnymi metodami. Ale ja się nie znam, ja tylko sobie marzę, że nowoczesna medycyna będzie u nas standardem, a nie czymś dostępnym tylko dla tych, których na to stać.

Nie smućmy się jednak za bardzo, w końcu idą święta. Pewnie wielu z was właśnie stoi przed dylematem, z kim je spędzić. Poczytajcie, co piszemy na ten temat na stronach 4-5 - może ten artykuł wam pomoże.

Zapraszam też do lektury innych tekstów w dzisiejszym Magazynie Rodzinnym, i do dzielenia się z nami swoimi opiniami. Do zobaczenia za tydzień.

Napisz, zadzwoń, wyślij e-maila

Czekamy na opinie

Jeśli macie ochotę skomentować tematy poruszane w „Magazynie rodzinnym”, piszcie i dzwońcie. Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, anna.marecka@gp24.pl; tel. 59 848 81 32.

W sieci Rodzice piszą na blogach

Salmonella na śniadanie

Siedzimy przy stole. Jemy kolację. Pola mężczy bułkę. - Tato, chcę Salmonelli. Zdzębiałem. Czy ona właśnie wymyśliła sposób na to, jak nie musieć wstawać rano do żłobka? - Co chcesz kochanie? - zapytałem niepewnie. - Salmonelli. Powtórzyło moje dziecko, pokazując paluszkami na leżący za mną na blacie kawałek Mozarelli. * * *

Poranne wstawanie Poli do żłobka to ostatnio dość ciężki temat. To temat ciężki jak Ryszard Kalisz. I to po obiedzie. W związku z tym pod nieobecność Matki Polki postanowiłem wprowadzić wcześniejszą godzinę spania. Rozpoczęcie całego procesu srylioną wieczornych rytuałów przyspieszyłem o ponad godzinę. Poszło świetnie. Zasnęła 15 minut wcześniej niż zazwyczaj. * * *

Kiedy za dziecięciem Twym ciągną się gile wszystkich kolorów tęczy i po jego przejściu wygląda, jakby właśnie przepełniał ślimak, Ty już od tygodnia miałeś w planie pójść na te fajne zajęcia rozwojowo-sensoryczne, gdzie główną atrakcją dla Twojej pociechy będzie grupowe lizanie zabawek i mimo że tak rzadko wychodzisz ostatnio z chaty i że stawiasz na rozwój dziecka, zaklinam Cię, póki Tve dziecko jest nosowo nieszczelne, wstrzymaj się, idź za tydzień, ktoś musi przerwać ten zasmarkany krąg.

Lechu, www.poladopopsu.pl

Wstrzykują żel w kręgosłup i szybko przywracają sprawność

W przypadku zwyrodnienia krążka międzykręgowego w kręgosłupie, metod leczenia jest wiele. Te tradycyjne nie dają jednak tak szybkich efektów, jak nowoczesne. Ale też nie są aż tak kosztowne. Chory może wybrać

Tekst **Anna Folkman**

Nie ma implantu doskonałego, który potrafi rozwiązać problemy chorób kręgosłupa.

Implanty żelowe, podobnie jak każdy inny rodzaj implantu, są przeznaczone dla specyficznego pacjenta. Każdy pacjent przed wszczepieniem takiego implantu powinien być odpowiednio zdiagnozowany i w zależności od jego potrzeb, choroby, powinna zostać dobrana metoda leczenia.

Nowoczesne dyskozele

- Implanty żelowe stosujemy u pacjentów, u których dochodzi do zwyrodnienia krążka międzykręgowego - mówi dr Łukasz Terenowski, chirurg, ortopeda. - Na skutek zwyrodnienia krążek ten ulega dehydratacji - czyli odwadnia się, staje się mniej elastyczny. Odwodnienie prowadzi do utraty elastyczności i odkształcenia (przepukliny), które powoduje ucisk na struktury nerwowe i związany z tym ból.

Wtedy nieelastyczny krążek nie spełnia też swojej funkcji - nie przenosi właściwie ciężaru, a jego odkształcenie może naciskać na struktury nerwowe, które znajdują się z tyłu - np. worek oponowy, rdzeń kręgowy czy korzenie nerwowe.

- Często jest to związane z bólem, który promieniuje do nogi, lub bólem w obrębie kręgosłupa - dodaje doktor. - Każdy z nas ma inny próg bólu, może on być tolerowany lub nie przez pacjenta. Są jednak osoby, które ten ból wyklucza z życia zawodowego, towarzyskiego czy też wykonywania podstawowych codziennych czynności.

Przyczyny

Zwyrodnienie krążka - czyli przedwczesne starzenie się go - to problem wieloczynnikowy, znaczenie mają tu czynni-

ki genetyczne, jak i środowiskowe, np. środowisko pracy, palenie papierosów, otyłość, narażenie na wibracje, przebyte urazy. To częsty problem kierowców, którzy mają siedzący tryb pracy i są narażeni na wibracje podczas jazdy.

W zespołach bólowych kręgosłupa mieści się wiele dolegliwości, które wymagają dokładnego zdiagnozowania. Przyczyn może być mnóstwo, dlatego wykonuje się podstawowe badania, które pozwalają określić problem - także jeśli jest to zwyrodnienie krążka międzykręgowego. To badanie kliniczne, RTG oraz rezonans magnetyczny, a czasami wykorzystuje się także tomografię komputerową.

Leczenie

- Kiedy już znamy przyczynę, jedną z metod leczenia przy zwyrodnieniu krążka międzykręgowego jest zastosowanie wspomnianych implantów żelowych - dyskożelu - mówi dr Łukasz Terenowski. - To nowoczesne, ale nierefundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia rozwiązanie. Wszczepienie implantu polega na podaniu zastrzyku. Wykonuje się go w warunkach bloku operacyjnego pod kontrolą radiologiczną, w znieczuleniu ogólnym.

Lekarz wprowadza do odwodnionego krążka igłę, przez którą podaje implant żelowy. Implant to płyn, który w środowisku wewnętrznym ludzkiego organizmu przyjmuje postać żelu mającego duże możliwości zatrzymywania wody. Dzięki temu implant ponownie nawadnia dysk. Działamy zatem na przyczynę problemu. Wszystko po to, by krążek odzyskał swój potencjał, kształt i właściwą sprężystość, by mógł znowu spełniać swoją funkcję.

Szybko wraca się do sprawności

Zabieg trwa ledwie kilka minut. Pokoło 4 godz. spędzo-



Doktor Łukasz Terenowski na co dzień pracuje w Oddziale V Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej w Specjalistycznym Szpitalu im. prof. A. Sokolowskiego w Szczecinie - Zdunowie

nych po zabiegu w klinice, pacjent może iść do domu z zaleceniem, by się nie forsował i ograniczył pracę fizyczną. Efekt zabiegu wymaga niedługiego, ale jednak czasu, gdyż mamy tutaj do czynienia ze zjawiskiem biochemicznym. Implant musi nabrać właściwości, dlatego okres rekonwalescencji to ok. 4 tygodnie. Zabieg wykonuje się jednorazowo, a kosztuje on ok. 8,5 tys. zł. Mimo ceny pacjenci decydują się na niego coraz częściej.

- Prowadzimy aktywny styl życia, gonimy za karierą i nie możemy sobie pozwolić na dłuższy okres przerwy w pracy, niedyspozycji - zauważa dr Terenowski. - Chcemy być szybko w pełni zdrowi i aktywni, a to daje właśnie ta nowoczesna forma leczenia zwyrodnienia dysków kręgosłupa. Standardowe leczenie wiąże się z kilkumiesięcznym okresem powrotu do pełnego zdrowia.

Tysiące implantacji

Najczęściej zwyrodnienie leczy się u pacjentów do 50. roku życia. Na leczenie takie decydują się przede wszystkim ludzie młodzi, którzy chcą wrócić do aktywności, sprawności. Implant na rynku funkcjonuje ok. 10 lat. Do tej pory wykonano na świecie ponad 40 tys. implantacji. Nie jest to wiele. Wszystko dlatego, że implant nie jest powszechnie

dostępny i przeznaczony dla konkretnego pacjenta, u którego ta forma leczenia przyniesie skutek.

Dbaj o kręgosłup

Problemy zespołów bólowych kręgosłupa są coraz częstsze i dotyczą coraz młodszych pacjentów. Wiąże się to z pędem cywilizacyjnym, coraz więcej czasu spędzamy w pracy, coraz mniej mamy go na spacer, ćwiczenia itd. Coraz więcej też od siebie wymagamy, kiedy już mamy wolny czas. Decydujemy się wtedy na sporty ekstremalne, kontaktowe, mimo że w tygodniu jesteśmy statyczni. Żyjemy też coraz dłużej, a nasz układ kostno-stawowy zużywa się w sposób naturalny.

- To, co możemy zrobić, by ulżyć kręgosłupowi, to dopasować swoje środowisko pracy - zadbać o dobre biurko, krzesło, podparcie, oświetlenie. Powinniśmy robić przerwę w pracy, by zrobić kilka ćwiczeń rozciągających, wzmacniających - podpowiada dr Łukasz Terenowski. - Rodzaj ćwiczeń należałoby omówić z rehabilitantem. Powinniśmy siedzieć aktywnie, angażować mięśnie posturalne, a nie „wpadać” w fotel. Jeśli pracujemy fizycznie, wszelkie możliwe ciężary powinniśmy podnosić z użyciem odzieży ochronnej, pasów itd. Chodzi o przestrzeganie zasad BHP.

adko goszczą na naszych
smaczne - str. 8-10



Anna Folkman
anna.folkman@polskapress.pl

Profilaktyka to podstawa. Zwróć uwagę na swoje dziecko

Ze schorzeniami kręgosłupa jak ze wszystkim - lepiej zapobiegać niż leczyć

Tekst: **Anna Folkman**

Profilaktyka schodzeń kręgosłupa zawsze powinna być na pierwszym miejscu. Dlatego powinniśmy zwrócić uwagę na to, jak podnosimy przedmioty z ziemi, nosimy dzieci, układamy je do łóżeczka. Wszystko polega na tym, by zachować właściwe krzywizny kręgosłupa. Ciężar powinien być jak najbliżej nas, podnosząc, powinniśmy używać głównie mięśni nóg, a nie kręgosłupa, bez nachylania się. W przeciwnym razie bardzo niszczyliśmy swój kręgosłup. Nawet jeśli nie czujemy tego od razu, problem może przypomnieć się po wielu latach.

Uwaga na dzieci

Plecaki ponad miarę wypełnione z jednej strony potrzebami, z drugiej jednak zupeł-

nie zbędnymi przedmiotami, obciążają kręgosłup dziecka, który jest przecież w fazie rozwoju. To powoduje jego deformacje.

- Mogą to być wady postawy, ale w sprzyjających okolicznościach również skrzywienia kręgosłupa - mówi dr Elżbieta Iglewska, kierownik przychodni Rehabilitacji Leczniczej i Zawodowej Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy - Zachodniopomorskiego Centrum Leczenia i Profilaktyki w Szczecinie. - U dziecka będącego w trakcie wzrostu sytuacja taka jest bardzo niebezpieczna, bowiem jeden deficyt powoduje cały łańcuszek narastających wad.

Ruch przede wszystkim

Jak temu zaradzić? Zweryfikować zawartość plecaka, ograniczyć do minimum wszystkie

zbędne rzeczy i co jakiś czas zglądać do plecaka dziecka, bo może okazać się, że nosi ono dwa piórniki, 3 zestawy kredek i 2 komplety mazaków, a i jeszcze śniadanie z ubiegłego tygodnia... Przede wszystkim jednak należy zaszczyć w dziecku babcyla ruchu i aktywności fizycznej, bo silny gorset mięśniowy jest hamulcem dla wszelkiego rodzaju deformacji, a dodatkowo ruch to endorfiny - hormon szczęścia - więc uśmiechnięte dzieci.

Wybierając się z pociechą po wymarzony, plecak powinniśmy kierować się nie tylko wizerunkiem popularnego bohatera na nim lub logo modnej firmy, ale przede wszystkim funkcjonalnością.

- Plecak powinien mieć usztywniony tył, wiele komór i szelki o dopasowanych do postury dziecka szerokości i roz-

stawie. Maksymalna waga plecaka wraz z zawartością nie powinna przekraczać 10 procent wagi ciała dziecka, które będzie go nosiło - podpowiada Elżbieta Iglewska. - Rozsądnemu rodzicowi wystarczy spojrzeć na sylwetkę dziecka, które ma zbyt ciężki plecak, by zrozumieć, że coś jest nie tak.

Nie tylko rodzaj plecaka, ale także sposób jego noszenia ma znaczenie. Umieszczanie plecaka na jednym ramieniu powoduje asymetrię obciążenia i konieczność równoważenia ciężaru i wychylenia w stronę przeciwną, unoszenia obciążonego barku. Na ogół dziecko nosi plecak ciągle na tym samym ramieniu, utrwalając złą postawę, przyczyniając się do utrwalania wady postawy, stymulując rozwój skrzywienia kręgosłupa.

