



Dziś w „Głosie” dodatek:
Magazyn rodzinny

GŁOS

DIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 27-28 stycznia 2018



Blisko 50 osób
uczestniczyło
w debacie
o przyszłości dworca
PKP w Słupsku

STRONA 5

REKLAMA 307948364

Lotto A CO JEŚLI **TO TY**
TERAZ WYGRASZ?

KUMULACJA
9 000 000

Graj w

Gołębiewski nie
powstanie w Łebie,
ale w tym samym
miejscu wybudują
kompleks hotelowy

STRONA 3

magazyn *rodzinny*



Zwierzęta

Nie przekarmiaj
psa i kota! strona 13

Jak zostać wo-
lontariuszem
w schronisku?

strona 14

Zdrowie

Operacje
bariatryczne
szansą dla
otyłych osób

strona 2-3



Dziś 16 stron pełnych ważnych
i ciekawych tematów. Polecamy
m.in. porady na temat zdrowia
i zdrowego stylu życia.

strony 2-7



Kuchnia

Zapraszamy na...
ostrą jazdę
kuchenną.
Pyszne dania
idealne na zimę
i karnawał!

strony 9-12

Koszykarski zespół wycofuje się z ekstraklasy

Rozpacz kibiców: dziś pogrzeb Czarnych Słupsk

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl



Słupsk

Dziś mieli rozegrać kolejny ligowy mecz. Niestety. Na specjalnie zwołanej wczoraj konferencji prasowej prezes Czarnych Słupsk Andrzej Twardowski potwierdził, że klub złoży wniosek o upadłość i wycofuje z rozgrywek Energa Basket Ligi z powodów finansowych.

Prezentujemy treść oświadczenia prezesa Andrzeja Twardowskiego:

„Niestety nie mam dobrych wiadomości do zakomunikowania dla wszystkich fanów koszykówki. A mianowicie z powodu tego, że mamy zawieszony płatności z pewnych instytucji, nie możemy realizować naszych zobowiązań i ta sytuacja zmusza nas do tego, że zmierzamy w kierunku upadłości klubu. Odwołaliśmy mecz sobotni i rozważamy też w szybkim trybie wycofanie drużyny z rozgrywek Polskiej Ligi Koszykówki. Mimo naprawdę ciężkiej walki do ostatnich sekund, bo nawet do czwartku do godziny 22 walczyłem jeszcze o przetrwanie klubu, prowadziłem negocjacje nawet z pewną grupą kapitałową, która chciała przejąć klub za symboliczną złotówkę i to zapewniłoby dalsze istnienie i funkcjonowanie klubu. Niestety w tej grupie nie pojawiła się jednomyślność, dlatego nie podjęto decyzji o tym, żeby przejąć klub i go dalej finansować. Klub został bez wsparcia, sam, a w zasadzie ja zostałem osamotniony w tych działaniach na rzecz klubu. Udało mi się zdobyć środki na poziomie 1,2 mln, ale to są

środki bez wsparcia budowania drugiego fundamentu, chociażby w przypadku miasta czy sponsora strategicznego, absolutnie niewystarczające. Chciałbym podziękować wszystkim kibicom, sponsorom, pracownikom, współpracownikom, trenerom oraz zawodnikom za to, że dzielnie przez tyle nas wspierali. Głęboko przepraszam również za to, co się stało, chociaż nie czuję się w tym winny”. ©©

WIECEJ CZYTAJ NA STRONIE 2 I 12



Przygnębiony prezes klubu Andrzej Twardowski łamiącym się głosem przekazał informację, że Czarni Słupsk wycofują się z rozgrywek

W weekend odbędą się w Ustce mistrzostwa Polski U-14 w futsalu, czyli piłce halowej

STRONA 12

Wczoraj uroczyste otwarto w słupskim szpitalu porodówkę, po wielu latach przeniesioną z Ustki

STRONA 4

REKLAMA 30790520

KURKI

ODCHOWANE - ROSA1
BARDZO DOBRE NIOSKI

Zamówienia: H. Lewna
ŁĄCZYŃSKA HUTA 118
TEL.: 58 684 27 11, KOM. 534 855 252

Pogoda w regionie

Dzisiaj

Barometr
1037.00mbar
Wiatr
zach. 21 km/h
Uwaga
wiatr

4°C
3°C




Niedziela 6°C 3°C
Poniedziałek 7°C 5°C
Wtorek 5°C 5°C



Uwaga: w najbliższych dniach deszcz i przejaśnienia

Krzysztof Nalecz
krzysztof.nalecz@gp24.pl


CO SIĘ ZDARZYŁO
CZARNYM SŁUPSK

Komentarz

S tało się to, w co nawet jeszcze wczoraj wielu, a nawet bardzo wielu po prostu nie wierzyło. Słynny w mieście klub koszykarski nie istnieje. Część ludzi nieinteresujących się sportem może nie dostrzeżać rangi zdarzenia. A reakcje były bardzo emocjonalne. Znam autentyczny przypadek, opowiedziany przez pewnych rodziców, którzy byli zszokowani, że ich mocno już nastoletni syn po prostu płakał. Tych też zapewne było więcej w wielu domach. Zapewne była też wściekłość i pomstowanie. Sport wywołuje emocje. Sport lokalny wywołuje emocje szczególne. To nie może dziwić. Bardzo wielu ludziom odebrano coś bardzo ważnego. Nawet jeśli dla równie wielu była to tylko forma rozrywki. Zapewne temat sytuacji w klubie, tego, co się w nim wydarzyło, będzie wracał. Chociażby z racji wciąż toczą-

cych się postępowań. Wiele spraw musi być wyjaśnionych. Ale taka próba powinna zostać podjęta. Będzie to zapewne okazja do poszukiwania mniej lub bardziej winnych sytuacji, do której doszło. Na początek może niech ten moment będzie jednak czasem spokojnej refleksji. Rozważenia różnych argumentów, a nie radykalnie formułowanych sądów. Bez tego nie ma mowy o ważnej ocenie przeszłości i co może ważniejsze - nadziei na lepszą przyszłość. Jedno jest pewne, sport słupski jest od lat w sytuacji dramatycznej. Wyrwa po Czarnych jest ogromna. Jedyny zespół z najwyższej klasy rozgrywkowej. Znany i lubiany w całej Polsce, czego dowodem były wczoraj słowa współczucia i otuchy płynące do Słupska od kibiców dosłownie z całego kraju.

I na koniec jeszcze jednak drobna refleksja. Określiłbym ją z pogranicza biznesu i marketingu. Przez wiele lat zbudowano w Słupsku dość silną markę promocyjną, nie tylko sportową. Klub osiągał też sukcesy nieporównywalnie większe niż inne kluby o jego wielkości, możliwościach organizacyjnych i finansowych. Tylko przez ostatnie 10 lat w klub Czarni Słupsk włożono ponad 40 mln zł. Upadł z powodu niecałego miliona.

Czarni: upadający klub
przejmie sąd i syndyk

Rozmowa

Klub Czarni Słupsk wycofał się wczoraj z rozgrywek Polskiej Ligi Koszykówki.

Co dalej?

Ogłoszona zostanie upadłość Słupskiego Towarzystwa Koszykówki SSA, zgłoszona najprawdopodobniej ds. sądu gospodarczego w Gdańsku.

Jak będzie wyglądało postępowanie upadłościowe?

Powołany zostanie przez sąd syndyk, który zajmie się regulowaniem listy wierzycieli.

Czy wierzyciele - zawodnicy, podmioty świadczące usługi - mają szansę odzyskać pieniądze?

Mają. Klub posiada zobowiązania, jak i wierzycieli. Jest też ruchomy majątek klubu. Jest spór z Energa dotyczącą wyłaty jednej z transz umowy sponsorskiej (chodzi o ok. 300 tys. zł). Syndyk może też dochodzić pieniędzy



Andrzej Twardowski zamierza wycofać się z działalności sportowej

z wymiernych szkód finansowych wyrządzonych przez byłego dyrektora sportowego. Klub ma ważne umowy, np. z miastem. Można próbować wyegzekwować te kwoty.

Jakim majątkiem dysponuje klub?

W Gryfii graliśmy na swoich kosztach. Wydaliśmy na nie ponad 200 tys. zł. Do tego dochodzą nasze bandy świetlne, które kosztowały jeszcze więcej. Jest też wyposażenie w komputery, meble. To sprzęt zamortyzowany, ale

bez wątpienia posiada wartość rynkową.

Ile to jest warte?

Trudno teraz ocenić.

Co z pucharami i medalami? One są wartością także materialną, nie tylko sentymentalną.

Zgadza się. Zapewne także trafią do syndyka, który może je spieniężyć w celu zaspokojenia roszczeń.

Rozżaleni koszykarze mówią wprost, że nie miał pan odwagi przekazać im osobiście informacji o wycofaniu z rozgrywek i podziękować, że grali do końca.

Powiadomiłem od razu kapitana i agentów, bo taką informację trzeba im było przekazać szybko. Na spotkanie po prostu zabrakło czasu. Cały dzień, do późnych godzin nocnych negocjowałem z najważniejszymi ludźmi kwestię sprzedaży klubu za symboliczną złotówkę. Nie udało się.

Rozmawiał Krzysztof Nalecz

Przyjdzie do nas zima,
ale najpierw będzie
deszczowo i wietrznie

Pogoda

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

W sobotę pogodę kształtować będzie słaby klin wyżowy, w niedzielę przyjdzie niż.

Za sprawą wilgotnego powietrza znał Atlantyku sobota zapowiada się pochmurna. Rano może być mgliście. Padać jednak

nie powinno, temperatura wzrośnie do 7 stopni Celsjusza. W niedzielę ciśnienie spadnie, a pogoda się zepsuje. Będzie pochmurno, może padać deszcz, a po południu mocniej powieje, w porywach do 60 km/h. Termometry pokażą 5-7 stopni.

Noc z niedzieli na poniedziałek będzie wietrzna, w porywach wiatr powieje z prędko-

ścią nawet 80 km/h. Podobnie mocno wiać będzie również w poniedziałek. Ten dzień także zapowiada się pochmurno i deszczowo, termometry pokażą od 5 do 7 stopni. Padać będzie również we wtorek, a temperatura nie przekroczy 5 stopni.

- W środę czeka nas powrót łagodnej zimy - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - Ochłodzi się, w dzień będzie od 0 do 2 stopni Celsjusza, w nocy i nad ranem do minus 4 stopni. Ze środy na czwartek może padać śnieg. Taka pogoda utrzyma się do początku kolejnego tygodnia. ©

W poniedziałek

Sportowy plebiscyt
„Głosu Pomorza”

W sobotę bal sportu „Głosu Pomorza”. W poniedziałkowym wydaniu czytają, kto został najpopularniejszym sportowcem, drużyną i trenerem roku.



W następny piątek

Czarni: droga od
sukcesów do upadku

Wielkie emocje, wiele sukcesów i dni chwały. Wreszcie problemy i dramatyczny koniec. Za tydzień w „Głosie” droga Czarnych od sukcesów do upadku.

KALENDARIUM 27.01

1343

Papież Klemens VI ogłosił rok 1350 rokiem jubileuszowym. Na prośbę delegacji Rzymian papież wyraził zgodę, by rok jubileuszowy był obchodzony nie co 100 lat, jak chciał Benedykt VIII, ale co 50 lat.

1527

Wojska litewskie pod wodzą księcia Konstantego Iwanowicza Ostrońskiego odniosły wielkie zwycięstwo w bitwie pod Olszanicą, zabijając 40 tys. Tatarów i uwalniając 80 tys. wziętych w jasyr.

1918

Powstało Polskie Towarzystwo Geograficzne.

1945

Armia Czerwona wyzwoliła obóz Auschwitz-Birkenau oraz zajęła miasto.

1989

Odbyło się rządowo-opozycyjne spotkanie w podwarszawskiej Magdalence.

1990

Rozpoczął się ostatni zjazd PZPR, podczas którego wyprowadzono sztandar partii.

2003

TVN rozpoczęła emisję serialu obyczajowego „Na Wspólnej”.

2004

Rząd SLD-PSL Leszka Millera przyjął program naprawy finansów publicznych, czyli tzw. plan Hausnera.

2012

Na antenie TVP1 został wyemitowany ostatni odcinek serialu „Plebani”.

KRÓTKO

Sprostowanie

We wczorajszym „Głosie Słupska”, dodatku do „Głosu Pomorza”, w podpisie pod zdjęciem na str. 2 znalazła się nieprawdziwa informacja o cofnięciu decyzji środowiskowej dla budowy mączkami rybnej we Włynkówku. Za pomyłkę czytelników i zainteresowanych przepraszamy.

Piłkarskie mistrzostwa U-14 w futsalu na gp24.pl

W Ustce w sobotę i niedzielę odbędą się mistrzostwa Polski w piłce halowej do lat 14. Relacje na żywo ze spotkań śledź na www.gp24.pl (więcej str. 12) (KAN)

WALUTY Z 26.01.2018

USD	3,3299 (+)
EUR	4,1477 (-)
CHF	3,5644 (+)
GBP	4,7489 (-)

(+) wzrost ceny w stosunku do dnia poprzedniego (-) spadek ceny w stosunku do dnia poprzedniego



Region Ciało mężczyzny w lesie pod Barcinem

W czwartek po południu w lesie na terenie gminy Kępice znaleziono ciało 38-letniego mężczyzny.

- Około godz. 16.40 otrzymaliśmy informację, że w lesie między Kuleszewem a Barcinem ktoś natknął się na ciało mężczyzny - mówi Robert Czerwiński, rzecznik słupskiej policji.

Informację policja otrzymała od postronnej osoby, która przypadkiem znalazła ciało mężczyzny.

Na miejsce policjanci pojechali z prokuratorem. Po oględzinach miejsca i ciała potwierdzono, że to zwłoki 38-latk, mieszkańca jednej z pobliskich wsi.

Jak informuje policja, mężczyzna nie był zaginiony ani poszukiwany.

Prokurator zdecydowała o zabezpieczeniu ciała do badań sekcyjnych, które pomogą ustalić dokładną przyczynę śmierci mężczyzny.

(NIK)

Region Zapalił się strych domu w Barcinie

W czwartek przed godz. 20 oficer dyżurny straży pożarnej otrzymał informację, że w miejscowości Barcino

pali się dom mieszkalny. Na miejsce przyjechało osiem zastępów straży, w tym ze Słupska i samego Barcina. Strażacy bardzo szybko zlokalizowali zarzewie ognia, które było na poddaszu domu. W kilkadziesiąt minut uporali się z ogniem, który nie zdążył zająć pomieszczeń mieszkalnych.

Na szczęście nikt nie został poszkodowany.

- Gdy otrzymujemy informację o pożarze na poddaszu domu mieszkalnego, zawsze wysyłamy duże wsparcie. Na szczęście tym razem pożar okazał się mały i nikt nie został w nim poszkodowany - mówi Tomasz Pączkowski ze słupskiej straży pożarnej. Strażacy ustalają przyczynę pojawienia się ognia w tym budynku w Barcinie.

(NIK)



Pożar w budynku w Barcinie wybuchł w czwartkowy wieczór

Łeba: kompleks aparthoteli zamiast Gołębiewskiego

Robert Gębus
robert.gebus@polskapress.pl

Łeba

Trzy mniejsze i pięć dużych hoteli 5-18-kondygnacyjnych z apartamentami ma zająć działkę przy ulicy Nadmorskiej w Łebie. Inwestycję, zaplanowaną z wielkim rozmachem, zamierza wybudować w Łebie PBG S.A., zainwestują w nią zagraniczne fundusze kapitałowe.

Teren, na którym ma zostać wybudowany kompleks, obejmuje ok. 20 hektarów. Wcześniej miał tam stać hotel Gołębiewski, ale inwestycja nie doszła do skutku, a do urzędu zapukał nowy inwestor. Przedstawiono go w momencie wyłożenia planu zagospodarowania działki przy ul. Nadmorskiej. Reprezentuje go PBG S.A., które do budowy kompleksu hoteli powołało spółkę celową.

- Budynki będą spełniały funkcję usługową. Będą w nich sprzedawane usługi hotelarskie - mówi Dariusz Szymański, wiceprezes PBG S.A.

Zakres tych usług będzie bardzo szeroki i obliczony na zamożniejszego gościa. Kompleks ma przyciągać turystów przez cały rok. Według wstępnego projektu w każdym z budynków znajdzie się podziemne SPA z fitness, a w



Wstępna wizualizacja projektu, który ma zastąpić plan wybudowania hotelu Gołębiewski. Koszty budowy nie są jeszcze oszacowane, ale będą ogromne

mniejszych obiektach zaplanowano miniSPA.

Miejsce pomiędzy budynkami ma wypełniać zieleń i zbiorniki wodne. Część z nich miałyby spełniać rolę basenów, a część tylko służyć poprawie estetyki - mówi Dariusz Szymański i zastrzega, że koncepcja może się zmienić. - O ostatecznym kształcie kompleksu zdecydują inwestorzy.

Kompleks będą tworzyć wielofunkcyjne budynki, które w założeniu mają działać samodzielnie. Znajdzie się tam 1227 pokoi hotelowych o wysokim, 4-, 5-gwiazdkowym standardzie, z pokojem dziennym, dwiema sypialniami, kuchnią i łazienką.

Inwestorzy zainteresowani są klientem, którego mogliby przyciągnąć do Łeby przez cały rok, a nie tylko w sezonie.

- Chodzi nam o turystykę, ale budynki miałyby spełniać także funkcje użytkowe, być przydatne dla biznesu - tłumaczy przedstawiciel PBG S.A. - Będzie można zorganizować tam konferencje, imprezy filmowe, branżowe. Idea była taka, żeby stworzyć obiekt o bardzo wysokim standardzie, który funkcjonowałby nie tylko w wakacje, ale przez cały rok. Drugą sprawą jest ekologia. Kompleks ma być przyjazny dla ludzi i dla środowiska.

Koszty budowy obiektu nie są jeszcze oszacowane. - Będą

horrendalne - podkreśla Dariusz Szymański.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to budowa mogłaby się rozpocząć wiosną i zakończyć w ciągu trzech lat. Urzędnicy nie wykluczają, że napływ turystów do kompleksu hoteli może spowodować jeszcze większy tłok na i tak już zatłoczonej plaży w Łebie. Nie wykluczają otwarcia dodatkowego kąpieliska. Chcemy spróbować „odpalić” Łebę na cały rok, ale chcemy to robić ostrożnie - mówi Andrzej Strzechmiński, burmistrz Łeby - Zależy nam na tym, żeby Łeba „odpaliła” na cały rok, ale chcemy to robić ostrożnie. ©©

S6: już ostatni odcinek Trasy Kaszubskiej czeka na wykonawcę

Pomorzanie
Aleksander Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Znamy już firmy, które zaprojektują i wykonają dwa z trzech fragmentów Trasy Kaszubskiej na Pomorzu. Na wyłonienie wykonawcy ostatniego odcinka ekspresówki trzeba będzie jednak jeszcze trochę poczekać.

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad jeszcze w tym kwartale ma podpisać umowy z firmami na budowę Trasy Kaszubskiej. Nie całe, tylko dwóch odcinków. Pierwszy to trzy- i dwupasmowa droga szybkiego ruchu od obwodnicy Trójmiasta przez Chwaszczyno do Szemud. W sumie to 23 kilometry nowej drogi, którą zaprojektuje i wybuduje spółka Pol-Aqua za 817 milionów złotych.

Inwestor rozstrzygnął

też postępowanie przetargowe na fragment od Szemud do Luzina. Najlepszą ofertę przedstawiło konsorcjum firm Società Italiana per Condotte d'Acqua S.p.A., INSO Sistemi per le Infrastrutture Sociali S.p.A., NDI sp. z o.o. i NDI SA. Spółki zamierzają zbudować 10-kilometrowy odcinek drogi za niecałe 325 milionów złotych.

Na razie komisja przetargowa oczekuje w obu przypadkach na ewentualne odwołania, a dokumentację przetar-

gową sprawdza Urząd Zamówień Publicznych. Po tym terminie dopięte zostaną formalności związane z podpisaniem umowy.

Dłużej trzeba będzie poczekać na ostatnią część trasy. Mowa o etapie od Bożego Pola do Luzina.

Powód to procedury przetargowe. Dwie wcześniejsze zorganizowano w ramach formuły przetargu ograniczonego. Natomiast wybór wykonawcy i projektanta dla szóstki do Bożego Pola rozpisano jako przetarg nieograniczony, który co do zasady jest rozciągnięty w czasie.

- Ale podpisanie umów dla tej części Trasy Kaszubskiej powinno nastąpić jeszcze w tym półroczu - zapewnia Piotr Michalski, rzecznik GDDKiA w Gdańsku.

O ten kawałek kontraktu na ekspresową S6 w Pomorskiem ubiega się sporo, bo aż dziewięć firm. Najtańszą propozycję złożyło konsorcjum, w którym liderem jest spółka NDI sp. z o.o., która zobowiązuje się do budowy 10 km drogi i trzech węzłów za 337 mln złotych.

Do tej pory inwestor, czyli GDDKiA, decydował się na najniższe kwotowo oferty. Jeśli zrobi tak samo również w tym przypadku, to za Trasę Kaszubską od Trójmiasta do Bożego Pola zapłaci aż o 135 mln złotych mniej, niż pierwotnie zakładano.

©©

Wstęga przecięta. Porody w Słupsku już za kilka dni

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl



Szpital

Od wtorku, 6 lutego, od godz. 8 rano pacjentki będą przyjmowane na nowym oddziale ginekologiczno-położniczym w szpitalu w Słupsku. W piątek oficjalnie otwarto i pokazano oddział.

W przebudowę, przeprowadzkę do Słupska i nowy sprzęt na oddziałach położniczym, ginekologicznym, patologii ciąży i neonatologii zainwestowano 10,7 mln złotych. Z tego nowa aparatura i łóżka kosztowały około 1,7 mln złotych. I to pracowników cieszy ogromnie.

- Wizualnie oddział jest zdecydowanie ładniejszy niż w Ustce, ale poprawiło się też bezpieczeństwo pacjentów, bo został mocno doposażony sprzętowo - przyznaje Janusz Antypiuk, ordynator oddziału ginekologiczno-położniczego szpitala w Słupsku. - Mamy m.in. dwa nowe ultrasonografy czy nowoczesny, bezprzewodowy system monitorowania tętna kobiety rodzącej. I co ważne, oddział jest w strukturze szpitala specjalistycznego, co daje nam możliwość korzystania z porad lekarzy innych specjalności.

Co bardzo istotne, oddział będzie miał też dostęp do banku krwi i własną wysoko-specjalistyczną salę operacyjną, czego nie było w Ustce.

Pierwszy planowany poród w Słupsku - 6 lutego po godz. 8
Wszystkie oddziały z Ustki do szpitala w Słupsku mają być przenoszone 6 lutego. Jednak najważniejsza jest informacja dla pań spodziewających się



Ordynator i oddziałowe wraz z marszałkiem Mieczysławem Strukiem otworzyli oddział

Oddział jest nie tylko ładny, ale też bezpieczny dzięki nowoczesnemu sprzętowi

Janusz Antypiuk, ordynator

dziecka, kiedy i gdzie powinny się zgłosić.

- Godziną zero jest ósma rano we wtorek, 6 lutego - mówi ordynator Janusz Antypiuk.

- Do tej godziny pacjentki będą przyjmowane na oddziale w Ustce, a od godz. 8 już w Słupsku. Od tego momentu funkcjonowanie oddziału w Ustce będzie wygaszane - pacjentki i dzieci częściowo będą wypisywane do domów, a te, które muszą zostać w szpitalu,

przetrasportowywane do Słupska.

Dodaje, że przez dwa dni personel będzie podwojony. Dla bezpieczeństwa pacjentek będzie pełna obsada i w Słupsku, i w Ustce.

Wysoki standard też na neonatologii

Dużo wyższy standard niż w Ustce ma mieć w Słupsku też neonatologia, oddział, na który trafiają wcześniaki i dzieci, które rodzą się z problemami zdrowotnymi.

- Udało się zakupić m.in. dwa nowoczesne stanowiska do resuscytacji noworodków, które są przy sali do cięć cesarskich - cieszy się Katarzyna Antypiuk, ordynator oddziału neonatologii. - Mamy też nowy inkubator, kilka kardiomonitorów, pulsoksymetrów, które sprawiają, że oddział jest nowo-

czesny i będzie wspaniale służył wcześniakom.

Dzień otwarty we wtorek

W piątek w towarzystwie pracowników szpitala, władz samorządowych i marszałka województwa, który gratulował prezesowi szpitala Andrzejowi Sapińskiemu wykonania zadania, oficjalnie przecięto wstęgę i otwarto oddział na pierwszym piętrze słupskiego szpitala. Gościom zaprezentowano nowe rozwiązania.

Natomiast panie, które spodziewają się wkrótce dziecka, mogą go obejrzeć już w najbliższy wtorek w godz. 11-14. Wówczas zarząd organizuje tzw. dzień otwarty i pokaże wszystkim chętnym, jak wyglądają nowe sale porodowe, sala do cięć cesarskich, trakt porodowy i sale dla mam z dziećmi po porodzie. ©©

Nauczycielka słupskiej szkoły budowlanej oczyszczona z zarzutów

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Agnieszka Łuszkiewicz, nauczycielka ze słupskiej budowlanki, została oczyszczona z zarzutów rzekomego nękania uczniów.

Sprawa w szkole zaczęła się już w 2014 roku. W czerwcu 2015 roku o tym, co się dzieje w budowlance, „Głowski” opowiadali uczniowie oraz Magdalena Majchrzak, wówczas pełniąca obowiązki dyrektora budowlanki.

- Nauczycielka nam ubliża, poniża nas, szydzi, używa wulgaryzmów w czasie lekcji. Nie-sprawiedliwie ocenia, nie chce pokazywać sprawdzonych klasówek. Uwzięła się na część uczniów ostatniej klasy i zaniżyła im oceny, by nie mogli przystąpić do matury i egzaminów zawodowych. Podeszli do nich dopiero po dodatkowych egzaminach kwalifikacyjnych zarządzonych przez dyrekcję - mówili wówczas uczniowie słupskiej budowlanki o nauczycielce przedmiotów zawodowych.

Relacje uczniów potwierdziła dyrektor Majchrzak. Mówiła o mediacjach i negocjacjach z nauczycielką, które nic nie dały. Jednocześnie przyznała, że nauczycielka odpiera zarzuty, bo według niej były kłamliwe.

Jak się dowiedzieliśmy, w grudniu 2014 roku kierownictwo szkoły skierowało wniosek do rozpatrzenia przez rzecznika dyscyplinarnego dla nauczycieli przy wojewodzie pomorskim, który dotyczył uchybienia godności nauczyciela. Po rozpatrzeniu sprawa trafiła przed Komisję Dyscyplinarną dla Nauczycieli przy Wojewodzie Pomorskim. Jeszcze przed poznaniem orzeczenia

dyrektor Majchrzak zdecydowała się zawiesić nauczycielkę w pełnieniu obowiązków. Jednak Komisja Dyscyplinarna, do której odwołała się pani Łuszkiewicz, uchyliła decyzję dyrektorki i nakazała jej przywrócić do pracy.

Ostatecznie Komisja Dyscyplinarna uznała nauczycielkę winną dwóch z trzech przedstawionych jej zarzutów i nakazała dyrektorowi ukarać ją naganą z ostrzeżeniem. O jakie zarzuty chodziło? O rzekome poniżenie ucznia poprzez niewłaściwy komentarz, uniemożliwienie bezstresowego obejrzenia przez uczniów prac kontrolnych oraz stosowanie w konkretnej sytuacji niezrozumiałych przez uczniów kryteriów oceniania sprawdzianów.

Pani Łuszkiewicz odwołała się od decyzji Komisji Dyscyplinarnej do Odwoławczej Komisji Dyscyplinarnej dla Nauczycieli przy Ministrze Edukacji Narodowej w Warszawie za pośrednictwem słupskiej kancelarii radców prawnych Dariusza i Łukasza Młynarkiewiczów. W miniony czwartek warszawska komisja uchyliła orzeczenie Komisji Dyscyplinarnej dla Nauczycieli przy Wojewodzie Pomorskim, które wcześniej zostało utrzymane. Jednocześnie umorzyła postępowanie wobec p. Łuszkiewicz.

