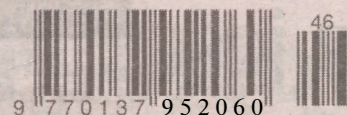


3,40
ZŁ
WTYM
8%VAT

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Dziś w „Głosie” dodatek:
Alkoholizm wśród młodych

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Sobota-niedziela 20-21 listopada 2021



Podejrzany o zabójstwo w Pobłociu będzie ścigany listem gończym

STRONA 4

Rozmowa: Każde słowo poparcia jest dla nas niezwykle istotne. Jest cenne. I za to dziękujemy!

STRONA 2

Słupscy policjanci rozdawali mieszkańcom odblaski. Akcja „Świeć przykładem”

STRONA 5

magazyn *rodzinny*



Temat dnia

Rodzice często oczekują, że dziecko pójdzie w ich ślady. Chcą o tym zdecydować **strona 3**

Gwiazda

Marek Piekarczyk – hipis i rockman, który zagrał Chrystusa **strona 4**



Kuchnia

Pierwsze lub drugie śniadanie... Zastrzyk energii na słodko czy konkrety? **strony 5-6**



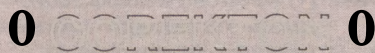
COVID-19 w natarciu

Cztery osoby ze Słupska i regionu zmarły. Oddziały szpitalne są pełne. Szczepmy się!

strona 3

REKLAMA

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
PROTEZOWANIA
SŁUCHU**



Rok założenia 1989

APARATY SŁUCHOWE

*Wysoka jakość
światowego producenta*
Słupsk, PL. DĄBROWSKIEGO 6
codz. w godz. 8.00-16.00
Informacja tel. 59 840 24 35

OFERUJEMY:

- profesjonalną obsługę
- bezpłatne przymiarki aparatów
- bezpłatne badania słuchu
- serwis
- **PROMOCJA** baterie na cały rok
- najtańsze baterie / **12zł**

UBEZPIECZENI – ZNIŻKA NFZ



0010185107

Pogoda w regionie

Dzisiaj

11°C

8°C

Wiatr W24 km/h
Uwaga przelotne opady

Niedziela 9°C 3°C

Poniedziałek 5°C -2°C

Wtorek 4°C -re

£b

Wstap do policji



Bytowski policjanci zachęcają do wstąpienia w swoje szeregi

Bytów

Sylwia Lis
sylwia.lis@polskapress.pl

„Wstap do policji—zostań pomorskim policjantem” pod takim hasłem bytowski policjanci zachęcają do wstąpienia w swoje szeregi.

Bytowski policjanci zachęcają do wstąpienia w szeregi służb mundurowych.

- Zawód policjanta to wyzwanie, a jednocześnie marzenie wielu młodych ludzi— mówi Damian Chamier Gliszczyński, oficer prasowy bytowskiej policji. - Z pewnością jest to ciekawa praca, w której możesz znaleźć miejsce dla siebie, a Twoje umiejętności i zdobyta wiedza pomogą podnieść po-

ziom bezpieczeństwa obywateli.

Aby rozpocząć swoją karierę w policji, należy wypełnić wszystkie wymagane dokumenty i dostarczyć je do Komendy Powiatowej Policji w Bytowie przy ul. Styp-Rekowskiego 2 w dni powszednie w godzinach 8-15, po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie pod numerem telefonu: 47-74-38-494. Przyjmowanie dokumentów będzie się odbywać z zachowaniem reżimu sanitarnego. Osoby składające dokumenty powinny być w maseczkach ochronnych.

Więcej informacji dotyczących doboru znaleźć można na stronie internetowej <https://dobor.pomorska.policja.gov.pl> ©

Każde słowo poparcia jest dla nas niezwykle istotne

Rozmowa

z major Katarzyną Zdanowicz, rzecznikiem prasowym Podlaskiej Oddziału Straży Granicznej

Obserwuję pospolite uszczerbienie mieszkańców pogranicza, którzy niosą pomoc funkcjonariuszom straży granicznej, policji i wojska pilnującym naszej granicy. Jak wielką wagę ma to dla mundurowych?

Każde słowo poparcia jest dla nas niezwykle istotne, bo to co robimy, robimy przecież dla wszystkich Polaków. Strzeżemy granicy kraju, a też granicy Unii Europejskiej. I te zadania, które realizujemy, robimy dobrze, najlepiej, jak potrafimy: Poparcie naszej pracy, wszystkie drobne gesty, są okazaniem nam wdzięczności za naszą pracę. I dlatego są dla nas tak cenne. I za to dziękujemy.