Anna Folkman

o tym się mówi

Porady. Portal zdrowotny

Nowy serwis edukacyjny dla chorych na RZS

Tekst **Anna Czerny-Marecka**

Dla pacjentów zmagających się z reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS) i ich bliskich powstała strona internetowa ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej RZS Porozmawiajmy: www.rzsporozmawiajmy.pl. Nowy serwis internetowy poświęcony jest w całości RZS. Poza informacjami na temat pierwszych objawów, diagnostyki i leczenia, portal zawiera praktyczne i cenne wskazówki dotyczące diety i ćwiczeń usprawniających chore stawy, jak również radzenia sobie w trakcie choroby. Dzięki wyszukiwarce placówek medycznych, chorzy mogą dowiedzieć się, w których ośrodkach prowa-

dzone jest leczenie biologiczne oraz jakie kryteria należy spełnić, by zostać włączonym do programu lekowego B33.

- Jest to pierwsze takie narzędzie, na które my jako pacjenci bardzo długo czekaliśmy - mówi Monika Zientek, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Młodych z Zapalnymi Chorobami Tkanki Łącznej „3majmy się razem”. - Portal www.rzsporozmawiajmy.pl to miejsce, które z pewnością okaże się cenną bazą wiedzy na temat reumatoidalnego zapalenia stawów. Czytelny układ menu oraz bardzo intuicyjna nawigacja powodują, że strona jest przyjazna również dla osób starszych.

Nowy serwis to także miejsce wymiany doświadczeń pacjentów.

REKLAMA

007961906

KLINIKA UZDROWISKOWA „Pod Tężniami” im. Jana Pawła II w Ciechocinku



Czy cierpisz na?

- bóle kręgosłupa, dyskopatie
- rwę kulszową
- migreny kręgotochodne
- bóle mięśni i stawów
- stany po urazach i operacjach ortopedycznych
- ostrogi piętowe
- łokieć tenisisty i golfisty
- nadciśnienie tętnicze
- cukrzycę i otyłość
- nietrzymanie moczu

Przyjedź na pobyt leczniczy z zabiegami.

Tygodniowe lub dłuższe pobyty w terminie 10.12 - 20.12.2017 r. oraz 06.01 - 25.02.2018 r.

- posiłki w formie bufetu szwedzkiego
- 25 zabiegów na 7 dni pobytu
- dwa badania lekarskie oraz badanie postawy lub stóp
- wstęp na basen oraz do zespołu saun do 90 min. dziennie
- seans w Komnacie Solnej do 45 min. co drugi dzień
- wstęp na wszystkie imprezy kulturalno-rozrywkowe
- opcjonalnie szeroki wybór potraw dietetycznych

Tumus Świąteczny z Wigilią w terminie 20.12 - 27.12
Tumus Noworoczny z Bałem w terminie 27.12 - 03.01



Klinika Uzdrowiskowa „Pod Tężniami” im. Jana Pawła II
ul. Warzeńiana 7, 87-720 Ciechocinek

www.podtezniami.pl
rezerwacja@podtezniami.pl

tel. 54 416 70 00

Na neutralnym gruncie święta wyglądają zupełnie inaczej. Wszyscy członkowie rodziny, zdani na osoby trzecie, nabierają dystansu do drobiazgów, które w ich domach urosłyby do rangi problemu

Gdzie, jak i u kogo? Czyli jak spędzić Wigilię i święta bez konfliktów

Święta kojarzą nam się z ciepłem rodzinnym, bliskością, miłością i... spokojem. A jak jest w praktyce? Ilu z nas drży przed Gwiazdką, bo wie, że te kilka świątecznych dni spędzi w rozjazdach, na nieustannej gonitwie między domami bliskich?

Tekst **Milena Kochanowska**

Najmilej jest spędzić świąteczny czas w gronie najbliższych, ale nieraz żeby to zrobić musimy naprawdę mocno się nagimnastykować. Nie zawsze też, mimo naszych szczerych chęci, to się udaje, a nawet jeśli - często i tak nie możemy zadołować wszystkich. Przez to te wyjątkowe w roku dni, na które czekamy, zamiast przyjemnością stają się niemal uciążliwym obowiązkiem lub pasmem rozterek i wyrzútów sumienia.

Co wobec tego zrobić, żeby ten najważniejszy w polskiej tradycji wieczór i świąteczne dni spędzić bez większych dylematów i rodzinnych konfliktów?

Dziadkowie

- Co roku wyprawiamy z mężem Wigilię i zapraszamy na nią dzieci i wnuki. Nie jest to takie łatwe, bo wieczór musimy przygotować dla 15 osób, ale stawiamy sobie to za punkt honoru - przyznaje Krystyna. - Mammy po 60+ i uważam, że póki jeszcze jesteśmy w miarę sprawni, to nasz obowiązek. Młodszy powinni w ten wieczór przyjść do nas, czy im się to podoba, czy nie. Tak postanowiliśmy już wiele lat temu i tego się trzymamy.

- W mojej rodzinie każdy spędza Wigilię w swoim domu, natomiast w pierwszy dzień świąt spotykamy się w pełnym gronie, idziemy

do kościoła, a potem wspólnie jemy świąteczny obiad. Jednego roku u mnie, drugiego u siostry. Rodziców tym nie obarczamy, bo jest nas w sumie aż dwanaścioro - mówi 40-letnia Ewa. - Uważam, że to dobre rozwiązanie, bo siostra też ma trójkę dzieci, więc trudno byłoby wszystkim kupować prezenty. Poza tym w Wigilię mam także imieniny.

- Są różne możliwości dzielenia się świątecznym czasem, najważniejsze jest tylko to, by wszystkim w rodzinie przyjęty model odpowiadał - przekonuje Anna Czachór, psycholog. - A nawet jeśli tak nie jest do końca, ale potrafimy zrobić w święta ukłon

w stronę tych najstarszych i odrobinę się nagiąć do ich wizji, to też jest dobrze. Trzeba jednak racjonalnie spojrzeć na ich możliwości i jeśli rodzina jest duża, zaproponować takie rozwiązanie, by seniorzy rodu w przeddzień Wigilii nie stali non stop przy kuchni i nie zwiłali się jak w ukropie podczas przedświątecznych porządków i przygotowań. Co do sprzątnięcia po spotkaniu i zmywania, nie wyobrażam sobie nawet tego, by to młodszy nie zakasali rękawów.

Jeżeli więc niejako „przymusowo” wieczór spożywamy u dziadków, obowiązki można podzielić, a do sprzątnięcia wcześniej oddelegować wnuki. Z czasem też możemy

najstarszym zaproponować zmiany i przejąć pałeczkę, mówiąc, że nadszedł już czas na środkowe pokolenie. Być może dziadkowie przyjmą to z ulgą, nawet jeśli sami dotychczas obstawali przy innym rozwiązaniu. Gdy po raz pierwszy przyjdą do nas na gotowe, prawdopodobnie sami przekonają się, że zbyt długo zwlekali z pokoleniową zmianą.

- Nie martwmy się też tak bardzo o prezenty, bo one mogą być naprawdę symboliczne - dodaje psycholożka. - Możemy przygotować dla każdego po drobiazgu, można prezenty dać tylko dzieciom, kupić jeden prezent dla każdej mniejszej rodziny, albo też

zrobić losowanie, w wyniku którego każdy kupuje jeden prezent komuś, kto mu przypadnie. Rozwiązań tej kwestii naprawdę jest wiele, nie róbmy więc z tego problemu.

Rodzice i teściowie

Niektórzy z nas jeżdżą na dwie Wigilie, a święta spędzają już u siebie. Inni decydują się spędzać święta naprzemiennie - raz u rodziny żony, raz u męża, a raz u siebie. Metod planowania rodzinnych spotkań można wypracować dużo, najważniejsze, by sprawdzały się w praktyce.

- Odkąd się pobraliśmy, co roku mamy ten sam problem: u kogo Wigilia, a u kogo pierwszy dzień świąt - u moich rodziców czy u twoich? - irytuje się 32-letnia Barbara. - Drugie święto na szczęście już każda z naszych rodzin spędza osobno. W końcu idziemy na jakiś kompromis, ale stresu jest przy tym co niemiara. Nie chcę nawet myśleć o tym, co będzie, gdy urodzą nam się dzieci.

- U nas sprawa jest prosta. Nasi rodzice od razu sami ustalili, że Wigilię spędzamy wszyscy jednego roku u jednych, a drugiego u drugich i tak na zmianę. Do nas rodzice, babcia, która z nimi mieszka i teściowie przychodzą co roku na świąteczny obiad, więc wszystko jest dograne.

Na razie nam to odpowiada, tym bardziej że mieszkamy w tym samym mieście. O większych konfliktach nie ma mowy, choć moim zdaniem teściowie narzucili niezbyt zdrową rywalizację: kto lepiej, kto więcej, kto bardziej elegancko... - uważa 38-letni Michał.

- Idealnym rozwiązaniem jest połączenie teściów i rodziców, ale nie zawsze tak się da - mówi Anna Czachór. - Jeśli nasi rodzice za bardzo za sobą nie przepadają lub mają ze sobą sporadyczny kontakt, raczej to się nie uda. Z pewnością lepiej jest wówczas przyjąć system naprzemienny, niż w jednym dniu biec z wieczery na wieczór. Polecam też wspólny wyjazd. Kto tego nie próbował, a ma takie możliwości, niech namówi swoich bliskich, spakuje się i ruszy nad polskie morze lub w góry. Na neutralnym gruncie święta wyglądają zupełnie inaczej. Nikt ze sobą nie musi rywalizować, a wszyscy członkowie rodziny zdani na osoby trzecie, nabierają dystansu do drobiazgów, które w ich domach urosłyby do rangi problemu.

Młodzi małżonkowie i młodzi rodzice

Wielu młodych małżonków ma ochotę zrobić tę wyjątkową kolację we własnym domu i po swojemu.



Mimo narzekań w przyszłym roku znów będziemy na te święta niecierpliwie czekali!

Wielopokoleniowa biesiada jest wspaniałym doświadczeniem, ale mamy prawo także do własnego towarzystwa. Święta nie powinny być spełnianiem obowiązku i czyichś oczekiwań na siłę, a jeden dzień poświęcony tylko tym najbliższym to naprawdę nic złego

**ANNA CZACHÓR,
PSYCHOLOG**

Magia świąt powinna działać na wszystkich niezależnie od wieku. Młodzi powinni zrozumieć starszych z ich wszystkimi przyzwyczajeniami i wymaganiami, a starsi młodych z ich odmiennością i oczekiwaniami. Spotykamy się przy chołnce, wigilijnym lub świątecz-



nym stole nie dla smacznych potraw czy drogich prezentów, nie dla mniej lub bardziej eleganckiego wystroju naszych domów, lecz dla nas samych. Także dlatego właśnie, by akceptować się takimi, jakimi jesteśmy. To nie telewizyjna, przesłodzona reklama, tylko życie. Uśmiechnijmy się do siebie i razem, rodzinnie cieszymy się z Bożego Narodzenia!

- Prócz kilku tradycyjnych potraw, chcemy, by na stole wigilijnym były potrawy postne, ale ze świątecznych kuchni. Chętniej niż karpia jemy łososa lub tuńczyka. Uwielbiamy orientálną zupę z łososiem i brokułami lub zupę curry z dynią, szpinakiem i krewetkami, ale, niestety, dziadkowie i rodzice takich potraw w ogóle nie chcą jeść - narzeka 28-letnia Maja. - A my, idąc do nich na świąteczny obiad, jemy tłuste mięsa i ciężkie ciasta i staramy się nie biadolić z tego powodu. Gdybyśmy tego nie zjedli, byłaby zresztą wielka obraza. Między innymi z tego powodu wolelibyśmy spędzić Wigilię kameralnie we dwoje, zwłaszcza teraz, gdy jeszcze nie mamy dzieci. Innym powodem jest to, że oboje bardzo dużo pracujemy i na co dzień dosłownie się mijamy. Każdą wolną chwilę chcemy więc poświęcić sobie nawzajem.

- Dopóki nie mieliśmy dzieci, spędzaliśmy Wigilię u rodziców lub teściów. Po urodzeniu bliźniaków zarządzałam, że ten wieczór należy tylko do nas. Bliskich odwiedzamy w święta, dzięki czemu dzieci dostają prezenty przez trzy dni i bardzo się z tego cieszą - śmieje się 36-letnia Gabriela.

- Zasady wspólnego świętowania trzeba ustalić od samego początku - radzi specjalistka. - Nie czekajmy nawet do pierwszych świąt, tylko od razu, gdy zaczynamy zadeklarowane życie z partnerem, zastanówmy się, jak chcemy spędzać takie dni. Nie odrzucamy kompromisów, ale starajmy się je wypracować także z korzyścią dla siebie. Ustaleń brońmy i nie dajmy się od nich odwieść. Nawet gdy później mamy już dzieci, nie ma obowiązku, by każdy świąteczny dzień spędzać z rodziną. Wielopokoleniowa biesiada jest na pewno wspaniałym doświadczeniem, ale mamy prawo także do własnego towarzystwa. Święta nie po-

winny być spełnianiem obowiązków i czyichś oczekiwań na siłę, a jeden dzień poświęcony tylko tym najbliższym to naprawdę nic złego.

Dzieci

Najpoważniejsze problemy związane ze spędzaniem świąt dotyczą jednak dzieci. To one najbardziej wypatrują świąt i cieszą się na nie, a w każdym razie tak być powinno...

Jeżeli rodzice po rozwodzie mają dobre relacje, zasady dzielenia świąt na dwa domy - niezależnie od sądowego orzeczenia i od tego, czy są w innych związkach, czy nie - wypracują prawie bezkonfliktowo. W innych przypadkach może to stanowić problem, który na wiele lat pozbawi dziecko czerpania radości z Bożego Narodzenia.