- Uchylenie i umorzenie oznacza, że postępowanie zostało zakończony w sposób definitywny. W praktyce z obrotu prawnego wyeliminowano orzeczenie Komisji Dyscyplinarnej dla Nauczycieli przy Wojewodzie Pomorskim. W ten sposób pani Łuszkiewicz została oczyszczona ze wszystkich zarzutów, które były jej stawiane o rzekome przewinienia dyscyplinarne - mówi Dariusz Młynarkiewicz. ©©

Z głębokim żalem zawiadamiam, że 25 stycznia 2018 roku zmarł w wieku 75 lat mój kochany Tata

†p **Stefan Poziomek**

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się

27 stycznia 2018 roku na Starym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie o godz. 13.30, wyprowadzenie o godz. 14.00. Msza św. o godz. 8.00 w kościele pw. Świętej Rodziny. Syn

Wyrazy serdecznego współczucia
Pani Dyrektor **Elżbiecie Mey-Wysockiej**
z powodu śmierci

Taty

składają Pracownicy i Rada Rodziców
Szkoły Podstawowej nr 3 w Ustce

Wyrazy współczucia koleżance
Aleksandrze Tymeckiej
z powodu śmierci

Matki

składają Dyrekcja oraz Pracownicy
Zespołu Szkół Agrotechnicznych w Słupsku

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość, że 25 stycznia 2018 roku zmarł

kpt. Jan Sodała

ps. Lew, żołnierz AK odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, założyciel i Prezes od 1989 r. Inspektoratu Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej w Słupsku. Cześć Jego pamięci.

Łączymy się w bólu i żałobie z całą Jego Rodziną.
Związek Inspektoratu Światowego Związku Żołnierzy AK

REKLAMA

GŁOS
POMORZA

NEKROLOGI

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

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



Duże zainteresowanie przyszłością dworca PKP



Szutrowa droga między Modlinkiem a Modłą w gm. Ustka jest nieprzejezdna. Ma być remontowana. Zobaczmy...

Droga, na której zawracają PKS-y

gm. Ustka
Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Droga gruntowa między Modlinkiem a Modłą w gminie Ustka nie nadaje się do użytku. PKS zrezygnował z kursów, mieszkańcy nakładają drogi i dopytują o remont.

Gruntowa nawierzchnia rozmyta przez ostatnie deszcze. Dziury nie do ominięcia, a na wyrwach łatwo o awarię i urwane zawieszenie. Jest tak źle, że PKS zrezygnował z kursów. Przewoźnik, tak jak i mieszkańcy, woli nakładać trasy w obawie o swoje pojazdy. Około półtorakilometrowy odcinek między Modlinkiem a Modłą nabrali księżycowego charakteru.

- Tam jest dziura na dziurze - mówi Agnieszka Grota, rzecznik PKS-u. - Do tego stopnia, że łamały się nam autobusy. Wolicimy okręzną trasę przez Duninowo, aby zrealizować kursy szkolne; jeden rano i cztery popołudniowe. Generuje to oczywiście dodatkowe koszty, ale musimy wywiązać się z umowy na dowóz dzieci, choć gmina nie dostosowała stanu dróg do obsługi.

Co ciekawe, gruntowa, szutrowa nitka łącząca obie miej-

scowości to droga powiatowa, a nie gminna. Jak tłumaczy Włodzimierz Wróblewski, rady z Modlinka i Lędowa, to efekt błędów administracyjnych. Wczoraj na sesji radny interpelował u władz gminy w tej sprawie. Pytał o remont. Konkrety nie padły. Była za to mowa o tym, że drogę rozmyły wyjątkowo deszcze. Również, że każdy mieszkaniec miasta, który decyduje się na zamieszkanie na terenie wiejskim, pomimo uroków wsi podczas lata musi zdawać sobie sprawę z konsekwencji, jakie mogą go spotkać jesienią, wiosną i zimą.

- Ta droga w ubiegłym roku była przez powiat naprawiana metodą szutrową - mówi w rozmowie z „Głosem” Anna Sobczuk-Jodłowska, wójt gminy Ustka. - Jenak przy tak mokrym roku jest rozjeżdżona. Przejechałam tamtędy z panem starostą i dyrektorem Zarządu Dróg Powiatowych. Podjęliśmy decyzję, że jeszcze w tym roku postaramy się wprowadzić to zadanie do budżetu i wykonać odcinek metodą betonową - zapewniamy.

Kosztami gmina i powiat mają podzielić się po połowie. Planuje się, że nowa droga pochłonie około pół miliona złotych. Ma zostać wykonana w tym roku.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl



Okolo 50 osób uczestniczyło w czwartek w Słupsku w warsztatach dotyczących modernizacji dworca PKP. Na razie nie wiadomo, jak może wyglądać w przyszłości. Konsultacje jeszcze trwają.

Warsztaty, które odbyły się w siedzibie Słupskiego Centrum Organizacji Pozarządowych i Ekonomii Społecznej, prowadził Paweł Wróblewski z Biura Inwestycji PKP SA. Najpierw sporo mówił o tym, jak wyglądają nowoczesne rozwiązania, które są wdrażane w budynkach różnych dworców w kraju i poza Polską. Zebrani kiwali głowami, ale wielkiego zainteresowania to nie wzbudziło.

Wkrótce jednak okazało się, że przedstawiciele PKP nie przyjechali do Słupska z żadną koncepcją dotyczącą przyszłości budynku dworca, który został oddany do użytku w 1990 roku i ma 5844 metry kwadratowe powierzchni oraz 31 tysięcy metrów sześciennych kubatury.

- To na pewno jest bardzo kosztowny w utrzymaniu dworzec - powiedział Wróblewski w ramach wstępu do ankiety, którą wypełniali zebrani.

Jeszcze czekają na wnioski i uwagi

Potem wyjaśnił „Głowski”, że od listopada ubiegłego roku słupski dworzec znajduje się na państwowej liście inwestycyjnej, dlatego od tego czasu jest obiektem zainteresowania osób, które na PKP zajmują się planowaniem inwestycji. Choć



W warsztatach uczestniczyło ok. 50 osób

Jeszcze przez pół roku będziemy przyjmować uwagi i sugestie w sprawie słupskiego dworca pod adresem: warsztaty@pkp.pl

Paweł Wróblewski

nie dotyczy to jeszcze dworca w Słupsku.

- Na razie chcemy zorientować się, czego w związku z dworcem słupszczanie by chcieli, a czego nie. Temu służą dzisiejsze warsztaty. Jeszcze przez pół roku będziemy przyjmowali sugestie i uwagi innych osób, które można wysyłać na adres: warsztaty@pkp.pl. Potem rozpocznie się etap studyjny i projektowy, który będzie trwał około roku - wyjaśnia Wróblewski. Według niego, skoro słupski dworzec znalazł się na liście inwestycyjnej, to finansowanie jego modernizacji jest już zapewnione niezależnie od tego, jaki wariant jego przebudowy zostanie ostatecznie wybrany przez inwestora, czyli władze PKP.

Miasto czeka na decyzje kolei

W warsztatach udział wzięli m.in. wiceprezydent Marek Biernacki, który podczas dłuższego wystąpienia przypomniał, jaki jest podział ról inwestycyjnych podczas budowy węzła transportowego w Słupsku między miastem, PKP Nieruchomości a PKP PLK. Ta ostatnia spółka zajmuje się budową torów kolejowych. Przedstawicielka PKP PLK poinformowała, że już podpisano umowę na projekt drugiego toru z Gdyni do Słupska.

Tymczasem władze miejskie już od dłuższego czasu czekają na ostateczne uzgodnienia z PKP dotyczące otoczenia słupskiego dworca, aby można było rozpocząć prace związane z przenosinami dworca PKS na obecną ulicę Towarową.

Oczekiwania słupszczan

Podczas dyskusji Beata Chrzanowska, przewodnicząca Rady Miejskiej w Słupsku, podnosiła, że najważniejsze podczas modernizacji dworca PKP jest wykonanie tunelu łączącego Zatorze z centrum Słupska, o którym mówi się już blisko 60 lat.

Wacław Łutowicz podniósł natomiast kwestię parkingów wokół zmodernizowanego dworca, które powinny pozwalać na bezpłatne pozostawienie tam samochodu przez kilka dni.

- Takie rozwiązanie w centrum miasta jest raczej niewykonalne - skomentował ten postulat Paweł Wróblewski.

Z kolei architekt Zdzisław Wawrzczak mówił o tym, że przede wszystkim trzeba określić, co będzie trwało krócej: modernizacja czy budowa nowego obiektu dworca PKP. Wtedy wiele osób jednocześnie zaczęło mówić o tym, że nie wyobraża sobie rozbiórki obecnego dworca. Można było także usłyszeć głosy osób, które prowadzą działalność gospodarczą na dworcu.

- Czy ktoś nam zwróci nasze nakłady oraz czy i gdzie dostaniemy zastępcze lokalizacje na czas modernizacji? - zastanawiała się jedna z najmocniejszych, a takich mniejszych czy większych firm na terenie słupskiego dworca działa co najmniej kilkanaście. Najmniejsza nie uzyskała odpowiedzi.

Ludzie wychodzą z rozczarowaniem

Generalnie warsztaty przygotowane przez PKP nie wzbudziły zachwyty zebranych.

- Mam wrażenie, że tu chodzi jedynie o odfajkowanie konsultacji społecznych. Ankieta, którą wypełniłam, była jakaś dziwna. Niewiele z niej wynikało - powiedziała „Głowski” jedna z uczestniczek warsztatów, która wyszła z sali w połowie spotkania i ani na moment nie zatrzymała się przed projektami urbanistów, którzy uczestniczyli w konkursie ogłoszonym wspólnie przed kilkoma laty przez PKP i słupski ratusz, a dotyczył on dworca i jego otoczenia. ©©

REKLAMA

007947426

PROMOCJA

007430332

Cafe
AniAni
Coffee & Friends



Aromatyczna kawa,
pyszne, pieczone przez nas ciasto,
prawdziwa belgijska czekolada.

Zapraszamy na chwilę wytchnienia
- przez cały rok!

AniAniCafe, Ustka, ul. Kosynierów 22 (skwer z fontannami), tel. 882 808 889

Szukasz
pracy?

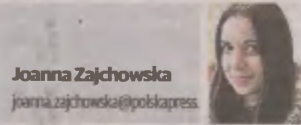
WEJDŹ NA GRATKA.PL



gratka

Największy portal
ogłoszeń naprawdę ważnych

Dramat na Nanga Parbat. Akcja ratunkowa ruszyła rano. Zdążą?



Joanna Zajchowska
joanna.zajchowska@pobk.press

Himalaje

Dramat w Himalajach. Francuzka Elisabeth Revol i Polak Tomasz Mackiewicz utknęli na wysokości ok. 7400 m pod kopułą szczytową Nanga Parbat. Dzięki współpracy polskiego i francuskiego MSZ udało się zaangażować do akcji ratunkowej pakistański śmigłowiec. Ten wyleci jednak najwcześniej w sobotę rano. Po drodze, z bazy pod K2, zabierze czterech członków polskiej wyprawy narodowej, którzy zdecydowali się wyruszyć na pomoc. Czy zdążą?

To dla Mackiewicza siódma próba zdobycia Nanga Parbat zimą. Dla francuskiej wspinaczki Elisabeth Revol jest to trzecie zimowe podejście. W czwartek postanowili rozpocząć atak szczytowy. Wiemy, że dotarli na wysokość ok. 8000 m, ale potem ich sylwetki zakryły gęste chmury. W czwartek wieczorem łączność z Mackiewiczem została całkowicie utracona.

Dopiero po kilkunastu godzinach Elisabeth Revol poinformowała przez telefon satelitarny, że Tomek Mackiewicz ma ślepotę śnieżną, liczne odmrożenia i chorobę wysokościową. Sama Revol również cierpi na odmrożenia.

Według ostatnich informacji z wczoraj, od jednego z Pakistańczyków zajmujących się organizacją wyprawy, Revol zdołała zejść do granicy trzeciego obozu, na wysokości



Elisabeth Revol i Tomasz Mackiewicz. W 2015 r. dotarli na wysokość 7800 m. Podczas zejścia do bazy Mackiewicz wpadł w szczelinę i doznał obrażeń żeber oraz nogi. Wyprawę przerwano

6700 m. Ta informacja nie została jeszcze oficjalnie potwierdzona. Nie ma również informacji o obecnym stanie zdrowia Mackiewicza. Himalaista prawdopodobnie spędzi noc w szczelinie na wysokości około 7200 m.

Według wstępnych prognoz w nocy temperatura może spaść do -60 stopni, a wiatr może osiągnąć prędkość nawet 130 km/h. To warunki ekstremalne, nawet jak na Himalaje.

- Z samego rana wylatują dwa helikoptery z bazy pod K2. Przetransportują sprzęt i czwórkę himalaistów: Adama Bieleckiego, Piotra Tomalę,

Jarka Batora i Marka Chmielarskiego. Helikoptery mają zabrać himalaistów pod ścianę Nanga Parbat, aby rozpoczęli akcję ratunkową - poinformował Janusz Majer, na profilu Polskiego Himalaizmu Zimowego 2016-2020 im. Artura Hajzera. Akcja ratunkowa ma się rozpocząć od strony doliny Diamir.

Tomasz Mackiewicz w ciągu 15 lat z narkomana heroinisty stał się jednym z czołowych polskich wspinaczy.

Miał 18 lat, gdy zaczął brać. Szybko staczał się na dno. Uratował go ośrodek dla uzależnionych. Gdy tam trafił, nie dawano mu żadnych szans na wyjście z nałogu. W czasie

dwa lat przeszedł całkowitą przemianę.

- Jak zacząłem ćpać, to szybko się zdegradowałem. Prawie codziennie byłem w ciągu. Trwało to trzy lata, potem kolejne cztery spędziłem w ośrodku odwykowym na Mazurach. Przez herę zawaliłem szkołę, maturę zdałem dopiero w ośrodku. Wyszedłem stamtąd chyba w 1998, może 99. I wyszedłem właściwie spełniony, bo przecież wyrwałem się z tego gówna - mówił Mackiewicz w niedawnej rozmowie z naszą gazetą.

Po wyjściu z ośrodka Mackiewicz zamieszkał na Mazurach. Pewnego dnia z niespełna

400 dol. w kieszeni postanowił wyruszyć stopem do Indii. W czasie podróży poznał doktor Helenę Pys, która prowadziła ośrodek dla trędowatych. Zamieszkał u niej przez pół roku. Pomagał przy opiece nad dziećmi, prowadził zajęcia integracyjne i uczył ich języka angielskiego.

Przygoda Tomka z górami zaczęła się, gdy poznał Marka Klonowskiego [partner wspinaczkowy Mackiewicza - red.]. Postanowili wspólnie pojechać na Mount Logan, najwyższą górę Kanady - 5959 m. Marek Klonowski był już tam wcześniej i potrzebował partnera wspinaczkowego, by ponownie

2016

Nanga Parbat została zdobyta zimą w roku 2016, próbowali tego wcześniej 34 wyprawy, w tym aż 15 polskich.

stawić czoła górze. Parę miesięcy później udało im się załawić wszystkie formalności.

Tomek bardzo szybko zrozumiał, że góry dają mu olbrzymią radość. - Gdy zobaczyłem te przestrzenie, lodowce po horyzont... Jezus, jaki byłem szczęśliwy. A im dalej w góry, tym było lepiej. Okazało się, że człowiek zaczyna odkrywać coś nowego, budzi się w nim jakiś pierwotny instynkt - mówił o swoich pierwszych górskich doświadczeniach.

„Czapkins” wracał na górę siedem razy. Jako jedyny na świecie cztery razy przekroczył granicę 7000 m na Nanga Parbat zimą. ©©

W SKRÓCIE

NANGA PARBAT

Nanga Parbat to dziewiąty co do wysokości szczyt świata. Ośmiotysięcznik (8126 m) położony na zachodnim skraju Himalajów, w północno-wschodnim Pakistanie. Nanga Parbat oznacza „Naga Góra”. Nanga Parbat był przedostatnim z niezdobytym zimą ośmiotysięczników. Pierwszego zimowego wejścia dokonała w lutym 2016 r. ekspedycja w składzie: Simone Moro, Muhammad Ali, Alex Txikon. W nocy z 22 na 23 czerwca 2013 r. grupa terrorystów zabiła w bazie na wysokości 4200 m n.p.m. 11 osób, w tym m.in. trzech wspinaczy z Ukrainy, dwóch Słowaków, dwóch Chińczyków, Amerykanina, Litwina i Nepalczyka.

TOMASZ MACKIEWICZ

43 lata, na co dzień mieszka pod Warszawą. Zawodowo zajmuje się energetyką odnawialną. Jest ojcem i mężem. Na dobre zaczął się wspinąć w 2007 r. Zaczął od wspinania sportowego głównie w Polsce i Irlandii. Uprawiał też bouldering na klifach Dullin. Pod Nangę Parbat wracał siedmiokrotnie, ostatni raz w 2016 r. Razem z Elisabeth Revol dotarli na wysokość 7500 m, ale nadciągający huragan sprawił, że musieli się wówczas wycofać.

Polska ramie w ramie z USA w kwestiach geopolitycznych i energetycznych

Warszawa
Agaton Kozirski
Twitter: AgatonKozinski

Kluczowe tematy spotkań sekretarza stanu USA Rexa Tillersona w Warszawie to energetyka i Nord Stream 2, którego budowie USA są przeciwnie, oraz zwiększenie amerykańskiego kontyngentu w naszym kraju.

O ile piątkowe spotkanie prezydenta Andrzeja Dudy z Donaldem

Trumpem w Davos można potraktować jako kurtuazyjne, choć znaczące, o tyle znacznie ważniejsza dla stosunków polsko-amerykańskich jest rozpoczęta w piątek wieczorem wizyta w naszym kraju sekretarza stanu USA Rexa Tillersona. Rozmowa na szczeblu prezydentów jest oczywiście istotna, ale szczegóły ustalenia z administracją Trumpa będą dopinane na spotkaniach w Polsce.

Znaczące jest to, że Rex Tillerson podczas styczniowej

wizyty w Europie pojawi się w Londynie (Brytyjczycy chcą po Brexicie szybko wynegocjować z USA umowę o wolnym handlu), w Paryżu i w Warszawie. Stawianie na tej podstawie tezy, że Polska gra w jednym koszyku z wymienionymi krajami, byłoby zdecydowaną przesadą. Ale też nie da się obronić tezy, że znajdujemy się zupełnie poza tą grą. Może nie jesteśmy na czołowych miejscach, ale już na tyle wysokich, że zapraszają nas do stołu.

Premier Morawiecki jeszcze w Davos wyraźnie podkreślał przywiązanie do współpracy z USA, a jednocześnie zaczął się wyraźnie odcinać od współpracowników z Chinami. Podczas wydarzenia „Creating a Shared Future in a Fractured World” zaznaczył, że dalsze otwieranie rynku UE bez wzajemności ze strony partnerów handlowych nie jest w naszym interesie. Delikatnie wskazał na ten sam problem, o którym mówi Donald Trump: że Chiny

dominują w światowym handlu, ale sięgają po nieuczciwe praktyki.

To geopolityka, która pokazuje, że sytuujemy się w niej wyraźnie po stronie Stanów Zjednoczonych. Z kolei USA, które są przeciwnie budowie gazociągu Nord Stream 2, stoją po naszej stronie w kwestiach polityki energetycznej.

Z kolei spotkania Tillersona w Polsce będą dotyczyć już konkretnych. - Rozmowy w Warszawie będą dotyczyć m.in. umocnienia polskiej armii, a także współpracy energetycznej i wsparcia politycznego dla krajów Trójmorza - podkreśla minister spraw zagranicznych Jacek Czaputowicz.

Wiadomo, że jedną z kluczowych spraw poruszanych podczas piątkowego spotkania sekretarza stanu Tillersona z prezydentem Andrzejem Dudą oraz sobotniego z premierem Morawieckim jest kwestia stacjonowania amerykańskich żołnierzy w Polsce. Podczas niedawnej wizyty w Waszyngtonie minister obrony Mariusz Błaszczak apelował do USA o zwiększenie liczby żołnierzy w naszym kraju.

Bardzo znaczące będzie też spotkanie Rexa Tillersona z prezesem PiS Jarosławem Kaczyńskim - inicjatywa takiego spotkania wyszła ze strony amerykańskiej. ©©

rodziny

Bezplatny dodatek do gazety. Sobota, 27 stycznia 2018 r.

KUCHNIA
KRZYŻÓWKA
PORADY
GWIAZDY

**Zabiegi
bariatryczne
to ratunek
dla osób
z dużą
nadwagą**

STR. 3-4



**Chirurgiczne
odchudzanie**

**Młodzież
nie umie
sobie radzić
z problemami**

STR. 8



**Kuchnia
na ostro
najlepiej
smakuje
zimą**

STR. 9-12



**Nie
przekarmiaj
domowych
zwierząt zimą!**

STR. 13-14



Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



OD TEJ SOBOTY W MAGAZYNIE RODZINNYM ZNAJDZIECIE WIĘCEJ STRON POŚWIĘCONYCH ZDROWIU

Witamy w weekend

Jak już pewnie zauważyliście, nasz „Głos” przeszedł w mijającym tygodniu zmianę wyglądu. Dotyczy to również „Magazynu rodzinnego”. Jednak nie tylko szata graficzna zmieniła się w sobotnim wydaniu. Przede wszystkim zamierzamy co tydzień dawać wam więcej niż przedtem stron poświęconych zdrowiu. Co ważne, taka tematyka od tego tygodnia znajduje się także w stałym dodatku Strona Zdrowia do wydania środowego. Sądząc z listów i telefonów do „Magazynu rodzinnego”, są Państwo bardzo artykułami o zdrowiu i zdrowym stylu życia zainteresowani. Mam więc nadzieję, że tę zmianę przyjmą Państwo z zadowoleniem.

A co mamy w dzisiejszym wydaniu? Tuż obok Monika Zacharzewska opisuje przeprowadzane w śląskiej klinice Salus zabiegi bariatryczne - ratunek dla ludzi z dużą otyłością, którym nie pomagają już zwykłe sposoby na powrót do normalnej wagi. Problem jest poważny, nadwaga i otyłość dotykają ludzi w różnym wieku, cierpi z ich powodu coraz więcej dzieci. Winą jest oczywiście złe odżywianie (przede wszystkim odpowiedzialne jest za to tzw. śmieciowe jedzenie) oraz brak ruchu. Zabiegi bariatryczne nie są dla każdego, wymagają od pacjenta zaangażowania się. Mogą być jednak bardzo skuteczne. Mam znajomego, któremu dzięki takiej operacji udało się nie tylko schudnąć, ale i utrzymać zdrową sylwetkę na stałe.

O innych sposobach na trzymanie wagi piszemy także na stronach 5 i 7, a na stronie 6 znajdziecie artykuł o tym, jak działa na nas smog i co możemy zrobić, żeby zniwelować jego szkodliwe dla naszego organizmu skutki. Na stronie 4 publikujemy natomiast tekst ważny dla osób zagrożonych zawałem oraz tych, które już go przeszły. Chodzi o odkrycie, że jeden ze znanych już leków może wydatnie zmniejszyć ryzyko powtórzonego ataku.

Zachęcam także do zajrzenia na kolejne strony dzisiejszego „Magazynu rodzinnego”. Na naszych czterech stronach kulinarnych znajdziecie przepisy, które warto wykorzystać we własnej kuchni. Aż dwie strony poświęcamy domowym zwierzętom. Okazuje się, że psów i kotów także dotyczy problem nadwagi. Jak zwykle mamy także stałe felietony i recenzujemy książki, a dla relaksu proponujemy rozwiązać naszą dużą krzyżówkę. Do zobaczenia za tydzień.

NAPISZ ZADANIE, WYŚLI E-MAIŁA

CZEKAMY NA WASZE 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.

O jeden kieliszek wódki za daleko CBOS zbadał Polaków pijących alkohol ryzykownie

Z danych Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wynika, że 80 proc. Polaków pije umiarkowanie, nie więcej niż 6 litrów alkoholu rocznie. Tylko 7 proc. spożywa alkohol w sposób problemowy. Według WHO za picie ryzykowne uznaje się regularne spożywanie powyżej 20 g czystego alkoholu dziennie przez kobiety oraz 40 g przez mężczyzn, przy łącznym tygodniowym spożyciu co najmniej 140 g czystego al-

koholu w przypadku kobiet oraz 280 g w przypadku mężczyzn. Badania CBOS wskazują, że osoby pijące w sposób problemowy najwięcej alkoholu spożywają w postaci napojów spirytusowych. Im trunek bardziej procentowy, tym częściej pijący tracą kontrolę nad ilością przyjmowanego alkoholu. W większości badani upijali się wódką (57,1 proc.). Rzadziej przesadzali z piwem (27,9 proc.) i winem (13 proc.). (MARA)

CHIRURGICZNE ODCHUDZANIE

Ratunek dla osób z dużą nadwagą

Operacje bariatryczne. Zmniejszanie żołądka lub wprowadzenie do niego specjalnego balonu. Ratunek dla pacjentów z bardzo dużą wagą. Wymagają jednak zaangażowania pacjenta.

Zdrowie
Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

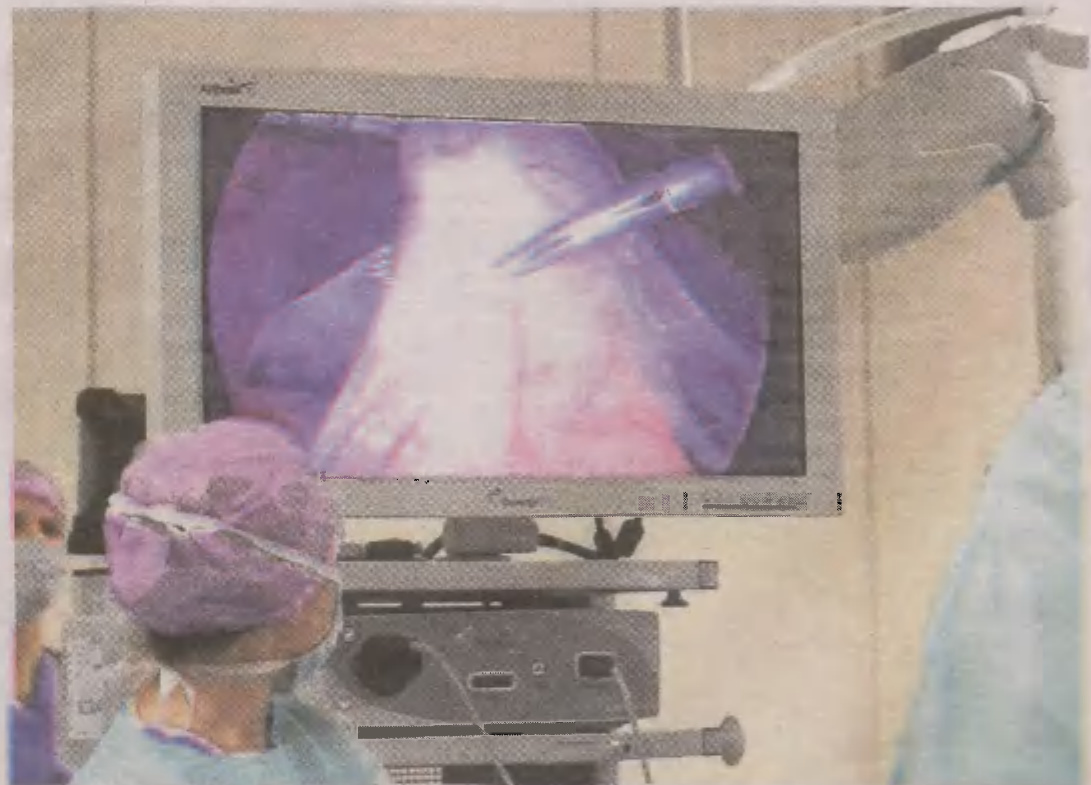
Kto z nas nie wakzy czy też nie walczył z dodatkowymi kilogramami? Zazwyczaj, żeby je zgubić, wystarczą silna wola, ruch i dobrze skomponowana dieta. Są jednak tacy, którzy przekroczyli pewną wysoką granicę liczb na wadze. I im pomóc może chirurgia i tzw. zabiegi bariatryczne.

Zmniejszanie objętości żołądka, czyli zabiegi bariatryczne, to nowa, dynamicznie rozwijająca się dziedzina chirurgii.

- Takie rozwiązania są zalecane do leczenia otyłości. Oczywiście nie u każdego - mówi Wojciech Galla, chirurg ze śląskiego Szpitala Salus. - Aktualnie przyjmuje się, że do leczenia bariatrycznego kwalifikują się pacjenci, którzy mają wskaźnik masy ciała BMI powyżej 40 lub powyżej 35, ale z innymi współistniejącymi następstwami otyłości, takimi jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa czy stawów.

Balnik w brzuchu albo rękaw z żołądka

Jest wiele bariatrycznych technik chirurgicznych i wciąż w medycznym świecie chirurgów pojawiają się nowe. Jednak najczęstsze, dobrze zbadane i mające najlepszy stosunek ryzyka, jakie



Chirurg Wojciech Galla stosuje dwie metody leczenia otyłości - wprowadzenie balonu do żołądka pacjenta

pacjent ponosi, do korzyści, jakie zabieg daje, to m.in. założenie do żołądka pacjenta specjalnego balonu wypełnionego płynem. Taki balon radykalnie zmniejsza możliwość przyjmowania pokarmów w dotychczasowych ilościach.