Czegowtą chwilę potrzebujecie najbardziej, także w kontekście nieuchronnych mrozów?

Wszystkie gesty życzliwości są dla nas ważne. Ostatnio odebrałam np. pudełko czekolad z Krakowa do przekazania naszym funkcjonariuszom. Jeżeli cały dzień stoimy na granicy i ktoś nas pamięta, że musimy np. zjeść ciepły posiłek czy napić się ciepłej herbaty, to takie gesty są dla nas niezwykle cenne. Wszystkie rzeczy, które do nas trafiają od ludzi dobrej woli, są przekazywane funkcjonariuszom.

Miażdżąca część społeczeństwa popiera Was, czego wrazem jest akcja #Muremzapotkim mundurem. pojawiają się banery ze wspierającymi Was hasłami, rusza



major Katarzyną Zdanowicz: naszym zadaniem jest ochrona granic naszego państwa.

akcja z wysyłką specjalnych kartek. Czy taka forma wsparcia też ma dla Was jakieś znaczenie?

Przyjmując się do służby w straży granicznej mieliśmy wszyscy świadomość tego, że wykonujemy niezwykle odpowiedzialne zadanie. Każdy funkcjonariusz wykonuje swoje zadania sumiennie i najlepiej jak potrafi. Teraz, dzięki takim akcjom, mamy informację zwrotną od osób, których opinia jest dla nas najważniejsza, od Polaków.

Wciąż sporo jest nieprzychylnych komentarzy na temat Waszej pracy na granicy, dotyczących głównie zachowań niehumanitarnych.

Podstawowym zadaniem straży granicznej jest ochrona granic naszego państwa. My te czynności wykonujemy. Ale jednocześnie nie zapominamy o pomocy tym osobom, które jej potrzebują. Jako funkcjonariusze, w momencie, kiedy pojawił się kryzys, sami organizowaliśmy zbiórki wśród funkcjonariuszy i pracowników. Zbieraliśmy potrzebne rzeczy dla cudzoziemców. Współpracujemy z organizacjami, które wspierają nas

w tym, żebyśmy zaopatrywali cudzoziemców w niezbędne im rzeczy: ubrania, żywność, batoniki regenerujące czy zabawki dzieciom. Nie zgadzam się z negatywnymi opiniami na temat funkcjonariuszy Straży Granicznej, którzy całe serce wkładają w wykonywane obowiązki. I to nie tylko te związane z obroną granicy, ale też z czynnościami związanymi z kontrolą legalności cudzoziemców. Każdy cudzoziemiec, który jest w złym stanie zdrowia i potrzebuje schronienia, dostaje to od nas. Wzywamy karetkę pogotowia, dajemy mu potrzebne rzeczy i miejsce w placówce do odpoczynku. I w momencie, kiedy chce złożyć wniosek o ochronę międzynarodową w Polsce, to my go przyjmujemy. Tylko musito wybrzmieć od niego, że chce tej ochrony w Polsce, że chce zostać z nami.

Czy widać większe zainteresowanie Polaków pracą w służbach mundurowych?

Zdecydowanie tak. W momencie, gdy rozpoczął się ten kryzys, mieliśmy więcej telefonów od osób, które chcą złożyć aplikację do służby w Straży Granicznej. Ostatnio mieliśmy ślubowanie, gdzie przyjęliśmy 41 osób. To było jedno z większych ślubowań, jakie mieliśmy. To wszystko pokazuje, że nasza służba mimo wszystko jest postrzegana pozytywnie. I że te zadania, które wykonujemy, są niezwykle ważne. Bo to przecież służba ojczyźnie. To wszystko jest bardzo budujące. Także to, że wspólnie w wojskiem, policjantami i żołnierzami WOT-u, ramię w ramię dzień i noc bronimy naszych granic.

Rozmawiała: Martyna Tochwin

DYŻURNY GP

Na Czytelniofów „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 510026919

Bogumiła Rzeczkowska
bogumiila.rzeczkowska@gp24.pl



KALENDARIUM

20 listopada
2H4

Dioklecjan został cesarzem rzymskim.

tm

I inwazja Mongołów na Japonię: zwycięstwo wojsk japońskich w bitwie pod Bun'ei.

M70

Podczas Sejmów Piotrkowie wielki mistrz krzyżacki Henryk VII Reffle von Richtenberg złożył hołd lenny królowi Kazimierzowi IV Jagiellończykowi.

