

Sportowy weekend
w regionie – strona 12



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 13-14 listopada 2021



Burmistrz Łeby
surowo ukarany
za przekroczenie
prędkości w terenie
zabudowanym

STRONA 3

Nowe incydenty
na granicy
z Białorusią. Jest
reakcja rządów
wspierająca Polskę

STRONA 6

Trzecia dawka
szczepionki przeciw
COVID-19 dla
wszystkich
dorosłych

STRONA 7

magazyn rodzinny



Gwiazda

Marta Manowska – zrobiła karierę w telewizji, ale marzy o domu i dzieciach

strona 04

Temat dnia

Przygotuj się do... emerytury
Nie każdy radzi sobie z zamianą pracy na czas wolny

strona 03



Dziś 8 stron pełnych ważnych i ciekawych tematów.
Polecamy m.in. Nieporadnik Taty oraz krzyżówkę

strona 02 i strona 08



Kuchnia

Zaprośmy do naszej jesiennej kuchni pysznego kalafiora i zdrowy jarmuż

strona 05-06



Lodowisko już czynne

strona 4

Środkowopomorski Business Mixer.
Będzie w Słupsku trzecia edycja giełdy kooperacyjnej

STRONA 3

REKLAMA

0010333191

Firma AN-ELEC Sp. z o.o. poszukuje

ELEKTRYKÓW

do pracy za granicą – Niemcy, Holandia, Szwecja

Zapewniamy zakwaterowanie oraz transport. **Stawki 60-85 zł/h.**

W sprawie szczegółów proszę o kontakt telefoniczny: **601-225-758**
oraz pod adresem: **praca@an-elec.pl**

Pogoda w regionie

Dzisiaj Wiatr pld. 20 km/h
8°C
4°C
Zachmurzenie

Niedziela 9°C 3°C

Poniedziałek 7°C -1°C

Wtorek 7°C 6°C



Święto Niepodległości obchodzono na różne sposoby. W Kępicach uczcili święto wspólnym śpiewaniem pieśni patriotycznych

Sprostowanie

Na podstawie art. 31a oraz art. 32 z dnia 26 stycznia 1984 Prawo Prasowe Dz. U. 5 poz. 24 ze zmianami, Zarząd Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Janusza Korczaka w Słupsku Sp. z o. o. wnosi o sprostowanie nieprawdziwej informacji zawartej w artykule Pani Bogumiły Rzeczkowskiej „Podejrzany ratownik medyczny pozostanie w areszcie opublikowano w gazecie Głos Dziennik Pomorza w dniu 29 października br.

Nieprawdą jest, iż – jak napisała Pani Bogumiła Rzeczkowska – Krzysztof R. rehabilitował w szpitalu niepełnosprawne dzieci. Przywołany w artykule Krzysztof R. świadczył wyłącznie usługi ratownictwa medycznego na rzecz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Janusza Korczaka w Słupsku Sp. z o. o. jako firma zewnętrzna. Nie udzielał usług w zakresie rehabilitacji dzieci niepełnosprawnych na terenie szpitala.

©P

Hymn narodowy do poprawki?
Są ku temu powody

Mazurek Dąbrowskiego

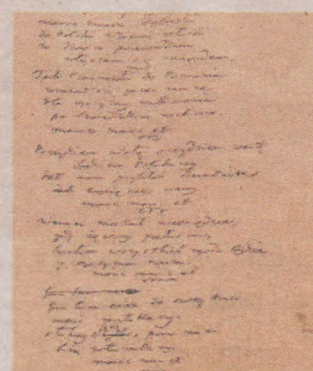
Wiele wskazuje na to, że kolejność zwrotek „Mazurka Dąbrowskiego” zostanie zmieniona. Ekspert z Muzeum Hymnu Narodowego w Będolinie wyjaśnia, skąd taki pomysł.

Józef Wybicki, pisząc „Pieśń Legionów Polskich we Włoszech”, zawarł konkretne instrukcje dla legionistów, mówiące o tym, jak wrócić do Polski. Plan Dąbrowskiego zakładał, że najpierw mieli zostać przetransportowani na drugi brzeg Adriatyku, a stamtąd szlak wiodł w stronę Galicji i z południowo-wschodnich krańców Rzeczypospolitej. Austria, która w tym czasie była atakowana przez wojska francuskie, nie byłaby w stanie walczyć na dwa fronty, co miały wykorzystać Legiony Polskie. Po dotarciu do ziem Rzeczypospolitej wojsko miało ruszyć ku północnemu-zachodowi, pod drodze przeprawiając się przez Wisłę oraz Wartę. Gdyby to się udało, cała Polska zostałaby wyzwolona. Plan jednak nie został zrealizowany i z biegiem lat zapomniano o nim.

Winną są zaborcy

Tymczasem przetrwała inna historia, która nie ma odzwierciedlenia w rzeczywistości, bo w końcu po przejściu Wisły i Warty wracamy się przez morze, ale pytanie: dokąd? Dzisiaj pewnie sam Wybicki zdziwiłby się, o co chodzi w mazurku. A winne są zaborcy.

- W XIX w. pieśń „Jeszcze Polska nie zginęła” została uznana przez zaborców za wywrotową i zakazano jej wykonywania oraz druku – mówi Przemysław Rey, kurator Muzeum Hymnu Narodowego w Będolinie. - W rezultacie przekazywana potajemnie



FOT. MUZEUM W BĘDOLINIE

Tak wygląda oryginalna wersja hymnu zapisana przez Józefa Wybickiego

treść ulegała zmianom. Tak jak w różnych okresach zmieniano głównych bohaterów i zamiast Dąbrowskiego pojawiał się np. Dwernicki czy Skrzynecki, tak samo zamieniono kolejność zwrotek, nie pamiętając o ich znaczeniu.

Gdy w latach 20. XX w. kolejne ministerstwa wydawały okólniki, uznające „Jeszcze Polska nie zginęła” za hymn RP, przyjęto wersję z zamienionymi zwrotekami.

Prezent dla Wybickiego

Za rok przypada 200. rocznica śmierci i 275. rocznica urodzin Józefa Wybickiego. Wedle specjalistów z Muzeum Hymnu Narodowego to dobra okazja, by zrobić Wybickiemu prezent i przywrócić oryginalny tekst.

Taką możliwość stworzył projekt ustawy o symbolach państwowych Rzeczypospolitej Polskiej. Z końcem października zakończył się etap nadsyłania uwag do projektu. Pomysł budzi sporo obaw, bo zmiany w symbolach narodowych kojarzą się z naruszeniem świętości. Jednak zdaniem pracowników muzeum w Będolinie, ma to się odbyć z należytym szacunkiem.

- Wszystko po to, aby hymn nie był złożony z pustych słów, ale przywrócić mu sens, który Wybicki miał na myśli – dodaje Rey. - Te zmiany są tylko i wyłącznie techniczne, nie zmieniamy ani jednego słowa.

Choć trzeba podkreślić, że dawniej nie brakowało zaskakujących pomysłów, których pracownicy Muzeum Hymnu Narodowego nie popierają. Np. Bonaparte miał zastąpić Sobieskiego. Ale historia Sobieskiego też nie jest krystaliczna.

- Nie ma w historii postaci idealnych – mówi Przemysław Rey. - Od Napoleona zależało jednak całe istnienie legionów. Z pewnością warto poznać historię, która wiąże się z naszym hymnem. Legiony to były pierwsze oddziały, które walczyły o polską niepodległość.

Nigdy nie ma dobrego czasu na wprowadzanie zmian. Projekt ustawy o symbolach państwowych RP budzi kontrowersje.

- Może nie jest to najpilniejszy z tematów, którymi należałoby się zająć, ale tak naprawdę nigdy nie ma dobrego czasu na zajmowanie się symboliką narodową. Mam nadzieję, że ustawa zostanie przyjęta. Jeśli zostanie przegłosowana, zmieni się kolejność zwrotek hymnu narodowego. Obecna zwrotka druga, rozpoczynająca się słowami: „Przejdziem Wisłę, przejdziem Wartę...” zostanie zastąpiona trzecią, w której śpiewamy: „Jak Czarniecki do Poznania...” – mówi kurator Muzeum Hymnu Narodowego.

Proponowane zmiany budzą najwięcej emocji wśród tych, którzy hymnu nie znają. O ile pierwszą zwrotkę śpiewają najgłośniej, o tyle już kolejne nie są tak dobrze znane. Najmniej problemów z hymnem mają dzieci. (R)

DYŻURNY GP

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 697 770 125

Sylvia Lis

sylvia.lis@gp24.pl



KALENDARIUM

13 listopada

1002

Z rozkazu króla anglosaskiego Ethelreda II Bezradnego dokonano masakry setek osadników skandynawskich. Wśród ofiar znalazła się Gunhilda, żona króla Danii Swena Widłobrodego, który poprzysiągł zemstę i w 1003 roku zaatakował Exeter.

1308

Krzyżacy zajęli Gdańsk i dokonali rzezi jego mieszkańców.

1493

Krzysztof Kolumb odkrył wyspę Saba.

1775

Wojna o niepodległość Stanów Zjednoczonych: wojska amerykańskie pod wodzą gen. Richarda Montgomery'ego zdobyły Montreal.

1976

W magazynie telewizyjnym Studio 2 wyemitowano recital szwedzkiej grupy ABBA, nagrany w trakcie jej jedynego pobytu w Polsce.

2015

Prezydent A. Duda desygnował na urząd premiera Beatę Szydło.

LOTTO

11.11.2021 r., godz. 21.50

Multi Multi: 11, 14, 16, 24, 26, 30, 37, 38, 45, 50, 51, 53, 57, 59, 63, 65, 66, 75, 78, 79 Plus 38
Ekstra Persja: 19, 21, 32, 34, 35, 3
Ekstra Premia: 2, 3, 8, 13, 20, 3
Mini Lotto: 1, 18, 21, 29, 41
Kaskada: 1, 2, 7, 8, 9, 11, 15, 16, 20, 21, 22, 23
Super Szansa: 3, 9, 3, 4, 9, 3, 3

12.11.2021 r., godz. 14

Multi Multi: 1, 3, 6, 20, 23, 30, 33, 38, 39, 43, 49, 51, 53, 57, 64, 65, 67, 69, 72, 80 Plus 39
Kaskada: 2, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 21, 23, 24
Super Szansa: 1, 1, 2, 2, 5, 8, 5

WALUTY 12.11.2021

USD 4,0559 (+)
EUR 4,6412 (+)
CHF 4,3984 (+)
GBP 5,4328 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

ZIMOWISKA



FOT. KOMENDA MIEJSKA PSP W SŁUPSKU

Po 4 rano w czwartek, 11 listopada, straż pożarna otrzymała zgłoszenie o pożarze w Zimowiskach, w gminie Ustka. Płonął budynek gospodarczy i garaż. Na miejsce zadysponowano 12 zastępów PSP, OSP i WSP. Nie ma osób poszkodowanych

Prenumerata Zadzwoni!

94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Kulturalnie rozmawiałem z policją i przyznałem się

Marcin Kapela
marcin.kapela@polskapress.pl



FOT. MARCIN KAPELA

Łeba

Zatrzymaniem prawa jazdy na 3 miesiące, 10 punktami karnymi i mandatem w wysokości 400 zł został ukarany burmistrz Łeby Andrzej Strzechmiński za przekroczenie dozwolonej prędkości w obszarze zabudowanym w Kępie Kaszubskiej. Samochód burmistrza zatrzymali policjanci w nieoznakowanym radiowozie. Burmistrz tłumaczy, że prowadził bardzo ważną rozmowę w sprawach zawodowych.

Do zdarzenia doszło przed miesiącem w obszarze zabudowanym w Kępie Kaszubskiej. Samochód burmistrza zatrzymali policjanci w nieoznakowanym radiowozie.

- Przyznaje się, że popełniłem takie wykroczenie i należy mi się kara. Miałem ważny telefon

Przyznaje się, że popełniłem takie wykroczenie i należy mi się kara. Miałem ważny telefon - tłumaczy nam burmistrz Łeby

- Popełniłem takie wykroczenie i należy mi się kara - przyznaje Andrzej Strzechmiński

lefon z bardzo ważną osobą o sprawach łebskich. Mam w samochodzie zestaw głośnomówiący. Zamiast na jeździe skupiłem się na rozmowie. Zdaję sobie sprawę, że popełniłem błąd i przyznaje się do tego. Jestem takim samym człowiekiem, jak inni. Przyjąłem to na „klatę” i jeżdżę teraz rowerem. Straciłem prawo jazdy, jak wielu innych mieszkańców

Łeby na tym odcinku - mówi burmistrz Andrzej Strzechmiński.

Mandat od 400 do 500 zł i 10 pkt karnych, a w niektórych przypadkach także zatrzymanie prawa jazdy na 3 miesiące (obszar zabudowany) grozi za przekroczenie prędkości od 51 km/h.

Burmistrz oprócz zatrzymania prawa jazdy został ukarany

10 punktami i mandatem w wysokości 400 zł.

- Bardzo kulturalnie rozmawiałem z policją i przyznałem się do wszystkiego. Oddałem prawo jazdy. Czekam pokornie aż miną trzy miesiące. Płacę za głupotę i błędy. Nie odwołuję się, nie kombinuję. Gdybym przekroczył o dwa kilometry mniej, to dostałbym tylko mandat i punkty. ©©

Środkowopomorski Business Mixer. Będzie trzecia giełda

Biznes
Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

W dniu 16 listopada firmy i przedsiębiorcy ze Środkowego Pomorza będą mieli okazję na nawiązanie kontaktów biznesowych. Tego dnia odbędzie się Środkowopomorski Business Mixer, czyli giełda kooperacyjna.

Będzie to trzecia edycja tego wydarzenia, którego organizatorami są Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego w Słupsku, Koszalińska Izba Przemysłowa - Handlowa i Słupska Izba Przemysłowo-Handlowa. Akcja jest skierowana do przedstawicieli firm otwartych na nowe kontakty biznesowe. Udział w tym przedsięwzięciu jest bezpłatny.

Jak informuje Monika Walczyk z Pomorskiej Agencji Rozwoju Regionalnego w Słupsku, Środkowopomorski Business Mixer jest adresowany zarówno do dojrzałych doświadczonych przedsiębiorców jak i innowacyjnych startup'ów. Biznesowe rozmowy umożliwią uczestnikom nawiązanie pierwszego kontaktu z potencjalnymi partnerami na terenie Pomorza Środkowego. Pozwolą na wymianę doświadczeń oraz krótkie biznesowe prezentacje. Udział w giełdzie kooperacyjnej jest szansą na nawiązanie trwałych relacji.

Środkowopomorski Business Mixer odbędzie w formie online. Zorganizowane zostaną wirtualne stoliki dla 5-6 osób, przy których każdy będzie miał możliwość zaprezentowania swojej działalności

pozostałym uczestnikom. Każdy z uczestników odbędzie co najmniej trzy spotkania biznesowe - każde będzie trwało do 30 minut, wprowadzenia do każdego spotkania dokona przedstawiciel jednego z organizatorów. Przed datą wydarzenia jego uczestnicy otrzymają harmonogram spotkań wraz z linkami do „pokojów” online.

Organizatorzy oferują ponadto matchmaking i pitching, czyli odpowiedni dobór partnerów biznesowych oraz swobodna możliwość prezentowania oferty. Możliwość zaprezentowania swojej firmy co najmniej 15 innym przedsiębiorcom. Dostępny będzie też katalog uczestników. Każdy z uczestników będzie mógł nawiązać próbne połączenie i wsparcie techniczne w przeddzień wydarzenia. Ponadto po zakończeniu giełdy organizatorzy oferują - na życzenie uczestnika - możliwość organizacji spotkań indywidualnych po wydarzeniu.

Organizatorzy podkreślają, że wyłonią grupy do rozmów takie, aby każda minuta była wykorzystana jak najefektywniej.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Organizatorzy zapraszają po jednym przedstawicielu z każdej zgłoszonej firmy. Pierwszeństwo udziału mają członkowie izb - organizatorów wydarzenia oraz partnerzy i inwestorzy z obszaru SSE oraz najemcy SIT. Aby wziąć udział należy się zarejestrować na stronie <https://app.eve-nea.pl/event/sbm3>. Zgłoszenia do 14 listopada br.

©©

Spektakl „Słupsk. Utopia” w barze mlecznym

Zaproszenia
Wojciech Nowak
wojciech.nowak@gp24.pl

13 listopada, w słupskim barze mlecznym „Poranek” będzie można nie tylko zjeść, ale obejrzeć również przedstawienie pt. „Słupsk. Utopia” autorstwa Aleksandry Skorupy.

Projekt powstał dzięki Stypendium Prezydenta Miasta Słupska we współpracy z Teatrem Rondo. „Słupsk. Utopia” to mini-przedstawienie z muzyką



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Do obejrzenia imprezy zachęcała prezydent miasta

na żywo, którego reżyserką i scenarzystką jest Aleksandra Skorupa. Przedstawienie zaprezentowane zostanie w sobotę, 13 listopada, o godz. 15 w słupskim barze mlecznym „Poranek”.