- Na pewno nie wolno dziecka do niczego zmuszać, zwłaszcza wtedy, gdy widzimy lub słyszymy, że zwyczajnie nie chce spędzać Wigilii gdzie indziej niż z rodzicem, z którym mieszka. Szczególnie jeśli ten rodzic został sam, a druga strona ma nową rodzinę lub związek - uważa Anna Czachór. - Życie samo powinno weryfikować orzeczenia sądu. Złotego środka nie ma, ale nie róbnym dzieciom piekła ze świąt.

Chłopak, dziewczyna, narzeczeni

- Rodzice mojego chłopaka zaprosili mnie na wieceznię, ale wiedziałam, że muszę spędzić ją z moimi rodzicami. Natomiast moi rodzice uważają, że święta są tylko dla najbliższej rodziny i że nawet na świąteczny obiad może przyjść co najwyżej narzeczonny, a nie chłopak - żali się 20-letnia Patrycja.

- Tradycyjnie święta spędzamy w gronie mniejszej lub większej rodziny. Nawet jeśli młodym wydaje się, że to jest

właśnie ta druga połówka, nie wiadomo tak naprawdę, ile taki związek przetrwa, więc nic dziwnego, że starsi nie aprobują wspólnego uczestniczenia w Wigilii. Można przecieź chłopaka czy dziewczynę zaprosić na świąteczny obiad lub ciasto w drugi dzień świąt. Znam młode bezdzienne małżeństwa, które te dni spędzają osobno ze swoimi rodzinami, a tylko jeden

wspólnie. Oczywiście sytuacja się zmienia, gdy chłopak naszej córki lub dziewczyna syna nie mają swoich bliskich. Wtedy niezależnie od długości i intensywności związku powinni usiąść do świątecznego stołu wspólnie z nami. Należy ich zaprosić.

Razem

Problemy dotyczące wspólnego lub osobnego święto-

wania można mnożyć, jeśli się chce, ale przede wszystkim, zwyczajnie w świecie nie dajmy się zwariować.

Ma być rodzinny spęd? Niech będzie. Nieco nas zmęczy świąteczna gonitwa? Niech zmęczy. Święta są raz w roku. Będzie trochę konfliktów? Trudno, zupełnie ich pewnie nie wyeliminujemy, bo byłoby zbyt

cukierkowo, ale też, pamiętajmy o tym koniecznie, nie jest to pora na wyciąganie zadawnionych pretensji czy żalów. Najważniejsze, byśmy w ten świąteczny czas byli razem - w różnych konfiguracjach i w różnym czasie, także po prostu myślami. Bo nawet gdy narzekamy na święta, w przyszłym roku znów będziemy na nie niecierpliwie czekali.

REKLAMA

007951608



TWOJE DZIECKO MOŻE BYĆ NARAŻONE NA CHOROBY POWODOWANE PRZEZ PNEUMOKOKI¹

INFEKCJE POWODOWANE PRZEZ BAKTERIE ZWANE *STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE* MOGĄ PROWADZIĆ DO:



ZAPALENIA OPON MÓZGOWO-RDZENIOWYCH



POSOCZNICY (SEPSY)



ZAPALENIA PŁUC



ZAPALENIA UCHA ŚRODKOWEGO

Choroby te mogą powodować poważne komplikacje i problemy zdrowotne, ale można im zapobiegać¹.

W POLSCE DZIECI URODZONE PO 31 GRUDNIA 2016 R. PODLEGAJĄ OBOWIĄZKOWYM - BEZPŁATNYM SZCZEPIENIOM PRZECIW INWAZYJNYM ZAKAŻENIOM *STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE* W RAMACH PROGRAMU SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH²⁺³

POROZMAWIAJ Z LEKARZEM O TYM, JAK MOŻESZ CHRONIĆ SWOJE DZIECKO



Fakty i mity

Co warto wiedzieć o aparatach słuchowych? Jak je wybierać, kupować?

Tekst Agata Pustułka

1 Co się kryje w aparacie? Mikrofon, wzmacniacz, słuchawka, bateria oraz czip komputerowy - to podstawowe składniki dobrego aparatu słuchowego. Po zdiagnozowaniu niedosłuchu u lekarza protetyk słuchu musi ustawić aparat tak, by dostosować go indywidualnie. Można wybrać kształt, rodzaj, a nawet kolor, np. dopasowany do koloru włosów lub odcienia skóry. Dobre aparaty słuchowe kosztują kilka tysięcy złotych. To dla wielu osób poważna przeszkoda i kupują tańsze, mniej efektywne. To błąd. Mimo podobnej konstrukcji, aparaty słuchowe różnią się pod względem zdolności do „wyłapywania” dźwięku czy rozumienia mowy. Ogólnie im wyższej jakości jest dane urządzenie, tym bardziej zapewnią naturalne brzmienie dźwięku. Szukajmy aparatów renomowanych firm. Zwykle możemy aparat wypożyczyć na kilka dni, sprawdzić model, który nam będzie najbardziej odpowiadał. Nie wstydzimy się korzystać z tych możliwości.

2 Modele zauszne są najbardziej popularne.

Większość użytkowników aparatów słuchowych wybiera modele zauszne. Są one niewielkie, bardzo lekkie i niemal niewidoczne dla innych. Nie musimy się więc obawiać stygmatyzacji ze strony otoczenia.

Zauszne aparaty słuchowe są dostępne w dwóch rodzajach: ze słuchawką w uchu (wtedy dźwięk jest przesyłany za pośrednictwem dyskretnego, cieniutkiego przewodu do słuchawki umieszczonej w przewodzie słuchowym, blisko błony bębenkowej) oraz z dźwiękowodem (w tym rodzaju aparatów dźwięk przechodzi przez dźwiękowód do indywidualnej wkładki). Gdy niedosłuch występuje w obojgu uszach, specjaliści radzą nosić dwa aparaty. To oczywiście znacznie większy wysiłek dla pacjenta - i finansowy, i z przyzwyczajeniem się do nowej sytuacji.

3 Dla kogo aparaty umieszczane w przewodzie słuchowym?

Do wyboru mamy też aparaty słuchowe umieszczane w przewodzie słuchowym, wykonane na miarę, a więc indywidualnie dopasowane do kształtu ucha. Są one przeznaczone dla osób z niedosłuchem nieznaczny i umiarkowanym. Nie uży-



Wybór aparatów słuchowych na rynku jest olbrzymi. Dla dzieci produkowane są kolorowe

wa się ich w przypadku niedosłuchu znacznego. Wielkość i kształt tych aparatów słuchowych zależy od wymiarów przewodu słuchowego.

4 Dla kogo implant ślimakowy?

NFZ rocznie refunduje około 150 000 aparatów słuchowych. W grupie pacjentów używających aparatów słuchowych są osoby, których słuch wraz z upływem czasu będzie się nadal pogarszał do momentu, w którym wskazaną metodą leczenia będzie wszczepienie implantu słuchowego. Szacuje się, że średnio jest to około 4 500 osób rocznie. Przy czym tylko nieco ponad 600 osób co roku go otrzymuje. Duża grupa pacjentów może nie wiedzieć o tej metodzie leczenia.

5 Lekarzu! Pytaj pacjenta o problemy ze słuchem!

Według danych z raportu „Słuch polskich seniorów 2014”, aż 77 proc. respondentów twierdzi, że ma problem ze słuchem, ale tylko 31 proc. z nich ubytek słuchu ma zdiagnozowany. Mniej niż połowa z tej grupy została kiedykolwiek skierowana na dodatkowe badania lub na konsultację do specjalisty laryngologa. Wyniki badania pokazują, że w trakcie wizyt lekarskich lekarze pierwszego kontaktu zapytali o ewentualne problemy ze słuchem tylko 43 proc. swoich pacjentów. Co ciekawe, aż 47 proc. osób biorących udział w badaniu nigdy nie zostało zapytanych o problemy ze słuchem nawet podczas wizyty u lekarza laryngologa.

Co trzecia osoba z niedosłuchem nosi aparat

Agata Pustułka
a.pustulka@dz.com.pl

Statystyki są alarmujące! Już 16 procent Polaków ma niedosłuch, a problemów ze słuchem będzie przybywać

Nosić aparat słuchowy to nie wstyd, ale musi być dobrze dobrany

Tekst Agata Pustułka

Szacuje się, że niedosłuch dotyka już 16 proc. mieszkańców Polski. W kolejnych latach problem ten będzie narastał, bo osób starszych i z problemami ze słuchem będzie przybywać. Jednak na noszenie aparatu słuchowego decyduje się zaledwie co trzecia osoba cierpiąca na to zaburzenie, a przecież to najbardziej komfortowy sposób, by dobrze słyszeć. Nieleczony niedosłuch prowadzi do wykluczenia z życia społecznego - ostrzegają specjaliści. Przystajemy spotykać się ze znajomymi, rezygnujemy z udziału w uroczystościach rodzinnych. Czujemy się wyalienowani. Na hałas, który obecnie stanowi jeden z głównych powodów uszkodzeń słuchu, jesteśmy narażeni praktycznie wszędzie: w szkole, kinie, środkach lokomocji, a przede wszystkim na ulicy, w hipermarketach. Tzw. hałas środowiskowy to codzienność w życiu ponad 70 proc. populacji. Z jego powodu od początku lat 80. aż

trzykrotnie wzrosła liczba uszkodzeń słuchu. W Polsce kłopoty takie ma już 6 mln osób. U 900 tys. z nich uszkodzenie słuchu jest poważne. Jak podkreśla prof. Edward Hojan, członek Rady Instytutu Akustyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu:

CZY WIESZ, ŻE...

● Pierwsze aparaty słuchowe były bardzo duże i posiadały ograniczone możliwości techniczne. Dzisiaj aparat słuchowy jest tak dyskretny, że go praktycznie nie widać. Jego możliwości są ogromne - obecnie aparaty słuchowe to małe komputery, które biorą pod uwagę niedosłuch danego pacjenta, uwzględniając jego profil słuchowy.

- Ważne jest, aby nie czekać, aż dojdzie do sytuacji, gdy rodzina zapyta nas na badanie słuchu. Gdy zauważymy problem, sami powinniśmy się udać do prote-

tyka słuchu. Należy podkreślić, iż diagnostyka słuchu jest bezbolesna. Nie czekajmy - jak podają statystki - 7 lat na podjęcie decyzji o udaniu się na badanie słuchu. W niedalekiej przyszłości aparat słuchowy będzie być może wśród pacjentów tak często spotykany jak okulary. Polacy lubią jednak oszczędzić na aparacie i kupują często tani sprzęt, słabej jakości. Poza tym nie mają cierpliwości, by przyzwyczać się do aparatu. Specjaliści podkreślają, że trzeba się z nim żyć. Zakładać na kilka godzin dziennie. Najpierw w domu, w przyjaznym otoczeniu. Potem pójść w nim np. do sklepu, na spotkanie z przyjaciółmi. Co ważne, od lat bardziej dbamy o słuch najmłodszych, bo od 2002 r. realizowany jest program powszechnych badań przesiewowych słuchu u noworodków. Dzięki niemu już w pierwszych dniach życia można potwierdzić bądź wykluczyć uszkodzenie słuchu u dziecka i zacząć odpowiednią terapię, co pozwala unikać problemów rozwojowych dziecka m.in. z mową.

Warto wiedzieć, że z powodu hałasu środowiskowego od początku lat 80. aż trzykrotnie wzrosła liczba uszkodzeń słuchu. W Polsce kłopoty ze słuchem ma 6 mln osób

Krok po kroku



Podstawą w diagnostyce jest wizyta u laryngologa



Protetyk słuchu dopasuje aparat i wypożyczy na kilka dni



Najpierw najlepiej wypróbować aparat w domowych warunkach



NFZ daje osobom po 26. r. ż. 700 zł refundacji na zakup aparatu

Niedoceniony protetyk słuchu

● Technologia aparatów słuchowych rozwija się w takim tempie, że protetycy słuchu muszą nieustannie podnosić swoje kwalifikacje. Obecnie zakres umiejętności protetyków słuchu obejmuje:

- wykonywanie badań słuchu,
- dobór i dopasowywanie urządzeń,
- opiekę audioprotetyczną nad osobą niedosłyszącą już po doborze aparatów słuchowych.

Protetycy z powodzeniem mogliby odciążać w niektórych czynnościach lekarzy laryngologów. Na wizytę do protetyka słuchu niepotrzebne jest skierowanie, nie ma do nich kolejek, a w całej Polsce jest ponad 1500 punktów, do których można skierować pacjenta, u którego lekarz stwierdził ubytek słuchu. Dalszą opiekę mogliby przejąć protetyk.



To specjalista powinien dobrać aparat słuchowy. Z pewnością nie przyzwyczaimy się do niego w ciągu kilku godzin użytkowania. Na to trzeba czasu, ale warto go poświęcić

Domowe centrum rozrywki i komunikacji może być jednocześnie miejscem pracy. Trzeba jednak pamiętać o tym, że nie jest to tani gadżet.

Nowy wymiar rozrywki. Nowe urządzenie japońskiego producenta zamieni stół albo ścianę w... dotykowy panel

Interaktywny projektor, czyli domowe centrum rozrywki i komunikacji, a także narzędzie pracy w jednym



Tekst Grzegorz Lisiecki

Sony zaprezentowało Xperię Touch na początku roku, podczas targów MWC w Barcelonie, ale dopiero niedawno urządzenie pojawiło się na rynku. Ten interaktywny projektor, stworzony jako domowe centrum rozrywki, komunikacji i - jednocześnie - narzędzie pracy, ma spore możliwości. Nie jest to jednak tani gadżet.