1655

Potop szwedzki: król Jan II Kazimierz Waza wydał Uniwersał opolski wzywający Polaków do powstania przeciw Szwedom.

1815

Ogłoszono akt wieczystej neutralności Szwajcarii.

mm

W dworcu malarza Włodzimierza Tetmajera w Bronowicach pod Krakowem odbyły się uroczystości weselne poety Lucjana Rydla i Jadwigi Mikołajczykówny, które zainspirowały Stanisława Wyspiańskiego do napisania dramatu Wesele.

LOTTO

18.11.2021r., godz. 2130

MuM MuMti: 1, 2, 4, 8, 11, 18, 38, 39, 40, 45, 47, 54, 56, 57, 60, 68, 69, 70, 76, 80 Plus 80
Ekstra Pensja: 4, 12, 13, 20, 27, 1
Ekstra Premia: 4, 10, 14, 31, 34, 4
MHL0tta9, 10, 2, 6, 35, 42
Kaskada: 3, 5, 8, 10, 11, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 24
Super Szansa: 8, 7, 1, 8, 4, 6, 8

19.11.2021r., godz. 14

MuM MuMti: 2, 4, 6, 8, 15, 16, 17, 18, 27, 33, 36, 39, 40, 55, 57, 61, 64, 69, 77, 80 Plus 64
Kaskada: 1, 3, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24
Super Szansa: 5, 9, 2, 0, 7, 0, 0

WALUTY T9.H2021

USD 4.1457(+)
EUR 4.6844(+)
CHF 4.4782 0
GBP 53690

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania (0) bez zmian



13 listopada 2021 roku odbyła się IV edycja Kolaży Charytatywnej „Lubicz & Friend”. Na tegorocznym balu w usteckim Hotelu Grand Lubicz uzbierano rekordową kwotę ponad 480 tysięcy złotych.

Prenumerata V Zadzwoń!
94 340 1114

SS prenumerata.gdp apolskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Cztery osoby z COY ID-19 ze Słupska i regionu zmarły. Odidziały szpitalne są pełne

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowia@gp24.p



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Czwarta fala COVID-19 stała się rzeczywistością. Miniona doba przyniosła kolejne 23 242 osoby chore i - niestety - aż 403 osoby zmarłe

przyszedło 60 chorych, zmarła jedna osoba, w powiecie bytowskim - jest 30 nowych chorych i tu również zmarła jedna osoba. Pełen jest oddział covidowy w szpitalu w Miastku oraz dwa oddziały covidowe w Słupsku. - Niestety sytuacja robi się coraz poważniejsza. Niemamy już wolnych łóżek w części zakaźnej. Podobna sytuacja ma miejsce w innych ośrodkach szpitalnych. Pacjentów, których nie możemy przekazać do innych placówek, pozostawiamy na Izbie Przyjęć, gdzie oczekują na zwol-

nienie się miejsca na Oddziale COVID - informuje szpital w Miastku. - Potwierdzamy obserwacje ze szpitali, które jako pierwsze podjęły walkę podczas IV fali. Wielu pacjentów żałuje, że się nie zaszczepiło, ale są także tacy, którzy nawet kiedy trafiają pod respirator - twierdzą, że żadnej epidemii nie ma. Tak dalece lekceważyli fakty, że zwlekali ze zgłoszeniem się do lekarza, mimo że ich stan bardzo szybko się pogarszał. Musimy poczynić przygotowania, mające na celu kolejne zwiększenie liczby łóżek COVID. W przeciw-

nym wypadku zakażenia koronawirusem nie będą mieli szans na leczenie. Podobnie wygląda sytuacja w Słupsku. Od środy, 17 listopada, w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Janusza Korczaka w Słupsku działa drugi oddział izolacyjny dla osób zakażonych COVID-19. - Ta sytuacja jest wymuszona lawinowo zwiększającą się liczbą chorych - mówi Andrzej Sapiński, prezes zarządu słupskiego szpitala. - Pierwszy oddział z 18 łóżkami jest całkowicie zapełniony. Właściwie

cały czas zajęte są też cztery łóżka z respiratorami dla chorych na COVID-19 na OAiIT. Dlatego decyzją wojewody zwiększa się w słupskim szpitalu liczbę łóżek dla zakażonych wirusem o kolejne 25. Tym samym w słupskim szpitalu od środy jest ich już 47. - Przypomnijmy, że pierwszy oddział izolacyjny działa w wydzielonej części oddziału pediatrycznego, która była na top przygotowana od wiosny. Natomiast drugi oddział uruchamiamy w przestrzeni oddziału rehabilitacyjnego - mówi

Anetta Barna-Feszak. - To po raz kolejny duże utrudnienie logistyczne dla nas, bo trzeba znaleźć miejsca na łóżka dla ciężko chorych na COVID, a jednocześnie staramy się, aby zmiany jak najmniej odczuł pacjent, którzy na rehabilitacji powinni być leczeni.