- Będzie to przedstawienie z udziałem podróżniczki Dominiki Zielińskiej oraz mieszkańców miasta - mówi Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Słupska. - Pani Aleksandra Skorupska chciała pokazać, jak słupszczanie odbierają przestrzeń miasta. ©©



FOT. 123RF

To okazja do nawiązania relacji biznesowych

AUTOPROMOCJA

0010331541

Już w środę specjalny dodatek

Uroki południa

- Kraina Światła w Inwałdzie
- Atrakcje na Jurze
- Niezwykły Ogrodzieniec
- Poznaj Ziemię Częstochowską

17
listopada

UROKI POŁUDNIA
Województwo śląskie
kusi miastem atrakcją



Dramatycznie brakuje krwi. Centrum otwiera drzwi

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

Zdrowie

Tak wielu pacjentów czeka teraz na naszą pomoc na oddziałach szpitalnych, a niestety zapasy krwi są niewielkie. Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa zaprasza dawców nawet w niedzielę. Obecnie bardzo niskie stany magazynowe są w grupach A+, B-, O-. Ogromną pomocą są szkoły, które organizują mobilne punkty na terenie placówki.

Krew jest lekiem, którego niczym nie można zastąpić. Podawana jest w stanach zagrożenia życia. Najnowocześniejsze i najbardziej skomplikowane zabiegi operacyjne nie byłyby możliwe do wykonania, gdyby nie było krwi. Krew i preparaty krwio pochodne otrzymują chorzy poddawani skomplikowanym operacjom chirurgicznym, kardiochirurgicznym, ginekologicznym, ortopedycznym, po ciężkich krwotokach, urazach, wypadkach, oparzeniach, leczeni z powodu niedokrwistości i chorób szpiku kostnego, leczeni z powodu chorób nowotworowych, na hemofilię, kobiety w ciąży i po porodzie, kiedy był duży ubytek krwi lub znaczna anemnia.

- W oddziałach szpitalnych wielu pacjentów czeka teraz na naszą pomoc. Zróbmy wszystko, aby mogli jak najszybciej wyzdrowieć i wrócić do domów. Obecnie bardzo niskie stany magazynowe mamy w grupach A+, B-, O- - apeluje Magdalena Żynis z Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Słupsku. - Na krwiodaw-



Minister Zdrowia



We wtorek, 9 listopada mobilny punkt pobrania stanął przy II Liceum Ogólnokształcącym w Słupsku. Podczas akcji udało się zebrać 10 000 ml krwi!

ców czekamy również w niedzielę, 14 listopada w RCKiK w Słupsku w godzinach 7-13. Za to w poniedziałek, 15 listopada, zapraszamy do Oddziału Terenowego w Chojnicach, Oddziału Terenowego w Lęborku oraz do RCKiK w Słupsku.

W poniedziałek, 15 listopada, krwiobus będzie też czekał na wszystkich chętnych uczniów z Zespołu Szkół „Elektryk” w Słupsku. To już kolejna szkoła, którą włącza się do akcji. We wtorek, 9 listopada mobilny punkt pobrania stanął przy II Liceum Ogólnokształcącym w Słupsku. Podczas akcji udało się zebrać 10 000 ml krwi!

- Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w akcji. Pa-

miętajmy, że nasza krew może uratować komuś życie - mówi Magdalena Żynis.

Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne. Oddanie 450 ml krwi lub 600 ml osocza nie ma żadnego negatywnego wpływu na stan zdrowia i nie powoduje „przyzwyczajenia”. Jeżeli zachorujesz na jakąkolwiek chorobę w ciągu 48 h

Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne. Oddanie 450 ml krwi lub 600 ml osocza nie ma żadnego wpływu na stan zdrowia

po oddaniu krwi, powinien zgłosić ten fakt w Centrum Krwiodawstwa.

Kto może zostać dawcą krwi w Słupsku

1. Dawcą krwi może zostać osoba zdrowa, w wieku od 18 do 65 lat, ważąca co najmniej 50 kg.
2. Nie może zostać dawcą krwi osoba:

chorująca na cukrzycę, choroby tarczycy, AIDS, będąca nosicielem wirusa HIV, chora z chorobą nadnerczy, chora na łuszczycę, chorobę nowotworową; która przechorowała wirusowe zapalenie wątroby; leczona hormonem wzrostu; chora na padaczkę. ©P

Można śmigać na łyżwach na lodowisku w Redzikowie

Redzikowo

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

Lodowisko Redzikowo rozpoczęło swój czwarty sezon. 11 listopada od godziny 10 tafla znów jest do dyspozycji łyżwiarzy.

Pierwsze 4 dni działania obiektu to długi weekend, więc lodowisko jest czynne w godzinach 10 - 21.30. Po weekendzie, wzorem zeszłych sezonów - w tygodniu od godz. 14, a od 10 w soboty, niedziele i święta.

- W sobotę, 13 listopada, na lodowisku na łyżwiarzy czeka fotobudka. Zaraz przy wejściu do obiektu będzie można zrobić sobie fotkę w zimowej, pięknej scenerii. Zdjęcie oczywiście można zabrać ze sobą do domu. Fotobudka bę-

dzie czekała w godzinach 14-18 - mówi Maciej Kornas, kierownik Lodowiska Redzikowo.

Z kolei na sobotę, 20 listopada zaplanowano 3. urodziny lodowiska, które łączą się z 12. urodzinami Parku Wodnego Redzikowo. Przez cały dzień w obu obiektach zaplanowano moc atrakcji dla wszystkich.

Niestety, jest nieco drożej niż w poprzednim sezonie.

Godzina na lodowisku to koszt 11 zł za bilet normalny (w zeszłym roku było 8 zł) oraz 8 zł za bilet ulgowy i grupowy (w zeszłym roku było 5 zł). Każda kolejna minuta po przekroczonej godzinie to 13 groszy. Ceny te obowiązują od poniedziałku do piątku. W weekendy jest drożej - 13 zł bilet normalny, 10 zł bilet ulgowy, 15 groszy każda kolejna minuta. Koszt wypożyczenia łyżew to 6 zł. ©P



Na lodowisku już jeżdżą

FOT. LUKASZ CAPAR

0010332367

Panu Romanowi Wołoszczak
serdeczne wyrazy współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają

Dyrektor i Pracownicy
Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku

0010332232

Markowi i Iwonie Niester

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ś + P

TATY

składają

Zarząd i Pracownicy Agencji Ochrony "Lex-Crimen"
Spółka z o.o. w Koszalinie



FOT. GOK GŁÓWCZYCE

Główny

Nocny marsz z flagami i pochodniami. Tak uczcili święto

Narodowe Święto Niepodległości w gminie Główny uczczono tradycyjnie mszą w intencji ojczyzny i uroczystą akademią, ale największą atrakcją był nocny marsz z flagami i pochodniami zakończony ogniskiem. Po części oficjalnej mieszkańcy spotkali się o godzinie 20 pod halą sportową w Głównych, skąd wyruszyli z flagami i pochodniami w nocny rajd leśnymi ścieżkami. Grupy nie zniechęciła nie najlepsza pogoda, przy której rozpoczęto rajd. Przemaszerowano w sumie 9 km.

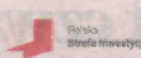
©P

(MAG)

2021 **nasze DOBRE**
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata,
wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46 zł z VAT) **o treści NDP.45**

Mecenas:



Piwo w minibrowarze Kowal: tradycyjna receptura, świetny smak

O prestiżowy tytuł Nasze Dobre z Pomorza walczy piwo KOWAL JASNE NIEPASTERYZOWANE.



Piwo znajdziemy w koszalińskim Minibrowarze Kowal, ale nie tylko – piwo jest dystrybuowane na terenie pasa nadmorskiego od Ustki na wschodzie do Świnoujścia na zachodzie poprzez specjalnie utworzoną spółkę dystrybucyjną – POMERANIA DYSTRYBUCJA. Piwo znaleźć można w takich sieciach handlowych jak: Kaufland Polska, Leclerc, Biedronka, Auchan oraz lokalnie Żabka i Polo Market.

Piwo KOWAL JASNE NIEPASTERYZOWANE oraz

inne piwa warzone są metodą tradycyjną przy użyciu wyłącznie krystalicznie czystej wody, słodów, szlachetnych polskich odmian chmielu oraz naturalnych drożdży dolnej fermentacji. Przy warzeniu wszystkich piw nie używa się żadnych tanich surowców ani sztucznych dodatków przyspieszających proces produkcji: – Naszą dewizą jest to, że każde porządne piwo musi dojrzewać bez pośpiechu i spokojnie.

Piwo KOWAL JASNE NIEPASTERYZOWANE warzone jest na najnowocześniejszym sprzęcie niemieckiej firmy Kaspar Schulz z Bambergu – światowego lidera producentów urządzeń browarniczych – firmy z ponad 350-letnim doświadczeniem. Firma zdradza, że kolejnym jej celem jest zakup technologii oraz urządzeń gorzelniczych (kolumny rektyfikacyjnej), co pozwoli na odtworzenie



starych pomorskich receptur destylatów piwnych, czyli Bierbrandów potocznie znanych jako OKOVITY. Trunek ten destylowany będzie z produkowanych w minibrowarze wyśmienitych piw kraftowych (między innymi z piwa KOWAL JASNE). Destylaty te poddawane będą procesowi starzenia w różnego typu beczkach po whiskey, brandy oraz sherry. Browar oraz piwa w nim warzone kultywują bogatą tra-

dycję Pomorza jako miejsca, gdzie od wieków produkowane było wyśmienite piwo. Zabytkowy browar, restauracja oraz utworzone w 2017 roku Muzeum Piwowarstwa na stałe zostały już obowiązkowym miejscem odwiedzin mieszkańców Pomorza oraz licznie odwiedzających nas turystów z Polski, jak i z zagranicy.

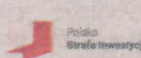
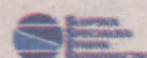
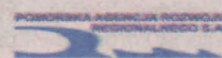
Minibrowar KOWAL
ul. Grunwaldzka 1A,
Koszalin



2021 **nasze DOBRE**
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata,
wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46 zł z VAT) **o treści NDP.55**

Mecenas:



NAJSTARSZA W POLSCE

NIEPRZERWANIE DZIAŁAJĄCA PALARNIA KAWY KORONA 1912

Historia zaklęta w ziarnie kawy

W pewnej szczecińskiej kamienicy jest takie miejsce, gdzie historia zaczyna się od jednego ziarna kawy – starannie dobranego, świeżo palonego, znakomicie przyrządzonego. W kameralnym wnętrzu, z dala od miejskiego zgiełku, zawsze pachnie kawą. I tak nieprzerwanie od 1936 roku.

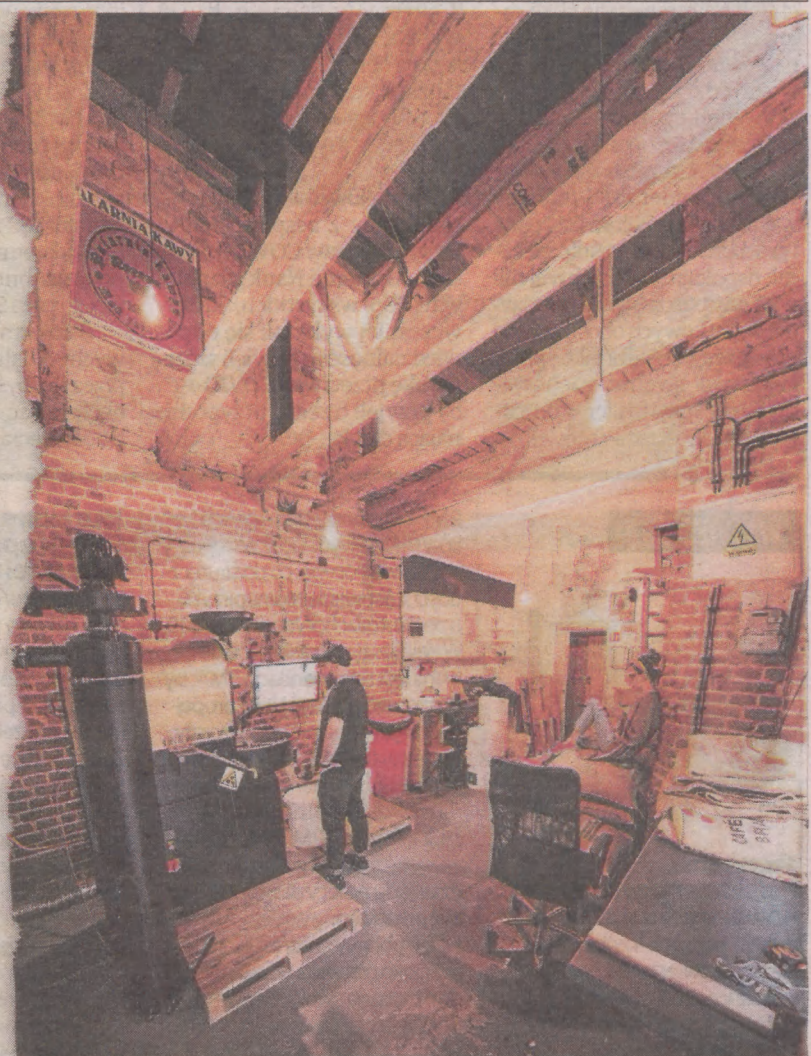
✪ ZAWSZE ŚWIEŻO PALONA KAWA
✪ RZEMIEŚNICZA METODA PRODUKCJI
✪ PRODUKT LOKALNY


Korona
1912



Palarnia Kawy Korona 1912

Sklep firmowy
ul. Jagiellońska 89/2, Szczecin
e-mail: sklep@kawakorona.pl
tel. 889 823 283



Szczyt czwartej fali przed nami. Polska kupuje lek na Covid

Warszawa

Aleksandra Kielczykowska
aleksandra.kielczykowska@polskapress.pl

Rzecznik Ministerstwa Zdrowia poinformował, że w tej chwili resort nie widzi potrzeby wprowadzania dodatkowych obostrzeń. Szczyt czwartej fali ma przypaść na przełom listopada i grudnia.

W piątek Ministerstwo Zdrowia poinformowało o niespełna 13 tysiącach nowych zakażeń. Jednak jak przestrzegł rzecznik Ministerstwa Zdrowia Wojciech Andrusiewicz, mniejsza liczba przypadków związana jest ze świętem 11 listopada, kiedy było wykonywanych mniej testów.

- Ten wynik nie odzwierciedla prawdziwej skali zakażeń w Polsce. To, co oddaje rzeczywistość, to wzrosty mniej więcej na poziomie 50 procent, tydzień do tygodnia - mówił na antenie TVN24. Przekazał, że najbardziej prawdopodobne prognozy obecnych zakażeń mówią o 25-30 tysiącach zakażeń dziennie.

Jak stwierdził, „widać, że Lubelszczyzna i Podlasie są coraz bliżej szczytu epidemii, ponieważ tamte wzrosty są w tej chwili najmniejsze w skali całego kraju”. - Sytuacja na pewno zaognia się w takich województwach, jak Małopolska, Wielkopolska, Śląsk czy województwo opolskie - dodał.

Kiedy nastąpi szczyt czwartej fali pandemii? Prognozy wskazują na przełom listopada i grudnia. Jednocześnie rzecznik uspokaja. - W tej chwili nie widzimy potrzeby wprowadzania dodatkowych obostrzeń, co nie znaczy, że sami jako społeczeństwo swoimi zachowaniami nie sprokurujemy dodatkowych obostrzeń - mówił.

Kluczowe dla podjęcia decyzji o lockdownie czy nowych obostrzeniach są trzy wskaźniki - liczba zakażeń na 100 tysięcy mieszkańców, liczba szczytów w danym regionie i liczba łóżek w szpitalach.

Lek na COVID-19

Możemy jednak oczekiwać, że w ciągu najbliższego miesiąca do Polski dotrze lek na COVID-19 - molnupiravir.

- Kilkadziesiąt tysięcy sztuk powinno przyjść już w okolicach połowy grudnia do Polski. Jest to nasz własny kontrakt krajowy. Jako jeden z pierwszych krajów zakupiliśmy ten lek, zakontraktowaliśmy go - mówił Andrusiewicz. Jak przekazał, w przyszłym tygodniu ma on zostać zarekomendowany do użycia awaryjnego przez Europejską Agencję Leków.

Molnupiravir opracowany został przez firmę Merck i może być podawany osobom pełnoletnim, u których test potwierdził obecność COVID-19 i które mają co najmniej jeden czynnik ryzyka rozwoju ciężkiego przebiegu choroby.

EMA wydała w czwartek pozytywną ocenę dla dwóch kolejnych leków przeciw koronawirusowi: Ronapreve i Regkirona. Z przeprowadzonych badań wynika, że działanie leków polega na obniżeniu ryzyka hospitalizacji i ciężkiego przebiegu choroby we wczesnym stadium zakażenia COVID-19.