Na stole i na ścianie

Xperia Touch zamienia płaską powierzchnię - stół albo ścianę - w 23-calowy ekran dotykowy o rozdzielczości HD i wyświetlając obraz zarówno w pionie, jak i w poziomie. Urządzenie rozpoznaje dotyk nawet 10 palców jednocześnie.

Urządzenie może też oczywiście spełniać typowe funkcje projektora i wówczas powierzchnia wyświetlania obrazu rośnie do 80 cali. Obraz o jasności 100 lumenów wyświetlany jest w rozdzielczości 1366 x 768 pikseli.

Multigadżet?

Interaktywny projektor pracuje pod kontrolą systemu Android. Interfejs reaguje na fizyczny dotyk dzięki kombinacji światła podczerwieni oraz detektorów działających w czasie rzeczywistym - poprzez wbudowaną kamerę reagującą z szybkością 60 klatek na sekundę. Dzięki modułowi Wi-Fi urządzenie ma dostęp do Google Play, skąd zainstalować można nie tylko gry, ale także narzędzia ułatwiające multimedialną prezentację. Urządzenie wyposażone zo-

stało ponadto w złącze HDMI typu D, dzięki któremu do Xperii Touch podłączyć można konsolę do gier lub komputer. Przy pomocy modułów NFC i Bluetooth ten multigadżet, jak nazywa Xperię Touch producent, połączymy ze smartfonem. „Na pokładzie” są jeszcze GPS, kompas, czujniki światła, temperatury i wilgotności, a także 32 GB pamięci wbudowanej i slot na karty microSD. Z kolei wbudowany mikrofon i 13-megapikselowy aparat umożliwiają prowadzenie czatów wideo. Są też głośniki stereo. Wygląd ekranu głównego w Xperii Touch jest minimalistyczny, pokazuje aktualne warunki pogodowe, ma tablicę do zapisków i notatek wideo, dostęp do kalendarza i do Skype'a. Cena? Niemal 7 tysięcy złotych...

XPERIA TOUCH

Specyfikacja. Pamięć podręczna: LPDDR3 3GB, pamięć wbudowana: eMMC 32GB, slot na kartę micro SD. System operacyjny: Android Nougat. Waga: 932 gramy. Wymiary: 69 x 134 x 143 mm. Bateria: brak danych. Czujniki: akcelerometr, kompas, żyroskop, barometr, czujnik światła, wilgotności, temperatury. Łączność: Wi-Fi: 11 a/b/g/n/ac, Bluetooth 4.2, NFC. Złącza: USB Type-C, HDMI Type-D. Wyświetlany obraz ma rozdzielczość 1366 x 768 p. Przekątna obrazu z projektora: 23-80 cali. Focus, autofocus. Jasność: 100 lumenów. Kamera główna: 13 megapikseli. Sterowanie dotykowe: za pomocą czujnika podczerwieni, wielopunktowe (dziesięć punktów), głośniki stereo. Zasilanie: USB, 15V.

REKLAMA

007961430

Poród dopasowany do twoich potrzeb - Centrum Narodzin Mamma

Profesjonalna opieka, dostęp do najlepszej aparatury medycznej i przytulne, ciepłe wnętrza zbliżone do warunków domowych - wybierając Centrum Narodzin Mamma w Szczecinie, spełniasz swoje wyobrażenie idealnego porodu.

Narodziny dziecka to najważniejszy moment w życiu kobiety. Poród warto zaplanować w taki sposób, by móc go wspominać jako piękne przeżycie. Bezpieczeństwo, spokój i intymność to podstawowe elementy, które bezpośrednio wpływają na jakość pobytu na oddziale. Centrum Narodzin Mamma to prywatny Szpital Położniczo-Ginekologiczny o kameralnym charakterze. Oddział liczy 9 łóżek i tyle też pacjentek może jednocześnie przebywać w szpitalu. Dzięki temu specjaliści zapewniają naprawdę zindywidualizowaną opiekę medyczną, w której rodzica stanowi centrum uwagi. Tu każda pacjentka ma położnicę i lekarzy na wyłączność. Pobyt w Centrum Narodzin odbywa się w spokojnej i intymnej atmosferze, przy zachowaniu bardzo wysokiego poziomu bezpieczeństwa. Kobiety przez całą dobę są otoczone opieką zespołu medycznego, składającego się zawsze



z dwóch lekarzy ginekologów-położników, anestezjologa i neonatologa, a także pielęgniarek: instrumentariuszki, anestezjologicznej i neonatologicznej oraz co najmniej dwóch położnych.

W przypadku chęci porodu w Centrum Narodzin Mamma, kobieta musi się zgłosić w 36 tygodniu ciąży na wizytę kwalifikacyjną, po której jest podpisywana umowa i następuje „rezerwacja” miejsca. Od tego czasu pacjentka przygotowuje wraz z położną plan porodu, w którym może uwzględnić swoje życzenia i oczekiwania co do przebiegu narodzin dziecka. To czas na omówienie wszelkich nurtujących zagadnień i rozwianie obaw. Istnieje też możliwość zapisu do szkoły rodzenia.

Udział w jej typowej formie nie jest obowiązkowy, jednak pacjentki, które przeszły edukację zdecydowanie świadomiej przeżywają ciążę, poród oraz połóg. Od 21 tygodnia ciąży szkoła rodzenia w Centrum jest prowadzona bezpłatnie w ramach umowy z NFZ.

W Centrum Narodzin Mamma, jak w każdym innym szpitalu położniczym, w przypadku wystąpienia wskazań medycznych wykonywane są cesarskie cięcia. Zarówno planowe jak i nagłe. -Należy pamiętać, że cesarskie cięcie jest poważną operacją brzuszną, którą powinno się wykonywać tylko wtedy, gdy są ku temu istotne powody medyczne - podkreśla Marcin Berezowski, manager Centrum Narodzin MAMMA. -Wiele



wyników badań naukowych świadczy o tym, że poród operacyjny niesie większe ryzyko dla matki i dla dziecka, niż poród drogami natury. Czasami jednak poród drogami natury jest niemożliwy i wtedy cięcie cesarskie jest jednym sposobem na ukończenie ciąży. Na szczęście aktualny poziom wiedzy medycznej pozwala na zredukowanie ryzyka do minimum i tym samym wykonywanie bezpiecznych cięć cesarskich.

Co istotne, Szpital Mamma otwarty jest na porody rodzinne i wspólne przeżywanie pierwszych chwil rodzicielstwa. Po porodzie położne otaczają opieką nie tylko mamę i dziecko, ale także świeżo upieczonych ojców, przygotowując ich do nowej roli w ży-

ciu. W razie potrzeby młodzi rodzice mogą otrzymać wsparcie psychologiczne. Zarówno po porodzie drogami natury, jak i po cięciu cesarskim standardowy czas pobytu to 48 godzin od momentu urodzenia się dziecka. W przypadku zaleceń lekarza do dłuższego pobytu w szpitalu, czas ten jest odpowiednio przedłużany. W trakcie pobytu mama otoczona jest troskliwą opieką poporodową, a dziecku dodatkowo jest wykonywany szereg badań profilaktycznych oraz szczepień ochronnych tak, jak ma to miejsce w szpitalu publicznym. Wynikający z ustawy obowiązek szczepień ochronnych dotyczy zarówno szpitali publicznych, jak i prywatnych, dlatego wszystkie noworodki urodzone w Centrum Naro-

dzin Mamma podlegają temu obowiązkowi. -Rodzice mają prawo nie wyrazić zgody na wykonanie określonych procedur medycznych i tak samo jest w tym przypadku - dodaje Marcin Berezowski. -Nic nie zostanie wykonane wbrew woli rodziców.

Młoda mama może również skorzystać z fachowej pomocy związanej z karmieniem piersią, za którą odpowiada Międzynarodowy Certyfikowany Konsultant Laktacyjny (IBCLC). Konsultacje udzielane są zarówno w oddziale, w pierwszych chwilach po porodzie, a także w Poradni Laktacyjnej, dostępnej dla wszystkich pacjentek, bez względu na miejsce porodu. -Po powrocie do domu pacjentki i ich dzieci mają też możliwość korzystania z fachowej wiedzy naszych specjalistów w formie wizyt patronażowych, przeprowadzanych w przychodni Centrum Narodzin MAMMA - mówi Marcin Berezowski. -Do dyspozycji pacjentów są nie tylko położne, ale także lekarze pediatrii-neonatology, ginekolog-położnicy, a także ortopeda i neurolog dziecięcy.

Centrum Narodzin Mamma to atmosfera domu i bezpieczeństwo szpitala.

Jedną z niezliczonych wad kasz - poza kaszą jaglaną - jest to, że zakwaszają nasz organizm. Dlatego danie z kaszą wzbogaćmy o surowe warzywa lub owoce

Kaszę jadano na królewskim dworze

Zafunduj sobie jaglany detoks



Wanda Jackowska jest autorką wielu interesujących książek kulinarnych i poradników. Jej „Kaszomaniak” jest ukłonem w stronę zdrowego jedzenia. W tej książce znajdziemy potrawy z różnego rodzaju kaszami: komosą ryżową, amarantusem, kaszą gryczaną, jaglaną, kukurydź, pęczakiem, kaszą jęczmienia, bulgurem i kuskusem. Przepisy na dania główne, ale i na desery możemy z powodzeniem wykorzystać na co dzień. O każdej z kasz możemy też dowiedzieć się czegoś ciekawego. A warto, bo kasza jest bardzo związana z tradycjami polskiej kuchni... (MIKO) „KASZOMANIAK”, WANDA JACKOWSKA, WYDAWNICTWO REA-SJ 2016



„Jaglany detoks. Kolejny krok” to kontynuacja książki „Jaglany detoks”, którą przeczytały tysiące osób, dzięki tej lekturze zmieniając swoje życie. Bo kasza jaglana, o czym przekonał nas autor, ma liczne prozdrowotne właściwości. Pomaga schudnąć, oczyścić organizm z toksyn, pozbyć się alergii pokarmowych i infekcji. Można w niej znaleźć m.in. dużo żelaza, magnezu i witamin z grupy B, witaminy E i K, karoten, kwas foliowy, sód, potas, wapń, cynk i fosfor. Jest bogata w krzem i krzemionkę, co dobrze wpływa na nasze kości, skórę, włosy i paznokcie. (MIKO) „JAGLANY DETOKS. KOLEJNY KROK”, MAREK ZAREMBA, PASCAL 2016

Te kasze możemy jeść w o

Niektóre rodzaje kaszy są zbożami naturalnie bezglutenowymi. Nietolerujący glutenu mogą więc nimi urozmaicać swoją codzienną dietę, tym bardziej że to bardzo zdrowe i wartościowe produkty

Tekst Milena Kochanowska

Niektóre z tych kasz są lepiej znane i powszechniej stosowane. Inne nie są tak popularne, choć dziś nie ma problemu, by je kupić. Warto więc poznać ich właściwości i spróbować stosować je również w swojej kuchni.

Kasza gryczana, pozyskiwana z nasion gryki, zawiera dużą ilość białka potrzebnego nam do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu oraz dużo błonnika, który wspomaga trawienie, a także witaminy z grupy B, potas, magnez i cynk. Wzmacnia naszą odporność, spowalnia procesy starzenia. Polecana jest diabetykom, bo reguluje stężenie glukozy i insuliny we krwi.



Komosą ryżową doskonale nadaje się do różnego rodzaju sałatek. Ma nis



Kukurydziana z kozim serem, szpinakiem i brokułami

Składniki:

200 g kaszy kukurydzianej
200 g brokułów
200 g świeżego szpinaku
100 g sera koziego
50 g startego parmezanu
2 średnie pory (biała część)
2 ząbki czosnku
4 łyżki oliwy
łyżeczka posiekanej: bazyli, mięty, natki pietruszki i szczypiorku
3/4 l bulionu warzywnego
3/4 szklanki białego wytrawnego wina
sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Liście szpinaku myjemy i rwiemy na mniejsze kawałki. Ser drobno kruszymy. Brokuły dzielimy na różyczki i wrzucamy na minutę do wrzątku, a potem zanurzamy w zimnej wodzie. Pory rozcinamy wzdłuż, myjemy i kroimy na półplasterki. W płaskim rondlu rozgrzewamy oliwę, wrzucamy pory i sprasowany czosnek, smażymy do zeszklenia. Dodajemy kaszę i mieszamy. Wlewamy wino i gotujemy na małym ogniu do wchłonięcia płynu. Wlewamy gorący bulion i dalej gotujemy do miękkości kaszy. Po jej ugotowaniu dodajemy brokuły, szpinak, ser kozi, parmezan i siekaną zieleninę, doprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy. Rondel z zawartością wstawiamy na 5 minut do ciepłego piekarnika.