Szczepienia
Zarząd szpitala i lekarze po raz kolejny apelują, aby wszyscy uprawnieni zgłaszali się na szczepienia. Osoby zaszczepione rzadko chorują tak ciężko, by trafiły do szpitala. Zdecydowana większość pacjentów covidowych to osoby niezaszczepione. Stąd ponowny apel o szczepienia się. Szpital zaprasza nawet w sobotę - w najbliższą sobotę, 20 listopada punkt szczepień czynny będzie w godzinach 9.00-17.00. Szczepienia odbędą się preparatami firmy Pfizer, Moderna oraz jednodawkowym firmy Johnson&Johnson. Zorganizowane będą w budynku I kompleksu szpitalnego przy ul. Hubalczyków 1 w Słupsku. Chętni do szczepień badani będą przez lekarza, dzięki czemu możliwe będzie także szczepienie dzieci w wieku od 12. roku życia. Na szczepienia nie trzeba się wcześniej zapisywać. Szczegółowe informacje na temat szczepień dostępne pod nr telefonu: 059 8460 787 w godz. 7.30-14.30. ©

Zarejestruj się online na test na COYID-19. Bez wizyty u lekarza



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Wprowadzono duże udogodnienie dla tych, którzy podejrzewają u siebie zakażenie koronawirusem. Niepotrzebna jest już wizyta u lekarza

na zadane pytania. Dalsze postępowanie zależy od wybranej sytuacji. System sprawdza, czy kwalifikujesz się na test. Wybierasz opcję „zlecenie online” lub

„zlecenie przez konsultanta”. Jeśli kwalifikujesz się na test i wybierzesz opcję „zlecenie online” - logujesz się przez profil zaufany. Potrzebujesz dokumentu tożsamości, by uzupełnić dane. Wysyłasz zgłoszenie. Zlecenie natę zostanie wystawione automatycznie w ciągu godziny. Jeśli kwalifikujesz się na test i wybierzesz opcję „zlecenie przez konsultanta” - kontaktuje się z Tobą konsultant Domowej Opieki Medycznej. Potrzebujesz dokumentu tożsamości, by uzupełnić dane. Konsultant wystawia Ci zlecenie na test podczas rozmowy. Konsultanci pracują 7 dni w tygodniu od 8 do 18 (również w weekendy i święta). Formularze złożone po godzinie 18 będą obsługiwane w miarę możliwości kolejnego dnia lub później.

Otrzymujesz SMS z proponowanym miejscem oraz godziną testu. Dzięki temu unikniesz kolejki w punkcie wymazowym. Jeśli nie udasz się na test we wskazanym miejscu i terminie, możesz skorzystać z dowolnego innego punktu pobrań. Wtedy jednak obowiązuje Cię kolejka. Poszukaj odpowiedniego dla siebie mobilnego punktu wymazowego. **Gdzie znajdziesz wynik?** Wynik testu możesz sprawdzić na swoim Internetowym Koncie Pacjenta. Przez formularz nie możesz zamówić tzw. karetki wymazowej. Aby ją zamówić, skontaktuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Jeśli otrzymasz zlecenie na test, zostaniesz automatycznie objęty kwarantanną. Pozytywny wynik testu zmienia

kwarantannę na izolację domową. Negatywny wynik testu zwalnia Cię z kwarantanny. **Pozytywny wynik** Pozytywny wynik oznacza, że jesteś zakażony koronawirusem. Skontaktuj się ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), który oceni Twój stan zdrowia i ustali leczenie. Umów się z lekarzem na telefonie. Możesz także skorzystać z monitoringu w ramach Domowej Opieki Medycznej. Wyszukaj swoją placówkę POZ. Zlecenie na test w kierunku COVID-19 może także wystawić: - lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) - lekarz nocnej pomocy lekarskiej - lekarz, który nie ma umowy z NFZ, ale aplikację gabinet.gov.pl. ©

Formularz wypełniają jedynie osoby, które ukończyły 18 lat i zidentyfikowały ryzyko zakażenia się koronawirusem lub muszą wykonać test u siebie lub u dziecka, którego są opiekunem

Wprowadzono duże udogodnienie dla pacjentów, którzy podejrzewają u siebie zakażenie koronawirusem. Wystarczy wypełnić formularz online i sprawdzić, czy kwalifikujemy się do testu. Niepotrzebna jest już wizyta u lekarza.