Apel naukowców z PAN

Naukowcy z zespołu doradczego do spraw COVID-19 Polskiej Akademii Nauk zaapelowali „do wszystkich, którzy wcześniej wykazali się odpowiedzialnością i przyjęli szczerą postawę przeciwko COVID-19”, by przyjęli третią, przypominającą dawkę. ©©

Na granicy nowe incydenty. Jest reakcja krajów Europy



Aleksandra Kielczykowska

Kuźnica

Białoruskie służby próbowały siłą przepchnąć na stronę polską około 40 migrantów, głównie kobiet i dzieci. Tureckie linie lotnicze wstrzymują przewożenie na Białoruś pasażerów z krajów, z których pochodzą imigranci. Część członków Rady Bezpieczeństwa ONZ potępia Białoruś za próbę destabilizacji.

Białoruś wciąż prowokuje incydenty z imigrantami na granicy. W czwartek około godziny 20 w rejonie Kuźnicy białoruskie wojsko przy użyciu siły próbowało przepchnąć przez ogrodzenie na polską stronę około 40 osób. W większości były to kobiety i dzieci. Próba została udaremniona przez funkcjonariuszy policji, Straży Granicznej i żołnierzy Wojska Polskiego.

W tym samym czasie, na odcińku granicy przy Połowcach po stronie białoruskiej, zgromadziła się grupa około 100 osób, które próbowały nielegalnie przekroczyć granicę.

Na miejscu po stronie polskiej interweniowało kilkadziesiąt polskich policjantów wraz z funkcjonariuszami Straży Granicznej i Wojska Polskiego.

- Osoby te zachowywały się agresywnie, rzucały kamieniami, gałęziami w stronę żołnierzy i funkcjonariuszy pełniących tam służbę. Próba ta została również udaremniona - tłumaczyła podczas briefingu prasowego rzeczniczka Straży Granicznej.

Poinformowała także o nowych działaniach podjętych przez służby białoruskie. - Nowa okoliczność, z jaką mamy teraz do czynienia, to służby białoru-



FOT. LEONID SHICHELOV/AP/FAEST NEWS

W czwartek wieczorem białoruscy wojskowi próbowali wypchnąć na stronę polską grupę imigrantów, głównie kobiet

skie posługujące się laserem, który kierują w stronę służb po naszej stronie - mówiła.

Ministerstwo Obrony Narodowej opublikowało dwa filmy. Na pierwszym widać, jak imigranci zmuszani są do marszu, po białoruskiej stronie granicy, wzdłuż ogrodzenia. Na nagraniu słychać ponagające migrantów krzyki w języku białoruskim.

Natomiast na nagraniu zrobionym w piątek rano widać sporą grupę osób biegnących bezpośrednio po terenie przejścia granicznego, tuż za ogrodzeniem oddzielającym polską stronę.

„Migranci przekroczyli przejście graniczne w Kuźnicy po stronie Białorusi. Zostali zatrzymani przez Wojsko Polskie, Straż Graniczną i Policję. Grupa rozpoczęła marsz wzdłuż ogrodzenia” - napisał resort.

Żarny prostuje informacje z materiału w CNN

W czwartek w telewizji CNN ukazał się materiał opowiadający o sytuacji na granicy polsko-białoruskiej. Stwierdzono w nim, że tysiące ludzi utknęło na granicy między Polską a Białorusią w strasznych warunkach, uwię-

zionych w centrum nasilającego się sporu geopolitycznego.

Na materiał odpowiedział w piątek na Twitterze rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Stanisław Żarny.

- Migranci, którzy przybyli na Białoruś, nie są „między Polską a Białorusią”, są na Białorusi. Reżim Łukaszenki jest w pełni odpowiedzialny za tych ludzi. Oni nie są uchodźcami - są migrantami, którzy dużo zapłacili za przemyślenie ich do UE - napisał Żarny. - Cały kryzys został celowo stworzony przez państwo białoruskie, nie mamy do czynienia z kryzysem migracyjnym, ale z operacją polityczną przeciwko Polsce - dodał.

Reakcja linii lotniczych

Linie lotnicze Turkish Airlines zareagowały na informacje mó-

wiącej o tym, że Unia Europejska i Stany Zjednoczone nie wykluczają nałożenia sankcji na linie lotnicze, które dostarczają migrantów z Bliskiego Wschodu na Białoruś.

W czwartek Dyrekcja Generalna Lotnictwa Cywilnego Turcji wydała zakaz sprzedaży biletów dla obywateli Iraku, Syrii i Jemenu, udających się na Białoruś.

Europejscy członkowie Rady Bezpieczeństwa ONZ oraz USA potępiły działania Białorusi w eskalacji kryzysu migracyjnego na jej granicy z Polską. Dodano, że instrumentalne traktowanie istot ludzkich prowadzi do „destabilizowania zewnętrznej granicy UE”.

Oświadczenie zostało wydane przez Francję, Wielką Brytanię i Stany Zjednoczone. Dołączyły do nich Albania, Estonia i Republika Irlandii.

Rosja, także stała członkiem Rady posiadającym prawo weta, odrzuciła oskarżenia.

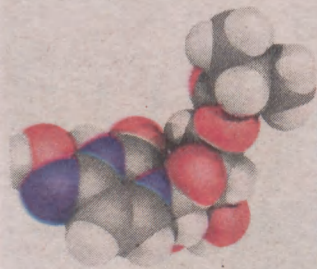
Minister obrony Mariusz Błaszczak poinformował w piątek, że wojsko brytyjskie pomoże Polsce w umacnianiu ogrodzenia na granicy z Białorusią. - „Rozpoczął się rekonesans przed wsparciem wojsk inżynieryjnych Wielkiej Brytanii. Nasi żołnierze nawiążą współpracę przy umacnianiu ogrodzenia na granicy polsko-białoruskiej - powiedział Błaszczak.

Oświadczenie Kremla

W piątek ukazało się także oświadczenie Kremla w sprawie wypowiedzi Łukaszenki, który zagroził wstrzymaniem dostaw rosyjskiego gazu do Europy. Jak podaje telewizja Bielsat, rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow oświadczył, że Aleksandr Łukaszenka nie konsultował tej wypowiedzi z Moskwą. Pieskow powiedział, że Moskwa zawsze realizowała swoje zobowiązania wynikające z kontraktów. ©©

Rzecznik Straży Granicznej: Służby białoruskie posługują się laserem, który kierują w stronę służb po naszej stronie

WYDARZENIA



FOT. LAGUNA DESIGN/FAEST NEWS

Warszawa

Polska zamówiła dawki nowego leku na Covid Polska - jako jeden z pierwszych krajów na świecie - zamówiła u producenta dostawę kilkudziesięciu tysięcy dawek leku na Covid Molnupiravir - informuje

RMF FM. Europejska Agencja Leków (EMA) wydała już wstępnie pozytywną ocenę, co do skuteczności stosowania Molnupiraviru u pacjentów chorych na Covid-19. W najbliższym czasie spodziewana jest rekomendacja EMA, by poszczególnie kraje Unii Europejskiej indywidualnie dopuszczaly ten lek w terapii osób, które zachorowały wskutek zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2. Według informacji RMF FM, Polska zawarła umowę na dostawę kilkudziesięciu tysięcy dawek leku. Ma być on dostępny w naszym kraju już od połowy grudnia. Molnupiravir jako pierwsza dopuściła do obrotu na swoim terenie Wielka Brytania. (HR)

Warszawa

Sieć sklepów ma sposób na handel w niedziele

Sieć sklepów Żabka, która do tej pory działała w niedziele niehandlowe, ponieważ świadczyła usługi pocztowe, już znalazła sposób, jak prowadzić sprzedaż, mimo uszczelnienia ustawy. Żabka będzie wykorzystywała wyjątek przewidziany dla sklepów, w których za ladą stanie franczyzobiorca lub jego rodzina. Zgodnie z przepisami, członkowie rodziny pomagający przedsiębiorcy w niedziele niehandlowe, nie będą mogli być wynagradzani. Pozostawiono katalog członków rodziny, którzy mają prawo legalnie pomagać właścicielowi sklepu. (LL)

W POLSCE

Zakopane

Tłumy na Krupówkach

Do Zakopanego na długi weekend wyruszyło tysiące osób. W ciągu dnia wędrowali po górskich szlakach, a wieczorem ruszyli na Krupówki. Po zmroku na góralskim deptaku robi się wy-



FOT. KUKASZ BOBEK

jatkowo tłocznie. Na ulicach w centrum miasta tworzą się korki. Większość parkingów jest zajętych. Na samych Krupówkach tłumy, jak w czasie majówki albo sylwestra. Przed restauracjami tworzą się kolejki chętnych na wolny stolik. To z pewnością efekt zamkniętych sklepów spożywczych - z uwagi na dzień świąteczny. Większość turystów zostanie w Zakopanem do niedzieli. Potem znów miasto pod Giewontem opustoszeje. (LB)

Warszawa

Coraz więcej Polaków unika glutenu

Z badań rynkowych wynika, że już 20 procent Polaków jest gotowych zrezygnować z produktów

żywnościowych zawierających gluten. Według danych GUS, w 2003 r. zjadaliśmy miesięcznie prawie 9 kg chleba i innych produktów zbożowych na osobę, a w 2020 r. - już tylko nieco ponad 5 kg. Oznacza to spadek o prawie 40 procent. Wyniki badania potwierdzają, że wiedza Polaków o glutenie nadal jest niewystarczająca. Aż 40 procent ankietowanych nie wie, czy gluten jest szkodliwy, a 47 proc. przyznało, że nie wie, czy wyeliminowanie glutenu z diety jest korzystne czy szkodliwe dla zdrowia. Według producentów produktów zbożowych, potrzeba większego uświadamienia społeczeństwa, komu gluten rzeczywiście szkodzi, a komu nie. (ZB)

Trzecia dawka szczepionki już dla wszystkich dorosłych

Zdrowie

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

Wszystkie pełnoletnie osoby w pełni zaszczepione mogą już umówić się na trzecią dawkę szczepienia przeciw CO-VID-19. Przypominającą szczepionkę można przyjąć po upływie 6 miesięcy od pełnego zaszczepienia.

Od 2 listopada wszystkie osoby dorosłe mogą otrzymać tak zwaną przypominającą szczepionkę po upływie 6 miesięcy od pełnego zaszczepienia. Swoje e-skierowanie na trzecią dawkę znaleźć można na Internetowym Koncie Pacjenta oraz w aplikacji mojeIKP.

- Jako trzecia dawka podawana jest szczepionka firm Pfizer lub Moderna, bez względu na fakt, jaką szczepionkę otrzymała wcześniej osoba - mówi Mariusz Szymański, rzecznik prasowy Pomorskiego Oddziału NFZ w Gdańsku. - W przypadku osób zaszczepionych wcześniej preparatami Pfizer lub Moderna zalecane jest, by po raz trzeci otrzymali ten sam preparat.

Najprostsze sposoby umó-



FOT. SZPITAL BYTÓW

Wszystkie osoby dorosłe mogą otrzymać przypominającą szczepionkę po upływie 6 miesięcy od pełnego zaszczepienia

wienia się na szczepienie trzecią dawką to skorzystanie z bezpłatnej infolinii Narodowego Programu Szczepień - 989 lub z aplikacji mojeIKP.

W celu umówienia się na trzecią dawkę szczepionki można również skontaktować się bezpośrednio z wybranym punktem szczepień na terenie kraju.

Mapę takich punktów znaleźć można pod internetowym adresem: <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/>

Przed szczepieniem należy wypełnić specjalny kwestionariusz. Można to zrobić online.

Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/wypelnij-online-kwestionariusz-przed-szczepieniem>.

Istnieje również możliwość ściągnięcia formularza ze strony, w takim przypadku po wypełnieniu należy przynieść go ze sobą na szczepienie. Kwestionariusz można też otrzymać i wypełnić na miejscu w punkcie szczepień. ©P

REKLAMA



Zamawiasz prenumeratę do firmy lub urzędu?

Mamy dla Ciebie specjalną ofertę prenumeraty w wersji papierowej lub cyfrowej!



Zadzwoń lub napisz do nas, przygotujemy dla Ciebie ofertę przystosowaną do Twoich potrzeb.

tel. 22 230 25 03 | e-mail: bok.prenumerata@polskapress.pl

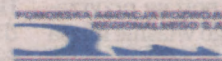
REKLAMA

nasze DOBRE
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata,
wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46 zł z VAT)

o treści NDP.58

Mecenas:



0010291780



PAN KOSZULKA
UBRANIA-REKLAMOWE.PL

Projektujemy i znakujemy odzież firmową oraz dla grup.

Drukujemy na sprawdzonych materiałach od polskich i zagranicznych dostawców. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu, jesteśmy w stanie zapewnić wysoką jakość materiałów, projektu i nadruku w konkurencyjnych cenach.

Odwiedź stronę pan-koszulka.pl i uzyskaj darmową wycenę.

Metody znakowania:

- flex i flock
- sublimacja
- DTF
- haft komputerowy
- sitodruk



DRUK NA KOSZULKACH I POŁÓWKACH



DRUK NA BLUZACH Z KAPTUREM I BEZ



DRUK NA KURTkach I POLARACH



DRUK NA KAMIZELKACH ODBŁASKOWYCH



HAFT KOMPUTEROWY NA KOSZULKACH



DRUK NA ODZIEŻY SPORTOWEJ



DRUK NA KRÓTKICH SPODENKACH



DRUK NA FARTUSZKACH I FARTUCHACH



DRUK NA CZAPKACH Z DASZKIEM



DRUK NA WORKACH ZE SZNURKIEM



100% cotton



Twój Nadruk

ul. Firlika 19/104, Szczecin
tel. 500-007-693, mail: info@pan-koszulka.pl

Święto gęsi w Swołowie. Pysznie, zdrowo i kolorowo

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@gp24.pl



Zaproszenia

Ten weekend upływa pod hasłem gęsiny. W Swołowie odbywa się Święto Gęsiny, które od lat propaguje tradycję spożywania gęsiny w okolicach Dnia Świętego Marcina, który w przeszłości oznaczał zakończenie pracy na roli i gromadzenia zapasów na zimę. Tego dnia odbywały się tańce i zabawy, a na stołach przeważała pieczona gęś. Impreza będzie trwała do jutra (niedziela).

Podtrzymując tę tradycję Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Słupsk we współpracy z samorządem gminy zaprosiło na tegoroczne Święto Gęsiny. Jak zwykle impreza cieszy się olbrzymim zainteresowaniem nie tylko słupszczyzan.

- W Swołowie udało nam się zbudować tradycję rodzinnego obchodzenia Narodowego Święta Niepodległości. Nieodłącznym elementem świętowania są domowe spotkania przy stole i serwowana podczas nich gęsina. Nasze wydarzenie ożywia obyczaje wspólnego celebrowania rocznicy odzyskania niepodległości, radości oraz z dumą, w otoczeniu rodziny i przyjaciół - twierdzi Barbara Dykier, wójt gminy Słupsk.



Święto Gęsiny w Swołowie to idealna okazja by poznać i spróbować potraw przyrządzonych z tego właśnie mięsa i nie tylko. To była także szansa do zapoznania się z pracami lokalnych rękodzielniczek.

W ramach wydarzenia przygotowano 70 stoisk, 20 z nich poświęcono rękodziełu, a 50 gastronomii.

Udział w Święcie Gęsiny w Swołowie jest darmowy. I kto, nie może być w Swołowie dzisiaj (sobota) może wybrać się jeszcze jutro - w niedzielę.

Program koncertów w Swołowie w niedzielę 2021

- * Godz. 11 - Świtezianki
- * Godz. 12 - Bierkowieńki
- * Godz. 13 - Michałowe
- * Godz. 14 - Biadule. ©©

Święto Gęsiny w Swołowie to idealna okazja by poznać i spróbować potraw przyrządzonych z tego właśnie mięsa i nie tylko.

INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608 205 830

Człuchów

791 220 895

Bytów

736 333 550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36;

PKS 59 842 42 56;

dyżurny ruchu 59 843 71 10;

MZK Słupsk 59 848 93 00;

Lębork: PKS 59 862 19 72;

Bytów: PKS 59 822 22 38;

Człuchów: PKS 59 834 22 13;

Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

Apteka „DOM LEKÓW”, ul. Tuwima 4,
tel. 59 842 49 57.

Ustka

DOZ APTEKA DBAM O ZDROWIE, ul. Żeromskiego 5,
tel.: 59 814-98-17

JANTAR, ul. Grunwaldzka 27 a, tel.: 59 814-46-72

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

CENTRALNA, ul. Armii Krajowej 22
tel.: 59 857-90-01

Człuchów

WRACAM DO ZDROWIA, ul. Plac Wolności 1
APTEKA DBAM O ZDROWIE, ul. Sobieskiego 1
tel. 73 669 79 18

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00

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

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00;

Dział Pomocy Doraźnej Miastko,
tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,
tel. 59 834 31 42

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,
tel. 59 862 24 77

WAŻNE

Słupsk:

Polija 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986;

Straż Miejska Ustka 59 814 67 61, 697 696 498;

Straż Miejska Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo.
Pełna oferta pogrzebowa.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 849 5, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796.

Winda i baldachim przy grobie.