Papryka faszerowana kaszą owsianą

Składniki:

4 kolorowe papryki
1/2 szklanki kaszy owsianej grubej
małe puszki fasoli czerwonej i kukurydzy
mała czerwona cebula
3 ząbki czosnku
1/2 łyżeczki: chili, kminku, kolendry
sok z limonki
3/4 szklanki gorącego bulionu warzywnego
2-3 łyżki zielonej kolendry
2-3 łyżki oliwy
sól do smaku
szczypta cukru

Sposób przygotowania

Piekarnik rozgrzewamy do 200 stopni C. Kaszę gotujemy. Paprykę myjemy, rozcinamy i usuwamy gniazda nasienne, cebulę i czosnek obieramy, siekamy i szklimy na patelni. Dodajemy chili, kminek i kolendrę. Mieszamy i dusimy około 2 minut. Następnie dodajemy ugotowaną kaszę, kukurydzę i fasolę. Wlewamy bulion, przyprawiamy sokiem z limonki, solą i cukrem. Pozostałym sokiem skrapiamy przekrojone papryki i napelniamy je farszem. Układamy w płaskim naczyniu do zapiekania i wstawiamy do gorącego piekarnika na 15-20 minut. Na 5-7 minut przed końcem pieczenia naczynie przykrywamy pokrywką. Przed podaniem papryki posypujemy zieloną kolendrą.



Kuskus w stylu orientalnym

Składniki:

250 g kaszy kuskus
150 g mięsa z piersi indyka
50 g kolorowej fasoli z puszki
50 g orzeszków ziemnych niesolonych
cebula
2 ząbki czosnku
papryka
marchew
pomarańcza
świeży imbir
2 łyżki oliwy
łyżka sosu sojowego
łyżka siekanej zielonej kolendry
1/2 szklanki bulionu
sól, pieprz, kminek mielony, szafran
sok z cytryny

Sposób przygotowania

Fasolę odsączamy. Cebulę, czosnek i imbir obieramy i siekamy. Obraną marchew kroimy w „zapałkę”, a paprykę na paseczki. Pomarańczę i orzeszki siekamy. Mięso kroimy w kostkę. W płaskim rondlu na rozgrzanej oliwie szklimy cebulę i czosnek, dodajemy mięso, a po zrumienieniu go marchew, paprykę i imbir. Wlewamy sos sojowy i bulion, dusimy na małym ogniu do miękkości mięsa. Dodajemy fasolę i kuskus, przygotowujemy solą, pieprzem, sokiem z cytryny, kminkiem i szczyptą szafranu. Mieszamy i odgrzewamy. Podajemy z posiekaną natką kolendry.



Zapiekanka z pęczaku z grzybami

Składniki:

200 g pęczaku
800 g grzybów leśnych świeżych lub mrożonych
cebula
jajko
1/2 śmietany jogurtowej 9 proc.
50 g sera żółtego pikantnego
3 łyżki masła klarowanego
sól
świeżo zmielony czarny pieprz
bułka tarta

Sposób przygotowania

Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni C. Naczynie żaroodporne smarujemy tłuszczem i wysypujemy tartą bułką. Ser ścieramy na tarce. Pęczak myjemy i gotujemy. Grzyby kroimy w plasterki. Cebulę kroimy w piórka i szklimy na rozgrzanym maśle. Wrzucamy do niej grzyby, podlewamy 3-4 łyżkami wody i dusimy do miękkości. Na koniec doprawiamy solą i pieprzem. W naczyniu żaroodpornym układamy potowę kaszy, przykrywamy ją grzybami i pozostałą kaszą. Śmietanę ubijamy, widelcem lub trzepaczką, z całym jajkiem, dodając sól i pieprz. Mieszankę zalewamy kaszę, posypujemy serem i zapiekamy w piekarniku na rumiano przez 20-30 minut.

Zamiast kanapek zjedźmy na śniadanie pożywną jagłankę lub owsiankę albo przygotujmy lekki posiłek z komosy lub amarantusa

ieście bez glutenu



deks glikemiczny i sporo błonnika

Wzmacnia naczynia krwionośne, zabezpieczając je przed powstawaniem żyłaków, obrzęków i przebarwień skórnych. Może być prażona, a jej smak jest wówczas intensywniejszy, lub nieprażona - jej ziarna są wtedy delikatniejsze w smaku i zawierają więcej witamin. W ziarnach tej kaszy znajduje się tryptofan pobudzający nasz organizm do wytwarzania serotoniny - hormonu szczęścia i melatoniny wspomagającej dobry sen.

Kasza jagłana, otrzymywana z ziarna prosa, zawiera dużo żelaza oraz witamin z grupy B (B1, B2 i B6), a także krzemu który wzmacnia nasze stawy, włosy i paznokcie, i poprawia wygląd skóry. Pierwiastek ten wpływa na zwiększenie odporności oraz na spowolnienie

procesów starzenia. Kaszę warto jeść w sezonie jesienno-zimowym, bo pomaga w usuwaniu wirusów z organizmu. Jest ona także bogatym źródłem lecytyny wspomagającej procesy zapamiętywania i odpowiedzialnej za prawidłowy rozwój mózgu. Zaliczana jest do najzdrowszych kasz. Jej delikatny smak można podkreślić przez prażenie na suchej patelni.

Kasza kukurydziana, pożytkiwana z ziarna kukurydzy, jest lekkostrawna, więc polecana jest osobom cierpiącym na problemy układu pokarmowego. Można nią karmić niemowlaki od 5. miesiąca życia. Zawiera luteinę, która ma pozytywny wpływ na nasz wzrok, a także błonnik, witaminy z grupy B, PP, beta karo-

ten i witaminę E. Jest też bogata w selen, magnez i potas, które uspokoją nasze nerwy i serce, i wzmacnią odporność.

Mniej znany **amarantus** (nasiona amarantusa) jest również bardzo zdrowy i lekkostrawny. Zawiera dobrze przyswajalne białko, dużo żelaza i wapnia, magnez, fosfor, witaminę B6 i kwas foliowy. Duża ilość błonnika wspomaga trawienie i oczyszcza organizm.

Quinoa, u nas nazywana **komosą ryżową** jest cennym źródłem białka. Zawiera witaminy z grupy B, witaminę E, cynk, magnez i fosfor. Ma niski indeks glikemiczny i sporo błonnika. Występuje w kilku kolorach, które delikatnie różnią się smakiem, najpopularniejsze zaś są biała, czarna i czerwona.

Jak długo gotować?

Większość z nas zapewne kupuje kasze porcjowane w plastikowych woreczkach i wrzuca je do dużej ilości wody. Nie jest to polecany sposób na gotowanie tego odżywczego produktu. Nawet jeśli taką kaszę kupimy, wysypmy ją z woreczka i gotujemy luzem w wodzie (1 woreczek na około 2 szklanki wody), wywarze lub mleku - w zależności od tego, do czego później chcemy ją wykorzystać: do deseru czy do dania konkretnego. Jak długo będziemy ją gotować, zależy od tego, jak grube są jej ziarna i jaką jej konsystencję chcemy uzyskać. Jeśli kasza ma być dodatkiem do farszu, zupy lub zapiekanki, powinna być lekko niedogotowana. Na sypko gotujemy zwykłe pęczak, kaszę jagłaną i gryczaną. Wsypujemy je do gotującego się płynu i nie mieszamy.



Na gęsto kasze gotujemy, mieszając od momentu zagotowania. Kiedy płyn całkowicie wsiąknie w ziarna, możemy naczynie wstawić do piekarnika lub zawinąć w koc na pół godziny, by kasza zmiękała. Na kleik kasze wysypujemy do zimnej wody, w proporcjach 3 do 1, i gotujemy około 40 minut na wolnym ogniu, mieszając. (MIKO)



Kasza jęczmienna z indykiem i suszonymi morelami

Składniki:

200 g kaszy jęczmiennej perłowej
200 g pieczonej piersi z indyka
150 g kapekuszki pieczarek
150 g suszonych moreli
50 g masła klarowanego
50 g startego sera żółtego pikantnego
łyżka posiekanej świeżej bazylii
sól
świeżo zmielony biały pieprz

Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzewamy do 190-200 st. C. Naczynie żaroodporne smarujemy tłuszczem. Kaszę gotujemy, solimy i mieszamy. Mięso kroimy w kostkę. Pieczarki czyścimy, kroimy w plasterki i smażymy na maśle. Morele zalewamy szklanką wody i moczymy przez 10 minut, następnie gotujemy do miękkości, studzimy i miksujemy. Kaszę łączymy ze zmiksowanymi morelami i przyprawiamy pieprzem. W naczyniu żaroodpornym układamy warstwami: kasza, pieczarki, kasza, mięso, kasza. Wierzch wyrównujemy, posypujemy startym serem i zapiekamy na rumiano w piekarniku.

Kotlety z kaszy gryczanej

Składniki:

200 g pora
150 g kaszy gryczanej
2 jaja
5 łyżek stołowych startego parmezanu
łyżka oleju rzepakowego
łyżka posiekanej natki pietruszki
sól
czarny pieprz do smaku
olej rzepakowy do smażenia
tarta bułka

Sposób przygotowania:

Kaszę gotujemy. Pory kroimy wzdłuż, myjemy i kroimy na półplasterki. Rozgrzewamy olej, dodajemy por i smażymy do zeszczenia. Kaszę mieszamy z porem i mielimy w maszynce. Dodajemy ser, jaja, natkę i 4 łyżki tartej bułki. Mieszamy i doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Z masy formujemy niewielkie, płaskie kotleciki, które obtaczamy w tartej bułce i smażymy na rumiano.

Przepisy (x 6) zaczerpnięte z książki
Wandy Jackowskiej „Kaszomanlak”

Zapiekana cukinia z kaszą jagłaną, jarmużem i nutą oregano

Składniki:

1-2 cukinie
2/3 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
1 szklanka miękkich listków jarmużu
3-4 suszone pomidory
szczypta oregano
szczypta gałki muszkatołowej
ząbek czosnku
olej kokosowy do smażenia
1 cm świeżego kłącza imbiru
nasiona słonecznika

Sposób przygotowania:

Cukinie rozcinamy i usuwamy gniazda nasienne, smarujemy oliwą, doprawiamy solą i pieczemy w piekarniku (180 st. C) około 10 minut. Przygotowujemy farsz: siekamy umyty wcześniej jarmuż, pomidory siekamy na drobne kawałki. Na patelni rozgrzewamy trochę oleju kokosowego, dodajemy jarmuż, doprawiamy solą i gałką, smażymy aż zmięknie. Dodajemy pomidory i oregano. Wsypujemy ugotowaną kaszę jagłaną, mieszamy i smażymy jeszcze minutę. Podpieczone połówki cukinii wypełniamy farszem i wstawiamy ponownie do piekarnika na 10 minut. Serwujemy z prażonym słonecznikiem lub płatkami migdałów.

Pieczony pomidor z kaszą jagłaną i cukinią

Składniki:

1 duży pomidor
1/2 szklanki kaszy jaglanej
1/4 cukinii
1/2 małej czerwonej cebuli
1 ząbek czosnku
szczypta oregano i kurkumy
olej kokosowy do smażenia
sól morską lub himalajską do smaku

Sposób przygotowania:

Pomidor myjemy i odcinamy nożem jego górną część. Drobimy gniazdo, po usunięciu pestek miąższ przekładamy do miseczki. Cukinię kroimy w drobną kostkę, usuwamy uprzednio gniazdo nasienne, wsypujemy do miseczki i chwilę marynujemy w oliwie i przyprawach, doprawiając solą. Podsmażamy ją przez około 2 minuty, a następnie dodajemy miąższ pomidora, drobno posiekaną cebulę i starty lub przeciśnięty przez praskę czosnek. Po chwili wsypujemy też kaszę jagłaną. Dusimy około 2 minuty, mieszamy i doprawiamy. Wypełniamy pomidora farszem, przykrywamy oddzielną wierzchem i wstawiamy do rozgrzanego piekarnika (190 st. C) na 15 minut.

Przepisy (x 2) zaczerpnięte z książki
Marka Zaremby „Jagłany detoks”

Kasze są dobre na stres, bo zawierają witaminy z grupy B niezbędne dla prawidłowej pracy układu nerwowego



Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Chcesz być zdrowy? Jedz często różnego rodzaju kasze!

Bez względu na stosowaną dietę, na pewno jest w czym wybierać

Tekst Milena Kochanowska

Kasze mają szereg właściwości prozdrowotnych i można je wykorzystywać w rozmaity sposób: jako odrębne dania, dodatek do mięs, ryb czy sałatek, farsz do pierogów lub naleśników. Można z nich zrobić danie konkretne, ale też upiec z nich ciasto lub zrobić deser.

Niektórzy polecają przejście na dietę bazującą na jednym rodzaju kaszy, ale jeśli się na to nie potrafimy zdecydować, spróbujmy przynajmniej jeść różne kasze kilka razy w tygodniu. Z racji na ich wszechstronność, można je w różnego rodzaju potrawach podawać na śniadanie, obiad, kolację, a nawet na podwieczorek.

Niektóre z nich zawierają gluten, ale nie wszystkie, a wobec tego możemy wybrać dla siebie takie, które odpowiadają naszemu jadłospisowi. Te omawiane tutaj, gluten zawierają, więc nie mogą być wykorzystywane w diecie bezglutenowej.

Znana na całym świecie, **kasza jęczmienna** występuje w kilku różnych rodzajach - od pęczaku przez kaszę perłową, po kaszę łamaną, która zawiera więcej wartości odżywczych niż perłowa, dzięki zachowaniu ciemnej skórki. Wszystkie te kasze zawierają dużo błonnika i są bogate w obniżające poziom cholesterolu fitozwiązki, nie brakuje w nich witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego i niacyny, a także witaminy K, która wspomaga nasz układ odpornościowy. Ważniejsze składniki mineralne w nich zawarte to: potas, wapń, magnez i fosfor.