- Takie rozwiązanie umożliwia redukcję masy ciała w ciągu kilku miesięcy o kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt kilogramów - mówi Wojciech Galla. - Po kilku miesiącach, gdy pacjent

schudnie i zmieni już swoje nawyki żywieniowe, ten balon się po prostu wyciąga. Tą samą drogą, którą został włożony, a więc przez górną część przewodu pokarmowego.

Druga popularna metoda to leczenie operacyjne metodą laparoskopową, polegające na zmniejszeniu objętości rozciągliwego worka, jakim jest żołądek człowieka.

- Większość żołądka się wówczas resekkuje, czyli po prostu wycina. Pozostaje

wówczas z niego taki wąski rękaw. Dlatego też tę metodę nazywa się rękawową resekcją żołądka - mówi lekarz.

Co ważne, lekarze nie przeprowadzają operacji bariatrycznych u dzieci i raczej nie u osób, które przekroczyły już 60. rok życia.

Przed salą operacyjną trzeba schudnąć

Samo przeprowadzenie operacji to dla chirurga niezbyt długa czynność. Jednak przygotowanie do niej pacjenta

Dodatkowe kilogramy drastycznie wpływają na jakość życia

Otyłość ma dramatyczne konsekwencje. Towarzyszą jej choroby układu krążenia, problemy z ruchomością stawów i nadciśnienie to najczęstsze z nich. Jednak otyli ludzie skarżą się często także na duszność, niedotlenienie w czasie snu, problemy kostno-stawowe. Nadmierna waga może też wpłynąć na rozwój niektórych nowotworów czy na problemy z płodnością. Jednak nade wszystko zmniejsza komfort życia człowieka - prowadzi do niepełnosprawności i skraca długość życia.

Zdrowie
Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Około 650 mln ludzi na świecie cierpi z powodu otyłości. Częściej są to kobiety niż mężczyźni. W krajach wysoko rozwiniętych otyłość jest dużym problemem społecznym - jej zapobieganie jest aktualnie priorytetem w profilaktyce zdrowotnej.

Otyłość to nic innego, jak nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie. W tak dużej ilości, że przekracza potrzeby fizjologiczne człowieka i może prowadzić do groźnych powikłań. Otyłością zazwyczaj towarzyszą choroby zagrażające i życiu i zdrowiu - cuk-

rzyca i nadciśnienie to najczęstsze z nich. Jednak otyli ludzie skarżą się często także na duszność, niedotlenienie w czasie snu, problemy kostno-stawowe. Nadmierna waga może też wpłynąć na rozwój niektórych nowotworów czy na problemy z płodnością. Jednak nade wszystko zmniejsza komfort życia człowieka - prowadzi do niepełnosprawności i skraca długość życia.

Za otyłość uważa się stan, w którym tkanka tłuszczowa stanowi więcej niż 20 procent całkowitej masy ciała u mężczyzn oraz 25 procent u kobiet.

Otyłość mierzy się różnymi metodami. Jednak najpopularniejsze i najprostsze jest stosowanie tak zwanego wskaźnika BMI, czyli Body Mass Index.

ZANIE dwaga

zo balansu umożliwiają
wzrost od chorego



FOT. KRZYSZTOF BŁONKOWSKI

oraz wycięcie fragmentu żołądka

wymaga nawet kilkunastotygodniowej pracy.

W tym czasie chory musi przejść szereg specjalistycznych badań, konieczne jest, by został oceniony przez kardiologa, musi spotkać się z dietetykiem oraz z psychologiem. Wszystko po to, by wykluczyć przeciwwskazania, i by była pewność, że pacjent jest dobrze zmotywany do pracy, jaka go czeka, i wytrwa w nowym reżimie dietetycznym, na jaki będzie musiał przejść po operacji.

- I, co bardzo ważne, chory przed takim zabiegiem musi trochę schudnąć sam. Mówimy zazwyczaj o 10 procentach masy ciała. Wszystko po to, by udowodnić, że chęć schudnięcia nie jest tylko kaprysem, ale i po to, by nam, chirurgom, było łatwiej i bezpiecznie dla niego przeprowadzić operację - mówi chirurg ze szpitala Salus. - Chodzi m.in. o to, by zmniejszyć stłuszczenie wątroby, aby była w takim stanie, byśmy mogli ją unieść znad żołądka. Stłuszczone wątroby ma konsystencję masła i narzędzia chirurgiczne po prostu w nią wpadają. To uniemożliwia nam pracę i jest zagrożeniem dla pacjenta.

To, że pacjent musi przed operacją zrzucić około 10-15 procent wagi, mocno podkreśla też dietetyk.

- Dlatego w poradni Dietetyki Klinicznej opracowujemy plan żywieniowy dla każdego pacjenta indywidualnie - zwraca uwagę Milena Taranowicz, dietetyk kliniczny z Centrum Zdrowia Salus. - Natomiast wizyty kontrolne, rozmowy o nawykach żywieniowych, motywowanie do zmian mają ułatwiać pacjentowi przejście przez etap przygotowania do operacji bariatrycznych.

Zaznacza ona, że w niektórych przypadkach zmiany w diecie muszą być dość drastyczne, szczególnie gdy wcześniej pacjent nie zwracał uwagi na jakość posiłków czy ich objętość.

Sukces zależy przede wszystkim od pacjenta

Chirurg podkreśla, że zabieg bariatryczny przeprowadza się po to, by choremu umożliwić dokonanie przełomu w życiu.

- Przyjmuje się bowiem, że chory z dużą otyłością, taki, który waży sporo ponad 100 kg i ma BMI powyżej 40, nie jest już sam w stanie schudnąć. Po prostu przekroczył taką barierę, że podjęcie aktywności fizycznej wraz z leczeniem dietetycznym,

aby samemu radykalnie schudnąć do wartości zdrowych, jest u niego niewykonalne - tłumaczy dr Galla.

Ten przełom to umożliwienie człowiekowi z otyłością schudnięcie 40-50 kilogramów, bo o takie wartości chodzi, gdy lekarze decydują się na przeprowadzenie operacji bariatrycznej.

- Potem jednak pacjent musi utrzymać tę wagę sam. I to jest chyba najtrudniejszy element całego procesu. Ten zależy tylko od niego - zaznacza specjalista z Salusa.

Po samej operacji pacjent ze zrozumiałych względów musi być pod opieką dietetyka, bo zmniejszony żołądek wymaga specjalnego karmienia - kilku posiłków o niewielkiej objętości. Trzeba też nabrać zdrowych nawyków żywieniowych

- Te zmiany w żywieniu są bardzo ważne, bo nic nie jest dane na zawsze. Po okresie około dwóch lat efekt wykonanego zabiegu przestaje działać i może dojść do efektu jo-jo - mówi lekarz Wojciech Galla.

Wyjaśnia on, że u niesubordynowanych pacjentów, którzy nie stosują się do zaleceń, po dwóch-trzech latach waga wraca.

- Ideał, do którego dążymy, to by pacjent schudł 50 kilogramów, zmienił zasady jedzenia, podjął aktywność fizyczną i zmienił swoje życie - nie ukrywa lekarz. Jednak podkreśla, że gdy pacjenci w procesie kwalifikacji są właściwie ocenieni przez psychologa, to w zdecydowanej większości odnoszą sukces.

- Po prostu zyskują nowe życie. Stają się aktywni zawodowo, społecznie i po prostu zdrowi - i fizycznie i psychicznie - mówi Wojciech Galla ze słupskiego szpitala Salus. - Dla mnie jako lekarza ogromną satysfakcją jest, gdy pacjentki po takich zabiegach przychodzą pochwalić się, że znalazły partnera życiowego, czy zaszły w ciążę i urodziły zdrowe dzieci, że są szczęśliwsze.

ość życia, zdrowie i sprawność

blemy ze stawami, zmniejsza sę komfort życia

Indeks masy ciała to nic innego jak wzór matematyczny, który określa zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie na podstawie proporcji masy ciała mierzonej w kilogramach do wzrostu w metrach. Wiele kalkulatorów obliczających BMI znajdziemy w internecie, wystarczy w nich podać tylko wartości dotyczące swojego ciała, by uzyskać wynik. Potem porównać go z rekomendowa-

nyimi wartościami: wynik poniżej 16 oznacza wygłodzenie, 16,0-16,9 - wychudzenie, 17,0-18,9 niedowagę, 19-25 to wartość prawidłowa, 25-30 oznacza nadwagę, 30-34 pierwszy stopień otyłości, 35-39,9 drugi stopień otyłości, 40-49,9 trzeci stopień otyłości, czyli skrajną otyłość, 50-59,9 skrajnie olbrzymią otyłość, zaś zawartość powyżej 60 to już super skrajnie olbrzymia otyłość.

Chirurgiczne leczenie otyłości, czyli operacyjne zmieszenie żołądka lub wypełnienie jego przestrzeni balonem wypełnionym solą fizjologiczną, jest jedną z dróg powrotu do dobrej kondycji i zdrowia. Jednak wiąże się to z ryzykiem. Stosuje się też leczenie farmakologiczne, ale pierwszym krokiem zawsze powinna być dobrze zbilansowana dieta i aktywność fizyczna. (NIK)

REKLAMA

GABINET CHIRURGII OGÓLNEJ I NACZYNIOWEJ

dr n.med. Tomasz Marszałek
Specjalista chirurgii ogólnej
i naczyniowej

dr Maciej Marszałek
Specjalista chirurgii ogólnej
i naczyniowej

- konsultacje chirurgiczne, naczyniowe
- badania naczyń USG Doppler
- badania dolnego odcinka przewodu pokarmowego
- zabiegi operacyjne m.in. pajączki naczyniowe, zmiany skórne, żylaki, żylaki odbytu, korekcja blizn
- trudno gojące się rany
- wizyty domowe
- mało inwazyjne usuwanie żylaków kończyn dolnych przy pomocy lasera

Koszalin, ul. Zamenhofska 26

TEL. 94 340 59 00, 601 333 224

REKLAMA

00801578

VITAFON - dźwięk, który leczy

- szybkie zmniejszenie bólu i obrzęku bez użycia środków przeciwbólowych;
- właściwe leczenie choroby, a nie tłumienie objawów;
- zwiększenie odporności organizmu;
- przeprowadzenie leczenia w komfortowych warunkach

Polecany
przez lekarzy!



Wynajem sprzdeaz
tel. 880 380 772

www.bio-puls.pl

bio-puls@wp.pl

www.vitafon.pl

facebook.com/Vitafon

Nowy-stary lek może zwiastować przełom i kolejną epokę w walce z zawałami serca

Mamy zapewne do czynienia z największym odkryciem od czasu statyn. Tak przynajmniej wynika z brytyjskich badań, które otwierają kolejny front w walce z chorobą, stanowiącą jedną z najczęstszych przyczyn zgonów. Stosowany w ich trakcie **lek zmniejszał ryzyko wystąpienia powtórzonego zawału serca nawet o jedną czwartą**

Choroby serca

Chris Smyth

Chodzi o kanakinumab [w Polsce znany jako ilaris]. Podawanie zastrzyków zawierających ten środek przeciwzapalny chroni pacjentów, którzy już przeżyli zawał przed jego nawrotem, a tym samym komplikacjami zagrażającymi ich życiu. Lekarze twierdzą, że „niezwykle istotne” i długo oczekiwane - a obecnie potwierdzone w badaniach - skutki działania kanakinumabu otwierają nową epokę w leczeniu chorób serca i mogą się przyczynić do uratowania życia wielu ludzi. Lek stanowiłby dodatkowy rodzaj ochrony obok już podawanych pacjentom statyn.

Rocznie prawie 200 000 Brytyjczyków przechodzi zawał serca w lżejszej lub w cięższej postaci (w Polsce dotyczy to około 250 tysięcy osób). Dla ochrony przed ewentualnym kolejnym zawałem otrzymują oni właśnie obniżające stężenie cholesterolu we krwi statyny oraz specyfiki rozrzu-



W trwającym cztery lata badaniu przeprowadzonym na 10 tysiącach pacjentach dowiedziano, że stosowanie nowego leku powodowało zmniejszenie liczby zawałów serca o 24 procent.

dzające krew. Jednak mimo takiej terapii jedna czwarta z nich w ciągu pięciu lat doznaje drugiego zawału.

Naukowcy przez lata sądzili, że zapalenie - stanowi część reakcji immunologicznej organizmu na zawał - może dodatkowo zwiększać ryzyko jego wystąpienia. Dlaczego? Bo prowadzi do pęknięcia blaszek miażdżycowych w sposób powodujący większe prawdopodobieństwo zablokowania przez nie tętnic.

Do tej pory nie udało się jednak wykazać, że zmniejszenie stanu zapalnego może zapobiec zawałowi serca. Kanakinumab stosuje się do leczenia zapalenia stawów. Kuracja jest wyjątkowo droga - specyfik ten kosztuje 40 000 funtów (około 190 tysięcy złotych) na jednego pacjenta rocznie. Tak wysokie koszty mogą opóźnić proces powszechnego stosowania go równoległe ze statynami. Dodajmy, że roczny koszt stosowania statyn u jednego pacjenta wynosi zaledwie 20 funtów. Eksperti twierdzą jednak, że wyniki badań są na tyle obiecujące, iż mogą otwierać drogę do opracowania recept na zupełnie nowe generacje leków na choroby serca.

Pracami zespołu badającego dodatkowe oddziaływanie kanakinumabu kierował profesor Paul Ridker z Brigham and Women's Hospital w Uni-

wersytecie Harvarda. W ubiegłym roku brał on udział w Kongresie Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego w Barcelonie. Stwierdził tam, że otwieramy właśnie „trzeci front” w wojnie z chorobami serca. W trwającym cztery lata badaniu przeprowadzonym na 10 tys. pacjentach dowiedziano, że stosowanie nowego leku powodowało zmniejszenie liczby zawałów serca o 24 proc. - Po raz pierwszy udało nam się wykazać, że obniżenie niezależnego od cholesterolu stanu zapalnego zmniejsza ryzyko wystąpienia zaburzeń sercowo-naczyniowych. Takie wyniki - stanowiące dowód słuszności wybranego celu terapeutycznego - mają daleko idące konsekwencje. Mówią nam one, że dzięki zastosowaniu tego nowego, ukierunkowanego na stany zapalne, sposobu leczenia pacjentów możemy w znaczący sposób poprawić wyniki leczenia chorób serca. Uczestnicy badania to osoby, które przeszły zawał i były leczone statynami oraz innymi lekami. Chodziło o odpowiedź na pytanie, czy stosowany obok statyn silny czynnik przeciwzapalny przyniesie dodatkowe efekty terapeutyczne.

Wszyscy otrzymywali wysokie dawki tych pierwszych, a ponadto kanakinumabu lub placebo. U osób, które przez trzy miesiące przyjmowały zastrzy-

ki 150 miligramów kanakinumabu, stwierdzono niższą o 15 proc. podatność na wystąpienie w ciągu kolejnych czterech lat problemów zdrowotnych z sercem - wśród nich na prowadzące do zgonu zawały serca i udary. U tych, w których zaobserwowano największy poziom redukcji stanu zapalnego, ryzyko występowania takich problemów zmniejszyło się o 27 proc. Odsetek zawałów serca spadł o 24 procent.

Według danych przedstawionych na wspomnianym Kongresie Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego i opublikowanych w „New England Journal of Medicine”, u pacjentów przyjmujących kanakinumab stwierdzono o jedną trzecią mniejsze prawdopodobieństwo narażenia się na skomplikowane operacje kardiologiczne. - W swojej karierze byłem świadkiem trzech obejmujących szeroki zakres działań epok kardiologii prewencyjnej. Pierwsza podkreślała znaczenie diety, ćwiczeń i zaprzestania palenia papierosów. Druga - ogromną wartość obniżających stężenie lipidów leków takich jak statyny. Teraz otwieramy trzeci front - oświadczył Paul Ridker. Już rozpoczęły się próby opracowania recepty na tańsze leki, których stosowanie wywoływałoby skutki podobne do stosowania kanakinumabu.

ZRÓB TESTY

Sprawdź, na jakim etapie jesteś
Wykonaj test na wydolność oraz zmierz się w obwodach - to proste

Samodzielnie możemy wykonać próbę wydolnościową (tak zwana „próba harwardzka”). Badany wchodzi na stopień - wysokość 46 centymetrów dla kobiet i 51 centymetrów dla mężczyzn w tempie 30 wejść na minutę w ciągu 5 minut. Po zakończeniu próby badany siada i wykonuje 3 pomiary tętna w odcinkach 30-sekundowych. Pierwsza próba musi zostać wykonana od pierwszej minuty do półtorej. Liczymy w następujących odstępach:

- od 1' do 1'30" - wartość A
- od 2' do 2'30" - wartość B
- od 3' do 3'30" - wartość C

Otrzymane pomiary tętna (liczba uderzeń w ciągu 30 sekund) podstawiamy do wzoru:

Wydolność = czas pracy w sekundach (300) x 100 : 2x (A+B+C)
Wyniki: do 55 pkt - zła kondycja
56-64 pkt - słaba kondycja
65-79 pkt - przeciętna kondycja

80-89 pkt - dobra kondycja
powyżej 90 pkt - bardzo dobra kondycja.

Innym badaniem, które możemy wykonać sami w domu,

jest obliczenie współczynnika WHR. Wynik WHR powstaje przez podzielenie obwodu talii przez obwód bioder. Jest wskaźnikiem określającym rodzaj sylwetki oraz typ otyłości. Aby zrobić taki pomiar, wystarczy zwykły centymetr krawiecki. Obwodu talii należy dokonać w połowie odległości między dolnym łukiem żeber a górnym brzegiem grzebienia kości biodrowej. Natomiast pomiaru obwodu bioder dokonujemy, prowadząc centymetr przez największą wypukłość mięśni pośladkowych, poniżej talerzy biodrowych. Obliczenie WHR przeprowadza się zgodnie z poniższym wzorem: WHR (Waist / Hip Ratio) = obwód talii [cm] / obwód bioder [cm].

Na podstawie WHR możemy zidentyfikować następujące typy otyłości: androidalną (brzuszną, typu „jabłko”), gdy WHR jest większy lub równy 0,8 u kobiet lub 1,0 u mężczyzn albo otyłość gynoidalną (pośladkowo-udową typu „gruszka”), gdy WHR jest niższy niż 0,8 u kobiet lub 1,0 u mężczyzn. (IMO)

Sprawdź swoje BMI
Badanie, które pomoże określić, czy Twoja waga jest właściwa

Wskaźnikiem, którym również sami możemy ocenić stopień otyłości, bądź sprawdzić, czy nasza waga jest prawidłowa, jest współczynnik BMI (Body Mass Index). Wynik powstaje przez podzielenie wagi podanej w kilogramach przez wzrost podany w metrach podniesiony do kwadratu: BMI = waga [kg] : wzrost [cm]². Oznaczenie wskaźnika masy ciała pomaga w ocenie stopnia zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością,

na przykład cukrzycą, miażdżycą lub chorobą niedokrwinną serca. Podwyższona wartość BMI jest związana ze zwiększonym ryzykiem występowania takich chorób. Według podstawowej klasyfikacji BMI, wartość mniejsza niż 18,5 wskazuje na niedowagę, 18-25 - wartość prawidłową, natomiast powyżej 25 - nadwagę. Należy jednak pamiętać, że BMI nie odzwierciedla zawartości tkanki tłuszczowej w naszym organizmie. (IMO)

ANALIZA

ZNANE LEKI

Lekarze znają już kilka sposobów ochrony serca: leki obniżające ciśnienie krwi, zapobiegające tworzeniu się skrzepów czy obniżające poziom cholesterolu.

Długofalowe znaczenie odkryć związanych z działaniem kanakinumabu polega na tym, że skutkiem jest tu zmniejszanie się stanu zapalnego, co ma znaczenie kluczowe.

Kanakinumab już uważa się za najnowszy „szlagier” medycyny. Jednak nawet jeśli sprostą on naszym, tak podkreślanym dziś przez media, oczekiwaniom, ważniejsza jest może nadzieja, że otworzy drogę do odkrycia innych leków, których stosowanie wywoła takie same skutki.



Jedz tak, by dobrze się czuć i wyglądać

Rozpoczynamy cykl artykułów „Jedz zdrowo z Olgą”. Zna dietetyczka podpowiada, jak zacząć zmieniać złe nawyki

Jedz zdrowo z Olgą

Izabela Mortas

izabela.mortas@polskapress.pl

Zastanawiasz się, co robić, kiedy czujesz się źle w swoim ciele, brakuje Ci energii i zapału do codziennego działania? A może nie wiesz, czy Twój stan zdrowia i odżywiania jest prawidłowy? Zacznijmy przegodę razem! Krok po kroku będziemy odkrywać fascynujący świat zdrowego żywienia.

Jak pokazują ostatnie badania, większość Polaków uważa, że odżywia się prawidłowo. Jednak statystyki dotyczące otyłości mogą świadczyć o pewnych nieprawidłowościach w odżywianiu. - Około 51 procent Polaków ma problem z nadwagą, w tym prawie co piąty (17 procent) boryka się z otyłością. Odsetek osób z nadwagą rośnie z roku na rok - mówi Olga Chaińska, dietetyczka i trenerka, właścicielka Centrum Odchudzania i Expert Fitness w Kielcach.



- Wybieramy produkty jak najmniej przetworzone, gotujemy na parze zamiast smażyć - mówi Olga.

Skąd taki wzrost? - Jeszcze 50 lat temu takiego problemu nie było, chociaż kluby fitness nie powstawały na każdej ulicy, rowerów stacjonarnych nie było w co drugim domu, a w parkach nie widywaliśmy biegaczy. Nie było też takiego wyboru asortymentu spożywczego w sklepach - mówi pani Olga.

Obecnie na półkach znajdziemy tysiące napojów gazowanych, słodzonych, stodyczy, słonych przekąsek z ogromną ilością konserwantów, barwników i aromatów. Obiady zawsze jadaliśmy w domu, dzisiaj w pośpiechu sięgamy po fast-foody, bo nie mamy czasu na przygotowa-

nie posiłku. O śniadaniu zapominamy, a na kolację jadamy to, co wpadnie w rękę. - Takie zachowania prowadzą do nadwagi, a później otyłości, która staje się coraz bardziej niebezpieczna. W pewnym momencie okazuje się, że sami sobie nie radzimy, konieczne staje się sięgnięcie po poradę

dietetyka. Jednak na początek możemy sami sprawdzić, jak duży jest nasz problem - podkreśla dietetyczka.

Może do tego posłużyć wskaźnik BMI oraz WHR (patrz strona 6) - ten ostatni informuje nas, w którym miejscu na naszym ciele gromadzi się tłuszcz. Jeżeli zauważamy jakieś nieprawidłowości w naszym organizmie, powinniśmy tym bardziej zadbać o zdrowe odżywianie. - Wybieramy produkty jak najmniej przetworzone oraz takie formy przygotowywania posiłków, które ograniczą spożycie tłuszczu. Zrezygnujmy ze smażenia na rzecz gotowania na parze, duszenia czy pieczenia. W domu możemy sami określić kaloryczność posiłków - mówi Olga.

Podejmując decyzję o rozpoczęciu diety, warto wykonać badania, które umożliwią idealne dopasowanie jadłospisu. - Wyniki badań są pierwszym etapem do określenia stanu zdrowia pacjenta. Jeżeli wszystkie mieszczą się w nor-

mie, dietetyk może ułożyć dietę. Jeśli nie - konieczne są kolejne badania, by wykryć problem w organizmie.

WYKONAJ BADANIA

PRZED ROZPOCZĘCIEM DIETY

Wykonaj podstawowe badania, jak: morfologia krwi z rozmazem - umożliwia wstępne rozpoznanie kondycji organizmu oraz określenie niedoborów witamin, badanie moczu - pozwala ocenić kondycję układu moczowego, z kolei glukoza na czczo - określa poziom cukru we krwi, profil lipidowy (cholesterol całkowity, frakcje LDL i HDL oraz trójglicerydy), wskaźniki wątrobowe, czyli paAT i ALAT, OB - marker stanu zapalnego w organizmie, TSH - określa funkcjonowanie tarczycy.

REKLAMA

008081534

Zdrowotny trening dla każdego

STREFA3L

long life lounge



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA RECEPTĄ NA DŁUGIE ŻYCIE W ZDROWIU I SPRAWNOŚCI

Nie od dzisiaj wiemy, że ruch powinien w naszym życiu odgrywać znaczącą rolę, ponieważ jest naturalną potrzebą naszego organizmu, a co najważniejsze ma nieoceniony wpływ na nasze zdrowie.

Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na: jakość życia, usprawnia pracę układu odpornościowego, redukuje masę tkanki tłuszczowej, poprawia tężyznę fizyczną, obniża ciśnienie tętnicze krwi, zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów, pozytywnie wpływa na ogólne samopoczucie i reguluje poziom

cukru. „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu” - Wojciech Oczko, lekarz (1545-1608).

Ekspert Światowej Organizacji Zdrowia podkreślają, że podstawą działań profilaktyczno-leczniczych wśród osób starszych jest regularna aktywność ruchowa. Naprzeciw oczekiwaniom seniorów wychodzi Strefa 3L - klub, który nie jest siłownią, a strefą treningu zdrowotnego mieszczącą się przy ulicy Jana Matejki 1 w Koszalinie.

Na pewno spodoba się ona tym, którzy podejmują wysiłek fizyczny

głównie z myślą o zdrowiu, a nie o sportowych wyczynach. Pozbywanie się nadmiaru tkanki tłuszczowej i poprawa sylwetki są również pozytywnymi efektami treningu. Najważniejsze jest zdrowie, wzmacnianie organizmu, zwiększanie jego wydolności i odporności. Wszystko odbywa się w kameralnych warunkach, pod stałą opieką wykwalifikowanych trenerów i fizjoterapeutów.

Istotą skuteczności treningów w Strefie 3L jest ich maksymalne zindywidualizowanie. Nowy ćwiczący podczas pierwszego spotkania w klubie wypełnia wspólnie z trenerem krótką ankietę. Chodzi o określenie stanu zdrowia, trybu życia, celów treningowych. Podczas treningu wprowadzającego trener dokonuje na wadze In Body analizy składu ciała (m.in. pomiar tkanki

tłuszczowej, masy mięśniowej, mineralizacji kości). Dane te staną się podstawą do wyboru optymalnego programu treningowego.

Zanim ćwiczący przejdzie do ćwiczeń, przechodzi skanowanie sylwetki na urządzeniu o nazwie Milonizer. Bada ono zakres ruchomości w stawach, stan mięśni stabilizujących (np. stabilizujących kręgosłup). Następnie trener udziela instruktażu, koduje na maszynach obciążenie i zakres ruchomości pod konkretną osobę. Dane te zostają zapisane na opasce chipowej. Trening, który proponuje Strefa 3L to trening obwodowy Milon, który polega na dwóch cyklach obwodowych trwających 35 min. Pozwala on na optymalny trening wszystkich partii mięśniowych. Urządzenia zapamiętują dane i same dostosowują się do ciała i założeń

treningowych. Osoba ćwicząca nie musi martwić się, jak ustawić urządzenia. Wszystko łatwo, szybko, bezpiecznie i efektywnie. Jest to trening nastawiony przede wszystkim na zdrowie. Stąd mogą z niego bez obaw korzystać osoby w wieku dojrzalym i seniorskim, osoby po urazach czy kontuzjach, mocno ruchowo zaniedbane czy w ogóle nigdy nie ćwiczące.

Najbardziej przyjazny klub treningowy dla seniorów ZAPRASZA wszystkie chętne osoby na darmowy trening obwodowy MILON przeprowadzony pod opieką trenera wraz z analizą składu ciała (a w tym: pomiar tkanki tłuszczowej, mięśniowej i mineralizacji kości).

W celu umówienia treningu skontaktuj się z naszym klubem ☎ 502 469 257



STREFA3L

TWOJA STREFA
ZDROWOTNEGO TRENINGU

☎ 502 469 257 ✉ kontakt@strefa31.pl 🌐 www.strefa31.pl
ul. Jana Matejki 1, p. 1 | 75-900 Koszalin

Uważaj, czym oddychasz! Smog atakuje podstępnie, ale możesz się bronić

Problem przybiera na sile zimą. **Stosowanie się do porad specjalistów pomoże zminimalizować złe skutki zanieczyszczonego powietrza**

Smog to wróg

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Ochrona przed szkodliwym działaniem smogu jest szczególnie ważna właśnie w Polsce - kraju, który według Światowej Organizacji Zdrowia jest jednym z najbardziej zanieczyszczonych w Europie. W styczniu 2017 w południowej Polsce wystąpiło rekordowo wysokie zanieczyszczenie powietrza. Normy pyłów zostały przekroczone nawet o ponad 3000 procent. Słaba jakość powietrza wpływa negatywnie nie tylko na nasz komfort życia, ale przede wszystkim na nasze zdrowie.