Zieleń Słusok, Zakład Pogrzebowy,

ul. Kaszubska 3A, tel. 502 525 005 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa

POGODA

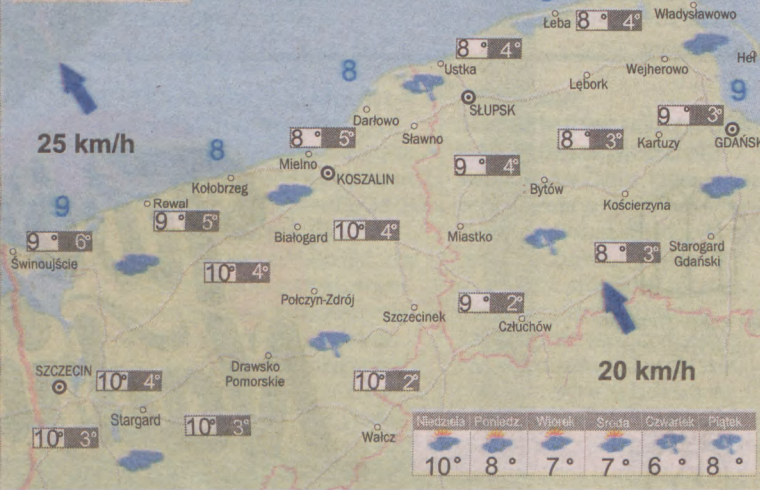


Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus
Sobota

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 2-3
Siła wiatru (Bft) 3-4
Kierunek wiatru SE

1015 hPa ↑↓



Pogoda dla Polski



	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	9 °	8 °
Kraków	6 °	9 °
Lublin	8 °	7 °
Olsztyn	6 °	6 °
Poznań	8 °	9 °
Toruń	7 °	8 °
Wrocław	8 °	10 °
Warszawa	7 °	7 °
Karpacz	3 °	8 °
Ustrzyki Dolne	2 °	6 °
Zakopane	0 °	4 °

AUTOPROMOCJA



Czytaj tak,
jak lubisz

gp24.pl

GP24.pl

Dom dobry z natury od KJT Konstrukcje Drewniane.

Odpowiednio wykonany stanowi pokoleniową inwestycję, do tego pozwala obniżyć koszty użytkowania i zachwyca dizajnem. To tylko kilka zalet domu z drewna, o reszcie opowiedział nam prezes Tomasz Kaliciak z firmy KJT Konstrukcje Drewniane Sp. z o.o.

Dzień dobry Panie Tomaszu.
Dzień dobry.

Dom z drewna wielu osobom kojarzy się przede wszystkim z domkiem letniskowym lub domem w górach. Z czym w rzeczywistości powinien się kojarzyć?

Nowoczesne domy z drewna powinny kojarzyć się z komfortowym, zdrowym życiem i byciem EKO.

Czym różni się utrzymanie domu szkieletowego o drewnianej konstrukcji od utrzymania klasycznego domu?

Nie ma różnicy w utrzymaniu domu drewnianego od tego, wykonanego w technologii tradycyjnej. Mówiąc więcej, dom szkieletowy ma taką samą żywotność jak dom w technologii tradycyjnej, pod warunkiem, że jest odpowiednio wykonany. Po drugie, dobrze zrobiony dom szkieletowy pozwala realnie obniżyć koszty użytkowania, poprzez mniejsze zużycie energii.

Z czego wynikają stereotypy, że utrzymanie domu z drewna jest trudne, a sam dom szybko niszczeje?

Stereotyp wynikać może z jednej

rzeczy. Wcześniej domy były wykonywane przez niewykwalifikowanych rzemieślników, niechlujnie i bez nadzoru osób, które znają się na materiale budowlanym, jakim jest drewno. Jest mnóstwo dowodów na to, że drewno jest budulcem, który może wytrwać w dobrej kondycji, nawet przez kilkaset lat. Takim przykładem są zabytkowe sakralne obiekty budowlane. Warunek jest jeden. Budowla musi być wykonana z odpowiedniego materiału i przez odpowiednio wykwalifikowanych ludzi.

Czy każde miejsce, lokalizacja nadaje się na wzniesienie takiego domu?

Tak. Przy zastosowaniu odpowiednich zabiegów technologicznych można budować praktycznie wszędzie. Hasło „Dom szkieletowy” nie oznacza, że jest wykonany tylko z drewna. W przypadkach bardziej wymagających, szkielet drewniany uzupełniany jest stalą.

Skąd pochodzą materiały? Jaki rodzaj drewna jest stosowany?

Obecnie głównym dostawcą jakościowego drewna stosowanego do budowy budynków drewnia-

nych/ szkieletowych są kraje skandynawskie, tj. Szwecja, Finlandia, oraz kraje nadbałtyckie Łotwa i Estonia. Wynika to głównie z tego, że w tych krajach głównie buduje się budynki drewniane. Przemysł i eksport drewna jest w Skandynawii bardzo rozwinięty. W Polsce mamy wiele tartaków, które są w stanie dostarczać tej samej jakości drewno co Skandynawowie. W Skandynawii produkuje się głównie drewno świerkowe, a u nas, przeważa sosnowe. Jako budulec drewno sosnowe ma te same parametry i może być stosowane zamiennie z drewnem świerkowym.

Ile czasu mija od podjęcia decyzji do wzniesienia konstrukcji?

Wszystko zależy od wielkości budynku. W praktyce, budynek szkieletowy o powierzchni 100 m² można wzniesić w terminie od dwóch do trzech tygodni, z założeniem, że wykonane prefabrykaty w zakładzie produkcyjnym zostaną odpowiednio zaplanowane i wykonane. W takim przypadku, montaż konstrukcji budynku przebiega sprawnie, bez komplikacji. Pozostaje jeszcze po zmontowaniu konstrukcji wykończenie budynku z zewnątrz. Tzn. pokrycie dachu

i elewacji budynku oraz wewnątrz ocieplenie, uszczelnienie, instalacje oraz wykończenie indywidualne. Teoretycznie tej wielkości budynek można wykończyć do stanu deweloperskiego w okresie 3 miesięcy, zachowując wymogi technologiczne poszczególnych procesów. Realnie, ze względu na sytuację na rynku materiałów budowlanych oraz dostępność odpowiednio wykwalifikowanych ekip, należy przyjąć ten okres na minimum 6 miesięcy.

Czy Państwa firma zapewnia wszystkie świadczenia niezbędne do zaprojektowania i wybudowania takiej nieruchomości?

Tak, świadczymy nasze usługi

kompleksowo, rozpoczynając od fundamentów, czyli realizujemy nasze projekty, aż do stanu deweloperskiego, niekiedy do stanu „pod klucz”. Nasz klient może liczyć na obsługę współpracującego z nami architekta. Nasze biuro konstrukcyjne jest w stanie adaptować praktycznie każdą bryłę do naszej technologii. Przychodzący do nas klient, nie musi bazować na naszych projektach. Klient może przyjść z projektem, który pierwotnie był zaplanowany na realizację w technologii tradycyjnej, bądź jakiegokolwiek innej. My dostosujemy się do jego wymagań.

Dziękuję za rozmowę



KJT KONSTRUKCJE DREWNIANE
Domy dobre z natury

KJT Konstrukcje Drewniane Sp. z o.o.

ul. Adama Mickiewicza 2,
72-112 Gąsierzyno

&
Aleksandra
50193 66 00

biuro@kjt-domyzdrewna.pl

&
Tomasz
509 43 87 87

tomasz@kjt-domyzdrewna.pl



0010291797

REKLAMA



CZYSTA ENERGIA ZE SŁOŃCA

LAUREAT NAGRODY:



RZETELNA Firma

FIRMA GODNA
ZAUFANIA



ul. Mieszka I 81 (Galeria Mieszka), Szczecin | Biuro czynne pon.-pt.: 9.00-16.00

☎ 798 622 022, 798 611 011 | ✉ kontakt@clearenergy.pl | 🌐 www.clearenergy.pl

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12

Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Ogłoszeń:

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

REKLAMA

0910318304

ABAKUS

Aniela Barzycka - 21 lat na rynku

poszukujemy mieszkań 1 i 2-pokojowych

Przylesie, Na Skarpie, Nasz Dom

GOTÓWKA

ZADZWOŃ 661-841-555

ul. Zwycięstwa 143

661-841-555 (obok Związku)

www.abakus-nieruchomosci.pl

1 pok. 1 p. z wyposażeniem
rej. Centrum
205 000,-2 pokoje, balkon
KLUCZE W BIURZE
rej. Rzemieślniczej 238 000,-3 pokoje, balkon
WYDANIE OD RĘKI
rej. Szpitalnej 245 000,-

Nieruchomości

GARAŻE

GARAŻE blaszane, drewnopodobne,
533-534-499, www.partnerstal.pl

KUPIĘ garaż, tel. 609-499-555.

BANK STANCI

POKÓJ 2-osobowy wynajmę. Słupsk,
ul. Krzywa 2. 602-665-650

Handlowe

ANTYKI

KRYSTALY, szkła kolorowe kupię,
506022528

STOLIKI - antyki, tel. 880069611

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO Opał, kominkowe 792669632

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł
RRSO 7,44 % Telefon 730 809 809

Praca

ZATRUDNIĘ

DO opieki, do Niemiec do 1800 euro
730 49 77 71Co masz zlecić
- zleć to nam#zostanwdomu
Tutaj zlecisz ogłoszenie!Koszalin, ul. Mickiewicza 24, 94 347 35 11
Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
Szczecin, bo.gs24@polskapress.pl, 697 770 190
Szczecinek, bo.gk24@polskapress.pl, 94 347 35 16
Stargard, wieslawa.sowa@polskapress.pl, 670 770 191

reklama.koszalin@polskapress.pl

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz,
spawacz, stolarz: 730-011-300

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z ginekolog 512-114-545.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu.
603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

FIRMA Ogólnobudowlana.
792669632

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

PODNOŚNIK - Ścinka itd. 792669632.

SPRZĄTANIE strychów, garaży,
piwnic, wywóz starych mebli
oraz gruzu w big bagach,
607-703-135.

Różne

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę
i odbiorę, tel. 607703135.Pigułki na COVID-19?
Są już wyniki badań
laboratoryjnychWedług Pfizer tabletki może ograniczyć konieczność hospitalizacji oraz liczbę zgonów
spowodowanych koronawirusem łącznie o 89 procentWojciech Szczepny
wojciech.szczepny@
polskapress.pl

Pandemia

O wynikach najnowszych
badań poinformował w week-
end prezes i dyrektor naczel-
ny firmy Pfizer. Jak stwierdził
w wywiadzie dla agencji infor-
macyjnej Bloomberg Albert
Bourla, tabletki przeciwko
COVID-19 może znacząco ob-
niżyć liczbę hospitalizacji oraz
zgonów związanych z zacho-
rowaniami na koronawirusa.Nowy lek o nazwie Paxlovid -
stworzony przez amerykański
koncern Pfizer - nie będzie
chronić przed zakażeniem ko-
ronawirusem, ale ma pomagać
w leczeniu osób, które będą
przechodzić chorobę związaną
z COVID-19. W pierwszej kolej-
ności będą z niego mogli sko-
rzystać najprawdopodobniej
pacjenci w Stanach Zjednoczo-
nych.Według Pfizer tabletki
może ograniczyć koniecznośćhospitalizacji oraz liczbę zgo-
nów spowodowanych korona-
wirusem łącznie o 89 procent.
Wcześniej zapowiedz wpro-
wadzenia na rynek podob-
nego leku - Molnupiraviru -
zgłosiło niemieckie przedsię-
biorstwo farmaceutyczne
Merck.Jak poinformowano, w cza-
sie badań wykonanych na gru-
pie 775 pacjentów wykazano
„przetylającą skuteczność”
tabletki. W związku z tym Pfi-
zer zdecydował o wstrzymaniu
dalszego naboru osób do kolej-
nych badań i przyspieszeniu
działań mających na celu zgło-
szenie leku do autoryzacji przez
Amerykańską Agencję ds. Ży-
wności i Leków (FDA).- Nie jestem w stanie opisać,
jak bardzo to osiągnięcie zbliża
nas do zwycięstwa nad pande-
mią - powiedział w rozmowie
z amerykańską telewizją CNN
Albert Bourla. - Oczywiście
podstawowym środkiem prze-
ciwdziałającym rozwojowi
pandemii są szczepienia. Ale
do szpitali na całym świecie
wciąż trafia bardzo dużo osób,
placówki medyczne są przepeł-
nione. Tabletki przeciwko CO-VID-19 nie uchroni nikogo
przed zakażeniem, ale pozwoli
zmniejszyć liczbę hospitalizo-
wanych - podkreślił w wywia-
dzie prezes i dyrektor naczelny
Pfizera.To, że nowy lek nie stanowi
zabezpieczenia przed zakaże-
niem podkreślają także eks-
perci. Zdaniem naukowców
z Uniwersytetu Johna Hop-
kina w Baltimore, regularnie
publikującego zestawienia
światowe statystyki zgonów
z powodu COVID-19, szcze-
pionki i tabletki przeciwko ko-
ronawirusowi w razie potrzeby
powinny być stosowane jedno-
cześnie.- Dostajemy do ręki zestaw
narzędzi, który pozwoli nam
w dużo większym stopniu pa-
nować nad pandemią. Być
może sytuacja uspokoi się
na tyle, że nie będziemy jej
traktować jako nadzwyczajnej
jak dotychczas - stwierdził
w rozmowie z amerykańskimi
dziennikarzami doktor Amesh
Adalja. - Wydaje się, że wyzwa-
nie, które rzucamy wirusowi
dzięki nowym lekom, może
przynieść bardzo obiecujące
rezultaty - zaznaczył.GŁOS
DZIENNIK POMORZAwww.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.plPrezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, piotr.grabowski@polskapress.pl
Redaktor naczelny
Przemysław Szymańczyk
przemyslaw.szymanczyk@polskapress.pl
tel. 607 287 664Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl
Ynona Husain-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ynona.sobecka@polskapress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskapress.plDyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskapress.plDyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl
Prenumerata, tel. 94 340 1114
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
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: 59 848 81 11,redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl
Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.plODDZIAŁY
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28© - umieszczenie takich dwóch znaków
przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym
Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpo-
wszczania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty
zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach
www.gk24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci,
www.gs24.pl/tresci, i w zgodzie z postanowieniami
niniejszego regulaminu.Polskie Badania Krytyczności
PBC

Nakład Kontrolowany ZNDP

POLSKA
PRESS
GRUPAWYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Skład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Maciej Kosowski, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek ZarząduDyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kosowski
maciej.kosowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazlo karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

Falstart Świątek w Guadalajarze, festiwal błędów, porażka i łzy

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl



Tenis

- Podczas treningów czułam się dobrze. Gdy jednak „złamałam się” w pierwszym secie, wszystko się zmieniło - przyznała Iga Świątek po porażce z Marią Sakkari, w pierwszym meczu turnieju ATP Finals w Guadalajarze. Polkę czeka teraz mecz o wszystko z Aryną Sabalenką.

Świątek, która debiutuje w tym roku w „Turnieju Mistrzyń” (kiedyś nazywanym po prostu „Masters”), z pewnością nie tak wyobrażała sobie swój pierwszy mecz w Guadalajarze. Niestety, po raz trzeci w tym roku (poprzednio w Paryżu i w Bratysławie) nie zdołała znaleźć sposobu na Sakkari. Choć można też napisać, że bardziej niż z Greczynką walczyła na korcie sama ze sobą, a skalę jej frustracji najlepiej oddaje fakt, że w końcówce spotkania nie mogła postrzymać kciuka. W efekcie przegrała 2:6, 4:6. W pełni zaskoczenie, bo zagrała po prostu źle.

- Sakkari jest bardzo trudną i wymagającą rywalką. Może atakować i wie, kiedy się wycofać. Potrafi poczekać na swój moment. Zrobiła w tym roku ogromny postęp. Ciężko było mi określić, kiedy mam zaryzykować, a w którym momencie iść z nią na wymiany - podsumowała swój występ Polka. - Podczas treningów czułam się dobrze. Gdy jednak „złamałam się” w pierwszym secie, wszystko się zmieniło. Zaczęłam przypominać sobie porażki z Sakkari i nie byłam w stanie się skoncentrować, a co za tym idzie powrócić do meczu - dodała Świątek, którą czeka teraz poje-



Po ostatniej piłce Iga Świątek była kompletnie załamana

dynek o wszystko z Aryną Sabalenką. Najwyżej rozstawiona (pod nieobecność Australijki Ashleigh Barty) w Guadalajarze Białorusinka przegrała na inaugurację 4:6, 0:6 z Hiszpanką Paulą Badosą.

Mecz Świątek z Sabalenką zostanie rozegrany w sobotę wieczorem lub w nocy z soboty na niedzielę (transmisja w Canal+ Sport). Kolejna porażka może przekreślić szanse jednej z tenisistek na wyjście z grupy. Może nie definitywnie, bo w 2015 roku zwycięskie dla siebie Mistrzostwa WTA (poprzednia nazwa imprezy) Agnieszka Radwańska rozpoczęła właśnie od dwóch grupowych porażek. By awansować do półfinału, musiała jednak liczyć nie tylko na siebie, ale również na ko-

rzystne rozstrzygnięcia w meczach rywalce.