Bulgur (nazywany turecką pszenicą) powstaje z twardej pszenicy durum, która jest gotowana, suszona i delikatnie łamana, a w efekcie otrzymujemy delikatnie orzechową w smaku i zapachu kaszę. Jest bogatym źródłem żelaza i kwasu foliowego, powinny więc ją jeść kobiety w ciąży. Zawiera błonnik, witaminy

z grupy B oraz minerały. Ma niski indeks glikemiczny, ale jest dość kaloryczna (100 g to 83 kcal). Tę drobną wyjątkowo łatwo przygotować - wymaga jedynie zalania na 15-20 minut wrzątkiem, grubsze ziarna po wrzuceniu do wrzątku gotujemy ok. 6 min.

Kuskus pochodzący z kuchni arabskiej zrobił karierę na całym świecie. Ma w sobie dużo lekkostrawnego białka i niewiele tłuszczu. Jest znakomitym źródłem witaminy B1 i B3 (tiaminy i niacyny). Zawiera też wapń, potas, magnez i sód. Jest jednak wysokokaloryczny, w 100 g ma ok. 370 kcal. Przygotowuje się go bardzo szybko, zalewając wrzątkiem lub gotując na parze. Doskonale nadaje się i do sałatek, i do dań głównych.

Kasza manna (zwana grysiem) powstaje podczas mielenia pszenicy na mąkę. Jest źródłem wielu witamin z grupy B, jod - ważny dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy, fosfor, magnez, potas i żelazo. Jest wyjątkowo lekkostrawna, ale szybko syci i na długo zaspokaja głód. Przygotowuje się ją w kilka minut i nadaje się do stosowania nie tylko dla dzieci. Również jako składnik ciast lub jako zagęstnik sosów i zup.

Kasza orkiszowa (uzyskiwana z podgatunku pszenicy - jęczmienia dwurzędowego) zawiera żelazo, wapń, cynk, potas, witaminy z grupy B, PP, witaminy A, E i D, kwas krzemowy. Obniża „zły” cholesterol i wzmacnia naszą odporność.

„Kasza owsiana” (znana jako płatki owsiane) to całe ziarna owsa oczyszczone i szlifowane, tak by zatrzymały w sobie jak najwięcej cennych związków. Jest bardzo korzystna dla naszego zdrowia, bo poddana krótkiemu procesowi parzenia i zgniatacia zachowuje dużą ilość minerałów, kwasu foliowego oraz witamin. Jest także źródłem rozpuszczalnych błonników, które zapewniają długotrwałe uczucie sytości i regulują stężenie cholesterolu we krwi.



Wiele kobiet uważa, że w czapce jest im nie do twarzy i marznie w mroźne dni zamiast otulać się ciepłem.

Magdalena
Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com



Jak z czapki zrobić element fryzury, żeby było ciepło i stylowo?

Welniane, futrzane, skórzane, bere-ty, kaszkiety, kominy i kaptury - każda z pań coś dla siebie może wybrać!

Tekst: **Magdalena Baranowska-Szczepańska**

Ciepła czapka to zmartwienie wielu kobiet. Spora część uważa, że jest im w niej nie do twarzy, a po zdjęciu włosy są przyklepane i się elektryzują. Zamiast martwić o wygląd i całą zimę chodzić z katem, pomyślmy raczej, jak zrobić z czapki element fryzury, który może stać się atutem. Projektanci twierdzą, że jak najbardziej, modna i elegancka kobieta zimą chodzi w nakryciu głowy.

- Włosy są przy tym ozdobą i powinny być piękne i zadbane. Wszystko to kwestia odpowiedniej kompozycji - podkreśla Beata Ruskowska, projektantka i stylistka. - Do dyspozycji mamy nie tylko wełniane czapki, mamy też kaszkiety, futrzane boby, kominy i kaptury - wycicha.

Okazuje się, że wszystko zależy od osobistego stylu, płaszcza czy kurtki. Nie da się nie wybrać odpowiedniego nakrycia głowy dla każdej długości włosów i charakteru kobiety. Ale specjaliści podpowiadają, że jeśli włosów zupełnie nie widać, to kobiecość zawsze da się nadrobić makijażem.

- Najłatwiej i najcieplejszym wyborem jest oczywiście noszenie wełnianej czapki, pozostawiając włosy spuszczone luźno przez ramiona. Czapki nie nosimy przy tym na czubku głowy, jak snowboarder, ale zasadzamy głęboko na czoło, opuszczając z tyłu do końca szyi. To daje piękny dziewczęcy efekt i gwarantuje ciepło na najmroźniejsze dni. Czapka z wełny nie powinna elektryzować fryzury - przekonuje B. Ruskowska.

Równie komfortowy jest futrzany bob w stylu rosyjskim. Tutaj polecamy dobie-

ranie koloru sztucznego futerka do naturalnego koloru włosów - daje to świetny efekt! Niby-peruka, niby-nakrycie głowy. Pamiętajmy jednak, by się nie przegrzewać i w ciepłych pomieszczeniach zawsze zdejmować grube nakrycie głowy. Kilka-dziesiąt lat temu futrzane czapki spełniały często rolę... uczesanej fryzury. Na starych fotografiach w albumach naszych mam czy babć widać, jak zimą kobiety, siedząc w pomieszczeniach, miały na głowach takie czapy. Nie warto jednak naśladować tamtej mody, bo była dla kobiet bardzo uciążliwa.

- W tym roku modne są urocze czapki z pomponami - dodaje projektantka i tłumaczy, że takie ozdoby bardzo przyciągają uwagę.

Inne nakrycia głowy to luźne kominy i szale lub wzorzyste tkaniny zwijane w formie turbanu dookoła całej głowy. Tutaj można sobie

pozwoić na grzywkę bądź wypuszczenie kilku podkreślonych kosmyków do przodu bądź też starannie schować całość włosów, zbierając je gładko z tyłu. Ten drugi look, to kwintesencja elegancji. Takie nakrycie nie przyklepnie nam włosów.

Wreszcie, na zimowej głowie, możemy też mieć wełnianą opaskę lub nauszniaki. Żadna z tych ozdób raczej nie ogrzeje, ale obie ciekawie prezentują się na włosach. W naszej szafie przyda się kilka czapek o różnej grubości w zależności od temperatury i panujących warunków atmosferycznych. Mężczyznom polecamy jak najskromniejsze czapki.



Świąteczne dekoracje do mieszkania

Czerwień, złoto, zieleń i biel to kolory świąt Bożego Narodzenia



SKARPETA

Te przybierają najróżniejsze wzory i wielkości, więc możemy wybrać takie, jakie najbardziej nam odpowiadają. W Wigilię możemy włożyć do nich ciastka i drobne upominki dla dzieci.

To jest modne i wygodne

FOT. BONAMI.PL



WIENIEC

Możemy zrobić go sami z gałązek świerku i przystroić lampkami lub kupić gotowy. Nadaje się na drzwi czy komodę.

FOT. BONAMI.PL



NAPIS DEKORACYJNY

Jeśli nie lubimy tradycyjnych dekoracji albo chcemy je jeszcze bardziej urozmaić, możemy pokusić się o świąteczny napis. Taki bez wątpienia przypadnie dzieciom do gustu.

FOT. BONAMI.PL

Święta to także okazja do stworzenia mądrych nawyków u najmłodszych...



Agnieszka Jędrzejczak
a.jedrzejczak@dzienniklodzki.pl

Mieszkanie. Jak zadbać o świąteczny nastrój?

Renifery, śnieżynki i idealne drzewko - czyli jak stworzyć świąteczny nastrój w domu

Tekst Agnieszka Jędrzejczak

Święta to najbardziej wyczekiwany czas w roku. Nawet ci zabiegani i zapracowani ulegają atmosferze rodzinnego Bożego Narodzenia. Magia świąt wypełnia wtedy także wnętrza naszych mieszkań. Pachnące wypiekami, mandarynkami i goździkami - powinny one stwarzać przytulny nastrój i zimowy klimat, również wtedy, gdy brakuje śniegu za oknem.

Nastrojowe światło

Kiedy myślimy o grudniowych wieczorach, towarzyszy nam często obraz ciepłej herbaty wypijanej przy kominku. Dla wielu z nas to jedyny okres, w którym zapalamy świece i umilamy sobie chłodne dni, rozkoszując się chwilą.

Światło to jeden z najważniejszych elementów, budujących świąteczną atmosferę, dlatego pomyślimy o wyjątkowej oprawie. Zainwestujmy w przepiękne lampiony, które od ręki dostępne są zarówno w sklepach stacjonarnych, jak i internetowych. Ich charakter i kolor dobierzemy do wystroju wnętrza, ale pamiętajmy,

że biały kolor doskonale rozprasza światło, więc jeśli wybierzemy lampiony w tym kolorze, efekt będzie jeszcze lepszy.

Na każdym świątecznym stole i w świątecznej dekoracji powinny znaleźć się świece. Wyeksponowane w minimalistycznym świeczniku lub ażurowej szopce przykują uwagę każdego świątecznego gościa. Szukając nowoczesnych rozwiązań, możemy pomyśleć o lampkach ledowych, które dają efekt naturalnego światła. Natomiast drobne światełka ukryte w gałązkach po umieszczeniu w szklanym naczyniu będą modną dekoracją, nawiązującą do skandynawskiego hygge.

Renifery i śnieżynki

Wyobraźmy sobie bożonarodzeniowy poranek - rozpakowywanie prezentów w piżamach w otoczeniu ciepłych tkanin i puchatych poduszek. Zimowa pogoda za oknem sprzyja świątecznym tekstyliom, takim jak koce w nordyckim stylu czy poszewki wykonane z wełny. Renifery, choinki i śnieżynki to idealny wzór na poszwie czy nawet ręcznikach do łazienki w tym świątecznym okresie.

ZRÓB TO SAM

Jak samemu stworzyć klimatyczny dekoracyjny świecznik?

Możemy użyć do tego kieliszków do wina. Na ich dno wysypujemy skórki owoców cytrusowych, piasek, ziarenka ryżu, cukier, mąkę lub kolorowe proszki. Na nich solidnie ustawiamy małe świece, mogą to być tzw. podgrzewacze albo jakieś zapachowe. I dekoracja gotowa.

Idealne drzewko

Nie zapominajmy o jednym z najważniejszych elementów Bożego Narodzenia - iglastym drzewku oraz gałązkach sosny, jodły czy świerku. Sprawiają one, że mieszkanie zyska wyjątkowy charakter i zapach. Nawet jeśli zdecydujemy się na sztuczne drzewko, wybóramy ogromny od białego po wiele odcieni zieleń i rodzajów igieł, a nawet szyszek.

Naturalne elementy wystroju w świątecznym wnętrzu to, obok choinki, także gałązki zwisające z sufitu lub umieszczone w wazo-

nach czy na półkach. Gałązki z czerwonymi owocami, oprószone sztucznym puchem wyglądają jak świeżo przyniesione z lasu, a można je kupić nawet na miejskim targu. Świąteczny wieniec przystrojony czerwonymi wstążkami i dzwonkiem możemy zawiesić na drzwiach, albo uzupełnić nim dekorację na wigilijnym stole.

Radość najmłodszych

Nie bez powodu najlepsze święta pamiętamy z okresu swojego dzieciństwa. Jako dorośli powinniśmy zadbać o świąteczne detale, by wywrzeć wrażenie na naszych dzieciach i zbudować najpiękniejsze wspomnienia. Dlatego też poza spójnym i eleganckim wystrojem wnętrza nie zapominajmy o kolorowych elementach, które przypadną do gustu najmłodszym, jak np. girlanda świetlna.

Święta to także doskonała okazja do stworzenia mądrych nawyków. Cierpliwość możemy pielęgnować z pomocą podświetlanego kalendarza adwentowego LED, a nagrodą niech będą wiszące skarpety, które na gwiazdkę wypełnią się prezentami dla grzecznych dzieci.



Lampiony, lampki i świecące gwiazdy stworzą niezapomniany klimat świąt Bożego Narodzenia w każdym mieszkaniu

Zbliżają się święta, toteż pora na zakup świątecznych roślin



Andrzej Gębarowski
andrzej.gebarowski@polskapress.pl

Symbol szczęścia

Jemioła jest rośliną pasożytniczą - występuje w postaci kulistych narośli na konarach drzew żywicieli, wyraźnie odróżniając się od otaczającego ją listowia drobnymi, wieczn zielonymi listkami i białymi jagodami. Nie jest szczególnie szkodliwa dla swoich żywicieli, gdyż pobiera od nich tylko wodę z solami mineralnymi. Jemioła już od najdawniejszych czasów uważana była za roślinę wyróżnioną przez bóstwa. Do dziś uważana jest powszechnie za symbol szczęścia i bogactwa.



Ostrokrzewy

W Wielkiej Brytanii i Ameryce te zimozielone krzewy stały się symbolem nadchodzących świąt. W Polsce też się powoli przyjmują w ogrodach, przede wszystkim z powodu swojej elegancji - lśniąca zieleń ich liści o pięknych kształtach i jaskrawe jagody robią wrażenie szczególnie zimą, gdy przoproszone są śniegiem. U nas najlepiej udaje się mieszańcowy ostrokrzew Meservey o kolczastych liściach z niebieskawym połyskiem. Po 15 latach krzew ten osiąga wysokość 2-3 metrów i przyjmuje piramidalny kształt.