Smog? A co to?

Sezon grzewczy w pełni, a jego skutki uboczne dostają się do naszych płuc. Bo czym tak naprawdę jest smog? To nic innego jak nienaturalne zjawisko atmosferyczne, które wytwarza się na skutek działalności człowieka oraz niekorzystnych warunków - mgły i bezwietrznej pogody. Samo słowo powstało ze zbitki dwóch angielskich słów: smoke (dym) i fog (mgła). Wchodzące w skład smogu związki chemiczne



Coraz większą popularnością cieszą się specjalne maseczki chroniące przed smogiem.

i pyły dostają się do naszego organizmu i sieją spustoszenie.

Dlatego źle się czujemy

- Smog głównie wywołuje działanie drażniące. W przypadku ludzi zdrowych może powodować bóle głowy oraz uczucie rozdrażnienia. Może także wystąpić bezsenność, wzmożenie chorób serca czy układu nerwowego. Czasami, gdy wdychamy zanieczyszczone powietrze, może dojść do wystąpienia infekcji wirusowych. Natomiast u osób mających problemy z układem oddechowym albo cierpiących na alergię, astmę, przewlekłe obturacyjne zapalenie płuc mogą też wystąpić ataki silnego kaszlu, duszności, bóle w klatce piersiowej. Nieraz pod wpływem smogu zmagamy się ze świądem nosa czy zaczerwienionymi spojówkami - wymienia doktor Małgorzata Jędrzejczak, specjalista pulmonolog.

Na tego typu objawy narażone są szczególnie dwie grupy ludzi - osoby starsze oraz dzieci. - Seniorzy zmagają się często z chorobami układu oddechowego, więc smog może dodatkowo zaszkodzić. Z kolei u maluchów płuca dopiero się rozwijają, a smog ten rozwój zakłóca - wyjaśnia lekarz.

Gdy zabójca

Dlaczego tak się dzieje? Jak się okazuje, można to wyjaśnić w bardzo łatwy sposób.

- Szkodliwe pyłki, które występują w powietrzu, mogą się osadzać na naszych płucach, zatykać pęcherzyki płucne, wbijać się w błonę śluzową nosa, gardła, tchawicy czy krtani. Gdy takie cząsteczki osadzają się w górnych drogach oddechowych, zaczynają je drażnić i powodować reakcję zapalną. Na skutek tego mogą wystąpić obrzęk błon śluzowych, zwiększona produkcja śluzu, kaszel i katar. Potem na tę zmienioną śluzówkę nosa, gardła czy oskrzeli trafiają często wirusy i bakterie, powodując zapalenie oskrzeli czy płuc. Smog drażni ciągle nasze gardło, krtani, całe drogi oddechowe - informuje Małgorzata Jędrzejczak.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Niestety, nie jesteśmy w stanie całkowicie odciąć się od świata zewnętrznego. Życie zawodowe oraz szkolne wymusza na nas codzienną styczność ze szkodliwym działaniem smogu. Możemy jednak ją ograniczyć, a także działać prewencyjnie. - Jeśli jest to możliwe, lepiej za często nie wychodzić na powietrze i nie otwierać okien, gdy pojawiają się komunikaty, że

stężenie smogu jest wysokie. W takie dni nie powinno się też uprawiać sportu na zewnątrz. Możemy kupić sobie do domu oczyszczacz powietrza. Korzystne będzie wstawienie do pomieszczeń kwiatów, które pochłaniają zanieczyszczenia. Należą do nich między innymi daktylowiec niski czy chryzantema wielokwiatowa. Gdy mamy gdzieś dotrzeć, to przemierzajmy się szybciej, lepiej zdecydować się na podróż autobusem niż pieszo - uczula doktor Jędrzejczak.

Coraz większą popularnością cieszą się również specjalne maseczki. Warto jednak zwrócić uwagę na ich jakość, ponieważ nie wszystkie spełniają swoją funkcję. - Te zwykłe nie spełniają żadnej pozytywnej roli, utrudniają jedynie oddychanie i całą sytuację mogą jeszcze pogorszyć. Przed działaniem smogu można się tylko ustrzec wtedy, gdy nałożymy specjalną maseczkę submikronową typu Hepa z filtrami, ale nie są one tanie. Poza tym przed najmniejszymi i tego typu maseczkami mogą nas w 100 procentach nie ustrzec. Jednak osobom ze słabym układem płucnym i immunologicznym zawsze w pewnym stopniu pomogą - podkreśla lekarz.

OCZYSZCZAJ DIETĄ

Walcz z wrogiem od środka

O diecie, która oczyszcza - Kamila Sobaś, ekspert od spraw żywienia

W dzisiejszym świecie jesteśmy stale narażeni na kontakt ze szkodliwymi, chemicznymi substancjami. Znajdują się one właściwie wszędzie: w tym, co jemy, w powietrzu, którym oddychamy, i w stosowanych przez nas codziennie kosmetykach. Niestety, nasze społeczeństwo nie odżywia się według zaleceń zdrowych diet: zaśmiecamy nasze organizmy fast foodami, słodyczami oraz niezdrowymi przekąskami i napojami, które zawierają wiele dodatków. Naturalnym, fizjologicznym sposobem oczyszczania organizmu jest wydalanie szkodliwych substancji między innymi przez pot i łzy. Tak zwany detoks nie powinien opierać się na głodówkach, dietach eliminacyjnych czy dietach opartych na sokach. Jednak wspomagająca „kuracja oczyszczająca”, której podstawą są zasady zdrowego żywienia, może się przydać każdemu z nas.

Kamila Sobaś wyjaśnia, że dieta powinna być oparta

o odpowiednie produkty zbożowe, o małym stopniu przetworzenia, na przykład kasze, płatki czy pieczywo pełnoziarniste. - W odpowiedniej ilości należy dostarczyć produkty będące źródłem białka pełnowartościowego, a także dodatek tłuszczu roślinnego i zwierzęcego - dodaje ekspert od spraw żywienia.

Warto wyeliminować cukier, alkohol, sól oraz słodycze, które można zastąpić owocami. Aby jedzenie było smaczne, można wykorzystać zioła. (PG)



Postaw na błonnik i witaminy Kluczem zbilansowana dieta i odpowiednie nawodnienie

Kamila Sobaś, ekspert od spraw żywienia, podkreśla, że rekomenduje się spożycie 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Odpowiednie posiłki pomogą też zwalczyć fatalne skutki smogu. - Podstawą diety są warzywa i owoce, które powinny stanowić połowę tego, co jemy. Z tej połowy w 3/4 włączmy do diety warzywa. - Ponadto należy zapewnić odpowiednią ilość wody. Zapotrzebowanie na nią wzrasta w przypadku dużej aktywności fizycznej, nadwagi lub

wysokiej temperatury. Nadmierne pocenie się wiąże się bowiem ze zwiększoną utratą wody oraz elektrolitów. Należy zadbać o odpowiednie spożycie błonnika z produktów w ilości 20-40 gramów na dzień. Błonnik to cenny sprzymierzeniec w walce z zaparciami. Poprawia trawienie i przyspiesza metabolizm.

Warto też dbać o układ immunologiczny poprzez dostarczanie polifenoli i witaminy C, których źródłem są napary z czystka i wyciąg z głogu. (PG)



DZIAŁAJ NATURALNIE

CHROŃ NERKI I WĄTROBĘ

- Praca wątroby przebiega sprawniej, gdy dieta obfituje w gotowane, młode warzywa, produkty ukwaszone, a także fermentowane napoje mleczne. Doraźnie można wspomóc gruczoł wyciągiem z karczocha czy ostropestem. Bardzo dobrze działają herbatki ziołowe, jak napar z rumianku, melisy, mniszka lekarskiego, a także mięty - wylicza dietetyk Kamila Sobaś. - Praca nerek wspomagana jest z kolei odpowiednią ilością płynów oraz unikaniem infekcji dróg moczowych. Za sprzymierzeńców uchodzą żurawina i czarne jagody - uzupełnia.

Taniec i dieta gwarantują zdrowie

Ze względu na pracę, musi być w formie. Znany tancerz Tomek Barański zdradza, co robi, by czuć się dobrze i radzi, jak i kiedy rozpocząć przygodę z tańcem

Mój styl życia

Ewa Łukomska

ewa.lukomska@polskapress.pl

Ze względu na swój zawód, musi Pan być w doskonałej formie. Czy oprócz regularnych treningów tanecznych bywa Pan na siłowni lub wybiera inny rodzaj aktywności?

Aktualnie przygotowuję sporo choreografii, prowadzę grupę taneczną, która trenuje pod moim okiem. To taki czas w moim życiu, w którym nieco mniej tańczę, a więcej układam. Kiedy mam sporo stresów, a moja dieta nie jest do końca odpowiednia, trochę przybieram na wadze. Wtedy jednak szybko pędzę na siłownię. Największą uwagę na dietę i ćwiczenia zwracam przede wszystkim podczas przygotowań do bardzo dużych wydarzeń tanecznych, czyli na przykład teraz. Tańczę, ale nie rezygnuję z siłowni i zdrowego odżywiania, które ma ogromne znaczenie. Zasięgam opinii specjalistów, trenerów, stosuję też odpowiednie su-



Tomek Barański z Klaudią Halejcio. Razem wystąpili w „Tańcu z gwiazdami”.

plemety. Wszystkie te elementy muszą być przemyślane i odpowiednio zestawione.

Stosuje Pan dietę, którą komponuje dietetyk, czy sam układa posiłki?

Pomaga mi trener, który ustala dla mnie dietę, ponieważ on wie najlepiej, w jaki sposób uzyskać efekty, na któ-

rych mi zależy. Teraz, gdy staram się dojść do określonej formy, stosuję bardzo rygorystyczną dietę. Jem kilka posiłków, na przykład pół porcji brązowego ryżu, kostkę białego sera i owoce, dalej brokoły i łosoś, następnie druga połowa porcji ryżu i pierś z kurczaka, a wieczorem odżywkę białkowa i to wszystko.

Czy w takiej diecie jest miejsce na jakieś drobne grzeszki?

- Muszę przyznać, że naprawdę uwielbiam grzeszyć. Niestety, w tej chwili nie mogę sobie na to pozwolić, ponieważ mam naprawdę mało czasu na przygotowania. Oczywiście, kiedy nie szykuję się do ważnych występów i nie muszę aż tak bardzo uważać na to, co jem, sytuacja zmienia się diametralnie. Kiedy tylko nie próbuję zrzucić kilku zbędnych kilogramów, pozwalam sobie na chwilę zapomnieć o diecie.

Jaki jest Pana sposób na relaks po ciężkim dniu pracy i jak radzi Pan sobie ze stresem?

Czasem po prostu idę na spacer, by trochę ochłonić, ale zdarza się, że po stresującym dniu wybieram siłownię. Ćwiczenia pozwalają mi się wyprzątać i zapomnieć o tym, co zaprzętało moje myśli w ciągu dnia. Przyznaję jednak, że ra-

dzenie sobie ze stresem to taka moja pięta achillesowa. Cały czas nad tym pracuję, a negatywne emocje rozładowuję aktywnie.

Jak Pana zdaniem taniec wpływa na zdrowie i od czego powinniśmy zacząć, jeśli nigdy nie trenowaliśmy tańca?

- Dobrze jest zapisać się na kurs tańca, który prowadzi dobry instruktor, czyli osoba, która wie, że ciało do tańca trzeba odpowiednio przygotować - wykonać rozgrzewkę, trochę ćwiczeń siłowych, by mięśnie się zwały i by mogły sprawnie pracować. Systematyczne rozciąganie i ćwiczenia siłowe są bardzo istotne. Doskonale podzielała na nas również siłownia, gdzie popracujemy nad każdą partią mięśni, czyli wykonamy trening obwodowy, wzmacniający całe ciało. Dobrze jest wybrać się na siłownię 2-3 razy w tygodniu, a do tego dołączyć zajęcia taneczne.

W jakim wieku możemy zapisać na kurs tańca dziecko?

- Uważam, że zbyt wczesne rozpoczęcie treningów nie jest wskazane. Później, gdy takie dziecko dorasta, jest już tak zmęczone tańcem, że nierzadko przerywa treningi w najlepszym momencie swojej kariery, a to bardzo przykre zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. Optymalny wiek to 8-10 lat. Ja zacząłem treningi, gdy skończyłem 10 lat i ciągle nie mam dosyć.

Czy na kurs tańca mogą się zdecydować osoby starsze, już na emeryturze?

- Właściwie każdy wiek jest dobry, by zacząć przygodę z tańcem. Wiadomo, że w przypadku osób starszych nie będzie to rock'n'roll z fiłakami. Jednak dojrzałe ludzie tańczą, niekiedy nawet na turniejach. Seniorzy najczęściej jednak wybierają tańce standardowe, które są spokojniejsze, bardziej dostosowane.

Stan-Med



Rejestracja

94 347 74 61, 602 776 267

ul. Staszica 8a

75-449 Koszalin

www.stanmed.pl

NOWE SPECJALIZACJE:

ALERGOLOGIA, ALEKSANDRA NOGALSKA
PEDIATRIA

- TESTY SKÓRNE
- SPIROMETRIA
- USG PŁUC

KARDIOLOG AGATA PAWELSKA-BUCZEŃ
KARDIOLOG KAROLINA ZAKUTYŃSKA-KOWALCZYK
KARDIOLOG KRZYSZTOF JARZĄBEK

- ECHO SERCA. HOLTER

NEUROCHIRURG MICHAŁ TARNOWSKI

ZAPRASZAMY NA STAŁE KONSULTACJE:

PEDIATRA PULMONOLOG GRAŻYNA STANISŁAWSKA
CHIRURG DZIECIĘCY JERZY NIEŚLUCHOWSKI
INTERNISTA PULMONOLOG LIDIA SŁAWIŃSKA
ORTOPEDA PIOTR KACZKOWSKI; KRZYSZTOF BUCZEŃ
NEUROLOG MAREK ŻMUDA
LARYNGOLOG EDWARD BAUER
DERMATOLOG DANUTA JURGIELANIEC

PRACOWNIA USG

- NOWE BADANIE USG PŁUC

USG DOPPLER - NAJBLIŻSZY TERMIN BADAŃ:

2 LUTEGO 2018 R. DR J. KULESZA specjalista radiolog Szpital Kliniczny Nr 1 w Poznaniu

Dzwonią i proszą o pomoc, bo rodzice nie mają dla nich czasu

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 działa w nocy, dzięki pomocy finansowej Kuby Błaszczkowskiego i Dominiki Kulczyk. 11 dzieci, które chciało się zabić, udało się ocalić!

Spółczesność

Magdalena Baranowska-Szczepeńska
m.baranowska@glos.com

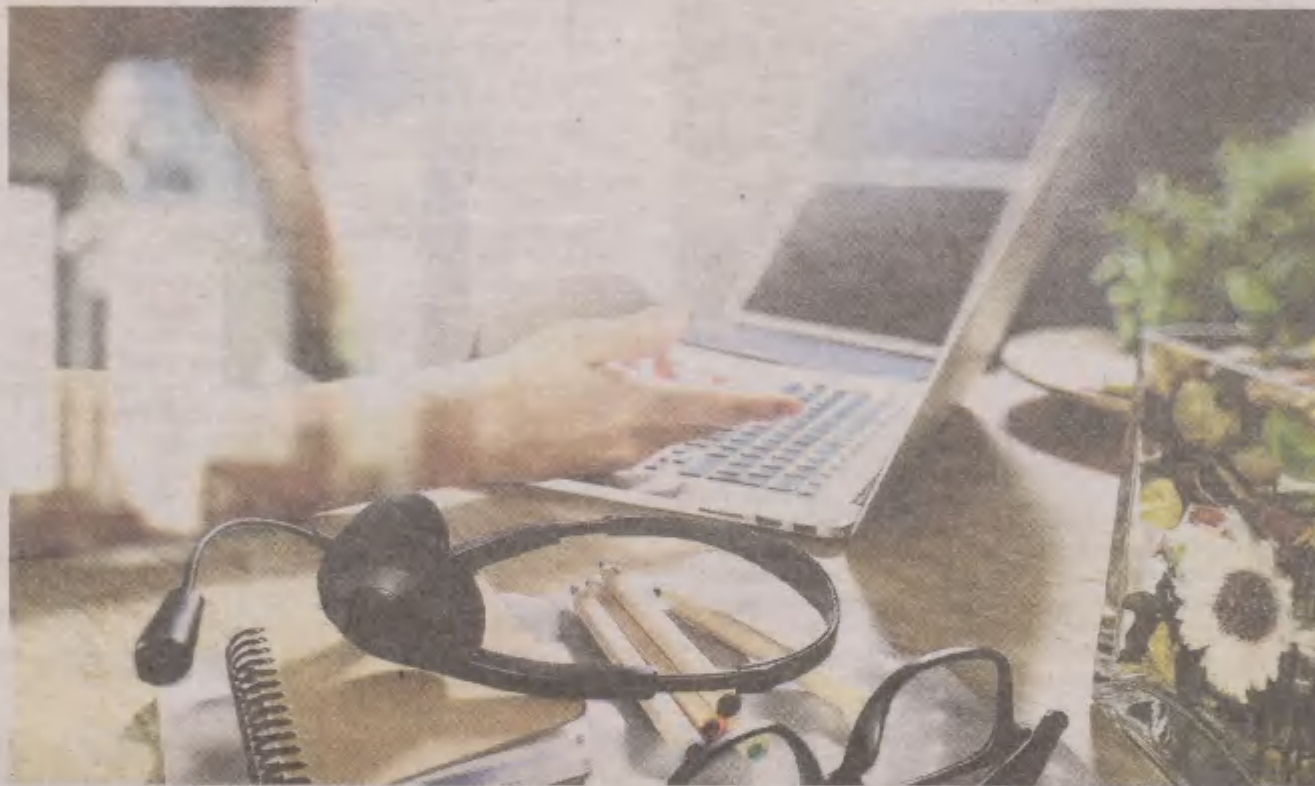
Lucyna Kicińska - koordynatorka Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 (czynny codziennie w godzinach od 12 do 2) przy fundacji Dajemy Dzieciom Siłę - mówi wprost: zdrowie psychiczne jest tak samo ważne, jak fizyczne, tylko wstydźmy się tak o tym myśleć!

Co dziennie 16 Polaków odbiera sobie życie. Samobójców jest więc w Polsce więcej niż ofiar wypadków komunikacyjnych. I okazuje się, że nie ma grupy społecznej, której ten problem by nie dotyczył. Bogaci, wykształceni, z nałogami lub bez. Tu nie ma podziału. Tak samo jest z dziećmi i młodzieżą. Życie próbują sobie odebrać synowie i córki z patologicznych środowisk, ale także z tych dobrych domów, w których nie ma alkoholu czy przemocy. Statystyki dotyczące prób samobójczych dzieci są zatrważające.

Dane zgromadzone do października 2017 roku włącznie pokazały więcej prób, niż w całym 2016. W 2016 było 475 zarejestrowanych prób, więc możemy szacować, że do końca roku 2017 było ich około 550-600

- WHO szacuje, że na każdą zarejestrowaną próbę przypada od 100 do 200, które do statystyk nie trafiają - wyjaśnia Lucyna Kicińska.

Bo przecież płukanie żołądka w szpitalu po zażyciu leków uznać można za zatrucie. Podobnie jak próbę podcięcia żył - za skaleczenie, a wejście pod samochód - za wypadek. Lucyna Kicińska mówi wprost: myśli samobójcze to konsekwencja specyficznych zaniedbań w szkole i w domu. - Współczesne dzieci nie są wyposażone w umiejętności radzenia sobie z problemami. Nie wiedzą też, że kiedy się one pojawiają, to mogą przyjść do rodziców i o nich opowiedzieć. A wszystko dzieje się z tego powodu, że mamy czas na paznokcie, fitness, spotkanie z przyjaciółką, drugą pracę, ale nie mamy czasu dla własnych dzieci. Nie mówimy najbliż-



Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 zadzwonił od początku stycznia już 2000 razy. To dowód na to, jak bardzo jest potrzebny

szym, że mogą na nas liczyć: „Jesteś dla mnie ważny”, „Zawsze możemy porozmawiać” - to komunikaty, których nie wypowiadamy na głos, bo np. sądzimy, że dziecko o tym wie, a wcale tak nie jest - tłumaczy koordynatorka.

Współczesne dzieci coraz częściej wchodzą także w rolę rodzica i... zaczynają się nim opiekować. Wtedy uznają, że nie będą dodatkowo obciążać np. porzuconej mamy czy ojca swoimi problemami, nie chcą ich „dobijać”. Dlatego, gdy dojdą do sytuacji, w której nie widzą wyjścia, chwytają za telefon i dzwonią.

Od początku roku Telefon 116 111 jest dostępny w rozszerzonych godzinach. Tylko między 20 a 2 w nocy z pomocy skorzystało 2000 dzieci. Na rzecz 11 osób w kryzysie samobójczym podjęto interwencje.

- Dzieci szły na tory, chwytaly za żyletki albo nałykały się tabletek. Zadzwoniły do nas i opowiedziały nam o tym - relacjonuje Lucyna Kicińska. - My nie mamy złotego środka na takie sytuacje, ale zawsze staramy się wytłumaczyć, że nam zależy na osobie, która się z nami skontaktowała. Że nie dopu-

cimy do tego, by doszło do tragedii. Wtedy interwenujemy, prosimy o adres, kontakt z osobą dorosłą, wysyłamy karetkę pogotowia. Niestety, dzieje się także i tak, że rodzice bagatelizują problem. My mówimy, że dziecko ma problemy ze zdrowiem psychicznym, a rodzice twierdzą, że to nic takiego i „muszą wziąć się w garść” - opowiada koordynatorka.

Psychiatrzy i psychologowie biją na alarm i mówią, że w Polsce problemy psychiczne i emocjonalne wciąż traktowane są jak tabu. - Ze złamaną nogą nie siedzimy w domu i nie czekamy aż się zrośnie, tylko idziemy do specjalisty i oczekujemy pomocy. Podobnie jest z anginą. Nikt wtedy nikogo nie przekonuje, że sama przejdzie, „żeby wziąć się w garść” - tłumaczy L. Kicińska i dodaje, że w dużych miastach na wizytę u psychiatry na NFZ czeka się 4 miesiące. - To są lata systemowych zaniedbań, które trudno jest naprawić. Gabinety psychologów i pedagogów w szkołach świecą pustkami, ale nie dlatego, że nie ma chętnych, by z nimi porozmawiać, ale dlatego, że nie ma dla nich etatów - mówi i dodaje, że problemy z depresją

u dzieci i młodzieży nie znikną. Trzeba o nich mówić, by odczarować wstyd u rodziców i pokazać potrzebującym, że mogą liczyć na pomoc.

Dzięki wsparciu Fundacji Ludzki Gest Kuby Błaszczkowskiego i Kulczyk Foundation od 1 stycznia Telefon 116 111 jest czynny w wydłużonych godzinach. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę poszukiwała środków na działanie przez cały ubiegły rok, ponieważ nie zostały ogłoszone konkursy ministerialne, w którym można by ubiegać się o środki. Wtedy również pomogli sponsorzy, m.in. Fundacja Benefit Systems i Orange Polska oraz darczyńcy indywidualni.

Bogumiła Zboralska-Słupińska przez wiele lat pracowała w szkole jako psycholog młodzieży. Doskonale zna ich problemy. - Gdy młodsze dzieci wolą obcym niż rodzicom opowiadać o swoich trudnościach i problemach, to jest to powód do niepokoju. Ale u nastolatków sytuacja, w której wolą chwycić za telefon i wyzaliczyć się innym, a nie rodzicom, to raczej norma - mówi. Jest to związane z okresem buntu i twierdzenia „każdy byle nie rodzic...”.

- Kiedyś było tak samo, tylko rodziny były większe, i wielość spotkań rodzinnych sprzyjała tworzeniu bliskich relacji. Zawsze był jakiś ulubiony wujek czy ciocia, z którym można było porozmawiać - uważa psycholog. Taką rolę pełniła bliska koleżanka mamy, czasem wychowawca, trener czy ksiądz, ktoś, kto cieszył się uznaniem rodziców. - Był trochę inny, ale w pewien sposób do nich podobny - dodaje Zboralska-Słupińska i podkreśla, że warto świadomie zadbać, by dzieci miały dobry kontakt z innymi bliskimi nam dorosłymi. Takich relacji nie buduje się jednak z dnia na dzień. One wymagają czasu. I to zawsze dziecko wybiera.

- Dobrze, że są telefony zaufania, które dają namiastkę bliskości. To mówienie, to nie „rozdrapywanie ran”, jak czasem uważano, ale przeciwnie, raczej ich leczenie - podkreśla psycholog. Wiele problemów, cierpień trzeba wielokrotnie opowiedzieć, dlatego dobrze jest mieć wiele bliskich osób, którym można o nich powiedzieć. Najważniejsze jest to, żeby w ogóle o trudnościach, cierpieniach, problemach mówić, a nie dusić w sobie czy udawać, że ich nie ma.

500 PLUS, CZYLI
RODZINNE WYDATKI

Marta Zbikowska
m.zbikowska@glos.com



URODZINY I OCZEKIWANIE NA WIOSNĘ

Komentarz

Nie udało nam się odetchnąć finansowo po świętach Bożego Narodzenia. Przełom stycznia i lutego to urodziny Najstarszego i Najmłodszego. Ich daty urodzin dzielą tylko cztery dni różnicy (i pięć lat), więc ku rozpaczy Najśredniejszego wyprawiamy im wspólne przyjęcie urodzinowe. Na razie. Myślę, że jak będą starsi, to ta wygoda się skończy, ale póki co, ogarniamy ich obu za jednym zamachem. Niestety, są też minusy tego układu. Każdemu trzeba kupić prezent. Zazwyczaj są to życzenia, z którymi nie uporał się Gwiazdor. I tak, do Najstarszego nie dotarła gra Cluedo Harry Potter, na którą wydaliśmy 140 złotych. Dziesięć złotych więcej kosztuje wybrany przez Najmłodszego Transformers, o którego istnieniu dowiedzieliśmy się wszyscy po powrocie mojego dziecka do przedszkola po świętach. Okazało się, że połowa chłopców znalazła pod choinką takie zabawki. Najmłodszy nie wie, kim lub czym jest rzeźbiony Transformers (ja zresztą też nie), podobnie jak nie zna Spidermana i Batmana. Jednak miłoścy innych dzieci do tych postaci wystarczy, aby fascynowało się nimi także moje dziecko. O ile Najmłodszego Transformers w zupełności satysfakcjonuje, to Najstarszy ma bardziej wygórowane wymagania. Stworzył całą listę życzeń, którymi staram się sprawiedliwie obdzielić całą rodzinę. Są na niej głównie dodatkowe talie kart do gry Summoner Wars, której mój syn jest zagorzałym fanem.

W tym miesiącu więc 300 złotych wydamy na prezenty. Dodatkowo kilkadziesiąt złotych chciałabym przeznaczyć na jakiś prezent pocieszenia dla mojego nieszczęśliwego Najśredniejszego, któremu trudno pogodzić się z tym, że bracia mają urodziny teraz, a on dopiero za trzy miesiące.

W tym roku postanowiliśmy imprezę dla kolegów Najstarszego przełożyć na cieplejsze dni, żeby można było ją zorganizować gdzieś na zewnątrz. Czekamy więc z niecierpliwością na wiosnę.



Zapraszam na ostrą jazdę. Kuchenną

Odrobina pieprzu doda smaku potrawie.
Podobnie, jak **imbiru** czy **piri-piri**

Przepisy
Hanna Wleczorek
hanna.wleczorek@gazeta.wroc.pl

Przyprawy zwykle nie mają szczególnego znaczenia odżywczego. Poprawiają za to smak potraw, czasem działają leczniczo i pobudzają trawienie.

C oraz chętniej sięgamy po ostre, a nawet bardzo ostre przyprawy. Bez problemu możemy kupić nie tylko pieprz, imbir, ale też wyjątkowo ostre papryczki piri-piri czy habanero. O ile pieprz zawiera piperynę, alkaloid, który jest odpowiedzialny za jego pikantny smak, o tyle papryka jest tym ostrzejsza, im więcej w niej kapsaicyny. Ten organiczny związek chemiczny, który działa na receptory

bólu, powodując uczucie pieczenia i ostrość w ustach.