Zachowanie Polki skomentowała po ostatniej piłce Sakkari. - Przede wszystkim jesteśmy ludźmi, a to tylko kolejny mecz. Iga ma dopiero 20 lat i w przyszłości czeka ją jeszcze mnóstwo szans, o wiele więcej niż mnie. Widziałam, że walczyła ze sobą. Nie było przyjemnie na to patrzeć. To bardzo sympatyczna dziewczyna. Zawsze fajnie nam się rozmawia i trenuje - podkreślała Greczynka.

Naszą tenisistkę pocieszał również na Twitterze były prezes PZPN Zbigniew Boniek. „Nie martw się dziewczyno, wielu chciałoby być na twoim miejscu... wiem dlaczego płaczesz czasami... bo wiesz i czujesz, że jesteś od nich lepsza... trzeba to

tylko poukładać. Trzymamy kciuki” - napisał.

Miedwiediew po raz trzeci

Do startu w rozpoczynających się w niedzielę ATP Finals szykuje się z kolei Hubert Hurkacz. Debiutujący, tak jak Świątek, w kończącej sezon imprezie wrocławianin rywalizację w Turynie zacznie od niedzielnego meczu z Daniilem Miedwiediewem (początek o 14, transmisja w Polsacie Sport Extra).

Nasz tenisista nie będzie faworytem tego spotkania, choć nie stoi na straconej pozycji. Z Rosjaninem zagra w tym roku już po raz trzeci, a dwa poprzednie pojedynki były bardzo zacięte. Pierwszy, na kortach Wimbledonu, wygrał właśnie Hurkacz, który poszedł za ciosem, osiągając swój pierwszy w karierze wielkoszlemowy półfinał (po drodze pokonał jeszcze m.in. Szwajcara Rogera Federera). W kolejnym, w Toronto, górą był Miedwiediew, który jednak przyznał szczerze po ostatniej piłce, że miał mnóstwo szczęścia. - Hubert był na pewno przez co najmniej dwa sety lepszym tenisistą - powiedział.

W kolejnych meczach grupy „czerwonej” Hurkacz zmierzy się z Niemcem Alexandrem Zverevem i Włochem Matteo Berrettinim. W „zielonej” znaleźli się Serb Novak Djoković, Grek Stefanos Tsitsipas, Rosjanin Andriej Rublow i Norweg Casper Ruud. Wrocławianin to dopiero drugi Polak, który wystąpi (w singlu) w Masters. Pierwszym był Wojciech Fibak, który w 1976 roku dotarł aż do finału, przegrał w nim jednak z Hiszpanem Manuellem Orantesem. Po nim w kończącej sezon imprezie grali jeszcze polscy debiści. Również z sukcesami, bo do finału dotarł Łukasz Kubot, a także Mariusz Fyrstenberg z Marcinem Matkowskim. ©©



Verstappen w tym sezonie wygrał już dziewięć wyścigów

Dodatkowy wyścig w Brazylii - z czasem

Formuła 1

Tomasz Biliński

tomasz.bilinski@polskapress.pl

Grand Prix Brazylii jest trzecią rundą w tym sezonie ze zmienionym formatem. Dodatkowym utrudnieniem dla zespołów było opóźnienie w dostawie sprzętu po GP Meksyku.

Formuła 1 przyspieszyła i to dosłownie. W ciągu trzech listopadowych weekendów odbędą się trzy rundy, a do połowy grudnia, gdy zakończy się sezon, kolejne dwie. Intensywny okres rozpoczął się tydzień temu w Meksyku, gdzie Max Verstappen (Red Bull) powiększył przewagę nad Lewisem Hamiltonem (Mercedes), trzeci z kolei Sergio Perez (Red Bull) został pierwszym Meksykaninem, który stanął na podium w domowym wyścigu.

Prosto z Meksyku karawana przeniosła się do Sao Paulo. Nie bez problemów. Formuła 1 poinformowała, że część sprzętu (w niektórych przypadkach włącznie z bolidami) zespołów McLaren, Ferrari, Haasa i Alf Romeo utknęła na trasie. Głównie dlatego organizatorzy nieco nagieli regulamin rywalizacji. Przede wszystkim pojazdy mogły być zgłoszone nawet trzy godziny przed pierwszą sesją trenin-

gową, a nie 18 godzin, jak zwykle. Ponadto miały możliwość pracy w nocy z czwartku na piątek.

To o tyle ważne, bo Grand Prix Brazylii jest trzecią rundą w tym sezonie, w którym władze Formuły 1 testują inny format wyścigowy - z kwalifikacjami do sprintu, który zadecyduje o kolejności na starcie wyścigu o główną nagrodę. W tej sytuacji zespoły mają do dyspozycji tylko dwie godzinne sesje treningowe. Pierwsza oraz eliminacje zakończyły się po zamknięciu wydania.

Sprint kwalifikacyjny, czyli około 100-km rywalizacja, która na torze Interlagos przebiegała na 24 okrążenia, rozpoczęła się w sobotę o godz. 21. Wcześniej, bo o godz. 16, kierowcy odbędą drugi trening. Wyścig w niedzielę o godz. 18. Transmisje ze wszystkich sesji w Eleven Sports 1.

Inny format to także okazja do zdobycia dodatkowych punktów w klasyfikacji generalnej. Na cztery rundy przed końcem sezonu Verstappen, po dwóch kolejnych zwycięstwach, ma 19 pkt przewagi nad Hamiltonem. W sprincie kwalifikacyjnym swój dorobek powiększy pierwsza trójka (zwycięzca otrzyma dwa pkt, drugi i trzeci - odpowiednio - dwa i jeden pkt).

Zbigniew Bródka wraca na lód. Mistrz walczy o swoje czwarte igrzyska

Sporty zimowe
Daniel Ludwiński
daniel.ludwinski@polskapress.pl

Zbigniew Bródka postanowił wznowić karierę. Dziś i jutro mistrz olimpijski z Soczi stanie na starcie zawodów Pucharu Świata w Tomaszowie Mazowieckim.

Najsłynniejszy polski strażak-sportowiec nigdy nie zakończył kariery, ale w 2019 roku postanowił skupić się na pracy w swoim zawodzie. Ostatniej zimy ćwiczył indywidualnie, a teraz w wieku 37 lat chce raz

jeszcze powalczyć o kwalifikację olimpijską. Bródka może zrealizować ten cel zwłaszcza na swoim koronnym dystansie 1500 metrów poprzez starty w Pucharze Świata w Tomaszowie Mazowieckim, Stavanger, Salt Lake City i Calgary - przepustkę na igrzyska zapewni sobie dwudziestu lyżwiarzy z największą liczbą pucharowych punktów ze wszystkich czterech występów, a także kolejnych dziesięciu z najlepszymi czasami spoza tej grupy, przy limicie trzech z jednego kraju.

- Sam czekam na występ Zbyszka, żeby zobaczyć, jak się

odnajdzie na torze po dwóch latach bez ścigania - mówi Konrad Niedźwiedzki, dyrektor sportowy PZŁS, który w 2014 roku wraz z Bródką świętował brązowy medal olimpijski w wyścigu drużynowym w Soczi. - Myślę, że swojego najwyższego poziomu jeszcze nie pokazał, nawet w wyścigu w Inzell, w którym już po pierwszym przejeździe zapewnił sobie miejsce w Pucharze Świata. Zbyszek ma jeszcze dużą przestrzeń do poprawy, ale to przecież dopiero październik, a najważniejsze będą igrzyska - podkreśla Niedźwiedzki.

Bródka wystartuje w Tomaszowie Mazowieckim dziś i jutro (sobotnia transmisja w Polsacie Sport Extra od 14:10, a niedzielna w Polsacie Sport News od 14:30) nie tylko na 1500 m, ale i na 1000 m oraz w biegach

- Zbyszek ma jeszcze dużą przestrzeń do poprawy, ale to przecież dopiero październik - Konrad Niedźwiedzki

masowym i drużynowym. Trzydniowe zawody Pucharu Świata rozpoczęły się jednak już wczoraj. W piątek wysoką formę potwierdziła Andżelika Wójcik, która niedawno pobiła rekord kraju na 500 metrów - Polka była najszybsza w dywizji B (38,26 s). Wśród mężczyzn na tym samym dystansie w dywizji B triumfował Piotr Michalski (34,74 s).

Alpejki startują w Austrii

W sobotę w Pucharze Świata wystartuje także Maryna Gąsienica-Daniel. Nasza alpejka jest w Lech/Zürs, gdzie odbędzie się

gigant równoległy. Rok temu Polka była tam dziewiąta, a nieco później zajęła w tej konkurencji ósme miejsce na mistrzostwach świata. W Austrii zabraknie dziś dwóch gwiazd - Mikaeli Shiffrin (problemy z plecami) i Petry Vlhovej (koncentruje się na przygotowaniu do igrzysk w Pekinie, w programie których giganta równoległego nie ma).

Kwalifikacje w Lech/Zürs zaplanowane są na 10, a o 17 rozpocznie się faza pucharowa z udziałem 32 najlepszych zawodniczek. Transmisja w Eurosportie 1. ©©

XXV Bieg Niepodległości wygrali reprezentanci Taleksu

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz
@polskapress.pl



Lekkoatletyka

Poziom sportowy XXV Biegu Niepodległości w Borzytuchomiu był dobry. Klasę potwierdzili znani biegacze w naszym regionie. Na listę triumfatorów wpisali się: Daniel Kryzel i Beata Topka.

Według zgodnej opinii wszystkich uczestników, to czwartkowa impreza była wyjątkowo udana. Rywalizowano zgodnie z zasadami fair play. Bieganie na 5 kilometrów było ciekawe i pasjonujące.

Ostatecznie w biegu głównym sklasyfikowano 158 osób. Jako pierwszy linię mety minął Daniel Kryzel (Talex Borysław Borzytuchom). Jego czas to 14 minut i 41 sekund. Ten wynik jest nowym rekordem trasy. Drugi był Dawid Janta (Talex Borysław) - 15.47 min. Jako trzeci zameldował się słupszczanin Paweł Piotraschke (AML/Szkoła Policji) - 15.56 min. Na kolejnych miejscach uplasowali się: 4. Piotr Pobłocki (Ekonomik Maratończyk Lębork) - 16.02 min, 5. Jan Hołowienko - 16.04 min, 6. Dawid Garski - 16.10 min (oba AML Słupsk).

Bieg kobiet zakończył się pewnym triumfem Beaty Topki (Talex Borysław). Borzytuchomska biegaczka nie miała sobie równych i zdecydowanie wygrała, uzyskując czas 16.11 min (to jest kobiecy nowy rekord trasy). Z tego wygranego biegu mam wielką satysfakcję. Biegło mi się znakomicie. Trasa była fajna. Moja forma była dobra i wystarczająca na pokonanie



W świątecznym i radosnym nastroju odbywała się biegowa rywalizacja w Borzytuchomiu



Od lewej przed podium: D. Janta, D. Kryzel, P. Piotraschke, P. Pobłocki, J. Hołowienko, D. Garski

rywalek - wyznała 22-letnia Beata Topka.

Na drugim miejscu finiszowała koleżanka klubowa B. Topki - Katarzyna Głowczewska - 17.54 min. Trzecia była Katarzyna Nowakowska. Słupszczanka z Akademii Młodego Lekkoatlety uzyskała czas 17.56 min. Dalsza klasyfikacja na mecie: 4. Róża Piechowska - 18.20 min, 5. Anna Glazik - 18.25 min - obydwie Talex Borysław,

6. Monika Szymanowicz (Chojniczanka Chojnice) - 18.28 min.

- Warunki do biegania były prawie idealne jak na listopad, bo było bezwietrznie, bezchmurnie i sucho. Bieg pokazał, że bez względu na wiek, umiejętności czy kondycję biegać każdy może. I nie ma w tym żadnej przesady. W Borzytuchomiu widać było święto sportowe i narodowe. Zadowolony jestem z poziomu rywalizacji oraz występów chłopców i dziewcząt z naszego klubu - taką opinię przekazał Jarosław Ścigała, dyrektor biegu, trener Taleksu Borysław Borzytuchom, prezes Pomorskiego Okręgowego Związku Lekkiej Atletyki w Gdańsku w jednej osobie.

W Borzytuchomiu odbyły się także biegi dla dzieci i młodzieży. Wyniki w poniedziałkowym „Głosie Pomorza”. ©©



Beau Beech jest jednym z najlepszych zawodników Czarnych

Pójść za ciosem w spotkaniu z Treflem

Koszykówka

Michał Piątkowski
michal.piatkowski@polskapress.pl

Słupszczanie szybko pozbięli się po domowej porażce z King Wilki Morskie Szczecin i pewnie wygrali w Dąbrowie Górniczej. Teraz czas na rehabilitację przed własnymi fanami.

Czarni gości z Sopotu podejmą na parkiecie hali Gryfa już w niedzielę - 14 listopada o godzinie 17 30.

To będzie niezwykle ważny mecz dla ekipy z trójmiasta. Trefl mimo naprawdę ciekawie zbudowanego składu - nie gra na miarę swoich możliwości, a posada ich szkoleniowca - Marcina Stefańskiego - wydają się być co raz bardziej gorąca. Sopocianie w lidze przegrali cztery ostatnie mecze i ewentualna porażka w Słupsku postawi ich w naprawdę ciężkim położeniu. Obecnie Trefl zajmują dopiero jedenastą pozycję w ligowej tabeli z bilansem 4 zwycięstw i 6 porażek. Liderem punktowym niedzielnych przeciwników Czarnych jest Yannick Franke,

który w każdym meczu zdobywa średnio 15 punktów, a dokłada do nich dokładnie po 5.3 asyst i zbiórek. W zespole z nadmorskiego miasta występują obecnie Karol Gruszecki oraz Paweł Leończyk, którzy w przeszłości reprezentowali barwy koszykarskiego zespołu ze Słupska.

Nasi koszykarze do meczu przystąpią w wybornych nastrojach. Słupszczanie cały czas są w czołówce ligowej stawki, a ich gra jest dalej efektywna i efektowana. Mecz w Dąbrowie Górniczej potwierdził to, co od początku sezonu jest ogromną siłą ekipy ze Słupska. Podopieczni Mantasa Cesnauksisa znakomicie dzielili się piłką, w całym meczu zanotowali 26 asyst, a ich skuteczność w rzutach za trzy była rewelacyjna (14/25 w całym spotkaniu).

Po raz kolejny już Grupa Sierleccy Czarni zagra przy pełnej hali kibiców. Słupscy fani udowodnili, że Słupsk to miasto koszykówki i podobnie jak podczas ostatniego domowego meczu swojej drużyny wykupili wszystkie wejściówki na mecz. ©©

W. Rudnicki lideruje

Brydż

Interesujący przebieg mają brydżowe zmagania w ramach XXXIX Grand Prix Ustki. Szósty turniej zakończył się powtórką z piątej rywalizacji, bo ponownie triumfowała para Łukasz Gackowski (Brusko Wielkie) - Wiesław Rudnicki (Ustka), która ugrała 107 pkt. na zapis maksymalny.

Na drugim miejscu uplasował się duet słupski - ustecki w zestawieniu Jan Lange (Słupsk) - Wojciech Lewandowski (Ustka) - 95 punktów. Trzecią lokatę za-

jęła para ze Słupska Dominika Wołyńska - Krzysztof Mielnik - 93 punkty. Po sześciu turniejach na czele stawki znajduje się W. Rudnicki - 112 punktów. Na drugie miejsce awansował Ł. Gackowski - 102 punkty. Trzeci jest Bogusław Dyk (Zaleskie) - 98 punktów. Lokaty cztery - pięć zajmują ex aequo D. Wołyńska i K. Mielnik. Oboje mają po 94 punkty. Siódmy turniej XXXIX Grand Prix Ustki zaplanowany jest na 16 listopada (wtorek). Początek grania o godz. 17 w sali klubowej Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej w Ustce-Lędowie. (FEN)

Zwycięstwo piłkarek ręcznych Słupi Słupsk

Piłkaręczna

W wyjazdowym spotkaniu 6. kolejki II ligi pomorskiej piłkarski Słupi Słupsk wygrał z KKS Iskra AMW Gdynia 28:27 (15:11).

Słupska drużyna bardzo dobrze rozpoczęła mecz w 10. minucie prowadząc 6:2, a następnie w 24. minucie było już 14:6. Końcówka pierwszej połowy należała jednak do gdynianek, a drużyny zeszły na przerwę przy stanie 15:11 dla słupszczanek. W drugiej połowie słupszczanki kontrolowały spotkanie,

ale tylko do czasu. Gdy było 24:17 dla Słupi, coś się zacięło, a trener gdynianek nakazał bardziej uważać na najlepiej rzucające słupszczanki. Na minutę przed końcem był remis, ale bramkę na wagę zwycięstwa zdobyła Dominika Gębusia. Ostatnią akcję gospodyń wybroniła też Julia Juszczyńska. Bramki dla Słupi zdobywały: Hanna Zaborowska 8, Julia Karwas 6, Natalia Kmiec 6, Kornelia Dziurła 3, Karolina Gojzewska 3, Dominika Gębusia 1, Natalia Zagdan 1. W tabeli Słupia zajmuje piątą miejsce mając 9 punktów. JAROSŁAW STENCEL



Słupszczanki dobrze spisały się w Gdyni

rodziny

GŁOS
DZIENNIK POMORSKI

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 13 listopada 2021 r.