Gwiazda betlejemska na Boże Narodzenie

Poinsecja ma skromne kwiaty, otoczone jaskrawo ubarwionymi, efektownymi liśćmi, zwanymi przykwiatkami. Szkodzi jej temperatura poniżej 15 stopni C. Jeśli więc kupujemy ją w mroźny dzień, to tylko pod warunkiem że szybko trafi do ogrzanego auta, ale i tak poprośmy sprzedawcę o dokładne opatulenie rośliny. Po przewiezieniu do domu trzeba ją początkowo postawić w chłodniejszym miejscu, np. na parapecie. Dopiero po kilku dniach można ją przenieść w głąb pokoju, ale niezbyt daleko od okna.



Im dłużej przetrzymujemy drzewko w suchym i ciepłym mieszkaniu, tym większy będzie potem szok rośliny

Jak przesadzić do ogrodu bożonarodzeniową choinkę

Tekst **Andrzej Gębarowski**

Zbliżają się święta, więc czas na zakup świątecznych roślin. Dawniej były to prawie wyłącznie rodzime gatunki: świerki pospolite lub jodły pospolite. Obecnie są to głównie obce gatunki pochodzące ze specjalnych upraw, zaś obok tradycyjnych „choinek” powodzenie zyskują inne, mniejsze rośliny ozdobne, także będące symbolem świąt i zapewniające świąteczny wystrój i takąż atmosferę.

Gatunki choinek

Najbardziej popularny w roli świątecznej choinki jest świerk kłujący, pochodzący z Gór Skalistych w Ameryce Północnej. Występuje w wielu barwnych odmianach: od ciemnozielonej, przez różne odcienie szarości i srebra, aż po intensywnie szaroniebieską. Jego igły są bardzo kłujące (stąd nazwa!), ale przez dłuższy czas zachowują świeży wygląd i opadają bardzo powoli. Jest to gatunek od dawna w Polsce znany również jako „świerk srebrny”. Jodła kaukaska to najładniejsza z jodeł oferowanych w sprzedaży. Jej igły są z wierzchu ciemnozielone i błyszczące, a w dotyku miękkie. Drzewko ma regularny kształt korony, dlatego właśnie ta jodła dla wielu osób stała się symbolem choinki świą-

tecznej, choć rzadko wiedzą one o jej pochodzeniu. Jest jednak dość wrażliwa na silne mrozy i susze, toteż przeniesiona po świątach do ogrodu zazwyczaj obumiera. Niekiedy udaje się ją zahartować na tyle, że dożywa wiosny i wtedy ma szansę się zakorzenić i cieszyć nas długie lata, o ile będzie starannie pielęgnowana. Jodła kalifornijska, rzadko spotykana w przedświątecznej ofercie, ma wyraźnie dłuższe i szersze igły od innych gatunków jodeł, zazwyczaj o barwie niebieskawej lub szarawej. Gałęzie są ułożone poziomo, w regularnych odstępach. Posadzona w ogrodzie, doskonale znosi susze i mrozy, nie lubi jednak nadmiaru wilgoci. Jodła koreańska (rzadko występująca w roli „choinki”) jest na ogół niewysoka, a jej cechą charakterystyczną są fioletowe, pionowo ustawione szyszki, zgrupowane w szczytowej części drzewka.

Trudne zadanie

Ci z nas, którzy zdecydowali się na świąteczną choinkę w donicy z myślą o tym, że potem posadzą ją w ogrodzie, mają przed sobą trudne zadanie. Najlepiej, żeby od razu sprawdzili, czy drzewko jest dobrze ukorzenione. Poznamy to przy próbie wyjęcia choinki z donicy - jeśli ziemia od razu się osypuje, gdyż nie



Większość tzw. choinek to drzewka pochodzące ze specjalnych upraw, często z importu (głównie z Danii), opatrzone certyfikatem dobrych praktyk leśnych

przytrzymują jej drobne korzonki, lepiej porzucić swój zamiar. Jeśli natomiast ziemia jest zwarta i poprzerastana korzeniami, mamy szansę na późniejszy sukces. Jeśli zdecydowani jesteście na przedłużenie choince życia, wstawmy ją do ciepłego domu jak najpóźniej, przed samą Wigilią, i wybierzmy miejsce z dala od kaloryfera, w pokoju o temperaturze nie wyższej niż 20 stopni C. Podlewajmy ją umiarkowanie, aby podłoże w pojemniku było lekko wilgotne. Gałązki warto opryskać specjalnym preparatem zawierającym żywicę, który ograniczy odparowanie wody z igieł. Warto też wiedzieć, że sztuczny śnieg, którym często zdobimy igły naszych choinek, jest dla nich niezdrowy i trzeba go jak najszybciej zmyć ciepłą wodą. W przeciwnym razie roślina zacznie nam usychać, ponieważ „śnieg” zatyka aparaty szparkowe w igłach. Pamiętajmy, że im dłużej przetrzymujemy drzewko



Niektóre odmiany świerka kłującego są bardzo efektowne

w suchym i ciepłym mieszkaniu, tym większy będzie potem szok rośliny. Dlatego maksymalnie po tygodniu choinka powinna być wystawiona na balkon lub na taras. Jeśli akurat nie ma mrozu, wystarczy zabezpieczyć przed mrozem donicę. Jeśli zima jest sroga, trzeba również zabezpieczyć część nadziemną, najlepiej włókniną. Tak

ochroniona, podlewana jedynie w dni, w których temperatura jest na plusie, ma szansę na przetrwanie do wiosny. Osoby, które dysponują większą liczbą pomieszczeń o różnej temperaturze, powinny wybrać bardziej skomplikowany sposób postępowania. Aby przyzwyczaić drzewko do chłodu panującego na zewnątrz, należy początkowo prze-

PO POSADZENIU

Po posadzeniu w ogrodzie warto zaaplikować drzewku specjalny preparat (np. na bazie grejfruta), poprawiający kondycję rośliny i zmniejszający jej stres po przesadzeniu.

Po dwóch, trzech tygodniach od posadzenia trzeba ją zasilić nawozem, sprawdzając przy okazji, czy nie pojawiły się infekcje grzybowe lub szkodliwe owady. Czy posadzenie i troskliwa opieka gwarantują, że nasz świerczek czy jodła będą nas cieszyć przez następne lata? Z doświadczenia wiemy, że nie ma takiej gwarancji. Może być nawet i tak, że posadzona choinka „stanie w miejscu” - nie rzuci igieł, ale i nie będzie miała nowych przyrostów, a następną zimą okaże się jej zimą ostatnią. Krótko mówiąc, gdy kupujemy świąteczną choinkę z myślą o tym, że ją potem posadzimy w swoim ogrodzie, musimy liczyć się z tym, że wybraliśmy najtrudniejszy sposób pozyskania drzewka. Ale cóż zrobić, jeśli szkoda nam znamować tak piękną roślinę...

nieść je na tydzień do pomieszczenia w którym panuje około 10 st. C, a następnie do miejsca o temperaturze w granicach 3-5 st. C. W takich warunkach powinno doczekać wiosny. Pamiętajmy, że ważna jest nie tylko temperatura, ale i dostęp światła. Dlatego nie można zamykać choinki np. w ciemnym garażu, bo brak światła szybko pozbawi ją sił żywotnych.

Zdaniem eksperta

Pielęgnacja. Przygotujmy psie łapy na śnieg i sól

Zimowe spacery mogą okazać się dla naszego psa męką: śnieg, zamarzająca woda i sól na chodnikach bardzo źle wpływają na stan jego łap. Dlatego warto przygotować je na kontakt z tymi czynnikami.

- ▶ Długa sierść między palcami psa warto jest skrócić: nie będą tworzyć się kaleczące go kulki śniegowe między palcami.
- ▶ Zadbaj o psie pazury: za długie przeszkadzają mu w chodzeniu.
- ▶ Warto stosować preparaty

ochronne, ale nie mogą one podrażniać łap i pies nie może ich lizać - wówczas bardziej mogą zaszkodzić niż pomóc.

Przepis na domową maść ochronną na psie łapy:

- ▶ 30 g wosku pszczelego (to naturalna bariera ochronna)
- ▶ 3 łyżki oleju kokosowego (ma właściwości bakteriobójcze)
- ▶ 3 łyżeczki oliwy z oliwek (natłuszcza i nawilża)
- ▶ 1 łyżeczka oleju z krokosza barwierskiego (posiada właściwości regeneracyjne).



FOT. 123RF

Wychowanie. Ratunku, kot zaczął znaczyć teren!

Dzielenie domu z dorastającym lub dorosłym kocurem wiąże się z faktem, że w którymś momencie zwierzę zacznie nam znaczyć teren. Co to oznacza? Obławane mocnym i charakterystycznym zapachem moczu mebli, ścian, butów i ubrań. To naturalne zachowanie płodnego kota. Niestety, życie ze znaczącym kocurem nie jest łatwe, bo zapach jest prawie nie do usunięcia. Rozwiązaniem może być kastracja kota. Przeprowadzona, gdy jeszcze znaczenie nie stało się dla kota na-

wykiem, zazwyczaj rozwiązuje ten problem. Jednak czasami bywa nieskuteczna - właśnie z powodu przyzwyczajenia się kota. Na szczęście wówczas zapach moczu nie jest już tak przenikliwy.

Uwaga - znaczenie nie zniknie od razu po zabiegu. Hormony płciowe krążą we krwi jeszcze kilka tygodni i tyle właśnie może trwać zanikanie znaczenia. Wbrew obiegowym opiniom nie tylko kocury znaczą teren. Zdarza się to również kotkom, szczególnie w czasie rui.



FOT. 123RF

Masz problem ze swoim pupilem? Napisz do nas!

Dorota Abramowicz
dorota.abramowicz@polskapress.pl

Porady

Psychologia zwierząt. Radzi Miriam Gołębiewska

Agresja w worku z napisem „zły pies”



FOT. 123RF

Gdy atakujący pies nie jest duży, spróbujmy go odstraszyć

Tekst: Dorota Abramowicz

Przeżyłam koszmar - pisze czytelniczka Maja. - Wczorajem, w wąskiej ulicy, stanął na przeciw mnie bokser. Bez kagańca, bez właściciela w pobliżu. Warczał, jakby chciał się na mnie rzucić. Trwało to kilka minut, w końcu udało mi się powoli wycofać, a on odwrócił się i odszedł. Jak zachować się w takiej sytuacji?

Mamy tu do czynienia z ewidentnym zaniechaniem ze strony właściciela, który nie powinien dopuścić, by pies bez kagańca i smyczy chodził samopas. A co do zachowania w takiej sytuacji, to nasza reakcja zależy od wielu czynników. Choćby od tego, czy pies zamierza nas tylko odstraszyć, czy ma gorsze zamiary. Jeśli pies byłby mniejszy, można próbować go przestraszyć kijem, gałęzią lub wymachując torebką. W przypadku większego psa należy skalkulować ryzyko - czy postępując tak nie prowokujemy do ataku.

Czyli stoimy i czekamy na rozwój wydarzeń?

Nie zawsze. Ważne jest, by człowiek w konfrontacji z obcym psem nie okazywał lęku. Należy unikać patrzenia psu w oczy, więc lekko odwracamy bokiem do niego głowę i pewnie podnosimy ją do góry. Następnie odwracamy wolno ciało, by stanąć do niego bokiem. W ten sposób pokazujemy, że nie boimy się czworonoga, który broni swego terenu, ale też nie mamy wobec niego wrogich zamiarów.

Następnie wykonujemy kilka pewnych, spokojnych kroków w bok, jeśli to możliwe, lub w tył. Nie idziemy prosto na psa. Istotne, by się przy tym nie skradać, nie podbiegać.

Można odwrócić się do niego tyłem?

Jeśli stajemy naprzeciw kilku większych, rozszczękanym „burków”, nie powinniśmy tego robić. Lękliwe psy w większej grupie często atakują od tyłu, chwytając za tyłki.

Krzyczymy na psa?

Można krzyknąć, gdy do nas podbiega, ale - tu

szczególnie muszą uważać panie - unikamy wysokich tonów. Piskliwy dźwięk tylko rozdrażnia psa, krzyczymy więc niskim głosem.

A kiedy krzyk nie pomaga?

Musimy się bronić tym, co mamy po rękę - torbą, kijem. Na maluchy ruszamy z krzykiem, ale jeśli już atakuje nas duży, agresywny pies, należy położyć się na ziemi w pozycji żółwia, chroniąc brzuch i zakładając ręce na głowę i szyję. Wzywamy pomocy.

Skąd u niektórych psów bierze się agresja?

To trudny temat, wymagający dłuższej rozmowy. Trzeba pamiętać, że psy, towarzysząc ludziom od tysięcy lat, miały za zadanie bronić ich domostw, terenu, wreszcie samych właścicieli. Dziś też, jeśli zwierzę atakuje w obronie domu lub dziecka, jest za to chwalony, a właściciel wręcz się tym chlubi. Teraz bardzo popularny jest filmik pokazujący idącą ulicą kobietę, która zostaje zaatakowana przez śledzącego ją mężczyznę. W tym momencie na napastnika rzuca się beżpański pies i broni kobietę. I tego psa wszyscy podziwiają.

Bo działał w dobrej sprawie...

Nie można interpretować działań zwierząt w kategoriach ludzkich, wrzucając agresywne zwierzę do jednego worka z napisem „zły pies”. Pies stale chwalony za obszczekanie intruza wchodzącego na podwórko, może uznać za wroga osobę, która przechodzi obok domu. I jeśli tak się stanie, to nie powinniśmy za to winić czworonoga, ale jego właściciela. Tylko i wyłącznie człowiek jest odpowiedzialny za psa.