W 1912 roku amerykański chemik Wilbur Scoville opracował skalę (w skrócie SHU), która do dzisiaj służy nam do określania ostrości przypraw. Króluje na niej papryka Dragon's Breath, której ostrość wynosi ok. 2,5 mln SHU. Dla porównania papryka Tabasco ma od 30 do 50 tysięcy SHU, a ziarenka pieprzu od 100 do 500 SHU.

Z ostrymi przyprawami nie należy jednak przesadzać, bo choć pobudzają metabolizm, przyspieszają pracę serca i wspomagają spalanie tłuszczów, mają również i negatywne oddziaływanie.

I jeszcze jedno. Jeśli będą Państwo chcieli złagodzić pieczenie w ustach, w żadnym wypadku nie należy sięgać po wodę. Kapsaicyna się

w niej nie rozpuszcza. Co zatem złagodzi ogień w ustach? Można wypić szklankę tłustego jogurtu, mleka lub soku pomidorowego czy napoju zawierającego sok z owoców cytrusowych. Można też zjeść kromkę chleba – tę metodę polecił mi kelner w Budapeszcie, kiedy przesadziłam z doprawianiem węgierskiej, ostrej zupy rybnej. A teraz przepis na mój ulubiony indyjski sos hari.

HARI CHUTNEJ

Sos hari polecił mi przyjaciel, który zjeździł Indie wszerg i wzdłuż. Podawany jest tam do różnych przekąsek. Spróbowałam i polecam, szczególnie tym, którzy lubią smak mięty. Smacznego!

Składniki:

Będą nam potrzebne: pęczek świeżej kolendry, liście mięty (o połowę mniej niż kolendry), ząbek czosnku, sok z połówki cytryny, kawałek imbiru (około 2 cm) szczypta mielonego kuminu (kminu rzymskiego) szczypta soli i cukru zielona papryczka chili

1. Ziola płuczemy i dokładnie osuszamy.
2. Czosnek przeciskamy przez praszkę, a imbir trzemy na tarce o drobnych oczkach.
3. Teraz wszystkie składniki dokładnie blendujemy. I gotowe.

KURCZAK KARAHİ

Przepis znalazłam na blogu „Smak Indii” i kurczak karahi na stałe gościł w moim domu. Smacznego!

Składniki:

Będą nam potrzebne: kurczak średnia cebula łyżeczka startego czosnku i łyżeczka startego imbiru (to zamiennik łyżki pasty imbirowo-czosnkowej) pół łyżki zielonej papryki zielona papryczka chili 2 łyżki gęstego jogurtu pół szklani oleju przyprawy: 2 łyżeczki mielonej kolendry, łyżeczka nasion kuminu (kminu rzymskiego), pół łyżeczki kurkumy, pół łyżeczki mielonego chili, łyżeczka suszonych liści kozieradki, pół łyżeczki mieszanki garam masala, łyżeczka soli

1. Zdejmujemy skórę z kurczaka i kroimy go na małe kawałki. Cebulę siekamy, a pomidory i paprykę kroimy w kostkę. Rozgrzewamy olej w woku i szklimy cebulę z czosnkiem i imbirem.
2. Kiedy cebula się zeszkli, wrzucamy kurczaka i smażymy do momentu, gdy się delikatnie zezłoci, nie zapominając o mieszaniu.
3. Kiedy kurczak będzie podsmażony, odlewamy olej tak, by w woku pozostało ok. łyżki tłuszczu.
4. Dodajemy przyprawy (mieloną kolendrę, kumin, kurkumę, chili oraz sól) i smażymy chwilę, by mięso przeszło ich smakiem. Na patelnię wrzucamy jeszcze pokrojone

pomidory, smażymy do momentu, kiedy się rozpadną. Wok przykrywamy i dusimy kurczaka na małym ogniu przez kwadrans.

5. Teraz możemy dodać jogurt, kozieradkę i garam masalę, mieszamy wszystko i wrzucamy paprykę.

6. Dusimy kurczaka około 10 minut bez przykrycia, by odparował nadmiar pary – sos powinien być gęsty.

7. Kurczaka karahi podajemy przybranego natką kolendry, imbirem pokrojonym w paski oraz cieniutkimi plasterkami papryki chili.

KAPUSTA NA OSTRO

Zapraszamy na kapustę na ostro. Smacznego!

Składniki:

Będą nam potrzebne: 800 g włoskiej kapusty 400 g makaronu farfalle (kokardki) 300 g śmietany (można zastąpić jogurtem) cebula 200 g żółtego sera 2 ząbki czosnku 2 papryczki chili oliwa do smażenia 2 łyżki mąki ziemniaczanej pieprz i sól do smaku

1. Gotujemy makaron al dente według przepisu na opakowaniu, odcedzamy farfalle, kiedy będą gotowe. Kapustę szatkujemy i sparzamy we wrzątku (powinna się gotować około 5 minut). Odcedzamy, przelewamy zimną wodą i solidnie odsączamy.

2. Cebulę siekamy, czosnek przeciskamy przez praszkę, a następnie szklimy na rozgrzanej oliwie, zalewamy śmietaną, dodajemy kostkę bulionową (jeśli chcemy) i chwilę gotujemy na małym ogniu.

3. Teraz zagęszczamy sos mąką ziemniaczaną rozprowadzoną w niewielkiej ilości wody. Doprawiamy na ostro posiekaną papryczką chili i pieprzem.

3. Makaron mieszamy z kapustą i sosem cebulowym. Podgrzewamy chwilę cały czas mieszając. Dodajemy jeszcze starty żółty ser i mieszamy.

4. Kapustę podajemy gorącą.

OSTRY DIP

Dip dla wielbicieli naprawdę ostrych smaków. Smacznego!

Składniki:

Będą nam potrzebne: 200 g sera homogenizowanego (serek możemy zastąpić gęstym jogurtem, na przykład typu greckiego) 200 g mąki ziemniaczanej 2 ząbki czosnku pół łyżeczki chili w proszku i szczypta mielonej, ostrej czerwonej papryki łyżka koncentratu pomidorowego pieprz, sól do smaku 6 kropel sosu tabasco posiekany szczypiorek

1. Czosnek przeciskamy przez praszkę.
2. Do miski wrzucamy wszystkie składniki i dokładnie blendujemy.

Bouquet garni, czyli bukiet ziołowy, jest wizytówką francuskiej kuchni. Używa się go zwykle do zup i sosów

Czasem w przepisach natykamy się na bouquet garni, który należy dodać do zupy, sosu czy wołowiny po burgundzku. Proszę się nie przejmować, to nic strasznego. Po polsku możemy nazwać to bukietem lub pęczkiem ziół.

Tradycyjny bouquet garni składa się z trzech ziół: natki pietruszki, liści laurowych i tymianku (klasyczna proporcja to 8 części natki pietruszki, jedna

część liścia laurowego i jedna część tymianku).

W różnych przepisach dodaje się jeszcze bazylię, rozmaryn, trybulę, czarny pieprz, cząber, a z rzadka nawet korzeń pietruszki, kawałek selera czy cebulę. Tak naprawdę zestaw ziół zależy od przygotowywanej potrawy. Wiadomo przecież, że wieprzowina kocha majeranek, a do kurczaka świetnie pasuje łyżka selera i gałązka estragonu.

Przy komponowaniu bouquet garni trzeba uważać, by nie był on zbyt duży lub za mały: inaczej albo „zabije” inne smaki, albo będzie niewyczuwalny.

Świeże zioła wiąże się w pęczki, by łatwo było je wyłowić, a suszone wkłada do specjalnych muslinowych woreczków, tak by w zupie nie pływały nam różne „farfocle”. Przed podaniem potrawy konieczne usuwamy bouquet garni. (HAN)



Dzisiaj prezentujemy kilka przepisów dla wielbicieli pikantnych potraw. Obok żeberka i schabu na ostro prezentujemy mniej znane w Polsce dania. Takie choćby, jak japoński ramen czy haszu, czyli mielone mięso podawane w bułce, tortilli lub naleśniku

Ramen, czyli tradycyjne japońskie danie

Ramen składa się z rosółu, makaronu i innych składników. Tak naprawdę każdy kucharz wymyśla własną recepturę. Smacznego!

Składniki:

filet z kurczaka, 3 marchewki, kapusta pak choi (można zamienić na pekińską), 250 g suchego makaronu Udon lub Chow mein, papryczka chili, duża cebula, por (biała część), cebula dymka, seler, 20 ml sosu sojowego, 20 g suchych grzybków moon, szczypta mielonego chili, kielki fasoli mung, kilka ziaren pieprzu, 4 ząbki czosnku, sól do smaku

1. Do osolonej zimnej wody wkładamy filet i doprowadzamy do wrzenia, następnie gotujemy na małym ogniu 2 godziny. Przekrojoną i opaloną cebulę wrzucamy do wywaru, dodajemy seler, posiekany czosnek, papryczkę chili i gotujemy 15 minut. Pod koniec dorzucamy kapustę, kielki i pieprz. Następnie dorzucamy pokrojoną marchewkę, poprawiamy solą i chili w proszku.
2. Gotujemy jajka na twardo, makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, grzybki moon zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 5 minut.
3. Filet wyjęty z bulionu kroimy w poprzek na małe paski i lekko obsmażamy, obrane jajka kroimy na pół, a grzybki moon szatkujemy.
4. Do rosółu dodajemy grzybki moon i sos sojowy.
5. Do miseczek nakładamy makron, kurczaka i zalewamy bulionem z warzywami. Wrzucamy posiekaną dymkę i por oraz dodajemy jajko przekrojone na pół.

Pikantne haszu można jeść z bułką lub tortillą

Propozycja dla tych, którzy mają już po dziurki w nosie kebabu czy falafeli. Haszu jest łatwe do przygotowania, ale uprzedzam, że mocno pikantne. Smacznego!

Składniki:

800 g mięsa mielonego, 4 duże cebule, łyżeczka cynamonu, 2 łyżeczki słodkiej papryki, 2-3 pokrojone papryczki chili, łyżeczka pieprzu ziołowego, 2 ząbki czosnku, podłużne bułki lub tortille, sól, olej do smażenia oraz 4 łyżki majonezu, 2 łyżki śmietany, starta skórka z limonki, ząbek czosnku (na sos)

1. Cebulę kroimy w dużą kostkę i smażymy na średnim ogniu około 20 minut – powinna być bardzo miękka.
2. Dodajemy mięso, cynamon, chili, słodką paprykę, pieprz ziołowy i smażymy wszystko 10 minut.
3. Do mięsa dodajemy drobno posiekany czosnek i smażymy jeszcze 5 minut.
4. Przygotowujemy sos z podanych składników.
5. Farsz nakładamy do gorących, przekrojonych wzdłuż bułek i polewamy sosem lub zawijamy w tortille, wówczas sos podajemy oddzielnie.

Ostre żeberka w marynacie z miodu i czosnku

Marynata miodowo-czosnkowa doda nowego smaku pieczonym żeberkom. Smacznego!

Składniki:

1 kg żeberka pokrojonych na części wzdłuż kości, łyżka miodu i 3 ząbki czosnku, szczypta cynamonu, imbir, kolendry i gałki muszkatołowej, pieprz (najlepiej świeżo zmielony), łyżka oliwy – sojowa lub z oliwek, 3 łyżki sosu sojowego

1. Zaczynamy od przygotowania miodowej marynaty do żeberka. Rozgniatamy czosnek na miazgę, mieszamy z oliwą, sosem sojowym i miodem. Dodajemy pieprz, cynamon, imbir, kolendrę i gałkę muszkatołową, tak by sos był gęsty, ale jeszcze płynny.
2. Żeberka kroimy, smarujemy marynatą miodowo-czosnkową i układamy w naczyniu żaroodpornym. Następnie odkładamy na mniej więcej dwie godziny do lodówki.
3. Żeberka wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza i pieczemy pod przykryciem pół godziny. Następnie zmniejszamy temperaturę do 180 stopni, zdejmujemy przykrywkę i pieczemy jeszcze kwadrans. Jeśli żeberka są grube, trzeba je piec nieco dłużej.

PS

W sklepach można znaleźć gotową marynatę miodowo-czosnkową

Roladki schabowe z chili pomogą nam przetrwać zimę

Zamiast klasycznego kotleta schabowego, wszystkim wielbicielom ostrych smaków, proponuję roladki schabowe. Smacznego!

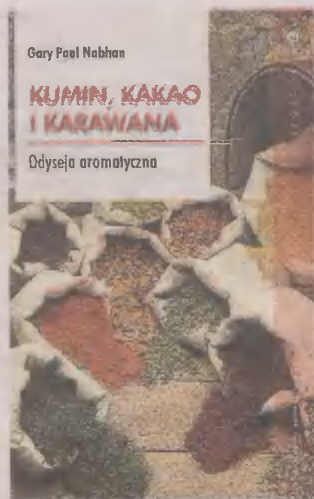
Składniki:

4 plastry schabu (takie jak na kotlety), 12 plasterków wędzonego boczku, ostra musztarda, np. rosyjska, boczek, chili, czerwona papryka (pokrojona w cienkie paski), cebula (pokrojona w piórka)

1. Schab rozbijamy na cienkie kotlety. Każdy z nich smarujemy z jednej strony musztardą, oprószamy chili, układamy na nim trzy plasterki boczku, cztery cienkie paski czerwonej papryki i kilka piórek cebuli.
2. Każdy kotlet zwijamy ciasno w roladkę i obwiązujemy nitką lub spinamy wykałaczką, by się nie rozpadł i solimy z wierzchu.
3. Roladki krótko obsmażamy na rozgrzanym tłuszczu, a następnie przekładamy do żaroodpornego naczynia. Pieczemy je co najmniej godzinę w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni Celsjusza (najlepiej w termoobiegu).
4. Podczas pieczenia roladek możemy dotożyć do nich ziemniaki. Wcześniej obieramy je, kroimy na ćwiartki, myjemy, suszymy spryskujemy oliwą lub olejem i obtaczamy w ziołach. Ziemniaki piek się około 40 minut.

Kumin, kakao i karawana. Odyseja aromatyczna

Gary Paul Nabhan, autor książki „Kumin, kakao i karawana. Odyseja aromatyczna”, wydanej w Polsce dwa lata temu, zabiera nas w niesamowitą podróż do czasów, gdy pieprz nie był czymś zwyczajnym, a wyprawiano się po niego z narażeniem życia. Prezentuje barwne opowieści o postaciach historycznych oraz relacje z własnych podróży starożytnymi szlakami korzennymi. (HAN)



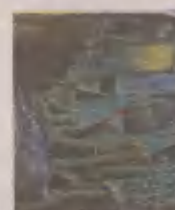
Zapraszam do lektury zapisków księdza Jędrzeja Kitowicza



Każdemu, kto się interesuje tradycjami polskiej kuchni, polecam „Opis obyczajów za panowania Augusta III” Jędrzeja Kitowicza. Ten żyjący w XVIII wieku ksiądz był doskonałym pamiętnikarzem, a jego spostrzeżenia na temat potraw serwowanych na pańskich stołach mogą nas zadziwić. (HAN)

Monsun przychodzi dwa razy, czyli wielka podróż szlakiem pieprzu

Anna Janowska, autorka książki „Monsun przychodzi dwa razy”, postanowiła sprawdzić, dlaczego pieprz, który nam mocno spowszedniał, pchał kiedyś w świat odkrywców. I wybrała się śladem pieprzu w podróż do Indii, Omanu i Zanzibaru. Zaczęła od Wybrzeża Malabarskiego, gdzie pieprz uprawiany jest na plantacjach, ale rośnie też w dżungli, która



dziś jest rezerwatem – siedliskiem tygrysów i słoni. Opowiada o tradycyjnych sposobach uprawy pieprzu, by potem zabrać nas na pachnące kaziem bazy Omanu i Zanzibaru – wyspę słynną z uprawy goździków. (HAN)

Opowieść o kuchni w czasach II wojny światowej



Aleksandra Zaprutko-Janicka w książce „Okupacja od kuchni” pokazuje nam nie tylko domowe kuchnie, ale też zaplecza restauracji, spiżarnie, podgląda uliczne targowiska, na których handlowano zużyтыми fusami i kryjówek szmuglerów z czasów II wojny światowej.



Wszystkie potrawy łączy jedno - są ostre. Zapraszamy na dania, których nie da się ugotować bez chili, imbiru czy kurkumy. Oprócz tego, że są smaczne i sycące, dodatkowo rozgrzeją nas w zimne dni... A więc, ugotujmy ryż po meksykańsku, wietnamską zupę czy wegetariańskie curry

Zapraszam na ryż po meksykańsku

Pikantny ryż, który można zjeść jako samodzielne danie lub dodatek do drugiego dania. Smaczne-go!

Składniki:

- 400 g ryżu brązowego
- 3 łyżki oliwy
- 500 ml pulpy pomidorowej
- 500 ml bulionu drobiowego
- cebula
- 5 ząbków czosnku
- 3 ostre papryczki (marynowane lub świeże)
- peczek pietruszki
- 4 łyżki soku z limonki

- Obraną cebulę siekamy, miksujemy z pulpą pomidorową, a następnie gotujemy z bulionem.
- Na patelni rozgrzewamy oliwę, na której prażymy ryż (około 10 minut), nie zapominając o mieszaniu.
- Siekamy czosnek i papryczki, dodajemy do ryżu na patelni i dokładnie mieszamy.
- Ryż z czosnkiem i papryczkami dodajemy do pulpy pomidorowej, mieszamy i doprowadzamy do wrzenia, potem dusimy na małym ogniu, aż ryż będzie miękki, a sos się wchłonie.
- Garnek z ryżem odstawiamy, dodajemy posiekaną pietruszkę i sok z limonki. Jeśli trzeba, doprawiamy solą i pieprzem.

Wietnamska zupa z drobiowymi pulpecikami

Kaffir (cytrus pofalowany, papeda) to rodzaj limonki, której liście są składnikiem wielu dań kuchni azjatyckiej, zwłaszcza tajskiej. Smaczne-go!

Składnik:

- 2 litry bulionu drobiowego
- posiekane kłaczce imbiru (około 2 cm)
- 2 ząbki czosnku, 6 liści kaffiru (można kupić suszone), kilka ziarenek pieprzu, papryczka chili, kapusta pak choi
- 0,5 kg piersi z kurczaka, średniej wielkości cebula
- 4 łyżki sosu rybnego, skórka otarta z jednej limonki, 2-3 łyżki posiekanych liści kolendry
- makaron soba

- Mielimy filet z kurczaka z cebulą oraz papryczką chili, dodajemy kolendrę, skórkę z limonki, szczyptę pieprzu oraz dwie łyżki sosu rybnego. Z masy robimy pulpeciki, które smażymy na złoty kolor na oleju palmowym.
- Do bulionu z kurczaka dodajemy posiekany imbir, czosnek, pieprz, liście kaffiru i posiekaną papryczkę chili. Gotujemy na małym ogniu przez 25 minut. Odcedzamy z przypraw, wlewamy do garnka i dodajemy 2 łyżki sosu rybnego, sól i pieprz do smaku.
- Gotujemy makaron soba.
- Do bulionu dodajemy liście kapusty pak choi i gotujemy 2 minuty, następnie dodajemy pulpety i gotujemy wszystko razem około 5 minut.
- Do miseczek nakładamy makaron soba i wlewamy bulion z pulpecikami.

Diabelski drób prosto z grilla: ostry i gorący

Marynata przyspiesza dojrzewanie mięsa i zmiękcza je. Dodatkowo sprawia, że mięso kruszeje i dodaje mu smaku. Smaczne-go!

Składniki:

- 6-8 kotletów z kurczaka lub indyka
- łyżka harissy (ostra pasta z papryki, przepis na jej wykonanie znajdziecie Państwo na następnej stronie)
- łyżka sosu sojowego
- 2 ząbki czosnku

- Kotlety drobiowe rozbijamy tak, by wszystkie miały podobną grubość.
- Przygotowujemy marynatę: siekamy czosnek, mieszamy z harisją i sosem sojowym. Marynujemy w zalewie kotlety, najlepiej przez całą noc (marynatę z mięsem wstawiamy do lodówki).
- Tak przygotowane kotlety grillujemy po 3-4 minuty z obu stron.
- Najlepiej podawać je z lekką sałatką lub sosem, na przykład tzatzikami.

Przepis ze strony Russel Hobs

Rodziny obiad z wegetariańskim curry

Curry to właściwie nazwa sposobu przyrządzenia potraw w kuchni indyjskiej. Składają się na nią warzywa, ser, ryby lub mięso w sosie. Nazwa wzięła się od tamilskiego słowa „kari”, które oznacza sos. Smaczne-go!

Składniki:

- 10 ml oleju do gotowania
- ćwiartka posiekanej cebuli
- roztarty ząbek czosnku
- szczypta chili
- szczypta kurkumy,
- odrobina kolendry i kuminu
- 25 g soczewicy
- 150 ml bulionu
- łyżeczka soku z cytryny lub limonki
- 1/2 małej marchewki, pokrojonej w kostkę
- ćwiartka obranego, pokrojonego jabłka
- 12 g rodzynek
- sól i pieprz do przyprawienia

- Na oleju delikatnie podsmażamy cebulę i czosnek. Dodajemy kurkumę, chili, kolendrę, kminek i soczewicę, smażymy minutę.
- Dodajemy bulion, cytrynę, marchewki, jabłko i rodzynek, a następnie doprawiamy solą i pieprzem.
- Teraz curry gotujemy na wolnym ogniu 2-3 godziny.

**Smak!**

Hanna Wleczorek
hanna.wleczorek@gazeta.wroc.pl

Ciężko wyobrazić sobie kuchnię bez przypraw. Tym bardziej że w sklepach możemy coraz częściej kupić świeżą kurkumę, kłącze imbiru i aromatyczne mieszanki znane nam do niedawna przede wszystkim z przepisów.

Czy wiedzą Państwo, że pieprz kajeński wcale nie jest pieprzem? To rodzaj bardzo ostrej przyprawy wyrabianej z papryki Cayenne (bliskiej kuzynki meksykańskiej papryczki jalapeño). Papryka jest suszona, mielona i w takiej postaci sprzedawana. Nazwa papryki pochodzi od nazwy stolicy Gujany Francuskiej - Kajenny. Natomiast pieprz są to owoce rośliny zwaney pieprzowcem czarnym. Zawierają one olejki eteryczne i piperynę, alkaloid nadający im charakterystyczny palący smak. Plantacje pieprzu można zobaczyć w Indiach. Na nasz stół owoce pieprzowca trafiają po specjalnej obróbce. Czarny pieprz uzyskuje się z owoców niedojrzałych, suszonych i fermentowanych, biały pieprz z łagodniejszych, dojrzałych owoców, a pieprz zielony są

to niedojrzałe zielone nasiona marynowane w kwasie octowym lub mlekowym albo konserwowane solanką. Czasem możemy kupić także pieprz czerwony (zwany także różowym). Są to dojrzałe owoce pieprzu czarnego o czerwonym zabarwieniu, marynowane natychmiast po zerwaniu w occie lub solance.

Moją ulubioną przyprawą jest kozieradka. Spotyka się ją głównie w kuchni hinduskiej oraz tajskiej. W Polsce można kupić sery podpuszczkowe z tą przyprawą (na przykład ser ślubowski).

W Jemenie kozieradka jest jednym z głównych składników narodowej potrawy zwanej Saltah. Podstawą tego przepisu jest rosół (najczęściej z jagnięciny lub kurczaka), rodzaj pasty z ziarnami kozieradki, zwanej hulba, mieszanki pomidorów, papryki, czosnku i ziół. Saltah często zawiera również ryż, ziemniaki, jajka.

W kuchni używa się owoców kozieradki, ale można także podać młode liście tej rośliny jako warzywo.

Kumin, nazywany także kminem rzymskim, najczęściej stosowany jest w potrawach pochodzących z Indii, Dalekiego i Bliskiego Wschodu, a także w kuchni meksykańskiej, portugalskiej i hiszpańskiej. Jest składnikiem większości curry i wielu pi-

Trudno gotować bez przypraw

Słów kilka o przyprawach, które wyostają smak przygotowywanych potraw



Czerwona ostra papryka, z której przygotowuje się pieprz kajeński

kantnych mieszanek przyprawowych i jest stosowany jako dodatek do gulaszu, do potraw grillowanych - zwłaszcza jagnięciny oraz dań z kurczaka.

Imbir pochodzi z Indii i Chin. Był jedną z pierwszych przypraw, które przywędrowały do Europy, na Starym Kontynencie używany jest od IX wieku! Jest stosowany jako przyprawa do marynat, sosów indyjskich zwanych czatnej i pasty curry, a sproszkowany suszony korzeń jest

składnikiem wielu mieszanek curry.

Kurkuma nazwana była szafranem indyjskim, ponieważ barwi potrawę na żółty kolor. Używa się jej jako przyprawy i barwnika na Dalekim i Bliskim Wschodzie. W Indiach dodaje się ją także do słodkich potraw, dzięki czemu mają one cierpką nutkę. Kurkumą doprawia się również mięsa, warzywa i ryby. Jest także głównym składnikiem przyprawy curry (nada jej charakterystyczny żółty kolor).

A teraz przepis na harisę, ostrą przyprawę używaną w kuchni marokańskiej, algierskiej i tunezyjskiej.

Potrzebne nam będzie: 10-12 suszonych papryczek chilli, łyżeczka nasion kolendry, 2 łyżeczki nasion kminu rzymskiego, 2 ząbki czosnku, 1/2 łyżeczki soli, 4 do 6 łyżek oliwy z oliwek, możemy także dodać 2 łyżki czerwonej, zmielonej słodkiej papryki.

Papryczki (bez szypulek i nasion) moczymy w ciepłej wodzie, aż zmiękną. Prażymy na patelni przez kilka minut nasiona kolendry i kuminu i rozcieramy je na proszek. Rozgniatamy czosnek z solą, dodajemy odsączone chilli i blendujemy mieszankę, aż będzie gładka. Dodajmy resztę przypraw i stopniowo mieszamy z oliwą, aż będzie miała konsystencję jogurtu.

WYCHOWANIE

Kuweta dla kota

Otwarta dla dużych kotów, zamykana dla kąpiących kociaków

Decydując się na adopcję bądź zakup kota, każdy właściciel musi zaopatrzyć się w kuwetę. Czystość jest dla niego tak ważna, że koty, które nie mają odpowiedniej kuwety, mogą cierpieć na zaparcia, zapalenia pęcherza, choroby nerek.

Można wybrać różne rodzaje kuwet, jednak najistotniejszą decyzją jest to, czy ma być ona otwarta czy zamknięta. Otwarta to dobra opcja dla dużego kota, który często nie mieści się w zamykanej. Kuwety takie wymagają częst-

szego sprzątania, łatwo jest obserwować kolor żwirku, są więc bezpieczniejsze dla zdrowia zwierzęcia.

Z kolei zamykane kuwety są dobrym rozwiązaniem przy intensywnie kąpiących kociakach, bo nie wysypuje się żwiru. Jednak często koty muszą się do niej przyzwyczaić, a niektóre początkowo cierpią na kocią klaustrofobię.

Rozpiętość cenowa jest duża - od zwykłej kuwety za ok. 20 zł, po samoczyszczące za nawet 1 tys. złotych.



FOT. IZBEK

Pies też może się przeziębic

Temperatury mu nie zmierzmy, ale zwróćmy uwagę na inne objawy

Wirusowe infekcje górnych dróg oddechowych - nosa, zatok, gardła i migdałków - występują również u psów. Bardziej narażone na chorobę są młode lub najstarsze zwierzęta, zaniedbane, nieszczepione, zarobaczone, przebywające w nieodpowiednich pomieszczeniach o dużej wilgotności, zbyt niskiej lub wysokiej temperaturze czy w przeciągach.

Niepokojące są: ropna, krwista czy podbarwiona krew wydzieliną z dróg oddechowych,

kaszel, ciężki, charczący oddech, duszność. Dość często wirusy zasiedlające górne drogi oddechowe uszkadzają nabłonek i wywołując stan zapalny przyczyniają się do wiktiania procesu chorobowego przez bakterie. Przyczyną wydzieliny z nosa może być też obecność ciała obcego czy ropień okołozębowy. W leczeniu stosuje się: antybiotyki, nawadnianie, leki przeciwzapalne i przeciwgorączkowe, leki rozszerzające oskrzela czy tlenoterapię.



FOT. SZYB

PIERWSZY KROK DO NADWAGI PSA I KOTA - DOMOWE JEDZENIE

Otyły właściciel to otyłe zwierzę? Dlaczego nasze zwierzęta stają się otyłe?



FOT. IZBEK

Otyłe zwierzęta żyją średnio o dwa lata krócej niż te, których opiekunowie nie „zapuścili”

Zdrowie zwierząt
Małgorzata Gradkowska
m.gradkowska@prasa.gda.pl

Wyniki raportu przygotowanego przez firmę Royal Canin nie pozostawiają wątpliwości - w Polsce zwierzęta mają problem z otyłością - podobnie jak opiekujący się nimi ludzie. 44 proc. kotów ma nadwagę, a 13 proc. jest otyłych. U psów jest niewiele lepiej - 28 proc. z nich ma nadwagę, 9 proc. jest otyłych.