**Zrobiła karierę
w telewizji, ale marzy
o rodzinie i dzieciach**

STR. 04



**Marta
Manowska**

**Żeby cieszyć się emeryturą,
trzeba się do tego
przygotować**

STR. 03



**Pyszne i zdrowe:
jarmuż i kalafior**

STR. 05-06



**O tych podatkach
nie zapominać**

STR. 07

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl



NIE DAJ SIĘ EMERYTURZE ZASKOCZYĆ

Zapraszam

Okazuje się, że nie wszystko jest takie proste, jak się wydaje. Bo wydaje się na pewno, i to niemal wszystkim, że już nic prostszego chyba nie ma, niż to, by wreszcie nie musieć pracować i całe dnie mieć dla siebie; na wypoczynek... I właśnie, na co? Jak wskazują badania psychologów wiele osób nie ma pojęcia, czym wypełnić nagle całkiem wolne dni. A to prowadzi do tego, że zamiast się cieszyć i korzystać z tego przywileju, stają się nieszczęśliwe i żyją z poczuciem, że są niepotrzebne. Niektórych ten problem dotyka jeszcze dotkliwiej, bo popadają w depresję - według danych nawet co trzeci polski emeryt może na nią z różnych powodów cierpieć. W gronie tym dominują mężczyźni, bo oni stan bezczynności zawodowej przeżywają znacznie mocniej. Zwłaszcza wtedy, gdy utożsamiali się z pracą i głównie wokół niej ich dotychczasowe życie się toczyło. Panuje powszechne przekonanie, graniczące z prawdą, że kobieta zawsze sobie coś do roboty znajdzie, ale i emerytki nieraz skarżą się na poczucie pustki i beznadziei. Specjaliści radzą więc, byśmy się do tego okresu lepiej przygotowali. Zaplanowali sobie, kiedy mamy zamiar pożegnać się z pracą i to, czym zamierzamy wypełnić sobie czas w zamyśleniu - czy to nową lub dawną pasją, na którą do tej pory czasu brakowało, czy pracą dorywczą lub wolontariatem. Jeśli nie chcemy, by nowa rzeczywistość nas przytłoczyła, przemyślimy te rady. Z danych wynika, że wielu emerytów żałuje, że się na emeryturze w ogóle znaleźli. Rzecz jasna, jednak są i tacy, którzy czują się w roli emerytów znakomicie i nie mają z tym żadnego problemu, ale może właśnie dlatego, że realizują inne cele, które sobie na ten czas postavili. A może to najbliżsi dają im na co dzień tak ważną informację: tak, jesteś nam bardzo potrzebna/potrzebny; co byśmy bez ciebie zrobili? Jedno jest pewne, nie musimy przechodzić na emeryturę, gdy tylko stuknie nam ten wiek. Zastanówmy się, kiedy taką decyzję podjąć, by była najlepsza dla nas. Zapraszam do lektury magazynu.

NIEPORADNIK TATUSIA

MILCZENIE JEST ZŁOTEM

Godzina szósta, Breźniew robi siusiu... - prezydentom w radio zebrano się na żarty. Dzień dziesiąty i ponury, więc daję głośniejsze. Godziny siódma, Breźniew robi kupę... Godzina ósma, Breźniew się budzi.



Z tylnego kanapy ryk radości. - Ha, Breźniew zrobił kupę przez sen! - drze się młodszy, a ja z podziwu kiwam głową. No, no, proszę, pociecha lat niespełna 4, a już łapie abstrakcyjne dowcipy. Wiadomo, po tatusiu. A starszy wtóruje. - Tato, a wytarłeś Breźniewowi pupę? - pyta, też zupełnie abstrakcyjnie...

A nie, wcale nie. Tak się kończy nadawanie pluszakom imion. O Breźniewie, najmniejszym z kolekcji misiów, jeszcze chyba nie pisałem. Ma towarzysz imię ze względu na brwi daleko wykraczające poza pojęcie „krzaczące”. Breźniew jest z towarzystwa najmniejszy, ale trzęsie wszystkimi. Jako jedyny został uznany za nieskoligaco-

nego z resztą. Mówię synom, że nie jest wcale dzieckiem, tylko dorosłym. A nie urosł, bo nie pił i nie jadł. Jest też wersja, że palił i ćpał, ale mam nadzieję, że powiedziałem ją na tyle cicho, że nie podchwycą... Choć w tym wypadku to jakieś prawo Murphy'ego na pewno się kłania. To w ogóle jest jakiś akustyczny fenomen. Mówisz dziecku, że ma pozierać zabawki - cisza (ostatnio pojawiają się jakieś reakcje). Ze ma przyjść na obiad - cisza. Że są pyszne kluseczki. I ogórki. I sosik. I klopsiki. Cisza. Irytacja rośnie. Dzieci bawią się w najlepsze. Tata zgrzyta zębami. - Chodźcie jeść! - drę się tak, że sąsiedzi słyszą. A oni nic. Mimo że obiad przygotowany pod zamówienie, złożone w drzwiach zaraz po powrocie z przedszkola.

Odwracam się do garów, a tam klopsiki się właśnie przypaliły. No i dupa, szlag mnie zaraz trafi - klnę sobie pod nosem. Pod nosem, bo ponieważ z przekleństwami nie mam problemu, to staram się je emitować przynajmniej ciszej. Dobra, przyszli, zjedli, spokój. Mama wraca z pracy. A pociechy od wejścia: a tatę szlag trafił. No i dupa! **TATA**

Moim największym marzeniem jest mieć rodzinę, dzieci. (...) Ale życie każe mi czekać. Jestem z tych, co muszą się zakochać na amen

Marta Manowska, prezenterka telewizyjna



FOT. SYLWIA DĄBROWA

WARTO WIEDZIEĆ

Jak bronić się przed jesienną chandrą? O czym trzeba wiedzieć i pamiętać, by poprawić sobie nastrój



FOT. T32 RF

Coraz mniejsza dawka słońca i deszcz za oknami odbierają nam energię i powodują, że odczuwamy większe przygnębienie oraz apatię. Utrzymujące się osłabienie organizmu, spadek koncentracji i wahania nastroju mogą doprowadzić nawet do sezonowej depresji. Czym jest jesienna chandra i dlaczego odbija się na nas tak negatywnie - fizycznie i psychicznie?

- Jesienna chandra w naszym klimacie wynika co najmniej z dwóch przyczyn - wyjaśnia dr Beata Rajba, psycholog. - Z jednej strony na dworze jest chłodno, mokro i nieprzyjemnie, z drugiej zwyczajnie brakuje nam słońca. Spada prawie do zera produkcja witaminy D3, która nie tylko wzmacnia kości, ale przede wszystkim reguluje naszą odporność i nastrój. Nic nie zachęca nas do wyjścia, a wręcz przeciwnie. Jak twierdzą psycholodzy ewolucyjni, okres jesienno-zimowy to czas, gdy zasoby jedzenia były uszczuplone, drapieżniki głodne, a chłód sprawiał, że łatwiej było zachorować. Człowiek pierwotny nie był w stanie hibernować, ale na swój sposób przełączał się w tryb oszczędzania energii - dłużej spał, mniej wychodził na ze-

wnątrz, starając się ograniczyć zużycie kalorii.

Sezonowa depresja

- Niestety, dziś już nie możemy sobie na to pozwolić. Życie - i poniekąd my sami - zmusza nas do działania wbrew zegarowi biologicznemu, wstawania rano, gdy jeszcze jest ciemno, wychodzenia na zimno i podejmowania wysiłków, na które nie mamy ochoty. Nic dziwnego, że nasz nastrój bardzo się obniża, bo de facto ignorujemy swoje prawdziwe potrzeby.

- W skrajnym przypadku brak słońca do tego stopnia zmniejsza naszą aktywność i zaburza biochemię mózgu, że powoduje nawracającą depresję sezonową - mówi ekspertka. - W krajach północnej Europy dotyka ona nawet 10 proc. populacji.

Z taką depresją walczy się odpowiednim leczeniem, na które składa się przede wszystkim terapia światłem, wykonywana z pomocą specjalnej lampy, która świeci ciepłym białym światłem z siłą 10 000 Lux (żarówka ma ich 100). W ośmiu przypadkach na dziesięć taka kuracja na szczęście przynosi efekty, choć czasem dla wyrównania nastroju potrzebne są także leki.

Domowe sposoby na jesienną melancholię

Jednak domowymi sposobami również można z chandrą walczyć lub przed nią zwyczajnie się ustrzec. Te podstawowe to zdrowa dieta, odpowiednia ilość snu i ruchu, ale też niezbędna w naszym klimacie suplementacja witaminy D3 w ilości zaleconej przez lekarza (zwykle w zależności od wyników badań i wagi 800-2000 IU, a seniorzy ze względu na gorsze wchłanianie nawet do 4000 IU). Przede wszystkim pamiętajmy jednak o aktywności fizycznej. Podczas ćwiczeń i długich spacerów nasz organizm wytwarza endorfiny - hormony szczęścia.

Istotna jest też odpowiednia dieta. Unikajmy objadania się słodyczami i niezdrowymi przekąskami, które tylko chwilowo poprawiają nam nastrój. W naszej kuchni nie powinno zabraknąć świeżych warzyw i owoców. Zwłaszcza cytrusów, mających dużo witaminy C oraz antyoksydantów, chroniących nasz organizm przed chorobami i pomagających zadbać o zdrowy wygląd skóry. Owoce i warzywa są nie tylko źródłem witamin, ale również naturalnych

substancji, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego układu immunologicznego. Postawmy też na gorzką czekoladę, która wyzwala wydzielanie serotoniny, substancji poprawiającej nastrój.

Pamiętajmy o pożywnej śniadaniu, które zapewni nam odpowiednią dawkę energii, usprawni metabolizm i wzmocni odporność. Zrezygnujmy z ciężkostrawnych potraw, bogatych w tłuszcze i nadmiar białka. Dostarczają one znaczne ilości kalorii, a przy tym negatywnie wpływają na cerę i samopoczucie. Lepszym sposobem na rozgrzanie się w chłodne wieczory jest zielona lub czerwona herbata z dodatkiem cytryny, imbiru i soku z malin czy pigwy.

Chcąc dodatkowo uodpornić się na stres, wzbogaćmy jadłospis o różnego rodzaju kasze, pieczywo razowe, jaja, ryby i banany. W walce z apatią skuteczny jest też bogaty w żelazo szpinak.

W walce z jesienną melancholią pomóc sobie możemy również, dbając o swój komfort, o to, by nie zmarznąć, by było nam wygodnie, a także o drobne przyjemności, takie jak dobra książka czy zabawny film...

Milena Kochanowska

Zaczniij przygotowania do... emerytury

Długo czekamy na emeryturę, bo kojarzy nam się z upragnionym przez lata wypoczynkiem od codziennej pracy i nieuniknionych zadań i wyzwań, ale gdy wreszcie przychodzi ten czas i mamy możliwość zostania emerytem, okazuje się, że wcale nie jesteśmy szczęśliwi. Dlaczego?

Seniorzy

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Coś, o czym marzyliśmy, co miało stać się upragnionym wyzwoleniem od codziennego kieratu i nie zawsze lubianych obowiązków służbowych, stało się zniechęcenie, w sposób nieprzewidywany, raczej jarmem. Zamiast radości przyniosło zniechęcenie. Zamiast słodkiego lenistwa i mnóstwa tak oczekiwanego wolnego czasu do wykorzystania, przyniosło brak celu i pustkę nudy...

Jeśli tak właśnie po pewnym czasie na emeryturze się czujemy, nie jesteśmy odosobnieni, bo problem ten dotyka seniorów pod każdą szerokością geograficzną; bez względu na wiek, w którym mamy prawo lub możliwość emerytem zostać.

Nadmiar czasu do zagospodarowania

Choć wielu polskich emerytów musi dorabiać do niskich świadczeń, znacząca grupa pozostałych nie czuje się dobrze z tym, na co tak długo czekali - z nadmiarem wolnego czasu do zagospodarowania. Dotychczas, każdy nasz dzień był uporządkowany i zorganizowany pod kątem pracy. Teraz wstajemy rano i... nie musimy już donikąd się spieszyć. Co jednak ze sobą zrobić? Jak i czym wypełnić nagle tak puste dni? Jak się zmobilizować do aktywności i dbania o siebie?

Oczywiście, nie tak od razu orientujemy się, że jednak nam czegoś brakuje. Zazwyczaj przez pierwsze dni i tygodnie nie zastanawiamy się nad tym wcale, bo czujemy się po prostu, jak na niespodziewanych wakacjach. Gdy wolne przedłuża się, z każdym dniem przestajemy czuć się komfortowo. Jakbyśmy tracili pod stopami znajomy grunt. Według badań psychologów, to właśnie nadmiar wolnego czasu po przejściu na emeryturę może stanowić największy problem. Dane wskazują na to, że radość z bycia na emeryturze czerpią wyłącznie ci, którzy zaplanowali sobie nowe, ciekawe życie po zakończeniu kariery zawodowej, dlatego też specjaliści rekomendują, by do tego



Na emeryturze trzeba samemu zagospodarować sobie czas i czerpać z tego przyjemność. Może częściej wyruszać na wycieczki?

etapu życia po prostu się przygotować. Badania wykazują bowiem, że duża liczba emerytów nie zdawała sobie sprawy, że przygotowanie się do tego okresu powinno obejmować nie tylko odkładanie pieniędzy i dbanie o zdrowie.

Zmiany trudne do zaakceptowania

Niektórzy radzą sobie z tym problemem lepiej (według badań są to na przykład kobiety i wbrew powszechnym poglądom - osoby z niskimi świadczeniami, zmuszone do dorabiania), niektórzy gorzej. Niestety, spora część emerytów cierpi nawet na depresję.

- Przejście na emeryturę to nowy etap w życiu i wiąże się ze zmianami, które czasem są trudne do zaakceptowania - wyjaśnia Anna Chojnacka-Czachór, psycholog. - Następuje załamanie rutyny dnia codziennego, trzeba więc ustalić nową, ale „pomiedzy” może pojawić się zniechęcenie i przygnębienie. Dlatego depresja na emeryturze nie należy do rzadkości. Najczęściej dotyczy ona mężczyzn, którzy byli bardzo zaangażowani zawodowo, pracowali na kierowniczych stanowiskach, mieli

podwładnych, własny gabinet. Równocześnie nie angażowali się w życie rodzinne. Brak elementów, takich jak na przykład uznanie i prestiż, może wywołać pustkę.

Ale chorują nie tylko oni. W podobnie trudnej sytuacji, mogącej prowadzić do depresji na emeryturze, są pracobolice, osoby, dla których praca stała się prawdziwą pasją czy też osoby samotne.

- Problemem są także często pieniądze - zwraca uwagę specjalistka. - Jeśli ktoś dobrze zarabiał, a emerytura jest znacząco niższa niż jego dochody, może poczuć lęk, odczuć to jako degradację życiową; mogą nasilić się jego schorzenia lub pojawić się nowe, ze względu na skupienie na sobie, które powoduje wyolbrzymienie ewentualnych dolegliwości zdrowotnych.

Wsparcie rodziny i pasja

Żeby uniknąć negatywnych skutków zakończenia życia zawodowego, trzeba zacząć planować czas na emeryturze znacznie wcześniej: co będę robił, jakie mam hobby, z kim się będę spotykał.

- Bardzo ważne jest wsparcie rodziny, nierzadko

zaangażowanie emeryta w sprawy domowe, zlecenie mu zadań do zrobienia, typu zakupy, opieka nad wnukami - radzi psycholog. - To zdecydowanie może wspomóc przejście przez początek etapu emeryckiego.

Kiedy już podejmiemy decyzję o emeryturze, opuszczenie wykonywanej przez wiele lat pracy też może być trudne. Złazcza dla osób, których praca była ludzom potrzebna, niosła wysokie poczucie spełnienia i celu w życiu; które silnie utożsamiały się z wykonywanym zawodem. Dlatego takie osoby - na przykład lekarze, nauczyciele czy księgowi, dalej wykonują swą pracę, niekoniecznie na etacie. Dla osób mieszkających w rodzinach wielopokoleniowych, emerytura nie stanowi problemu, bo dzieci i wnuki zawsze pomogą wolny czas zagospodarować. Podobnie, na nadmiar czasu wolnego nigdy niemal nie narzekają kobiety. Jak dobrze wiemy, każda z nas zawsze znajdzie sobie jakąś pracę w domu; jeśli nawet nie taką niezbędną - trudno co dzień sprzątać, prać i myć okna, to nawet lekko naciaganą. - Lubię robić na drutach, ale tyle szali-

ków i czapek oraz skarpet, jakie wyprodukowałam dla wszystkich członków rodziny, tudzież znajomych, w pierwszych miesiącach emerytury, nie robiłam nigdy wcześniej - mówi ze śmiechem 67-letnia Grażyna. - Moja koleżanka z kolei, przyrządzała wtedy 5-daniowe obiady i 3-deserowe podwieczorki. Aż w końcu rodzina, która nie tylko z grzeczności to wszystko jadła, ale i chcąc nie chcąc z grzeczności przybierała na wadze, zakazała jej tego i wysłała ją na zajęcia do klubu seniora.