Z BRONIĄ W RĘKU

O zaatakowaniu przez obcego psa należy zawiadomić policję

Według polskiego prawa, odpowiedzialność za zwierzę ponosi właściciel, któremu można w takiej sytuacji zarzucić „atak z bronią w ręku”. Jeśli poruszamy się po nieznanym terenie, gdzie można spotkać wólcę się bez kontroli psy, warto nosić ze sobą gaz pieprzowy. Oślepią on i na krótko dezorientuje zwierzę, pozwalając nam na ucieczkę.



FOT. 123RF

Charaktery kotów są różne, dlatego różne są też ich preferencje dotyczące zabawek. Jedne koty wolą piłeczki, inne np. wędki z piórkami

Warto wiedzieć
Zabawki dla kota

Kot to urodzony myśliwy. Warto to wykorzystać, kupując mu zabawki.

● **Grzechocząca myszka**

To jedna z najczęściej wybieranych zabawek. Jej zaletą jest m.in. cena - standardowe wersje myszy są niedrogie. Warto zaopatrzyć się w więcej sztuk, ponieważ koty często gubią swoje zabawki, upychając je w najbardziej niedostępnych zakamarkach domu. Taka zabawka świetnie nadaje się nawet dla kotów niedowidzących czy niewidomych.

● **Wędka**

Na końcu wędki mogą być umieszczone piórka, materiałowe myszy, sznureczki czy poduszeczki z kocimiętka. Poruszane w powietrzu lub po podłodze zapewnią mnóstwo zabawy.

● **Tunel**

To świetna zabawka dla kota, który lubi się chować i wyskakiwać na „ofiary” (pluszową mysz, piłeczkę bądź stopę właściciela) z ukrycia. Pluszowe tunele mogą jednocześnie spełniać funkcję legowiska.

● **Tor piłeczkowy**

Zpracowani mogą wybrać zabawki, które zajmą kota na dłuższy czas i pobudzą go do aktywności, np. tory z toczącymi się piłeczkami. Są zrobione tak, by bodźce docierały do wszystkich kocich zmysłów.

● **Kula na przysmak**

Mającą niewielkie otworki kula napełniona smakołykami sprawi, że zdobycie ulubionego frykasu stanie się dla kota pełnym wyzwaniem. Podobną funkcję pełni bardziej rozbudowany labirynt.

● **Rękawica**

Jedną z ciekawszych zabawek dla duetu kot - człowiek jest rękawicą z zabawkami doczepionymi do jej palców. Mogą to być np. pompony albo myszki i rybki na sznurkach.

Jesteś świadkiem niehumanitarnego traktowania zwierząt i znęcania się nad nimi, zgłoś to do Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami. Szczegóły na www.toz.pl

Baba swoje - dziad swoje

Polityka. Grillowanie pani premier. Przy ruszcie faceci różnych opcji



Anna Czerny-Marecka

Zbigniew Marecki



Wminiony czwartek na brak politycznych wstrząsów nie mogliśmy narzekać. Przed południem PiS-owska większość sejmowa odrzuciła wniosek opozycji o wotum nieufności dla rządu, a wieczorem ci sami prominentni politycy PiS zmienili swojego premiera. W tym kontekście pytanie Beaty Szydło „Za co chcecie mnie odwołać?”, rzucone rano w parlamencie do opozycji, zabrzmiało wyjątkowo dramatycznie. Bo ostatecznie jego adresatem mogli być jej partyjni koledzy i koleżanki. Hitchcock by lepiej tego nie wymyślił. Tylko jakoś mi w tym wszystkim głównej bohaterki po prostu żal.

No bo za co ją odwołano? Beata Szydło, nawet jej wrogowie muszą to przyznać, była wyjątkowo pracowitym szefem rządu. I bardzo bojowym - przypomnijcie sobie jej wystąpienia w parlamencie europejskim. A także budzącym sympatię Polaków - miała niezłe wyniki w sondażach. W przeciwieństwie do paru ministrów, którzy zachowali stołki. Sprawiedliwie więc jej na pewno nie potraktowano.

A już na pewno nie zasłużyła na to, żeby odwoływać ją w takim stylu - po tygodniach grillowania i to w wykonaniu kolegów i koleżanek. Po raz kolejny zobaczyliśmy, że polityka z rzetelnością niewiele ma wspólnego. A klasa polityczna po prostu nie ma klasy.

Nie za wiele jest miejsca na sentymenty na tym świecie. A już na pewno w świecie polityki. Beata Szydło lubiła podkreślać, że prowadzenie rządu to gra zespołowa, ale miała w drużynie co najmniej kilku panów, nie tylko Mateusza Morawieckiego, którzy na pewno byli święcie przekonani, że oni są bardziej odpowiedni na lidera. Niecierpliwie przebierali nogami i chętniej niż drużynowo, grali na własną pozycję. Kobieta jako przełożona dla ambitnych facetów, a w przypadku niektórych można nawet mówić o przeroście ambicji, to nie była sytuacja łatwa do zniesienia. I to w tym rządzie było wiadać: brak gry drużynowej mimo deklaracji pani premier, że taka właśnie jest prowadzona.

Zmiana premiera jest rzeczą normalną, gdy coś idzie nie tak, gdy w razie kryzysu kogoś należy rzucić na pożarcie. W przypadku czwartkowej rewolucji chodziło jednak chyba o coś innego, bo w tym rządzie akurat to nie premier Szydło była słabym punktem. Moim zdaniem nowy premier, bankster i finansista, to sygnał, że etap socjalny ten rząd ma za sobą. Teraz jego hasłem będzie gospodarka. Być może to dobrze. Zobaczymy. Mnie jednak, i chyba nie tylko mnie, nie podoba się styl, w jakim tego przewrotu dokonano. Przeczoląno panią premier w sposób, który u każdego normalnego człowieka budziłby musi sprzeciw i współczucie.

Na ekranie. „Titanic: 20 lat później” na kanale National Geographic

Dwie dekady temu „Titanic” Jamesa Camerona podbił serca widzów na całym świecie. Obecnie jest drugim (po „Avatarze” tego samego reżysera) najbardziej dochodowym tytułem w historii kina. Zdobył 11 Nagród Amerykańskiej Akademii Filmowej i zarobił ponad 2 mld dolarów.

W programie „Titanic: 20 lat później” Cameron opowie o swoich doświadczeniach przy pracy nad filmem oraz o dostępnych 20 lat temu hi-

storycznych relacjach i analizach, z których korzystał. Z dr. Robertem Ballardem, który odnalazł wrak Titanica w 1985 roku, ujawnia kulisy odtajnionej misji amerykańskiej marynarki wojennej, podczas której odnaleziono statek. Przedstawione zostaną również opinie historyków, badaczy i ekspertów zajmujących się historią Titanica.

Premiera we wtorek, 12 grudnia, o godz. 22 na National Geographic. (MARA)

Dzwoni: 59 848 81 32
w godz. 10-14



Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl



„Na krawędzi wszystkiego”

● Jeff Giles

Zoe ma 17 lat, mamę wegankę i brata z ADHD, a za sobą trudny rok, kiedy tragicznie zmarł jej ojciec, a zaprzyjaźnieni sąsiedzi zaginęli bez śladu. Jakby tego było mało, podczas burzy śnieżnej zostaje zaatakowana. I uratowana przez łowcę głów pracującego na zlecenie lordów z Niziny - mrocznego miejsca, w które trafiają najgorsi szubrawcy. Zoe pokazuje mu inny świat.

Mroczna powieść fantasy w napięciu do ostatniej strony. Historia świetnie opowiedziana. Polecam. (MARA)



„Gdy tu dotrzesz”

● Rebecca Stead

Najlepszy przyjaciel Mirandy bez powodu obrywa od nieznanego chłopaka i zupełnie się od niej odsuwa. Nastolatka zaczyna otrzymywać dziwne liściki i nie wie, co robić. Ich autor wie rzeczy, o których nikt nie powinien wiedzieć, i z niesamowitą dokładnością przewiduje przyszłość. Między innymi to, że ktoś umrze.

To już druga książka dla młodzieży Stead, którą serdecznie polecam. Lekkie pióro, ale wcale nie błahe problemy. Psychologia, fantastyka i matematyka - co się dzieje, kiedy ktoś porusza się w czasie? (MARA)



„Rycerze Krystalii”

● Brabdon Sanderson

Trzecia część historii chłopca (Alcatraz), który potrafi zepsuć wszystko, ale mimo to zostaje legendarnym obrońcą świata przed niecznymi Bibliotekarzami. Dochodzi do Nalhali. Wraz z dziwnym ojcem, pozbawioną godności rycerza Bastylią i dziadkiem Smedrym próbuje zapobiec podpisaniu traktatu z Bibliotekarzami, znaleźć zdrającą wśród rycerzy Krystalii i uratować obłąkaną Mokię. Uff.

Historia mocno zwirowana spodoba się młodym czytelnikom, a starszym - absurdalny humor, z jakim ją opowiedziano. (MARA)



„Niezwykłe kobiety Drugiej Rzeczypospolitej”

● Jerzy Chociński

Pola Gojawiczyńska, Jadwiga Beck, Elżbieta Barszczewska, Zofia Stryjeńska, Maria Skłodowska-Curie. I jeszcze kilkanaście innych znanych pań - to bohaterki tej książki. Obejmuje ona lata 1918-1939 i pokazuje nadzwyczajne, niepospolite, zachwycające, wybitne, nietuzinkowe kobiety, które bez kompleksów, na przekór stereotypom, często wbrew społecznym normom śmiało rozwijały skrzydła w sztuce, nauce, literaturze i polityce.

Świetny prezent pod choinkę - dla każdego. (MARA)

KONKURS

Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze książek: „Na krawędzi wszystkiego” Jeffa Gilesa (wydawnictwo IUUVI), „Gdy tu dotrzesz” Rebeci Stead (IUUVI), „Alcatraz kontra Bibliotekarze. Rycerze Krystalii” Brandona Sandersona (IUUVI) oraz „Niezwykłe kobiety Drugiej Rzeczypospolitej” Jerzego Chocińskiego. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): KRAWĘDZ, DOTRZESZ, KONTRA, KOBIEITY. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

O książkach opowiadamy także w swoim wideoblogu Anki Czytanki. Znajdziecie go na www.gp24 w sekcji wideo - blog o książkach.

Zapraszamy do oglądania

ANNA CZERNY-MARECKA

Wychowanie Co zrobić, gdy dziecko wymiguje się od pomocy w domu?

A ty chcesz, aby poczuło święta

Tekst Bogna Skarul

Nie wiem zupełnie, jak tę moją Kaśkę mam namówić - zwierzyła mi się moja przyjaciółka, matka 15-latk.

- A do czego ją chcesz namówić? - spytałam zaciekawiona.

- No do większej aktywności przedświątecznej! - zdziwiła się mama nastolatki, bo dla niej naturalne było, że teraz to życie całej rodziny kręci się wokół przedświątecznych przygotowań.

- Co to znaczy? - dopytywałam, bo przed świętami przecież wiele rzeczy się dzieje i wielu sprawom trzeba poświęcić uwagę.

- Chodzi mi przede wszystkim o to, aby Kaśka



FOT. ANDRZEJ SZKOCIK

poszła ze mną na zakupy - w końcu wydusiła z siebie moja przyjaciółka.

- A po co ci ona na tych zakupach? - dopytywałam.

- Jak to po co? - teraz mama Kaśki zdziwiła się moim pytaniem, ale od razu dodała: - Aby mi pomóc - stwierdziła.

- W noszeniu siatek? - Choćby w noszeniu siatek - odparła mama 15-latk i od razu dodała, że przecież Kaśka też w jakiś sposób musi odczuć przygotowania

przedświąteczne. Inaczej Wigilia i święta będą dla niej normalną niedzielą.

- W tym masz akurat rację - przytaknęłam. - Dzieci muszą nasiąkać atmosferą przedświąteczną, aby później odczuć święta.

- Kaśka mówi, że nie ma na te zakupy ze mną zupełnie czasu - odparła mama nastolatki.

- A co w tym czasie robi? - Spotyka się z koleżankami - westchnęła mama Kaśki.

- To ją poprosz, aby przesunęła to spotkanie - zaproponowałam.

- Ale ja już ją o to prosiłam - odparła z wyrzutem moja przyjaciółka.

- I co? - zapytałam. - Powiedziała, że to nie jest możliwe, bo musiałyby

zmienić termin spotkania dla co najmniej 100 osób - zaczęła tłumaczyć mama Kaśki. - Wyobraź sobie, że to spotkanie z koleżankami to ich jakaś Wigilia w szkole.

- To zupełnie zmienia postać rzeczy - odparłam. - Więc to ty powinnaś zmienić termin wizyty w sklepie.

- Dlaczego? - spytała z zaciekawioną mamą Kaśki.

- Bo rzeczywiście jak się uprzesz na te zakupy na konkretną godzinę, to albo Kaśka nie weźmie udziału w imprezie, albo ty pójdziesz sama. Poza tym powinnaś być bardziej wyrozumiała dla swojej córki. To, że ona organizuje spotkanie w szkole i to z okazji świąt, raczej mówi o tym, że już tę przedświąteczną atmosferę poczuła - podkreśliłam.

Przyszła na świat w aurze zgorzelenia, a co surowi mówili z oburzeniem o skandalu - „Niezwykłe kobiety Drugiej Rzeczypospolitej” (Elżbieta Barszczewska)