Otyłość człowieka często wynika z braku ruchu, jak i złej diety. To samo można powiedzieć o zwierzętach - ich otyłość wynika z braku ruchu opiekuna i złej diety, jaką serwuje swojemu pupilowi. Nadwaga u psa i kota to naprawdę poważny problem - i to nie tyle estetyczny, co zdrowotny. Konsekwencje, które w póź-

niejszym czasie mogą odbić się negatywnie na zdrowiu, a nawet życiu zwierzęcia.

U kota nadwaga i otyłość łączą się z cukrzycą i chorobami dolnych dróg moczowych. Grubszy kot mniej się rusza, rzadziej chodzi do kuwety, a w pęcherzu moczowym zwiększa się koncentracja jonów, z których tworzą się kamienie. Do tego dochodzą też problemy skórne, mniejsza wydolność oddechu i sercopochodna.

Grube psy cierpią głównie na endokrynopatie (nieodczynnność tarczycy, nadczynność kory nadnerczy), zaburzenia gospodarki lipidowej, nietolerancję glukozy, problemy ze stawami i problemy skórne. Najważniejsze jest jednak to, że jak wynika z badań, zwierzęta otyłe żyją o co najmniej dwa lata krócej niż inne.

Oczywiście nie każdy otyły zwierzęta będzie chorował na serce, kulejącym, mającym problemy z oddawa-

niem moczu, cukrzykiem. Trzeba jednak wiedzieć, jak poważne mogą być skutki „otłuszczenia” czworonoga.

Weterynarze często przestrzegają: im tańsza karma, tym większe wydatki na leczenie psa i kota. Organizm zdrowego zwierzęcia radzi sobie z gorszym pożywieniem. Ale jeśli ma problemy z przewodem pokarmowym, mogą pojawić się poważne kłopoty. Pies musi zjeść znacznie więcej tańszej karmy, by pokryć zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Do tego trzeba dodać wydatki na suplementy. Lepsza karma ma lepiej zbilansowane dodatki, witaminy, mikroelementy, nutraceutyki.

Nadwadze i otyłości sprzyja również dodawanie tłuszczu - oleju czy smalcu do suchej karmy. Ludzie chcą, by posiłek był smaczniejszy, tłuszcz zawiera też elementy dobrze wpływające na skórę i sierść. Jednak podnosi również kaloryczność posiłku. Równie szkodliwe są resztki z obiadu, które podajemy psu, np. smażone lub zimne ziemniaki. Weterynarze przestrzegają choćby przed gotowanymi ziemniakami. Ciepłe pies trawi bardzo dobrze. Jeśli są zimne, skrobia rekrystalizuje się i nie jest trawiona. A jeżeli ziemniaki polejemy sosem z obiadu, zwierzę znajdzie w misce bombę kaloryczną.

U zwierząt mających kłopoty z sercem nie możemy stosować intensywnego wysiłku - to powinny być częstsze spacerki, ale mniej dynamiczne. Dlatego mimo mroku i zimnej pogody powinniśmy wychodzić ze zwierzęciem jak najczęściej - nawet jeśli będą to wolne kilkuminutowe spacerki.

WARTO WIEDZIEĆ

SUPLEMENTY NA STAWY, SIERŚĆ I PAZURY

Niedobór kwasu hialuronowego, hydrolizatu kolagenu, glukozaminy, chondroity, witaminy H, aminokwasów siarkowych (metioniny),

spowoduje u zwierząt bóle artretyczne, rozdzwajanie się pazurów oraz pęknięcie opuszków. Konieczne jest zatem podawanie suplementów zawierających m.in. te składniki, dostępne w proszku, kapsułkach, tabletkach czy kremach chroniących łapy. Szczególnie uważnie trzeba obserwować otyłe, mało ruchliwe koty, bo u nich najtrudniej zauważyć ból związany z artretyzmem.

RADY DLA OPIEKUNA



FOT. IZBEK

Pamiętajmy, by nie głodzić kota podczas diety - jego metabolizm powoduje, że głodówka staje się śmiertelną pułapką

Jak odchudzić domowego kota

Dochodzenie do optymalnej masy może zająć kilka miesięcy, bo kota nie można odchudzać gwałtownie. Wcześniej weterynarz powinien zbadać zwierzę, oszacować, jak funkcjonują nerki i wątroba. Odchudzająca dieta kota nie polega na głodzeniu. Ich metabolizm jest tak zaprogramowany, że zwierzę musi codziennie dostać określoną porcję pokarmu. Jeśli kot głoduje, kończy się to zespołem otłuszczenia wątroby

Lepiej jest oprzeć się na gotowych karmach. Wygodniej jest też stosować karmę mokrą - woda zmniejsza ilość pobranej energii nawet w karmach o wysokiej zawartości tłuszczu. (GRAM)

Dobrze jest zapisywać zmiany wagi kota co 1-2 tygodnie

Jak odchudzić otyłego i leniwego psa

O otyłości u psa możemy mówić, gdy masa jego ciała przekroczy o 20 proc. tzw. wartość referencyjną. Podobnie jak w przypadku kotów - zaczynamy od wizyty u weterynarza, który zleci badania nerek i wątroby. Jeśli pies nie jest wybredny i ma swoją ulubioną markę, staramy się nie zmieniać producenta - dopasowujemy tylko rodzaj diety. Szacujemy porcję, jakie dostanie pies, biorąc pod uwagę jego optymalną masę ciała, czyli tę, do której dążymy. Z kolei ustalenie programu ćwiczeń musi być dostosowane do kondycji zarówno właściciela, jak i zwierzęcia. Dopiero przy obniżaniu się masy ciała staramy się stopniowo zwiększać czas wysiłku fizycznego i jego intensywność. (GRAM)

Odchudzanie małego i dużego psa różni się ilością pokarmu



Schroniska organizują akcje, propagujące adopcję zwierząt. W Gdańsku wolontariusze psy spacerowali ostatnio do starówki.

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

w schronisku pojawiały się nowe zwierzęta zebrane z ulic, porzucone przez swoich dotychczasowych opiekunów. Adopcję zwierząt przez cały okres naszej działalności traktujemy priorytetowo.

Gdzie można zdobyć informacje ws. adopcji zwierząt?

Bezpośrednio w schronisku. W tym celu zwiększyliśmy liczbę personelu, wprowadziliśmy dyżury adopcyjne w godzinach późnopołudniowych w dni robocze, a w weekendy w godz. od 11 do godz. 16. Co roku najtrudniejszym okresem dla schroniska są letnie miesiące wakacyjne, kiedy to dotychczasowi czworonożni ulubieńcy zaczynają zawadzać niektórym właścicielom. Co roku notujemy te same przypadki bezmyślnego okrucieństwa

Duża część zwierząt w schroniskach jest chora, wymaga szczególnej opieki i uwagi z naszej strony.

mówi Anna Elger

wobec zwierząt: wyrzucanie z samochodów, przywiązanie w lesie do drzewa. Przed każdymi wakacjami promujemy akcję „Nie porzucaj mnie latem”, niestety, pomimo naszych starań, liczba zwierząt przybywających do schroniska wzrasta w okresie wakacyjno-urlopowym o około 10 procent. To smutne.

WARTO WIEDZIEĆ

WOLONTARIUSZ

Schroniska dla zwierząt często organizują spotkania dla osób chętnych na wolontariat, warto zaglądać na ich strony internetowe. Można też po prostu wybrać się do schroniska. Dowiesz się tam, czy potrzebują kogoś do pomocy. Jeżeli akurat nie potrzebują dodatkowych rąk do pomocy, można zostawić namiary, bo gdy zwolni się miejsce, pracownicy schroniska zadzwonią.

Wolontariuszem do pomocy przy zwierzętach w schronisku można zostać od 16. roku życia za zgodą rodziców. Rodzic musi przyjechać z dzieckiem do schroniska i wypełnić formularz zgody lub napisać zgodę własnymi słowami. Niepisanym warunkiem jest pełne zaangażowanie i dyspozycyjność.

Zwierzęta są doskonałą terapią

Warto być wolontariuszem. W ten sposób pomagamy nie tylko potrzebującym czworonogom, ale i sobie - mówi Anna Elger z OTOZ Animals

Rozmowa

Ewa Andruszkiewicz
ewa.andruszkiewicz@polskapress.pl

O tym, dlaczego warto pomagać zwierzętom, kto może zostać wolontariuszem i czego najbardziej potrzebują w okresie zimy bezdomne czworonogi rozmawiamy z Anną Elger z OTOZ Animals Schronisko Ciapkowo w Gdyni.

Marzeniem każdego miłośnika zwierząt jest widok puzystych schronisk w kraju, w którym każdy pies i kot ma swojego opiekuna i dom pełen ciepła. Niestety, jak to zazwyczaj bywa z marzeniami, na ich spełnienie trzeba poczekać. Ale na szczęście są wolontariusze...

To prawda. Wolontariusze nigdy nie zawodzą swoich czworonożnych przyjaciół. Są zawsze wtedy, kiedy potrzebna jest pomoc. To młodzi ludzie, którzy w każdej wolnej chwili odwiedzają schronisko. Działają zupełnie bezinteresownie. Dzięki nim nasze zwierzęta mają namiastkę domowego ciepła, są przytulane, głaskane, wyprowadzane na spacer. Wolontariusze zwracają się do każdego psa czy kota po imieniu, czeszą je, strzygą w razie potrzeby, a latem także kąpią. W ubiegłych latach, podczas styczniowo-lutowych mrozów, zabrali część zwierząt do domów. To miało być tylko na chwilę, na przetrzymanie największego zimna, jednak żaden ze zwierzątków nie powrócił już do schroniska. Wolontariusze znaleźli im nowe domy.

Dlaczego warto zostać wolontariuszem?

Na to pytanie można by udzielić wiele odpowiedzi. Przede wszystkim dlatego,

że to ogromna pomoc dla zwierząt, choć nie tylko. Pożornie w ten sposób udziela się pomocy tylko zwierzętom, ale to nieprawda - również dla ludzi jest terapia. Nieraz byliśmy świadkami, kiedy człowiek wychodził z depresji w towarzystwie naszych ciapków. Zwierzęta są doskonałą terapią dla każdego.

Jakie zadania należą do wolontariusza? Czym zajmują się w schronisku? Mówimy o gdyńskim, ale podobne zasady panują też pewnie w innych.

Do zadań wolontariusza należy przede wszystkim wyprowadzanie na spacer naszych ciapków, spędzanie czasu z psiakami i kotami, czasem sprzątanie boksów, dokładanie słomy, ubieranie w mroźne dni.

Kto może zostać wolontariuszem? Jakie wymogi należy spełniać?

Zgłosić się może każda osoba pełnoletnia, w wyjątkowych przypadkach przyjmujemy także szesnasto- i siedemnastolatków, pod warunkiem że ich prawni opiekunowie - rodzice - wyrażą na to zgodę osobiście.

A w jaki sposób osoba, która jest za młoda, by zostać wolontariuszem, a chce dla czworonogów jak najlepiej, może włączyć się w pomoc zwierzątkom?

Osoba, która nie skończyła 16. roku życia, może pomóc, organizując zbiórki najpotrzebniejszych rzeczy dla naszych podopiecznych, może również wystawiać naszych podopiecznych na różnego rodzaju portalach ogłoszeniowych, by pomóc w znalezieniu nowego, kochającego domu.

Kiedy odbywają się szkolenia dla wolontariuszy w naszym schronisku? Jak takie szkolenia wyglądają, czego

w czasie zajęć uczą się przyszli wolontariusze?

Szkolenia na wolontariat odbywają się zawsze w pierwszą sobotę miesiąca. Szkolona jest maksymalnie grupa 45 osób - pod czujnym okiem behawiorystki. Podczas szkolenia można się dowiedzieć wielu bardzo potrzebnych informacji - jak obcować z psem, którego nie znamy, czego nie robić podczas spacerów, w jaki sposób wyprowadzić i wprowadzić zwierzęta do boksów, co zrobić, jeżeli w jednym boksie jest np. sześć psów, a człowiek jest jeden? Wbrew pozorom wszystko to nie należy do łatwych zadań.

Czy zainteresowanie wolontariatem jest tak samo duże przez cały czas, czy jednak jest to uzależnione np. od pory roku? Latem dużo osób przebywa pewnie poza miastem, natomiast w chłodniejsze miesiące ludzie mają więcej czasu, by się angażować?

Akurat w naszym schronisku zainteresowanie jest tak samo duże przez cały rok.

Za to potrzeby schroniska wraz z nadejściem zimy są jeszcze większe niż zazwyczaj...

Duża część zwierząt przebywających w schroniskach to zwierzęta chore, wymagające szczególnej opieki i uwagi z naszej strony. Dlatego cały rok potrzebne są na przykład materiały do wyściełania kojców i bud. Mogą to być stare ubrania, kołdry, koce, poduszki - ale bez pierza, pościelenie, poszewki, wykładziny. Wszystkim schroniskom zawsze bardzo potrzebna jest także karma dla zwierząt, zarówno sucha, jak i mokra, suplementy i witaminy dla starszych, smycze, obroże, zabawki. Należy pamiętać o tym, że pomoc jest potrzebna cały rok, o co bardzo prosimy wszystkich miłośników zwierząt. OTOZ Animals jest organizacją pożytku publicznego, można więc na nasze konto wpłacać 1 proc. podatku. Nie spowoduje to żadnego uszczerbku w naszych finansach, a w znaczący sposób pomoże zwierzątkom.

Choć coraz więcej osób chce zwierzątkom pomagać, wciąż jednak, niestety, są i tacy, którzy traktują je w sposób wyjątkowo okrutny...

Niestety, to prawda. Prowadzenie gdyńskiego schroniska OTOZ Animals przejęło 1 stycznia 2006 roku. Pod naszą opiekę trafiły 272 psy i 28 kotów. Udało się nam pomóc tysiącom bezdomnych zwierząt. Cieszyliśmy się, kiedy pustoszały kojce, a zwierzęta odchodziły do nowych domów. Było nam smutno, gdy

BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

MAŁŻEŃSKA SPRZECZKA NAD LISTEM. KOMU RACJĘ PRYZNAJE CZYTELNIK?

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl



Dziad: Co się tak tajemniczo uśmiechasz pod nosem?

Baba: Czytam jeden z kilku listów od naszego stałego czytelnika i komentatora naszych wypocin, pana Włodzimierza Piotrowskiego ze Szczecina. W tym akurat odnosi się do naszego felietonu o noworocznych zobowiązaniach.

Dziad: Do tego? Pewnie pisze o moim brzuchu. Jakież złośliwości na temat mojego wyglądu tak cię rozbaawily?

Baba: Oj, nie pręż muskułów, nic z tych rzeczy, chociaż rzeczywiście nie szczędzi ci paru złośliwych słów. Uśmiecham się, gdy czytam, jakie daje ci porady życiowe w kwestii stosunków damsko-męskich.

Dziad: Możesz uchylić rąbka tajemnicy?

Baba: Proszę bardzo: „nigdy nie zaprzeczaj kobiecie”.

Dziad: Żartujesz, takiej porady to bym się po panu Piotrowskim nie spodziewał. Nie jest to w jego stylu. Pokaż ten list.

Baba: Nie pokażę... Ej, co robisz? No wiesz, nieładnie jest wrywać list kobiecie.

Dziad: Gdzie to jest? O, widzę. No tak, przewrotna kobieto, nie skłamałaś, ale i prawdy nie powiedziałaś. Czytam całość: „Nigdy nie zaprzeczaj kobiecie, za chwilę sama sobie ona zaprzeczy”.

Baba: Ta opinia nie ma żadnego pokrycia w faktach,

a już na pewno w odniesieniu do mnie. Oddaj mi wreszcie ten list.

Dziad: Ani myślę, tu jest więcej fajnych porad i opinii. Na przykład na temat fitness: „A głupawe wygibas w ośrodku fitness to jest produkcja pacjentów dla okulistów, dla ortopedów i dla chirurgów, i dla psychiatrów”.

Baba: Z tą opinią także się nie zgadzam. Od kiedy wróciłam na zajęcia jogi, o wiele lepiej się czuję. Także psychicznie. A jak już tak sobie czytasz ten list, to popatrz, jakie ćwiczenia fizyczne zaleca pan Piotrowski tobie. Zamiast pływalni, którą on krytykuje, ale z tym też się nie zgadzam i mam nadzieję, że będziesz na nią chodził, skoro kupiłeś karnet. Co nie będzie, moim zdaniem, przeszkodą, w skorzystaniu z porad naszego czytelnika. Na przykład możesz robić pompki. Podciąganie się na drążku też byłoby niezłe, ale nie za bardzo widzę, gdzie taki drążek w sypialni można by zainstalować. W salonie przecież tego nie zrobimy. Co ty na to? Zastosujesz się? Czemu się uśmiechasz i milczysz? Czy ty mnie w ogóle słuchasz?

Dziad: Ależ oczywiście, kochanie.

Baba: Pokaż, który moment listu czytasz?

Dziad: Mądrość starożytną od Konfucjusza: „Mówi do ciebie kobieta, więc uśmiechnij się i nie słuchaj. A dobrze na tym wyjdiesz”.

KSIĄŻKI

Żyję tu i teraz

Beata Pawlikowska



Beata Pawlikowska, znana podróżniczka, prowadzi książkowy kurs pozytywnego myślenia. „Żyję tu i te-

raz” to kolejna pozycja z długiej już serii. Wygląda trochę, jak szkolny zeszyt do ćwiczeń, jest miejsce na własne notatki. W tej części autorka radzi, jak polubić samego siebie, odzyskać poczucie celu, nauczyć się w wiary w siebie, odzyskać siłę, nauczyć się być znów sobą, odnaleźć się wśród ludzi, nauczyć się myśleć pozytywnie, zaprzyjaźnić się z własnym ciałem, wyprostować poplątane emocje, uporządkować chaos w duszy, odzyskać wewnętrzną równowagę, odnaleźć swoje miejsce w świecie, porzucić błędne przekonania. Jednym zdaniem: jak stać się szczęśliwym człowiekiem. (MARA)

Rozgrywka

Lena Najdecka



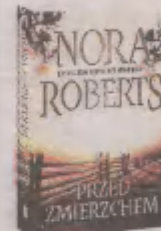
To thriller polityczny opowiadający o szaleństwie człowieka, który, korzystając ze zdobytej władzy, nie

cofnie się przed niczym, by chronić swój mroczny sekret.

Bez względu na karierowicz z prowincji dzięki mafijnym układom dostaje tekę ministra, a wraz z nią zadanie ustawienia przetargu na autostradę. Pierwsze przestępstwo wywołuje efekt domina - bagno wielkiej polityki zaczyna go wciągać. Korupcja, zastraszanie i seks - w ten sposób zdobywa władzę i manipuluje aparatem państwa. Na drodze staje mu mecenas Paweł Wencel, niewygodny znajomy z przeszłości. Wencel zna mroczny sekret polityki, ale wie, że jeśli go ujawni, ściągnie na swoją rodzinę śmiertelne niebezpieczeństwo. (MARA)

Przed zmierzchem

Nora Roberts



Bodine Longbow jest szefową ośrodka wypoczynkowego na ranchu w Montanie. Choć jest bardzo

mocno skupiona na pracy, to najważniejsza jest dla niej rodzina i ludzie, którzy ją otaczają, wśród których dorastała. Dlatego gdy jedna z jej pracownic zostaje znaleziona martwa, Bodine bardzo to przeżywa i chce pomóc w wyjaśnieniu jej śmierci. Ale sprawy przybierają coraz gorszy obrót - w pobliżu ośrodka ktoś napada i zabija kolejną młodą kobietę, a miejscowy szeryf nie jest w stanie wytropić zabójcy. Te sprawy łączy się z historią Alice, ciotki Bodine, która zaginęła 25 lat wcześniej.

Wciągający thriller, bogate tło obyczajowe. Pełno tajemnic. Czyta się dobrze. (MARA)

Moje wielkie ruskie wesele

Anna Mandes-Tarasov



Na stypendium we Francji młoda Polka Anna poznaje Rosjanina, z którym połączy ją wielka miłość.

Z powodu różnych pomysłów na życie rozstają się jednak, by po latach ponownie na siebie wpaść i podjąć ostateczną decyzję o związaniu się na dobre i złe. Przy okazji tej romantycznej historii pospacerujemy po nieznanym z typowych przewodników Paryżu, Warszawie i Moskwie, a także dowiemy się, jak mają się do rzeczywistości funkcjonujące w naszych głowach stereotypy na temat Rosjan, Francuzów i Polaków. Autorka pisze sprawnie, dowcipnie i ma wiele ciekawych obserwacji. Skojarzenie z filmem „Moje wielkie greckie wesele” jak najbardziej uprawnione. (MARA)

KONKURS

ZDOBĄDŹ KSIĄŻKĘ. WYSYLAJĄC SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze książek: „Żyję tu i teraz. Kurs pozytywnego myślenia” Beaty Pawlikowskiej (wydawnictwo Edipresse), „Rozgrywka” Leny Najdeckiej (Edipresse), „Przed zmierzchem” Nory Roberts (Edipress) oraz „Moje wielkie ruskie wesele” Anny Mandes-Tarasov (Edipresse).

Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): KURS, MAFIA, ZMIERZCH, WESELE.

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 opowiadam także w swoim wideoblogu Anki Czytanki. Znajdziecie go na www.gp24 w sekcji wideo - blog o książkach. Zapraszam do oglądania: Anna Czerny-Marecka

Jak oduczyć nastolatka spóźnialstwa?

Wychowanie **Pozwól swojemu dziecku uczyć się na swoich błędach. Wtedy lepiej to zapamięta, a do tego będzie bogatsze o kolejne doświadczenie**

Nastolatki

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Wielu rodzicom trudno jest zrezygnować z kontrolowania każdego kroku swojego dziecka. Ale warto sobie przypomnieć, że ruczające dziecko musi się przewrócić, zanim nauczy się chodzić. Jaki wniosek? Powinniśmy również pozwolić nastolatkom uczyć się na własnych błędach.

Nie mam już siły do tej mojej córki - poskarżyła mi się moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki. - Ma kolejną uwagę w dzienniczku, że się spóź-



nia na lekcje - dodała.

- Ech - odparłam, wzruszając ramionami. - Przypominam ci, że ty także zaliczyłaś spóźnianie w szkole.

- No tak - przyznała. - Wychodzi na to, że spóźnianie się Kaśka ma w genach.

- Właśnie - przytaknęłam, ale w głębi duszy rozumiałam moją przyjaciółkę.

- Tym bardziej, że ma obniżony stopień z zachowania - zaczęła wylizywać mama Kaśki. - Uwagę w dzienniku klasowym. Na niektóre lekcje nie jest wpuszczana, bo nauczyciele nie chcą, aby spóźnialscy przeszkadzali im w zajęciach. Więc nie wie, co było na lekcji. Ma zaległości. A przecież dużo zależy od średniej, bo to od niej uzależniony jest wybór szkoły. Postanowiłam więc, że Kaśkę będę budziła przynajmniej 15 minut wcześniej - stwierdziła moja przyjaciółka.

- To będzie straszne - westchnęłam głęboko w imieniu Kaśki.

- Niby tak, ale jakie ja mam wyjście? - spytała mama nastolatki.

- Wy tłumacz jej konsekwencje i... daj spokój - odpowiedziałam.

- Jak dać spokój? - spytała się mnie mama Kaśki.

- Przecież nie dasz rady za nią robić wszystkiego w życiu. Wy tłumaczyłaś jej, zwróciłaś uwagę. Nawet się możesz jej zapytać, czy ona chce być budzona o 15 minut wcześniej, ale nie możesz za nią przechodzić przez całe jej życie - tłumaczyłam.

- Ale ona nie dostanie się do liceum - stwierdziła mama 15-latk.

- Nie przesadzaj. Będzie miała trudniej, ale musi się nauczyć odpowiedzialności.

Na małym ekranie

Niezwykłe życie u zbiegu trzech rzek: „Olśniewająca Ameryka”

Jesteśmy w Dakocie Południowej. Tu klimat może być uciążliwy zarówno latem - kiedy temperatury przekraczają 30 stopni Celsjusza, jak i zimą, kiedy mrozy skuwają lodem wody. To tu płynie rzeka Missouri. I choć dla człowieka może stanowić niezwykłą atrakcję - dla zwierząt zamieszkujących te tereny może być nie lada wyzwaniem.

Żyją tu kaczki, dla których śmiertelnym niebezpieczeństwem jest sąsiedztwo

ogromnych aligatorów. Ławtwej jest żółwiom. Ich ubarwienie i budowa pozwalają na prosty kamuflaż. Żółwie mogą w jednej chwili zastygnąć, udając żywe kamienie, stając się nieatrakcyjnymi dla łowców. Gdy lato dobiega końca, nad Dakotą pojawiają się kłucze gęsi. Lecą znad Alaski nad Zatokę Meksykańską. „Olśniewająca Ameryka” - premiery w niedzielę od 4 lutego o godz. 18 na kanale Nat Geo Wild. (MARA)

Gdybym chciała napisać rolę dla Małgorzaty Kożuchowskiej, szukałabym takiej, w której byłaby brzydsza, starsza, gorzej ubrana i pokazywałaby stany emocjonalne. Uważam, że jest dobrą aktorką i zagrałaby to.



Iłona Łepkowska, scenarzystka na temat aktorki

Krzyżówka - puzzle z życia

26-letter crossword puzzle grid with clues in Polish. The grid is 26 columns wide and 26 rows high. Clues are provided for both horizontal and vertical words. Some numbers are placed in the grid to indicate the starting position of a word.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

ROZWIĄZANIE: ZŁOTO OTWIERA WSZYSTKIE DRZWI

BANK POMOCY

Czekamy na Państwa listy po adresem ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk
Telefon dyżurny 59 848 81 24
Email alarm@gp24.pl

Dzisiaj Dyżuruje
Zbigniew Marecki



Czytelnicy pomagają czytelnikom Oddam:

Pan Jan ze Słupska ma do oddania kuchenkę elektryczną z piekarnikiem. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 609 819 447.
Pan Krzysztof ze Słupska ma do oddania podgrzewacz do butelek dla niemowląt i sterylizator do butelek. Kontakt: „Głos Pomorza”, tel. 59 848 81 21.
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 i stolik z krzesłkami dla dzieci. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 59 841 25 13.
Pani Danuta ze Słupska ma do oddania cegły. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 59 841 34 35.
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.
Potrzuje
Pan Wojciech ze Słupska prosi o pralkę. Kontakt: 578 041 380.
Pan Andrzej ze Słupska prosi o fotelik samochodowy. Kontakt: 502 032 308.
Mieszkanca Słupska prosi o odzież zimową dziecięcą i damską. Kontakt: 530 506 020.
(DMK)

LISTY/OPINIE

Czekamy na Państwa listy po adresem ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk
Telefon dyżurny 59 848 81 21
Email daniel.klusek@gp24.pl

Dzisiaj Dyżuruje
Daniel Klusek



Internauci piszą o trudnej sytuacji Czarnych Słupsk

@Gość: - Zamknąć na amen i koniec!
@the end: - Czy jest jeszcze cokolwiek w mieście „ważnego dla miasta” do likwidacji? 18 lat degradacji i zbliża się koniec. Nieuchronnie.
@słupszczanin: - Miasto nie ponosi tutaj żadnej winy. Miasto dawało pieniądze i to dość spore. Zarządanie spółką sportową było takie, jakie było. I tutaj tkwi cały problem.