- Mam dobrą emeryturę, więc nie jestem zmuszona do dorabiania, ale po trzech miesiącach odpoczynku, z chęcią zaopiekowałam się niepełnosprawną sąsiadką - mówi 69-letnia Barbara. - Niemal co dzień, oprócz weekendów, chodziłam z nią na spacer, robiłam jej zakupy. Przez blisko rok to wyznaczało rytm moich dni, bo własnej rodziny nie mam. Gdy sąsiadka zmarła, zdecydowałam się pracować na umowę-zlecenie i robię to do dziś kilka razy w miesiącu, ale muszę się wtedy zmobilizować i jechać do sąsiedniej miejscowości. Z powodu wieku w tym roku kończę już tę

współpracę. Dojrzałam do emerytury całkowitej.

Właśnie ta mobilizacja jest niezwykle ważna wtedy, gdy nie mamy już obowiązku zrywania się rano i pospiesznego przygotowywania się do pracy. - Jak bardzo uciążliwy byłam, zwłaszcza dla żony, po przejściu na emeryturę, zorientowałam się znacznie później, a pomógł mi w tym mój kolega z pracy, który rok wcześniej został emerytem - wspomina 72-letni Henryk. - Przez wiele tygodni moim ubraniem w dni powszednie był tylko szlafrok, a zajęciem siedzenie przed telewizorem. Po jakimś czasie, nawet w sobotę czy w niedzielę, gdy zapraszały nas do siebie dzieci, z trudem chciało mi się ubrać. Żona oczy sobie wypłakiwała, że tak się zaniedbałem, bo zawsze byłem jak spod igły i dużą wagę przywiązywałem do wyglądu. Przyjaciel regularnie wyciągał mnie na ryby i na squasha, aż wróciłem do swojego poprzedniego funkcjonowania, tyle że na większym luzie, bez kłopotów zawodowych na głowie. Jednocześnie wyciągnął mnie, jak orzekł lekarz, ze stanu przeddepresyjnego. Teraz więcej czasu spędzamy z żoną wspólnie podróżując po Polsce - rowerami, samochodem, jak się da, w zależności od możliwości i ochoty. Polecam to każdemu, bo tkwiąc co dzień w pracy naprawdę nie wiemy, jak piękne miejsca i zakątki mamy na wyciągnięcie ręki. Kolega, który nie ma auta, przygarnął psa i teraz długie z nim spaceru stały się codziennym jego rytuałem.

Nowy cel

- O to właśnie chodzi, by znaleźć na emeryturze coś dla siebie - mówi Anna Chojnacka-Czachór. - Dla jednych będzie to uniwersytet trzeciego wieku, dla innych wolontariat, teatr, kino, biblioteka, spacer z psem, praca w ogrodzie lub praca dorywcza. Liczy się działanie, które da nam i zajęcie, i przyjemność. A najlepiej również kontakt z ludźmi. To jest niezbędne, zwłaszcza osobom samotnym. Niektórzy odnajdą się zajmując się wnukami, inni rozwijają pasje, na które wcześniej nie mieli czasu. Na emeryturze trzeba po prostu znaleźć sobie nowy cel.

Marta Manowska czeka na partnera, który ma podobną duszę

Najpierw planowała zostać dziennikarką, potem marzyła o aktorstwie, dzisiaj jest uważana za gwiazdę małego ekranu. Do pełni szczęścia brakuje jej rodziny

Gwiazdy
Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

W ciągu ostatnich kilku lat wyrosła na jedną z najpopularniejszych prezenterek telewizyjnych. Sympatię widzów zaskarbiły jej chętnie oglądane programy z cyklu reality show. Przede wszystkim „Rolnik szuka żony”, ale również „Sanatorium miłości”. Choć pomaga w nich znaleźć ich uczestnikom drugie połówki, jak na razie sama nie stanęła jeszcze na ślubnym kobiercu. I chyba nikt tak jak ona nie wie, że to wcale nie jest takie proste.

- Przyszła, że moim największym marzeniem jest mieć rodzinę, dzieci. Już. Teraz! Ale życie każe mi czekać. Ja jestem z tych, co muszą się zakochać na amen. Jestem zodiakalnym Baranem, mam świadomość swoich negatywnych cech: jestem uparta, nie jestem, jak mawia mój dziadek, spolegliwa, mam charakter. Potrafię też zawalczyć o swoje - zwierza się w „Gazecie Krakowskiej”.

Jest jedynaczką ze Śląska. Urodziła się w Siemianowicach, a dorastała w Katowicach. Ojciec jest inżynierem górnictwa, a mama technikiem budowlanym. Wychowała się w domu, w którym głośno grała muzyka rockowa. Jej tata za młodu jako jeden z nielicznych w Gliwicach miał dobry sprzęt grający i nowe płyty z Zachodu. Pod jego oknem gromadzili się chętni do słuchania mocnych brzmień, a on wystawiał głośniki na balkon i puszczal płyty Pink Floyd czy Led Zeppelin.

Córka dorastała w innej epoce, dlatego kiedy była nastolatka, zwróciła się w stronę innej muzyki. W słuchawkach jej walkmana grał polski hip-hop - w tym śląskie zespoły Kaliber 44 i Paktofonika. Kiedy raper Magik z tego drugie-



- Jestem zodiakalnym Baranem, mam świadomość swoich negatywnych cech: jestem uparta, niespolegliwa, mam charakter - mówi prezenterka

go popełnił niespodziewanie samobójstwo, Marta uciekła z lekcji z koleżanką i namalowała na osiedlowych garażach dedykowane mu graffiti.

- Pod koniec podstawówki roznosiłam po wieżowcach ulotki z koleżanką. U mnie w piwnicy zrobiliśmy sobie sztab. Byłam tak uczciwa, że na każdej wycieraczce zostawiałam tylko jedną ulotkę. Po trzech dniach chodzenia po schodach schudłam cztery kilo. Pamiętam, że tata maso-

wał mi stopy, bo tak mnie wszystko bolało. Rano nie umiałam wstać z łóżka. Zarobiłam wtedy trzysta złotych - wspomina w serwisie Plejada.

Z rodzicami ma dobry kontakt do dzisiaj. Dlatego nie odczuwała potrzeby buntowania się przeciw nim w młodości. Wspólnie wyjeżdżali na wakacje, dzięki czemu zwiedziła prawie całą Europę. Uczyła się dobrze i po maturze zdała na dziennikarstwo na Uniwersytecie

Śląskim. Już w czasie studiów zaczęła pracować w lokalnych mediach i wszystko wskazywało, że pójdzie dalej tą drogą.

Ponieważ mieszkała nadal z rodzicami, kiedy nadarzyła się okazja wzięcia udziału w studenckiej wymianie z Hiszpanią, postanowiła wreszcie wyrwać się z domu i posmakować samodzielnego życia. Wyjazd całkowicie ją

MARTA MANOWSKA

Polska prezenterka telewizyjna. Urodziła się w 1984 roku w Siemianowicach Śląskich. Jest absolwentką dziennikarstwa na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Studiowała też historię sztuki na Universidad de Valladolid w Hiszpanii. Była dziennikarką programu III Polskiego Radia oraz redaktorką „Dziennika Zachodniego”. Od wiosny 2013 do jesieni 2014 roku pracowała przy show „Ugotowani”, przeprowadzając castingi. Wcześniej współpracowała m.in. przy programach „Lubię to!” i „Bitwa na głosy”. Od września 2014 roku prowadzi polską edycję widowiska telewizyjnego „Rolnik szuka żony”, a od 2019 roku - „Sanatorium miłości” i „The Voice Senior”. Wiosną zeszłego roku była prowadzącą show „Ośmiu wspaniałych”. Ma na swoim koncie epizodyczne role w serialach i teledyskach. Zagrała w spektaklu „Hawaje, czyli przygody siostry Jane” w warszawskim Teatrze Capitol.



FOT. PAWEŁ WISNIEWSKI

odmienił. Do głosu doszły jej artystyczne ciągoty - dlatego po powrocie do Polski zrezygnowała z dziennikarstwa i wyjechała do Krakowa, aby zdawać do szkoły teatralnej.

Niestety, nie udało się. Spakowała się wtedy i pojechała do Warszawy. Tam zapisała się na aktorskie kursy i szukała pracy, która pozwoliłaby jej utrzymać. Pierwsze dwa lata były dla niej trudne. Potem udało jej się zatrudnić w telewizji przy programie „Ugotowani”. Pracowała przy castingach i w końcu sama postanowiła zaważać o prowadzenie jakiegoś show.

- Pewnego dnia dostałam telefon z zaproszeniem na casting na prowadzącą nowy, właśnie powstający program telewizyjny „Rolnik szuka żony”. Sama wcześniej prowadziłam trzydniowy casting, więc byłam kompletnie bez sił. Ale poszłam i... zostałam wybrana. Teraz „Rolnik” wyznacza rytm mojego życia. Jestem cały czas w trasie - deklaruje w „Gazecie Krakowskiej”.

„Rolnik szuka żony” okazał się wielkim sukcesem. Pierwszy sezon cyklu oglądało ponad cztery miliony widzów. To dało Marcie natychmiastową popularność. Prezenterka wydawała się być stworzona do takiego show: ciepła, spokojna, empatyczna. Nic dziwnego, że niebawem została prowadzącą kolejny program - „Sanatorium miłości”. Tym razem swatała seniorów. I on okazał się wielkim sukcesem.

Prowadzenie programów o poszukiwaniu miłości sprawiło, że widzowie zaczęli się interesować życiem uczuciowym Marty. Media zaczęły początkowo sugerować, że zakochała się w jednym z uczestników „Rolnik szuka żony”. Szybko okazało się jednak, że to nieprawda. Potem gruchnęła wiadomość, że związała się z dźwiękowcem pracującym na planie „Sanatorium miłości” o imieniu

Adam. Pojawiły się plotki o zaręczynach w Paryżu i przygotowaniach do wesela. Niespodziewanie wszystko jednak uciхло. - Co z tego, że jeszcze nie mam męża, dziecka, domu? Każdy ma na to swój moment. Ale wielu ulega dziś presji cudzych oczekiwań - rodziców, znajomych. Lepiej poczekać na partnera, który ma podobną do nas duszę i potrzeby, niż wskazywać w pierwszą z brzegu znajomość - podkreśla w „Twoim Stylu”.

Telewizyjne sukcesy sprawiły, że Marta może wydawać pieniądze na to, co najbardziej w życiu kocha. Nie przywiązuje się do przedmiotów - przeprowadzała się w swym życiu już kilkanaście razy. Kocha natomiast podróże. Potrafi z dnia na dzień wsiąść do samochodu i pojechać na kilka dni na Litwę, jak również wybrać się na dłuższe zwiedzanie ulubionej Azji. Czasem zabiera ze sobą mamę; były już w Toskanii, w Dubaju i na Zanzibarze.

- Po każdej edycji, każdego programu, staram się wygospodarować czas dla siebie, który będzie wiązał się z moimi pasjami, da mi możliwość czytania, podróży. Choć dziś nie jest ono możliwe, ale czasem okno na świat, dwudniowy pobyt nad jeziorem, czy w lesie, wystarczy, by te wciąż żywe historie, które są we mnie, jakoś poukładać, zrobić miejsce na kolejne. Staram się do każdej edycji wchodzić z nową, czystą, białą kartą - tłumaczy we „Wprost”.

Marta nie żyje tylko sprawami doczesnymi. Rodzice przekazali jej wiarę i prezenterka otwarcie deklaruje, że jest katoliczką. Kiedy odwiedza najbliższych na święta, można ją spotkać w kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa w Katowicach-Koszutce. Z kolei w Warszawie chętnie jeździ posłuchać kazań w parafii św. ojca Pio na Gocławiu. Gdy czas jej pozwala, pomaga innym - odwiedza chore dzieci w szpitalu lub rozwozi posiłki seniorom.

FOT. SYLWIA DĄBROWA



Warzywa

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

WARTO GO ZAPROSIĆ DO NASZEJ JESIENNEJ KUCHNI

Jesienią w sklepach znaleźć można wiele warzyw, których pełnia sezonu przypada właśnie na początek najchłodniejszych miesięcy w roku. Wśród nich jest jarmuż - smaczny, pełen cennych dla zdrowia składników odżywczych, a mimo to przez wielu niedoceniany. A to jedno z najzdrowszych warzyw liściastych i... odmiana kapusty.

Liście jarmużu zawierają przeciwutleniacze o właściwościach antynowotworowych, a także witaminy C i K, z grupy B oraz magnez, wapń, cynk i żelazo; jest też źródłem betakarotenu i antyoksydantów, takich jak zeaksantyna czy luteina. Jedzenie jarmużu poprawia pracę układu sercowo-naczyniowego, udrażnia naczynia krwionośne, obniża ciśnienie tętnicze, zapobiega anemii. Jarmuż może też być korzystny dla osób zmagających się z wrzodami żołądka oraz dwunastnicy dzięki sulforafanie. Najlepiej jeść go na surowo lub gotując na parze przez kilka minut. Można też dodawać go do wszelkiego rodzaju zup, zapiekanek i sałatek, ale można też z niego przygotować oryginalną przekąskę.

SMOOTHIE Z JARMUŻEM

Jarmuż znakomicie komponuje się z jabłkiem, bananem, pomarańczą, borówkami, mango, kiwi, imbirem czy ananasem. Można go także zmiksować z innymi warzywami, takimi jak: szpinak, awokado, zielony ogórek, natka pietruszki czy seler naciowy. Kremową konsystencję nada napojowi mleko migdałowe, kokosowe lub kilka łyżek jogurtu naturalnego.

To jedno z najzdrowszych warzyw liściastych i... odmiana kapusty

CHIPSY JARMUŻOWE

Umyte i osuszone liście jarmużu skrapiamy oliwą z oliwek. Po wyłożeniu na blachę posypujemy solą, pieprzem, wędzoną papryką czy ziołami prowansalskimi. Tak przygotowany jarmuż pieczemy w temperaturze ok. 150 st. C nie dłużej niż 10 minut.

PESTO Z JARMUŻEM

Rozdrobnione robotem kuchennym listki łączymy z ząbkami czosnku, płatkami migdałów, twardym serem lub serem żółtym utartym na drobnych oczkach i oliwą z oliwek. Doprawiamy solą i świeżo zmieloną pieprzem. Tak przyrządzone pesto doskonale komponuje się z makaronami, ryżem, tostami lub gotowanymi warzywami.

RIBOLLITA Z JARMUŻEM I ALDAMEREM

Składniki:
2 średnie marchewki, 1/2 selera naciowego, 1 cebula, 4 łyżki oliwy, 3 ziemniaki, 1 puszka białej fasoli

konserwowej, ok. 2 l wody, sól, płatki chili, świeży rozmaryn, tymianek, 5-6 liści jarmużu, 2-3 kromki czerstwego chleba, 3 ząbki czosnku, 100 g sera żółtego

Marchew pokroić w półkółki, cebulę w kostkę, a seler w cząstki i wszystko chwilę podsmażyć na oliwie. Dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, wlać wodę, posolić i wszystko gotować do miękkości. Dodać fasolę, pokrojony jarmuż, pozostałe przyprawy i całość zagotować. Pokrojony w plasterki czosnek podsmażyć na złoty kolor na dwóch łyżkach oliwy, wyciągnąć i dodać do zupy. Chleb poszarpać na niewielkie kawałki i podsmażyć na oliwie czosnkowej. Gotową zupę rozlać do misek, posypać startowanym aldamerem i czosnkowymi grzankami.
(www.msm-monki.pl)

ZIELONE NALEŚNIKI Z JARMUŻEM, FETA I CIECIERZĄ

Składniki:
Ciasto: 80 g młodego szpinaku, 1 jajko, 400 ml mleka, 300 g mąki

pszennej, 1 łyżka oleju kokosowego, szczypta soli
Farsz: 300 g jarmużu, 1/2 szklanki gotowanej na parze ciecierzycy, 150 g sera feta, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka oleju rzepakowego, sól i pieprz

Liście młodego szpinaku zblendować dokładnie z mlekiem i mąką na aksamitną masę. Dodać jajko oraz olej i wymieszać. Po rozgrzaniu lekko natłuszczonej patelni smażyć naleśniki na małym ogniu z obu stron. Na oleju rzepakowym podsmażyć jarmuż aż zmniejszy swoją objętość. Dodać wyciśnięty przez praskę czosnek i ciecierzycę. Do przestudzonego farszu dosypać pokruszony ser feta. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Usmażone wcześniej naleśniki wypełnić farszem i zwinąć w koperty.

SALAATKA Z PIECZONĄ DYNIA, JARMUŻEM I SEREM FETA

Składniki:
150 g jarmużu, mała dynia, 30 g pestek dyni, 100 g sera feta, 30 g żurawiny.

Dressing: łyżeczka miodu, 3 łyżki oliwy z oliwek, sok z połówki cytryny, sól, pieprz, szczypta cynamonu i słodkiej papryki

Piekarnik nagrzać do temperatury 200°C. Dynię rozkroić na pół i wybrać pestki. Pokroić ją na tzw. łódeczki. Piec ok. 25-30 min z termoobiegiem aż brzegi dyni będą delikatnie przypieczone. Jarmuż zblendować - wrzucić do wrzątku i gotować 2 min, po wyjęciu przepłukać zimną wodą. Wymieszać miód, oliwę, sok z cytryny i przyprawy. Gotowym dressingiem polać jarmuż i ułożyć na talerz wraz z upieczoną dynią. Całość posypać uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni, pokruszonym serem feta i żurawiną.
(www.eisberg.pl x2)



Niskokaloryczny kalafior zawiera tak nam potrzebne witaminy, minerały i antyoksydanty

Większość z nas nie docenia kalafiora, częściej wybierając jego zielonego kuzyna - brokuł. To warzywo powinno jednak się znaleźć w naszym jadłospisie, bo zawiera bogactwo składników odżywczych, takich jak witaminy, minerały i antyoksydanty.

Mało kto wie, że jedna porcja kalafiora zawiera aż 77 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy C. Warzywo to jest także znakomitym źródłem witaminy K, białka,

tiaminy, ryboflawiny, niacyny, magnezu, fosforu, błonnika, witaminy B6, kwasu foliowego, kwasu pantotenowego, potasu i manganu.

Kalafior zawiera sulforafan, siarkoorganiczny związek chemiczny, który zabija komórki macierzyste raka, spowalniając w ten sposób rozrost nowotworu.

Wspomaga pracę naszego mózgu i serca, poprawia ciśnienie krwi i funkcjonowanie nerek, działa prze-

ciwzwalnie, pomaga oczyścić organizm i wspomaga trawienie.

Kalafiora można jeść na surowo - podzielonego na różyczki dodawać do rozmaitych sałatek lub gotować (najlepiej na parze). Po przyparzeniu i ugnieceniu może zastępować purée ziemniaczane.

Ze względu na niską wartość energetyczną, jest idealnym składnikiem diet odchudzających. (MIKO)



FOT. PIXABAY



FOT. MATERIAŁY PRASOWE BRITTA



FOT. J. J. J.



FOT. PIXABAY



FOT. PIXABAY

Często jedzony kalafior podnosi odporność naszego organizmu, co w okresie jesiennym jest bardzo pożądane. Można go jeść na surowo lub gotować, dusić, smażyć czy piec. Ten gotowany, duszony lub pieczony warto doprawić ziołami

Zupa warzywna z ryżem

Składniki:
nieduży kalafior rozdrobniony na części
2 szaszetki ryżu
duża cebula posiekana
ząbek czosnku posiekany
gałązka selera naciowego pokrojonego w mniejsze części
1 duża marchewka pokrojona w mniejsze części
1 cukinia pokrojona w mniejsze części
1/2 bakłażana
1 papryka pokrojona w paski
puszka pomidorów
liść laurowy
4 ziarenka ziela angielskiego
łyżeczka oregano
łyżeczka tymianku
posiekana świeża bazylia
oliwa
sól i pieprz

Ryż ugotować zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. W garnku rozgrzać oliwę na średnim ogniu. Dodać cebulę, czosnek, seler i marchewkę. Smażyć przez 2 minuty. Dodać cukinię, bakłażan, kalafior, i paprykę, smażyć kolejne 2 minuty. Dodać puszkę pomidorów, 2 litry wody i przyprawy. Całość gotować aż warzywa będą miękkie. Na koniec dodać ryż i gotować jeszcze przez kilka minut. Podawać z posiekaną bazylią.

Kalafior zapiekany z makaronem, z kapustą romanesc i szynką

Składniki:
szkanka makaronu penne,
1/2 kalafiora
1/2 kapusty romanesc
250 g szynki
25 g masła
2 płaskie łyżki mąki pszennej (25 g)
300 ml mleka
100 g startego sera
(np. cheddar, mozzarella, gruyere, brie)
3 łyżki orzeszków pinii lub płatków migdałów

Makaron ugotować w osolonej wodzie. Na 3-4 minuty przed końcem gotowania dodać różyczki kalafiora i kapusty romanesc, gotować aż makaron i warzywa będą miękkie. Można też ugotować warzywa osobno. Ugotowanego kalafiora, kapusty romanesc i makaron odcedzić i wyłożyć do naczynia żaroodpornego. Piekarnik nagrzać do 200 stopni. Na patelni roztopić masło, dodać mąkę i smażyć przez 2 minuty na małym ogniu, co chwilę mieszając. Stopniowo wlewać mleko cały czas mieszając aż powstanie gęsty sos. Dodać starty ser i pokrojoną w kostkę szynkę oraz sól do smaku. Wymieszać aż ser się rozpuści i powstanie gładki sos. Sosem polać kalafiora, kapustę i makaron, wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez około 15 minut, aż sos zacznie się miejscami rumienić.

Kalafior i inne warzywa z sosem holenderskim

Składniki:
kalafior
mały brokuł
2 marchewki
150 g fasolki szparagowej
mała cukinia
200 ml masła klarowanego
cytryna
łyżka cukru
biały i czarny pieprz
bulion na włoszczyźnie

Umyty kalafior i brokuł podzielić na mniejsze różyczki. Obierz i pokrój marchewki na grubsze plastry. Oczyść fasolę i odetnij jej końce. Cukinię umyć i pokrój na grubsze półplasty. W garnku nastaw wodę z solą i cukrem; warzywa gotuj kolejno - marchew 7 minut, fasolkę szparagową 12 minut, brokuły 4 minuty, kalafior 5 minut, cukinię 2 minuty. Sparzone warzywa natychmiast hartuj w zimnej bieżącej wodzie. Przygotuj sos, wyciśnij sok z cytryny. W garnuszku zagřej masło do temperatury 60°C. Do kielicha miksera wbij jedno całe jajko i jedno żółtko, dodaj sok z cytryny, pół łyżeczki cukru i kostkę rosołową, dla nadania smaku. Uruchoom mikser na średnich obrotach, jednocześnie powoli wlewając masło. Masło dodawaj do momentu, aż sos zgęstnieje. Przełóż go wtedy do miski, dopraw pieprzem. Sparzone warzywa podgrzej krótko w gotującej się wodzie. Gorące ułóż na talerzu, podawaj z sosem.

Schab z fioletowym kalafiorem

Składniki:
1 kg schabu środkowego
2 łyżki przyprawy do mięs
mała cebula, 2 ząbki czosnku
łyżeczka majeranku
łyżka oleju, łyżka masła
esencja do sosu pieczeniowego ciemnego
100 ml czerwonego wina
100 g fioletoвого kalafiora
100 g brokuła lub kalafiora zielonego Romanesco
szczypta soli i pieprzu, cukier do smaku
600 g obranych ziemniaków

Przygotuj aromatyczną marynatę. Przyprawę do mięs wymieszaj z majerankiem i rozartym czosnkiem, dodaj olej, całość wymieszaj, aby nadać aromatu. Tak powstałą marynatą natrzyj dokładnie mięso. Odstaw je na co najmniej godzinę do lodówki. Po tym czasie schab obsmaż z obu stron na średnio rozgrzanej patelni. Zawień w folię aluminiową i piecz w piekarniku rozgrzanym do 190°C przez 45-50 minut. W tym czasie ugotuj też ziemniaki. W gotującej się wodzie z łyżeczką cukru sparz pokrojone na małe różyczki kalafiora i brokuły. Warzywa polej rozpuszczonym masłem. Na patelni podsmaż pokrojoną w kosteczkę cebulę. Gdy się zeszkli, wlej sok powstały z pieczenia schabu. Dolej wino, tak aby całego płynu na patelni było około 250 ml (1 szklanka). Sos gotuj, cały czas mieszając, aż nabierze odpowiedniej konsystencji. Na ugotowanych ziemniakach ułóż plastry upieczonego schabu, całość obłóż dookoła warzywami. Mięso obficie polej gorącym sosem.

NIE ZAPOMINAJ O TYCH PODATKACH

O zapłaceniu podatków najczęściej wszyscy pamiętamy.
Są jednak i takie daniny dla fiskusa, o których po prostu nie wiemy
lub o których zapominamy, bo płacimy je sporadycznie

Poradnik

oprac. Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Warto wiedzieć
wszystko także
o tych mniej po-
pularnych po-
datkach, by
uniknąć zadłu-
żenia w skar-
bówce. Tym
bardziej że
o wywiązanie
się z obowiązku
podatkowego
musimy niestety
zadbać sami, a nie-
znajomość prawa
nie jest dla fiskusa
żadną wymówką.

- Obowiązek podatkowy zo-
staje na nas nałożony auto-
matycznie z chwilą wystąpie-
nia określonych okoliczności,
na przykład przyjęcia darowi-
zny czy podpisanie umowy
kupna i urząd nie będzie zwy-
wał nas do opłacenia należno-
ści. To na nas nałożony jest
prawny obowiązek złożenia
deklaracji podatkowej
w określonym terminie i we
właściwym urzędzie - wyja-
śnia Katarzyna Wieliczko,
ekspert Intrum. - Praktyka
pokazuje, że niezapłacenie
tego rodzaju podatków zda-
rza się nawet najbardziej so-
lidnym płatnikom, bo w na-
tłoku innych formalności
związanych z ważnymi wy-
darzeniami w życiu, jak ślub
czy długo wyczekiwane
kupno auta, łatwo
o tym zapomnieć.
Tymczasem
do podstawowej
zaległości fi-
skus dolicza
też odsetki
już od pierw-
szego dnia
zwłoki. Urząd może
przeprowa-
dzić wyrwy-
kową kontro-
lę w każdym
momencie,
również kilka lat
po wystąpieniu ko-
nieczności rozlicze-
nia.



1. Podatek od darowizny

Choć nowożeńcy, świętując
nowy etap swojego życia, ra-
czej nie myślą w pierwszej ko-
lejności o podatkach, powinni
wiedzieć, że gotówka i pre-
zenty rzeczowe, które otrzy-
mują z tej okazji, są przedmio-
tem opodatkowania z tytułu
darowizny. Podatek od prezen-
tów ślubnych musimy zapłacić
wtedy, gdy wartość wszystkich
darowizn pochodzących
od jednej osoby w ciągu 5 lat
przekroczy ustalony limit. Li-
mit ten jest uzależniony

od stopnia pokrewieństwa dar-
czyńcy względem obdarowa-
nego.

I grupa podatkowa
- do niej zaliczają się:
małżonek, wstępni
(rodzice, dziadko-
wie, pradiadko-
wie), zstępni
(dzieci, wnuki,
prawnuki), pa-
sierb, rodzeń-
stwo, ojczym,
macocha oraz
zięć, synowa
i teściowie. Jeśli
darowizna od ta-
kiej osoby nie prze-
kroczy 9 637 zł, nie
musimy nigdzie tego
zgłaszać, ale gdy ta war-
tość jest większa, mamy 6
miesięcy na powiadomienie
urzędu skarbowego. Wtedy
zostaniemy formalnie zwol-
nieni z obowiązku podatko-
wego. Zaniedbanie obowiązku
zgłoszenia skutkuje jednak
nałożeniem podatku i ko-
niecznością jego zapłaty.

II grupa podatkowa -
zstępni rodzeństwa, rodzeń-
stwo rodziców, zstępni ma-
łżonków pasierbów, małżonko-
wie rodzeństwa i rodzeństwo
małżonków, małżonkowie ro-
dzeństwa małżonków, mał-
żonkowie innych zstępnych.
Tutaj podatek płacimy, gdy
wartość darowizny przekroczy
7 276 zł.

III grupa podatkowa -
do niej zaliczają się osoby z na-
mi niespokrewnione: np. pra-
codawca czy przyjaciele. Po-
datku nie musimy płacić,
jeśli prezent od nich nie
przekroczy wartości
4 092 zł.

Podatek od da-
rowizny osób z gru-
py II i III musimy
opłacić w ciągu
miesiąca począw-
szy od dnia uro-
czystości. Choć fi-
skus nie zajrzy
w koperty, to kie-
dy para za otrzy-
mane pieniądze do-
kona większego za-
kupu albo wpłaci
większą sumę na konto
bankowe, urząd skarbowy
może się zainteresować, skąd

pochodzą fundusze. Jeśli wy-
jdzie na jaw, że są darowizną,
od której nie odprowadzono
należnego podatku, nałoży
na obdarowanych karę w wy-
sokości 20% od niezgłoszonej
kwoty - nadwyżki przekracza-
jącej limit.

2. Podatek od zakupu samochodu

Jeśli kupujemy sa-
mochód wprost
z salonu albo
używany, ale
z komisu,
który może
wystawić nam
fakturę VAT,
sprawa jest
prosta: doko-
nujemy trans-
akcji, opłacamy
fakturę, która już
zawiera podatek
i to koniec formalno-
ści. Inaczej jest, gdy ku-
pujemy pojazd od osoby
fizycznej, która nie prowadzi
działalności gospodarczej.
Wówczas musimy sami opłacić
podatek wynoszący 2% ceny
nabycia na podstawie deklaracji
PCC-3 (podatek od czynno-
ści cywilnoprawnych). Mamy
na to dwa tygodnie od zawar-
cia umowy kupna. Dotyczy to
również sytuacji, gdy kupu-
jemy auto pochodzące z zagra-
nicy, ale w chwili kupna już
znajdujące się na terenie na-
szego kraju. Kara za niewywią-
zanie się z tego obowiązku wy-
nosi obecnie od 280 zł (1/10
płaty minimalnej) do 56
000 zł (20-krotność
płaty minimalnej). Może się więc oka-
zać, że kara prze-
kroczy nawet
wartość auta
i nie będziemy
w stanie spłacić
jej od razu.

Podatek
od nabycia auta
nie obowiązuje,
gdy wartość
rynkowa używa-
nego pojazdu nie
jest wyższa niż
1000 zł, gdy nabywcą
jest osoba niepełno-
sprawna, kupująca go

na własny
użytek lub gdy au-
to w momencie zakupu pozo-
staje za granicą (wtedy w grę
wchodzi jedynie podatek ak-
cyzowy).



3. Podatek od sprzedaży rzeczy używanych

Dzięki rosnącej popularności
internetowych platform, dziś
każdy może zostać sprze-
dawcą. Ale nie każdy wie, że
sprzedaż nawet używanych
rzeczy, takich jak meble, ubra-
nia czy stare książki, także
może podlegać opodatkowa-

niu. Dzieje się
tak, gdy przedmiot,
który sprzedajemy, jest naszą
własnością krócej niż pół roku.
W takiej sytuacji skarbowka
traktuje tę rzecz jak nową,
a więc należy wykazać ją w de-
klaracji PIT 36 jako przychód ze
zbycia rzeczy ruchomych. Bez
podatku możemy sprzeda-
wać w internecie rzeczy
do kwoty, która mie-
sięcznie nie przekra-
cza 50% obowiąz-
ującego minimal-
nego wynagro-
dzenia - wtedy
sprzedaż kwalifi-
kuje się jako pro-
wadzenie dzia-
łalności niereje-
strowanej. Pła-
cimy wtedy pod-
atek uwzględniony
w rocznym PIT. Po-
wyżej tej kwoty dzia-
łalność powinna zostać
zarejestrowana. Skala
handlu internetowego jest
coraz większa, więc i fiskus co-
raz dokładniej go monitoruje.
Dlatego warto prowadzić do-
kładną ewidencję sprzedawa-
nych rzeczy. Nie zaszkodzi też
zbierać paragony, które po-
twierdzają wyjściową wartość
rzeczy, które przeznaczamy
na sprzedaż oraz datę ich za-
kupu.

4. Podatek od psa

Nie wszędzie obowiązuje.
Maksymalna kwota, jakiej ża-
dać mogą gminy z tego tytułu,
to 130 zł na rok. Podatek
od psa powinniśmy ure-
gulować do końca
kwietnia każdego
roku i w ciągu 14 dni
od tego, jak sta-
niemy się opieku-
nami zwierzęcia.
Gdy zapłacimy
później, na na-
szym koncie za-
czynają się po-
jawiać odsetki
w wysokości
do 10% rocznie
od należnej sumy.
Z opłaty tego po-
datku są zwolnione
m.in. osoby niepełno-
sprawne oraz po 65.
roku życia. (wzrostnowy)



Najgorszą rzeczą jest pozwolić sobie na to, że mi się nie chce.
Musi się chcieć, nawet jeśli się gorzej czuje!
Trzeba wyjść do ludzi. Zamykanie się w sobie to zaproszenie dla depresji

Teresa Lipowska, aktorka (na łamach „Gazety Krakowskiej”)



ПОТЕНЦИАЛЪТ НА ЗЕМЛЯТА

Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

Słownik: Konopka, Tarım, qaqat, infulat,