@leon: - Wszystkie miasta dotują sport na najwyższym poziomie: Koszalin, Lublin, Ostrow, Starogard, Sopot, Dąbrowa itd. I nie jest to mała kasa. Słupsk daje najmniejszą. Jak upadną Czarni, to będzie to typowy grajdół. A kibicom Gryfa życzę Ligi Mistrzów.
@kibic: - Niestety, sprawdza się najczarniejsza opcja Czarnych. Oczywiście szkoda to i strata wielka dla mieszkańców - Słupsk stanie się ziejącą nudą czarną dziurą, która nie będzie się już z niczym innym kojarzyć niż prowincja i marazm. Miało być tak pięknie, a wyszło jak zawsze albo i jeszcze gorzej. Wyprowadzam się z tej dziury i moje dzieci też tu nie wrócą - bo niby po co?
@metypred: - Wypadł trup z szafy. Śmierdzi i trzeba go pochować. Miasta, które umiera, zadłużonego, z niedokończonymi inwestycjami, nie stać na igrzyska dla wąskiego grona społeczności. Osobiście wolałem oglądać drugą ligę w kosza, ale ze słupszczanami na parkiecie.
@Gość: - To wstyd, żeby pomimo takiego wsparcia i sponsorów, i miasta, klub miał takie długi. A budżet miasta nie jest od tego, by pompo-

wać miliony w każdą słupską spółkę czy firmę, która ma długi, bo zarząd nie potrafi wywiązać się ze swoich obowiązków.
@Gość: - Kibic jest z klubem do jego końca. Od sukcesów, do porażek. Myślę, że z tej nauki może tylko wyjść coś dobrego dla słupskiego sportu. Pieniądże, które trafiły do zawodowych graczy, mogą zostać spożytkowane na naprawę słupski sport. Niech młodzież gra, zarabia, uczy się rywalizacji na poziomie niższych lig i klub niech też nazywa się Czarni Słupsk. Czy prawdziwy kibic będzie tam przychodził w liczbie 2,5 tys.? Tak, prawdziwy tak - udawanych nie zapraszamy.
@słupszczanin: - Ja bym zlikwidował kluby Gryfa Słupsk i Czarnych Słupsk. One, kluby, powodują duże obciążenie i zadłużenie dla budżetu miasta i ludności, która będzie to zadłużenie spłacać. W miejsce tych klubów z hali Gryfia lub ze stadionu 650-lecia przebudujemy obiekt i zrobimy kryte lodowisko dla młodzieży. Mógłby powstać hokej na lodzie i na trawie. Można by też rozbudować basen na hali Gryfia z parkiem wodnym. **(DMK)**

KRÓTKO

Akcja redakcja Strona od czytelników dla czytelników

Na stronach Akcja redakcja piszemy o tym, o czym informują nas czytelnicy. Na Wasze sygnały czeka dziennikarz Daniel Klusek. Jeśli widzą Państwo coś, co Was zdenerwowało, poinformujcie nas o tym. Pod adresem: daniel.klusek@gp24.pl czekamy na e-maile z opisem sytuacji. Zachęcamy też do przesyłania nam fotografii. Interwencje można również zgłaszać pod nr. tel.: 59 848 81 21. Wszystkie sygnały sprawdzimy, a najważniejsze i najciekawsze zamieścimy na łamach „Głosu Pomorza” i gp24.pl.
(DMK)

Akcja redakcja U nas czekają zguby i oferty pomocy

W „Głosie” funkcjonuje Biuro Rzeszy Znalezione. O tym, co znajduje się w BRZ, piszemy w poniedziałki, środy i piątki. W ramach Banku pomocy można przekazywać sobie m.in. meble, sprzęt RTV i AGD. Na zgłoszenia czekamy pod nr. tel. 59 848 81 21. Oferty i prośby o pomoc publikujemy we wtorki, czwartki i soboty.
(DMK)

Słupsk: relacja Zobacz, jak powstaje „Głos Pomorza”

Zapraszamy do odwiedzin w słupskiej redakcji „Głosu Pomorza”. Nasi goście poznają też dziennikarzy i pracowników z działu promocji, składu i biura ogłoszeń. Będzie także możliwość zrobienia zdjęcia, które zostanie opublikowane w „Głosie”. Na zgłoszenia grup czekamy w godz. 10-16 pod nr. tel. 59 848 81 21.
(DMK)

DLA KONSUMENTÓW

Tam konsumenci mogą znaleźć pomoc

Mieszkańcy Słupska o pomoc mogą prosić miejskiego rzecznika konsumentów. Zbigniew Perzyna przyjmuje interesantów w pokoju 1a Urzędu Miejskiego, tel. 59 848 83 09, e-mail: mrk@um.słupsk.pl. Mieszkańcy powiatu słupskiego o pomoc mogą prosić powiatowego rzecznika konsumentów. Marek Kurowski interesantów przyjmuje w pokoju 132, Starostwa Powiatowego, tel. 59 841 87 00, e-mail: rzecznikkonsumenta@powiat.słupsk.pl. Pomocy w problemach konsumenckich udziela Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Słupsku, ul. Jana Pawła II 1, tel. 59 842 54 68, e-mail: ihslupsk@wp.pl. Konsumenci mogą się zgłaszać do Oddziału Federacji Konsumentów w Słupsku, al. 3 Maja 44, tel. 59 842 02 24, e-mail: slupsk@federacja-konsumentow.org.pl. Bezpłatną pomoc prawną konsumenci mogą uzyskać pod numerami infolinii Federacji Konsumentów 801 440 220 i 22 290 89 16.
(DMK)

Klientka chce naprawy buta w ramach reklamacji

Ustka
Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Pani Marianna, czytelniczka z Ustki, twierdzi, że właściciel zakładu zajmującego się drobnymi naprawami, między innymi obuwia, źle wykonał usługę i powinien ją poprawić. Przedsiębiorca odpowiada, że to była próba wyludzenia kolejnej usługi.



Pani Marianna chce ponownej naprawy tego buta

Kilka dni temu pani Marianna z Ustki zaniósła kurtkę do zakładu Wiesława Gorączyńskiego, który wykonuje drobne usługi naprawcze. Ponieważ ta usługa została wykonana prawidłowo, kobieta niebawem wróciła do zakładu, tym razem z butem.

- Właściciel zakładu powiedział, że wymiana zamka w koku będzie mnie kosztować 60 złotych, ale może również spróbować naprawić ten, który tam jest, a wtedy zapłacę tylko 35 złotych - mówi pani Marianna. - Jestem emerytką i nie mam zbyt dużo pieniędzy, dlatego wybrałam tę drugą opcję. Dzień po odebraniu buta, próbowałam go ubrać. Wówczas okazało się, że zamek wciąż nie działa. Było to samo, co przed oddaniem go do naprawy.

Rozgoryczona kobieta ponownie poszła więc do zakładu usługowego.

- Chciałam, żeby but został kolejny raz naprawiony, tym razem w ramach reklamacji. Nie chciałam dwa razy płacić za tę samą usługę. Właściciel zakładu się jednak na to nie zgo-

dził - skarży się mieszkanka Ustki. - Twierdził, że może wymienić zamek, ale za 60 złotych. Zaproponowałam nawet, że przyjdę z własnym zamkiem, bo zależało mi na tym, żeby wreszcie mieć dobrego buta. Ale ten pan nie chciał o tym słyszeć.

Kobieta twierdzi również, że nie otrzymała paragonów ani żadnego innego dowodu wpłaty pieniędzy. Ani za naprawę elementu zamka kurtki, ani za wymianę suwaka w butcie.

Wiesław Gorączyński, właściciel zakładu zajmującego się wykonaniem drobnych usług naprawczych, twierdzi, że dobrze pamięta wizyty pani Marianny. Zapewnia, że kobieta nie ma racji.

- Tłumaczyłem tej pani, że mogę wymienić tylko suwadło w zamku za 35 złotych albo cały zamek, ale za 60 złotych. Pani zgodziła się na tańszą propozycję i taką usługę wykonałem -

mówi Wiesław Gorączyński. - W chwili odbioru buta zamek działał prawidłowo. Gdy pani wróciła, domagając się reklamacji, okazało się, że uszkodzony był sam zamek. Propnowałem jej, że wymienię zamek, ale będzie musiała za to dopłacić 25 złotych, czyli różnicę między kosztem wymiany suwadła a całego zamka. Kobieta nie zgodziła się na to. Gdyby zepsuło się suwadło, oczywiście wymieniałbym je za darmo. Ale w mojej ocenie ta pani chciała wyłudzić kolejną naprawę.

Dodaje, że paragony wypisuje tylko wtedy, gdy zażyczy ich sobie klient. Zapowiada również, że pani Mariana, jeśli pojawi się w jego zakładzie, nie zostanie już obsłużona.

- Będę się bał, że kolejny raz będzie się domagała reklamacji za coś, co nie było przedmiotem naprawy - tłumaczy. **(DMK)**



Panią Teresę dziwią zasady parkowanie w Słupsku

Abonamenty nie tylko dla kierowców ze Słupska

Słupsk
Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Pani Teresa z Redzikowa regularnie przyjeżdża do Słupska z mężem, który ma kartę osoby niepełnosprawnej. Kobieta chce wykupić specjalny identyfikator, który pozwoli na parkowanie bez dodatkowych opłat również poza kopterami.

Nasza czytelniczka, choć mieszka w Redzikowie, pracuje w Słupsku. Tu również jeździ z mężem do lekarza i do urzędów. Ponieważ jej mąż ma kartę osoby niepełnosprawnej, małżeństwo może parkować za darmo auto na kopterach. Ale, gdy te są zajęte, za postój na ogólnodostępnych miejscach musi płacić.

- Od znajomej dowiedziałam się jednak, że w biurze Strefy Płatnego Parkowania można kupić specjalne identyfikatory dla osób niepełnosprawnych - mówi pani Teresa. - Niestety, pracownica biura powiedziała mi, że zgodnie z re-

gulaminem z takiej możliwości mogą skorzystać tylko kierowcy ze Słupska. Na stronie Zarządu Infrastruktury Miejskiej nie znalazłam jednak informacji o takim ograniczeniu. Identyfikator dla osób niepełnosprawnych wykupuje się na rok. Kosztuje tylko 10 złotych. To dużo mniej niż roczne identyfikatory dla osób, które pracują w strefie i chcą tam parkować (800 zł) czy na okaziciela (1200 zł), a nawet dla mieszkańców (60 zł).

Jarosław Borecki, dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej, informuje, że identyfikatory umożliwiające parkowanie w strefie płatnej co do zasady są przeznaczone dla kierowców ze Słupska. Choć mogą się o możliwość ich zakupu ubiegać również ci, którzy do miasta regularnie przyjeżdżają na przykład do pracy lub w sprawach prywatnych.

- Należy napisać do ZIM odpowiedni wniosek. Każda taka prośba rozpatrywana jest indywidualnie - mówi Jarosław Borecki. **(DMK)**

Czasem zło może się zacząć nawet we własnym domu

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

W Nowym Teatrze w sobotę i niedzielę zobaczymy najnowsze przedstawienie - spektakl „Biedermann i podpalacze”.

Sztuka Maxa Frischa to groteskowa komedia ukazująca mechanizmy socjologiczne pozwalające jednostce tolerować przemoc w społeczeństwie. Tytułowy Biedermann wierzy, że drobne ustępstwa pozwolą mu zachować odrobinę komfortu i pozycję społeczną. Taka po-

stawa doprowadza do katastrofy. Kiedy miasto jest terroryzowane przez podpalaczy, chaos i strach nie udziela się Biedermannowi, przekonemu, że zło może wydarzyć się tylko u sąsiada. Na strychu biznesmena pojawiają się tajemniczy goście, po czasie zaczynają przetrzymywać tam beczki z benzyną, by w końcu poprosić gospodarza o zapałki w celu podpalenia jego domu. Spektakl z zaskakującym, kryminalnym i metafizycznym finałem, dawką czarnego humoru, ze świetnie napisanymi rolami - aktualny w czasach Maxa Frischa i dzisiaj.

Przedstawienie zobaczymy w sobotę i w niedzielę o godz. 18 na dużej scenie. Bilety kosztują 35 i 30 zł. ©



Spektakl „Biedermann i podpalacze” zobaczymy w weekend

ZAPROSZENIA

Czego pragnie szczeniaki
W sobotę o godz. 11 w teatrze Tęcza zobaczymy spektakl „Daszeńka, czyli żywot szczeniaka”. Jest to pełne ciepłego humoru opowiadanie o perypetiach dorastającego szczeniaka. Czy prawie każdy spektakl dla dzieci, ten również nie tylko bawi, ale także uczy. Dowiemy się, czym jest instynkt, co jest potrzebne szczeniakowi (i nie tylko), aby zdrowo rósł, oraz przekonamy się, jak odpowiedzialnym zajęciem jest opieka nad psem. Bilety: 18, 15 zł. (DMK)

Bajki ze skrzyni
Teatr Władca Lalek w niedzielę o godz. 12 wystawi spektakl „Bajki z Malowanej Skrzyni”. Na kolorowym kaszubskim podwórku spotykamy niesfornego kurczaka Szałaputka, jego mamę Kwokę, przyjaciółkę Myszkę i podstępnygo Lisa. Ciekawski Szałaputek chce poznać świat poza podwórkiem. Wykorzystując nieobecność Kwoki, Lis porwuje Szałaputka. Wejściówki: 15, 10 zł. (DMK)

Rytmu prosto z Jamajki
Kolejna odsłona Bass is Fundamental odbędzie się w sobotę o

godz. 21 w Dom Ówce. Tym razem o dobrą zabawę zadba dwójka szczytnych selektorów - Olah i Nullptr. Ich styl to mieszanka rytmów z Jamajki ze szczególnym uwzględnieniem jej klubowych odmian. Poza dancehalliem czy reggae w ich selekcji nie brakuje ghetto funków czy starego hip-hopu. Wejściówki: 10, 8 zł. (DMK)

Dwa lata DeWot
W sobotę o godz. 20 w Motor Rock Pubie drugie urodziny świętować będzie słupski zespół DeWot. Ten koncert będzie zawierał głównie utwory z zaplanowanego na połowę 2018 roku debiutan-

ckiego EP zespołu, nie zabraknie jednak także premierowego materiału i paru coverów. Zagrają również Rotten Lazarus, który pracuje nad swoim pierwszym wydawnictwem, oraz Cyfertronaur, zespół grający groove i industrial metal. Wstęp wolny. (DMK)

Angielski za darmo
W sobotę o godz. 19 w Herbariarni w Spichlerzu Richtera odbędzie się spotkanie w ramach English Cafe. Przyjść mogą zarówno ci, którzy mówią biegle po angielsku, ale także osoby dopiero uczące się. Wstęp wolny. (DMK)

POGODA

Pogoda dla Pomorza

Krzysztof Scibor
Biuro Calvus
Sobota 27.01.2018

Nad Pomorze napływa wilgotne powietrze polarno morskie. W ciągu dnia sporo chmur, rano mgliście i nie powinno padać. Temperatura max wzrośnie do 3-7°C. Wiatr słaby z pld.-zach. W nocy pochmurno dopiero nad ranem może pokropić deszcz. Jutro pochmurno z przejaśnieniami okresami możliwe są opady deszczu. Na termometrach max do 6-7°C. Wiatr coraz silniejszy, po południu porywisty z zachodu. Na Bałtyku sztorm.

Pogoda dla Pomorza
Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 1-2
Siła wiatru (Bft) 1-2
Kierunek wiatru SW 1026 hPa ↑

Pogoda dla Polski

Gdańsk	3	6
Kraków	6	7
Lublin	2	5
Olsztyn	3	6
Poznań	6	9
Toruń	5	7
Wrocław	5	9
Warszawa	4	7
Karpacz	4	6
Ustrzyki Dolne	3	3
Zakopane	4	3

19° temp. w dzień 11 temp. w nocy

1011 hPa ciśnienie i tendencja

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Atak paniki, sob.-niedz., godz. 19; **Jumanji: Przygoda w dżungli**, sob.-niedz., godz. 11.50, 16.25; **Naręczony na niby**, sob.-niedz., godz. 12.55, 15.20, 17.45, 20.10; **Pasażer**, sob.-niedz., godz. 21.15; **Podatek od miłości**, sob.-niedz., godz. 11.10, 13.30, 15.50, 18.10, 19.05, 20.30, 21.25; **Strażak Sam**, sob.-niedz., godz. 10.30; **Wieżień labiryntu: Lek na śmierć**, 2D dubbing sob., godz. 10.50, 16.50, niedz., godz. 10.50, 2D napisy sob., godz. 19.50, niedz., godz. 16.50, 3D dubbing sob.-niedz., godz. 13.50, 3D napisy, niedz., godz. 19.50; **Wszystkie pieniądze świata**, sob.-niedz., godz. 20.45; **Cudowny chłopak**, 2D dubbing sob.-niedz., godz. 13.20, 2D napisy sob.-niedz., g0odz. 18.15; **Fernando**, sob.-niedz., godz. 10.55, 15.50; **Gnomy rozrabiają**, sob.-niedz., godz. 10.30, 12.40, 14.50, 17; **Tedi i mapa skarbów**, sob.-niedz., godz. 10.45, 14.25

Atak paniki, sob., 20.15, niedz., godz. 18; **Magiczna zima Muminków**, sob., godz. 16, niedz., godz. 14; **Dusza i ciało**, sob., godz. 18, niedz., godz. 15.45

Ustka

Gnomy rozrabiają, sob., godz. 16, niedz., godz. 14; **Podatek od miłości**, sob., godz. 19.45, niedz., godz. 17.45; **Paddington 2**, sob., godz. 12, niedz., godz. 15.45; **Fernando**, sob., godz. 14, niedz., godz. 12; **Król rozywnki**, sob., godz. 17.45; **Naręczony na niby**, niedz., godz. 19.45

Lębork

Fernando, sob.-niedz., godz. 16; **Pasażer**, sob.-niedz., godz. 18; **Podatek od miłości**, sob.-niedz., godz. 20

KOMUNIKACJA

Słupsk:
PKP 118 000; 22 194 36; PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 71 10; MZK 59 848 93 06;

Lębork:
PKS 59 862 19 72; MZK 59 862 14 51;

Bytów:
PKS 59 822 22 38;

Człuchów:
PKS 59 834 22 13;

Miastko:
PKS 59 857 21 49;

DIŻURY APTEK

Słupsk
sob.-niedz. - Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

Ustka
sob. - Pod Smokiem, ul. Kilińskiego 8, tel. 59 814 53 95, niedz. - Remedium, ul. Wyszyńskiego 1b, tel. 59 814 69 69

Bytów
sob.-niedz. - Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59 822 66 45

Miastko
sob.-niedz. - Wracam do Zdrowia, ul. Dworcowa 3, tel. 59 857 51 55

Człuchów
sob.-niedz. - Centrum Zdrowia, ul. Szczęślińska 13, tel. 59 834 31 42

Lębork
sob. - DrMax, ul. 1 Maja 1a, tel. 59 726 09 19; niedz. - Dbam o Zdrowie, al. Wolności 40, tel. 59 862 83 00

Łeba
Słowirska, ul. Kościuszkii 70 a, tel. 59 866 13 65

Wicko
Pod Agawą, tel. 59 861 11 14

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 0100;

Ustka:
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12 tel. 59 814 69 68; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11; Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09;

Lębork:
Szpitalny Oddział Ratunkowy 59 863 30 00; Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02;

Bytów:
Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; Dział Pomocy Doradźnej Miastko, tel. 59 857 09 00;

Człuchów:
59 834 53 09.

WAŻNE

NEBIESKA LINIA
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 848 01 11, 801 120 002;

Słupsk:
Policia 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45; **Pogotowie Ratunkowe 999**; **Straż Miejska 986**; 59 843 32 17; **Straż Gminna 59 848 59 97**; **Urząd Celny - 58 774 08 30**; **Straż Pożarna 998**; **Pogotowie Energetyczne 991**; **Pogotowie Gazownicze 992**; **Pogotowie Ciepłownicze 993**; **Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994**; **Straż Miejska alarm 986**; **Ustka 59 814 67 61**, **697 696 498**; **Bytów 59 822 25 69**;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 846 70 00; Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 38 39; Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35; Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 842 63 49; Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierymskich 1, tel. 59 845 64 41; Młodzieżowe Centrum Kultury, al. 3 Maja 22, tel. 59 843 11 30; Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 59 840 58 38.

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa. Zieler tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3A. Winda i baldachim przy grobie. Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda i baldachim przy grobie. Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: poniedziałek - czwartek w godz. 10-14; Bliżej Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II (7 piętro, pok. 718.719) tel. 59 307 00 20, czynne: poniedz. - środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, Telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny codziennie 17-22, 59 841 46 05.

REKLAMA

Vigor TAXI

59 84 22 700

607 27 17 17

59 196-25

NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 16

Prze internet: ogloszenia.gratka.pl

W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 16, 347 35 11, 347 35 12, fax 94 347 35 13

Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03, fax 59 848 81 56

Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 61, 481 33 67, fax 91 433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

ogloszenia.gratka.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

58M, 2POK+BALKON, GRZMIĄCA,
50-813-50-79

KAWALERKA Koszalin 602-220-998

MIESZKANIA - KUPIĘ

ZDECYDOWANIE kupię mieszkanie 2-3 pokoje osiedle Na skarpie /Przylesie do II piętra 694128292

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

MIESZKANIE 2 pokojowe w Słupsku przy ul. Piłsudskiego. Tania. Omega tel. 601 654 572, 59 84 14 420.

POKÓJ okolice Emki, 608-363-811.K-lin

DOMY - SPRZEDAM

DOM, budynki gosp. koło Postomina ewent. przyległymi 3 ha, byłą pieczarkarnią, stawem, 606990061

DWURODZINNY dom z olbrzymim zapleczem gospodarczym i magazynowym.Powierzchnia działki 1400m². Broczyno- gm. Czaplunek tel: 514-093-515

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

Firma Eltech w Kolobrzegu przy ul.Szarych Szeregów 4 wynajmie 600m² powierzchni handlowej w tym 300m² wys. składowania. TEL: 691483380 lub osobiście.

HALE 130 i 50m² tel. 606-614-218.

MANHATAN parter box witryna wynajmę lub sprzedam. Tel 883079883

GARAŻE

Garaże blaszane, konstruk. profil, kojce dla psów, partnerstal.pl, 698-230-205, 798-710-329

REKLAMA

218007093

ABAKUS

BEZPŁATNIE

Przyjmujemy do sprzedaży mieszkania w rejonach:

Nasz Dom
Przylesie
Na Skarpie

dołącz do grona zadowolonych Klientów

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl

z wyposażeniem 34 m²
rej. Fałata 134 000,-
(wyremontowane)

3 działki budowlane
obok siebie po 31 900,-
Świeszyno - centrum

3 pokoje z wyposażeniem
rej. Żeromskiego 215 000,-



NOWOCZESNE 3 pok.
po remoncie
rej. Spasowskiego 264 000,-

1 Maja nowsze budownictwo
60 m² (loggia) - 249 900,-

TANI DOM
z wyposażeniem
rej. Sikorskiego 365 000,-

dom dla 2 rodzin
rej. Struga - możliwa zamiana

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

ALBUMY, książki, płyty muzyczne.
Skup. Dojazd. Tel. 509-675-586,
508-245-450.

MASZYNY URZĄDZENIA

PRZEPLYWOWY ogrzewacz wody na gwarancji tel. 535-025-209

MATERIAŁY BUDOWLANE

STYROPIAN producent, dostawa, tel. 52/331-62-48.

MATERIAŁY OPALOWE

A-DREWNO Słupsk 694-295-410

DREWNO liściaste/miesz. 511787151

INNE

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607703135.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

OPEL Zafira, 2008r., 1,6 benzyna + gaz. 511-392-952.

VW Passat, 1,8, benzyna, 1992r., kombi, 502-668-343

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup- skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721

ABSOLUTNY Autoskup, 728773160.

AUTA i busy kupię, 504-672-242

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTO skup, każde. 797552040

AUTOKASACJA Bierkowo. Skup całych i uszkodzonych. 59/8119150, 606206077.

KUPIĘ Mercedesa 190-tkę, 668-480-004

MOTOCYKLE SPRZEDAM

SUZUKI GSX 600F, 600 cm3, 1998. 883746878.

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ

Tel. 512 170 975.

INNE

KUPIĘ garaż do 10 tys., 609-499-555

KUPIĘ stary samochód lub motocykl, min. 40-letni. Może być niekompletny lub uszkodzony, 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

CHWILÓWKI przeniesione Dworzec PKP Słupsk, 516 593 005.

FINAN. Pożyczki 22 123 44 44

KREDYTY bankowe i poza bankowe, Koszalin. 721-576-918

KREDYTY tania. Słupsk, 59/842-92-38.

PIERWASZ pożyczka za darmo! 506-240-450

POŻYCZKA bez górnej granicy wieku 511-030-295

Praca

ZATRUDNIĘ

EMTOR Spółka z o.o. zatrudni osoby z Koszalina i okolic w zawodzie **MECHANIK LUB ELEKTROMECHANIK POJAZDÓW**, miejsce pracy Koszalin. Oczekiwania: - umiejętność naprawy pojazdów mechanicznych, - prawo jazdy kat. B. Oferujemy: - ubezpieczenie grupowe - atrakcyjne pakiety medyczne - atrakcyjne pakiety sportowe. Oferty (CV) prosimy wysyłać na adres e-mailowy: marcin.piotrowski@yale.emtor.pl lub telefon 609193219 z dopiskiem: mechanik Koszalin.

EUROPAK Palety zatrudni pracowników tartaku - Kliszno9. Tel. 695-920-045.

FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni: kierownika robót wodno-kanalizacyjnych oraz kierownika robót drogowych.

Oferty prosimy przysyłać: jolanta.czupajlo@domar-k.pl
Tel. 94 316-09-40

FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni: tokarza. Oferty prosimy przysyłać: tomasz.dorszynski@domar-k.pl
Tel. 664-410-796

FIRMA eWindows w Miastku zatrudni montażystów do pracy w Niemczech przy wstawianiu okien. Mile widziana znajomość j. niemieckiego. Oferta dla osób z doświadczeniem w branży okiennej. Zapewniamy transport, miejsce noclegowe itp. Szczegóły oferty pod numerem telefonu 509 560 204 - Piotr

FIRMA kurierska DPD zatrudni kuriera z działalnością i samochodem dostawczym. Słupsk, 507003350.

FIRMA spawalnicza z Białogardu zatrudni: spawaczy TIG, osoby do przyuczenia na produkcje tel: 883-046-231, 608-882-572 lub osobiście Białogard ul. Chocimska 5

HOLANDIA: Spawaczy i monterów stocznio wych. Tel 606 849 918

KIEROWCA kat. D 505-406-909. gk

KIEROWCA międzynarodowym C+E

ZEWA-TRANS, tel. 94/340-73-81

KIEROWCA sam. cięż. w Niemczech C+E. Do 2300 Euro brutto.

Tel.887800008. piotr.kopacki@fahrrerkonzept.eu

KUCHARKE doświadczoną zatrudnię. Hotel Trawa w Koszalinie 512 373 650

OPERATOR CNC-laser 605129435 GK

OPERATOR na koparkę gąsienicową, z uprawnieniami i doświadczeniem na budowach.Tel. 508-220-419

OPIEKUNKI do Niemiec tel. 535 340 311
www.ambercare24.pl dzisiaj 70 ofert!

OPIEKUNKI do opieki nad osobami starszymi na terenie Niemiec. Bezpieczna i legalna praca. Senectus24Germany, tel. 726250081

PIEKARZA Słupsk, 598428276.

POMERANIA Frucht Sp. z o.o. Dziwogóra poszukuje Technologa Produkcji

Odpowiedzialność za proces planowania i optymalizacji technologii produkcyjnych oraz analizę ich efektywności. Ważne: dobre zarządzanie jakością i efektywnością, obsługa komputera.

CV i LM nadsyłać do 31-01-2018 na adres: katarzyna.szalek@pomerania.pl

POMERANIA Frucht Sp. z o.o. z siedzibą w Dziwogórze, k. Połczyna Zdroju (woj.zachodniopomorskie) zatrudni pracowników z uprawnieniami na wózki widłowe, z możliwością uzyskania szkolenia w zakładzie firmy.

Zainteresowanych kandydatów prosimy o przesłanie CV na: katarzyna.szalek@pomerania.pl

PRACA biurowa w Mieline rezerwacje@hthouseboats.com

PRACA w Niemczech dla kobiet i mężczyzn, sortowanie surowców wtórnych, demontaż RTV i AGD, rozładunek paczek, kierowca kat. C, operator wózka widłowego, koparki. REMAX Sp. z o.o., tel. 727 010 114, www.remax-praca.pl

REKLAMA

008024804

REKLAMA

008024825

REKLAMA

008024825

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku Krystyna Pietrak (tel. 94-37142-11, 22 / fax 13) ogłasza, że dnia 13.02.2018 r. o godz. 13.00

w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3 w sali nr 2 odbędzie się

PIERWSZA LICYTACJA NIERUCHOMOŚCI

gruntowej, stanowiącej działkę nr 80/10 o powierzchni 2,0553 ha, położonej w miejscowości Barwice przy ul. Zwycięzców, dla której V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi księgę wieczystą o numerze KO11/00017152/4.

Suma oszacowania wynosi 235 500,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 176 625,00 zł.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 23 550,00 zł w gotówce lub na rachunek Komornika w

PKO BP S.A. nr 41 1020 2791 0000 7202 0060 3779

najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

Do ostatecznej ceny nabycia nieruchomości zostanie doliczony podatek od towarów i usług VAT 23%.

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku Krystyna Pietrak (tel. 94-37142-11, 22 / fax 13) ogłasza, że dnia 13.02.2018 r. o godz. 12:30

w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3 w sali nr 2, odbędzie się

DRUGA LICYTACJA NIERUCHOMOŚCI

stanowiącej lokal mieszkalny, składający się z 6 pokoi, kuchni, jadalni, łazienki z WC, korytarza i klatki schodowej wraz z trzema przynależnymi pomieszczeniami stychowymi o łącznej pow. 207,70 m² wg obliczeń biegłego (209,78 m² - wg treści KW). Nieruchomość położona jest pod adresem: Przydargiń 6/2, 76-020 Bobolice, dla której V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi księgę wieczystą o numerze KO11/00037168/5. Z lokalem związany jest udział w częściach wspólnych budynku oraz prawie własności działki gruntu nr 54/9, na której posadowiony jest budynek (KW 21807) do 505/1000 części.

Suma oszacowania wynosi 146 429,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi 97 619,33 zł.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 14 642,90 zł w gotówce lub na rachunek Komornika w

PKO BP S.A. nr 41 1020 2791 0000 7202 0060 3779,

najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

Na nabywcy nieruchomości ciążył będzie obowiązek zapłaty podatku od czynności cywilnoprawnych w wysokości 2% wylicytowanej ceny.

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku Krystyna Pietrak (tel. 94/ 371-42-11, 22 / fax 13) ogłasza, że dnia 13.02.2018 r. o godz. 12.45

w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3, w sali nr 2, odbędzie się

DRUGA LICYTACJA UDZIAŁU

do 1/2 części w nieruchomości stanowiącej lokal mieszkalny, składający się z jednego pokoju, kuchni, łazienki, przedpokoju o łącznej powierzchni 40,70 m², położony pod adresem: Wierzychowo 11B lok. 9, Gmina Szczecinek, dla którego V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi księgę wieczystą nr KO11/00027709/7. Do lokalu przynależą piwnica i pomieszczenie gospodarcze - chlewik. Z własnością lokalu związany jest udział we współwłasności do pozostałych części budynku i działki gruntu do 283/10000 części.

Suma oszacowania wynosi 19 078,50 zł, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi 12 719,00 zł.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 1 907,85 zł, w gotówce lub na rachunek Komornika w

PKO BP S.A. nr 41 1020 2791 0000 7202 0060 3779

najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

Na nabywcy nieruchomości ciążył będzie obowiązek zapłaty podatku od czynności cywilnoprawnych w wysokości 2% wylicytowanej ceny.

Zdrowie

GINEKOLOGIA

515 417 467 Ginekolog -farmakologia

A-Z GINEKOLOG, 790-80-35-37

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia
509-306-317.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA rtv i anten.
604-885-366 GKNAPRAWA RTV wszystkie
typy, bezpłatny dojazd, anteny,
94-345-74-61PRALKI Naprawa w domu.
603-775-878PRALKI, urządzenia elektr.,
gastronomiczne. Chłodnictwo.
507-380-118.

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

DACHY - dekarstwo 94/341 21 84

GAZ junkersy, WOD-KAN, kuchenki -
naprawa, wymiana,
606-579-846 GK

KAFELKARZ dokładnie 691-601-412

NAPRAWA okien, wymiana uszczelek.
(GK) Tel. 692-646-566.

REMONTY

doświadczenie.880-437-887

REMONTY od A do Z tel. 660-683-933
gk

STANY surowe 94/341 21 84

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

USŁUGI glazurnicze łazienki
696498391USŁUGI budowlane A-Z,
728-224-010.

INSTALACYJNE

C.O. hydraul. wod. kan.
515-708-887. gk

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE strychów, garaży
piwnic, wywóz starych mebli,
607-703-135

UROCZYŚCISCI

„EUROPEJSKA” Wesela,
608-431-242

INNE

DETEKTYW-KOSZALIN.PL,
602-601-166

Matrymonialne

WDOWA 75 l. pozna Pana
tel. 794346924

Różne

SÓL drogowa, piasek z solą, chlorek
magnezu, łopaty. Koszalin,
94/3410676

Komunikaty

ZGUBIONO leg. stud. U-8003

Rolnicze

PŁODY ROLNE

KISZONKA z kukurydzy.
Tel 504204452

INNE

SPRZEDAM ziemię. 506-325-593.

Towarzyskie

AKTYWNA - dojrzała. K-lin, 507-719-333.

DOJRZAŁA 40-stka Słupsk 500362030

FILIGRANOWA Tel. 516-643-530. GK

KOSZALIN, 531-600-712.

WIOLA po 40-tce. K-lin, 691-857-735.

REKLAMA

Q600889389A



REKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

007431472

Chcesz kupić
mieszkanie?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka

Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych



GŁOS

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

Prezes oddziału Polska Press

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Naleźca

Zastępcy

Yhona Husaim-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,

reklama.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 099 848 81 01,

reklama.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 54,

tel. reklama 91 481 33 92,

reklama.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 Artyku-

le, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza

możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko

i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem

zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/tresci,

www.gs24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci, i w zgodzie

z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Radio Człuchów



Abdoul Konstantin ZIGP



POLSKA
PRESS
GRUPA

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.

ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,

tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes zarządu Dorota Stanek

Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder

Członek zarządu Paweł Fajfara

Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocheński

Dyrektor marketingu

Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklamy

Maciej Kossowski

maciej.kossowski@polskapress.pl

Dyrektor kolportażu

Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl

Agencja AIP

kontakt@aip24.pl

Rzecznik prasowy

Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

Ciężkie dni Realu. Zinedine Zidane ma nad czym myśleć

Piłkarstwo

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@pomorska.pl

Valencia - Real Madryt, AS Roma - Sampdoria Genua i Olympique Marsylia - AS Monaco to najciekawsze mecze weekendu.

Po okazałym zwycięstwie 7:1 nad Deportivo La Coruna wydawało się, że kryzys Realu minął. Jednak odpadnięcie „Los Blancos” z Pucharu Króla z Leganes znowu zasiało ziarno wątpliwości czy wszystko wróciło na właściwe tory. Porażka 1:2 z Leganes to jeden z największych blamaży „Królewskich” w historii, tym bardziej, że wygrali oni pierwszy mecz. Znowu pokreśla się, że Zinedine Zidane stracił kontakt z zespołem i coraz częściej mówi się o tym, że Francuz stracił posadę. Tak się pewnie na razie nie stanie, bo Real ciągle ma szansę, by obronić Puchar Europy i po raz trzeci z rzędu wygrać Ligę Mistrzów. Ewentualne pożegnanie z Zidane będzie najwcześniej możliwe po odpadnięciu z Paris Saint-Germain.

Na razie Francuz musi pomyśleć, jak ogrzać Valencię. Real musi wygrać, by nie stracił kontaktu z „Nietoperzami” i Atletico Madryt. Do pierwszego zespołu traci 5 punktów, a do drugiego o 3 „oczka” więcej. Z kolei za plecami madrytczyków czają się Villarreal i Sevilla. Brak awansu do Ligi Mistrzów byłby kompletną katastrofą, ale nie jest to niemożliwe. Warto podkreślić, że Real ma rozegrany o jeden mecz mniej niż przeciwnicy, ale jeśli nie poprawi formy, to zaległe spotkania na niewiele się zda.

Valencia to niewygodny rywal dla Realu. Jesienią w Madrycie był remis 2:2. „Nietope-



Cristiano Ronaldo nie grał w pucharze. W lidze ma wystąpić

rze” też pałają chęcią rehabilitacji, bo w ostatniej kolejce przegrali na wyjeździe z zamykającym tabelę Las Palmas.

FC Barcelona uzupełniła stawkę półfinalistów Copa del Rey. Duma Katalonii w derby pokonała Espanyol 2:0 i odrobiła straty z pierwszego meczu, przegranego 0:1. O finał Barcelona zagra z Valencią, a w drugiej parze spotkają się Leganes z Sevillą. Mecze odbędą się 31 stycznia i 7 lutego.

Szansa na szybki rewanż

Niespodziewanie w ciągu zaledwie czterech dni dojdzie do dwóch meczów pomiędzy Sampdorią i Romą. W środę obie drużyny spotkały się w zaległym meczu z 3. kolejki. Padł remis 1:1, a oba gole padły w do-

liczonym czasie, najpierw pierwszej połowie, a potem meczu. Bardziej cieszyli się rzymianie, którzy uratowali punkt.

W tym meczu całe spotkanie zagraли w barwach Genui Bartosz Bereszynski i Karol Linetty, a Dawid Kownacki z Sampdorii i Łukasz Skorupski z Romy byli rezerwowymi. Wypada liczyć, że dwaj pierwsi utrzymają pozycję, a Kownacki dostanie szansę gry. Skorupski pewnie będzie znowu na ławce rezerwowych, bo pozycja Alissona jest niepodważalna.

W tabeli obie drużyny są sąsiadami, ale Roma ma aż o 7 punktów więcej o genuńczyków. Jeśli piłkarze z Sampdorii marzą o powalczeniu o Ligę Mistrzów, to muszą zwyciężyć w Rzymie.

Francuski szlagier

Wydarzeniem w lidze francuskiej będzie spotkanie trzeciej w tabeli drużyny z Marsylii z czwartą z Monaco. Obie ekipy dzieli tylko punkt. Piłkarze Olympique pałają żądzą rewanżu, bo ostatnio dostawali regularnie bity od Monaco, ale w tym roku spisują się kapitalnie, wygrali wszystkie mecze i nie stracili gola. Kamila Glika i kolegów czeka ciężka próba.

Strasbourg pokonał Lille 2:1 i jako ostatni awansował do 1/8 finału Pucharu Francji.

W Anglii rozgrywki ligowe ustąpiły pola pucharowym. W najciekawszym meczu IV rundy FA Cup Liverpool podejmie West Bromwich Albion w którym powinien zagrać Grzegorz Krychowiak. W innym meczu drużyn z elity zagrają Chelsea z Newcastle.

Bayern Monachium - Hoffenheim to najciekawszy mecz w lidze niemieckiej.

Do zobaczenia w TV - sobota: Deportivo La Coruna - Levante Valencia (12.55, Eleven Sports 1), Peterborough - Leicester (13.25, Eleven Sports 3), Borussia Dortmund - SC Freiburg (15.20, Canal+ Sport), Bayern - Hoffenheim (15.25, Eleven Sports 2), VfB Stuttgart - Schalke Gelsenkirchen (15.25, Eleven Sports 3), Valencia - Real (16.10, Eleven Sports 1), Paris Saint-Germain - Montpellier (16.55, Eleven Sports 4), Sassuolo - Atalanta Bergamo (17.55, Eleven Sports 3), Werder Brema - Hertha Berlin (18.25, Eleven Sports 1), Newport County - Tottenham (18.25, Eleven Sports 2), Liverpool - WBA (20.40, Eleven Sports 1), Chievo Verona - Juventus Turyn (20.40, Eleven Sports 2), Villarreal - Sociedad (20.40, Eleven Sports 3), **niedziela:** Leganes - Espanyol (11.55, Eleven Sports 1), SPAL Ferrara - Inter Mediolan (12.25, Eleven Sports 2), Chelsea - Newcastle (14.25, Eleven Sports 1), Napoli - Bologna (14.55, Eleven Sports 3), Bayer Leverkusen - FSV Mainz (15.25, Eleven Sports 2), Atletico - Las Palmas (16.10, Eleven Sports 4), Cardiff City - Manchester City (16.55, Eleven Sports 1), Hannover - Wolfsburg (17.50, Canal+ Sport), Sevilla - Getafe (18.25, Eleven Sports 3), Barcelona - Alaves (20.40, Eleven Sports 1), Roma - Sampdoria (20.40, Eleven Sports 2), Olympique M. - Monaco (20.40, Eleven Sports 3). © ©



Roger Federer został najstarszym finalistą Australian Open

Wielkoszlemowa „30” Króla Rogera Federera

Tenis

Mateusz Skrzyński
@matskr10

Rozstawiony z dwójką Szwajcar Roger Federer awansował do finału Australian Open. W niedzielę zmierzy się z Chorwatem Marinem Cilicem (6. w rankingu ATP).

Federer jak mało kto zna się na grze w finałach turniejów wielkoszlemowych. 36-latek po raz siódmy zagra o tytuł najlepszego tenisisty Australian Open. Jeśli chodzi o całą karierę, to będzie jego 30. występ w finale turnieju tej rangi, co czyni go absolutnym rekordzistą. Federer stał się również najstarszym finalistą Australian Open od 1972 roku.

20. tytuł byłby niesamowity. Mecz z Marinem będzie trudny. On zagrał świetnie w ćwierćfinale przeciwko Rafaelowi Nadalowi. Mimo że przegrywał 1:2 w setach, miał w sobie wiarę - ocenił swojego niedzielnego rywala Federer. W przeszłości obaj zawodnicy mierzyli się ze sobą dziewięćkrotnie. Aż ośmiokrotnie Cilic schodził z kortu pokonany. Obaj panowie spotkali się również w ubiegłorocznym finale Wimbledonu. Wówczas Federer pokonał Chorwata (6:3, 6:1, 6:4).

Szwajcar miał zdecydowanie łatwiejszy półfinał, choć wydawało się, że może być zupełnie inaczej. Koreańczyk Hyeon Chung (58) był rewelacją australijskiego turnieju. Warto dodać, że w drodze do półfinału pokonał Saszę Zvereva i Novaka Djokovicia. Przeciwno Federerowi nie był jednak tak skuteczny. Inna sprawa, że zmagając się z kontuzją stopy, która okazała się na tyle poważna, że 21-latek był zmuszony do przedwczesnego zakończenia pojedynku (6:1; 5:2).

To słodko-gorzkie dostać się do finału w taki sposób. Gra Hyeona jest imponująca, byłem pod wielkim wrażeniem jego występu w Malebourne. Wydaje mi się, że pierwszym secie było w miarę normalnie, nie zauważyłem, że Chung ma jakieś kłopoty. W drugim dostrzegłem, że robi się coraz wolniejszy, walcząc z odciskami. To było jeszcze zanim wziął przerwy medyczną. Grałem w przeszłości, mając odciski, to bardzo boli. Czasem za bardzo... Należą mu się słowa uznania - chwalił 15 lat młodszego kolegę Federer.

W sobotę zapadną rozstrzygnięcia wśród pań (godz. 9.30 czasu polskiego). Simona Halep (1. w rankingu WTA) zmierzy się z Dunką polskiego pochodzenia Karoliną Woźniacką (2). © ©

Kamil Stoch znokautował swoich rywali w kwalifikacjach

Skoki narciarskie

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Znakomicie zakończyli się wczorajsze kwalifikacje do zawodów Pucharu Świata w skokach narciarskich. Zwyciężył z ogromną przewagą lider polskich skoczków (oraz Pucharu Świata) Kamil Stoch.

Zawody indywidualne do których awansowali wszyscy z dziesięciu startujących w kwalifikacjach Polaków, zostaną rozegrane w niedzielę o godzinie 16.00.

W kwalifikacjach zdecydowanie zwyciężył Kamil Stoch, który poszybował na odległość 137 metrów. Miał bardzo trudne warunki i dostał dużo punktów dodatkowych, co łącznie dało notę 160,4 pkt.

Na drugim miejscu z 10-punktową stratą uplasował się Niemiec Marcus Eisenbichler, który osiągnął odległość 136,5 metrów. Trzeci w piątkowych kwalifikacjach był również Niemiec Richard Freitag, który skoczył 131 metrów. Tuż za tymi zawodnikami znaleźli się kolejni z Polaków - Dawid Kubacki, który również skoczył ładnie

i daleko jak Kamil Stoch, czyli 137 metrów. Piąty był rewelacyjny Norweg Marius Lindvik, który znakomicie spisuje się w zawodach Pucharu Kontynentalnego (jest tam liderem klasyfikacji). On osiągnął najlepszą odległość w kwalifikacjach - 138,5 metra. Na kolejnych miejscach plasowali się: Słoweniec Peter Prevc (132,5), Japończyk Ryoyu Kobayashi (133,5), Norweg Johann Andre Forfang (128,5), kolejny Norweg Andreas Stjernen (131,5).

Czołową dziesiątkę zamknął Stefan Hula. Polski zawodnik dobrze spisywał się w skokach

treningowych (w jednej z serii był trzeci) i potwierdził to również w kwalifikacjach skacząc 131,5 metra.

Na czternastym miejscu uplasował się Maciej Kot (129 metrów) i to on wystąpi obok

Kamil Stoch, Maciej Kot, Stefan Hula oraz Dawid Kubacki wystąpią w zawodach drużynowych Pucharu Świata w Zakopanem

wcześniej wymienionych Polaków w zawodach drużynowych, które odbędą się w sobotę (godz. 16).

Do konkursu indywidualnego zakwalifikowali się również Piotr Żyła, który zajął 33. miejsce (123,5) oraz Tomasz Pilch (trzeci w klasyfikacji Pucharu Kontynentalnego), który zajął 34. miejsce.

Awans wywalczyli również Jakub Wolny, który zajął 37. miejsce, Paweł Wasek (42. lokata), Aleksander Zniszczoł (44. miejsce) oraz Bartosz Czyż, który uplasował się na 50. pozycji. © ©

LOTTO

MULTI MULTI - 26.01 GODZ. 14
1, 7, 8, 20, 22, 27, 29, 46, 47, 48, 52, 55, 60, 61, 65, 66, 69, 71, 76, 77 plus 1
KASKADA - GODZ. 14
2, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 18, 20
MULTI MULTI - 25.01 GODZ. 21.40
7, 10, 13, 17, 20, 22, 27, 29, 34, 35, 45, 52, 59, 60, 62, 63, 65, 69, 76, 78 plus 13
KASKADA - GODZ. 21.40
3, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 17, 19, 21, 22, 23
LOTTO 1, 3, 23, 29, 38, 49
LOTTO PLUS
20, 30, 36, 39, 43, 46
MINI LOTTO 4, 8, 16, 29, 37
EXTRA PENSJA
9, 13, 14, 21, 27+ 2
(STEN)

Piłkarz**Gonzalez nie jest już zawodnikiem Druteksu-Bytovii**

Fran Gonzalez nie będzie już reprezentować barw Druteksu-Bytovii. 28-letni stoper po przerwie zimowej został w Hiszpanii i nie stawiał się na żadnym treningu. Obie strony doszły do porozumienia w sprawie rozwiązania kontraktu. - Żałujemy, że tak się stało, ale szanujemy wybór zawodnika - powiedział prezes klubu Janusz Wiczowski. Hiszpan w czarno-biało-czerwonych barwach grał od lutego 2017 roku. W tym czasie rozegrał 39 spotkań, w których zdobył 3 bramki.

(STEN)

Piłkarz**Gryf na Zielonej**

Kolejny mecz sparingowy rozegrają piłkarze Gryfa. W sobotę o godz. 12.30 podejmą również czwartoligowy zespół Bałtyk Koszalin (lider grupy zachodniopomorskiej).

(STEN)

Judo**Kolejny udany start młodych judoków Gryfa**

W Gdyni odbyły się mistrzostwa miasta w judo w kategorii dzieci. Do rywalizacji przystąpiło ponad 300 zawodników z Polski oraz reprezentanci Rosji. Słupscy judocy, którzy bardzo intensywnie przygotowują się do nowego sezonu sportowego, bardzo poważnie podeszli do tego startu, zdobywając 8 medali. Wyniki: dzieci młodsze - 2. miejsce Hania Chmielnicka (43 kg), 3. Weronika Urbaniak (39 kg) oraz Damian Cyrganowicz (27 kg), 7. Anna Pacewicz (33 kg), Mateusz Moszczyński (28 kg). Dzieci starsze: 1. miejsce Hubert Żuk (+66 kg), 2. Oliwia Szycko (54 kg), Katarzyna Hadziewicz (+54 kg), 3. Maria Musiałek (45 kg), Łukasz Bielawa (35 kg), 4. Paweł Wota (32 kg), 5. Filip Rybicki (32 kg), Andrzej Heimrath (60 kg). Wśród chłopców bardzo dobrze radził sobie w kategorii ciężkiej (+66 kg) Hubert Żuk, który okazał się najlepszy.

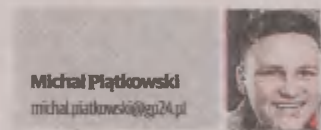
(STEN)



Łukasz Bielawa (z prawej) zdobył brązowy medal w Gdyni

Czarni już nie zagrają, ale kibice pod Gryfię przyjdą

Mistrzostwa w futsalu U-14

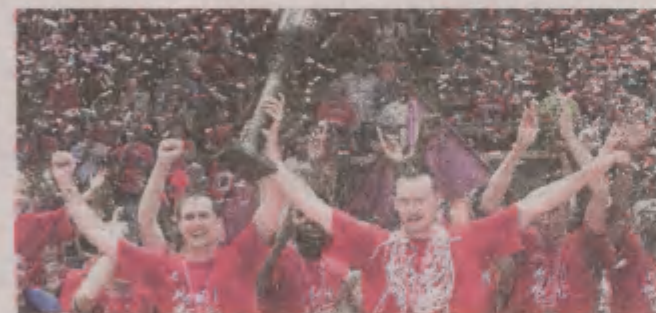


Michał Piątkowski
michal.piatkowski@p24.pl

Koszykówka

Czarni Słupsk nie zagrają już w ligowym meczu w tym sezonie. Na piątkowej konferencji prezes potwierdził wycofanie drużyny z rozgrywek.

Wczoraj równo o godzinie 10 rozpoczęła się ostatnia konferencja z udziałem prezesa Czarnych Andrzeja Twardowskiego. Stało się to, czego spodziewać można się było od kilku ostatnich tygodni. Czarni Słupsk zgłosił upadłość i oficjalnie wycofują się z rozgrywek Energa Basket Ligi w sezonie 2017/2018. Oczywiście przewidywany na sobotę mecz ze Stałą Ostrów Wielkopolski nie dojdzie do skutku, co także potwierdził Twardowski. Wszystkie kolejne spotkania, jakie zaplanowane w terminarzu miały Czarne Pantery, skończą się zwycięstwami rywali przez walkower (20:0). Liczyć się będą natomiast mecze, które do tej pory rozegrali koszykarze ze Słupska, a to przez to, że podopieczni Marka Łukomskiego mają za sobą już ponad połowę rozegranych gier. To wszystko, jeśli chodzi o najważniejsze sprawy regulaminowe. Dla mieszkańców Słupska stała się rzecz jeszcze niedawno niewyobrażalna - Czarni po prawie 20 latach gry



Tak drużyna Czarnych Słupsk cieszyła się w 2016 roku ze zdobycia brązowego medalu

w ekstraklasie znikają z koszykarskiej mapy Polski.

Grali do końca

Wielkie wyrazy uznania należą się zawodnikom, którzy w zespole zostali do końca. Tak jak obiecali trenerowi Markowi Łukomskiemu, nie pozostawili zespołu, który znalazł się w tragicznej sytuacji i mimo wszelkich przeciwności losu w każdym meczu grali na maksa. Przypomnijmy, że od początku sezonu drużynę kolejno opuszczali C.J. Aiken, Dominic Artis oraz Justin Watts. Obecnie wszyscy pozostali mają zielone światło na szukanie nowych pracodawców. Koszykarze po raz ostatni w wspólnym treningu spotkali się wczoraj wieczorem, kiedy pożegnali się i przybili sobie symboliczne piątki.

W praktyce byli już zawodnicy Czarnych nie powinni mieć większych problemów ze znalezieniem nowych pracodawców. W grę wchodzi jed-

nak kluby z ekstraklasy lub zespoły zagraniczne, ponieważ okienko transferowe w pierwszej lidze zostało już zamknięte.

Śląsk, Polpak teraz Czarni

Ostatni raz zespół wycofał się w trakcie rozgrywek w sezonie 2008/2009, a drużyną tą był 17-krotny mistrz Polski - Śląsk Wrocław. Inaczej niż w przypadku słupszczyzan wyniki tego zespołu zostały anulowane, a PLK ułożyła nowy terminarz. Spektakularny koniec zaliczyła też drużyna Polpaku Świecie, która po kilku sezonach gry w ekstraklasie została rozwiązana dosłownie w kilka dni, w czasie przerwy między sezonami.

Najbardziej zagorzali kibice Czarnych zapraszają wszystkich chętnych na symboliczne pożegnanie się z drużyną, które zaplanowane jest dziś na godzinę 18 pod halą Gryfia, w której Czarni rozegrać mieli kolejne ligowe spotkanie. ©©

WARTO WIEDZIEĆ**PREZES JESZCZE MA NADZIEJĘ**

- Jest jeszcze jedna szansa, ale jest to ostatnia szansa i nie wiem, czy ona, tak jak poprzednie, nie zawiedzie. Dopiero kiedy wyczerpiemy wszystkie możliwości w 100%, wtedy postawimy ten przysłowiowy krzyżyk. Na razie nie mamy pozytywnej ani negatywnej odpowiedzi, dlatego podtrzymujemy jeszcze płomyk nadziei, ale wszystkie nasze działania muszą zmierzać ku likwidacji klubu. Złożymy wniosek o upadłość i jeśli ta ostatnia szansa zawiedzie, to najpóźniej w poniedziałek złożymy oficjalne pismo do Polskiej Ligi Koszykówki, w którym poinformujemy o wycofaniu się z rozgrywek. Jesteśmy w takiej sytuacji, gdzie nie znaleźliśmy pomocy z zewnątrz i to nas zmusza do takiego trybu postępowania. Nikt nie postępuje idealnie. Branża sportowa jest branżą, która co roku uczy nas nowych rzeczy. Nabywamy nowych doświadczeń. Na pewno byłibyśmy ostrożniejsi w niektórych kwestiach - stwierdził na wczorajszej konferencji prezes Czarnych Słupsk Andrzej Twardowski.

(STEN)

Piłkarz

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Mistrzostwa Polski U14 w futsalu to będzie największe wydarzenie sportowe w Ustce w 2018 roku.

W dniach od 27 do 28 stycznia rywalizować będzie 12 najlepszych zespołów z całej Polski w kategorii U14.

Organizatorzy zapraszają kibiców do hali przy ulicy Bursztynowej w Ustce. Wstęp wolny.

W sobotę w grupie pierwszej zagrają zespoły: KS Futsal Oborniki - UKS Sobek Kraków (godz. 8.00), Junior Hurtap Łęczycza - Sobek (godz. 11), Hurtap - Futsal (godz. 14.30).

W grupie drugiej spotkają się: Odra Opole - Promień Żary (godz. 8.45), Rekord Bielsko-Biała - Promień (godz. 11.45), Rekord - Odra (godz. 15.14).

W grupie trzeciej wystąpią: TAF Toruń - Beniaminek O3 Starogard Gdański (godz. 9.30), Solne Miasto Wieliczka - Beniaminek (godz. 12.30), Solne Miasto - TAF (godz. 16).

Gospodarze imprezy - piłkarze Jantara Ustka wystąpią w grupie czwartej.

Najpierw mecz o 10.15 pomiędzy Contractem Lubawa a SPN Szamotuły.

Później zespół Jantara najpierw o godz. 13.15 zagra z zespołem z Szamotuły, a następnie o godz. 16.45 rywalem młodych jantarowców będzie zespół z Lubawy.

Organizacja turnieju to duży sukces działaczy ustckiego Jantara. Komisja ds. Futsalu i Piłki Plażowej PZPN po analizie złożonych aplikacji na gospodarzy poszczególnych turniejów finałowych Młodzieżowych Mistrzostw Polski w Futsalu postanowiła przyznać prawo do zorganizowania imprezy rangi mistrzowskiej właśnie Ustce.

Być może duży wpływ na decyzję komisji miały dobre wyniki sportowe drużyny U16 prowadzonej przez trenera Piotra Piszko i Zbigniewa Margola, która w 2016 roku wywalczyła srebrny medal, a w tegorocznej edycji została sklasyfikowana na miejscach 5.-8., przegrywając walkę o półfinał w serii rzutów karnych.

Oficjalne otwarcie turnieju zaplanowane jest na godzinę 14.00.

Kolejne mecze

Sobota: mecz nr 13. o godz. 17:30 IIIA - IIIB, 14. 18:15 IIIC - IIID, 15. 19:00 przegrani z meczów 13-14 (mecz o 11 miejsce), 16. 19:45 wygrani meczów 13-14 (mecz o 9 miejsce)

Niedziela:

17. 08:00 IA-IIIB, 18. 08:50 IB-IIA, 19. 09:40 IC-IIID, 20. 10:30 ID-IIC
21. 11:20 przegrani meczów 17-19
22. 12:10 przegrani meczów 18-20
23. 13:00 wygrani meczów 17-19
24. 13:50 wygrani meczów 18-20
25. 14:40 przegrani meczów 21-22 (mecz o 7 miejsce), 26. 15:30 wygrani meczów 21-22 (mecz o 5 miejsce), 27. 16:20 przegrani meczów 23-24 (mecz o 3 miejsce), 28. 17:10 wygrani meczów 23-24.
Finał 18:00 Wręczenie nagród i zakończenie turnieju.