Wchodzisz na stronę z formularzem: www.gov.pl/web/koronawirus/zapisz-sie-na-test-na-koronawirusa

Wybierasz sytuację, z powodu której chcesz wykonać test, a następnie odpowiadasz

Podjejrzany o zabójstwo będzie ścigany listem gończym

Bogumiła
Rzeczkwowska
bogumila.rzeczkwowska@gp24.pl



Z wokandy

Prokuratura Rejonowa w Słupsku skierowała do sądu wniosek o tymczasowe aresztowanie Artura M., podejrzanego o zabójstwo 52-letniego Mariana M. z Pobłocia w gminie Główny.

52-letni Marian M., mieszkaniec Pobłocia, wyszedł z domu 14 sierpnia wieczorem. Od tego czasu trwały poszukiwania mężczyzny. W piątek 5 listopada ciało mężczyzny wyłowiono z szamba. Okazało się, że mężczyzna został zamordowany. Sekcja zwłok wykazała złamanie kości czaszki. Tymczasem sąsiad ofiary - 32-letni Artur M. wyjechał zagranicę.

- Wydaliśmy postanowienie o przedstawieniu zarzutów Arturowi M. i wystąpiliśmy do Sądu Rejonowego Słupsku z wnioskiem o tymczasowe aresztowanie podejrzanego na 30 dni. Postanowienie sądu będzie dla nas podstawą do zarządzenia poszukiwań listem gończym - mówi prowadzący śledztwo Marcin Natkaniec, zastępca słupskiego prokuratora rejonowego. - Artur M. jest podejrzanym o to, że 15 sierpnia w Pobłociu poprzez uderzenie pięściami w głowę Mariana M. spowodował uniego śmiertelne obrażenia - złamanie kości czaszki, a następnie wrzucił go do zbiornika z nieczystościami. Zarzuciliśmy Arturowi M. zabójstwo, a także wpływ na czynności świadka zdarzenia groźbami pozbawienia życia. Podejrzanym był wcześniej karany.



Wśród Prokuratura Rejonowa w Słupsku skierowała do sądu wniosek o tymczasowe aresztowanie Artura M., podejrzanego o zabójstwo 52-letniego Mariana M. z Pobłocia

Według ustaleń śledztwa do zabójstwa doszło w domu Artura M. w czasie spotkania towarzyskiego, podczas którego spożywano alkohol. Po zbrodni Artur M. wyjechał do Szwecji. Jednak w tym przypadku trudno mówić o ucieczce, ponieważ wyjazd do pracy zaplanował wcześniej. Jeśli podejrzanym nie wróci do kraju, po przeprowadzeniu krajowej procedury ścigania listem gończym będzie możliwe ściganie go na terenie Szwecji na podsta-

Ogledziny w miejscu zabójstwa trwały 14 godzin. Zostały zebrane ślady biologiczne, które pozwoliły na przedstawienie zarzutów Arturowi M.

wie Europejskiego Nakazu Aresztowania.

Ogledziny w miejscu zabójstwa trwały 14 godzin. Zo-

stały zebrane ślady biologiczne, które pozwoliły na przedstawienie zarzutów Arturowi M. Prokurator Marcin Natkaniec podkreśla, że zwłoki ofiary znaleziono dzięki zaangażowaniu policjantów, a zwłaszcza Marcina Sidora, komendanta Komisarjatu w Głównych, oraz policjantów ze słupskiego wydziału kryminalnego, którzy cały czas od zaginięcia Mariana M. wykonywali czynności. Nadrozwikłaniem sprawy pracowało około 20 osób. ©

Rozbój w drogerii. Poszło o szczoteczkę elektryczną i lampę do stylizacji paznokci

Lębork

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

Kara 10 lat pozbawienia wolności grozi 34-latkowi, który wspólnie z innym sprawcą dopuścił się kradzieży rozbójniczej w jednej z miejscowych drogerii. Mężczyźni pokusili się o elektryczną szczoteczkę do zębów oraz lampę do stylizacji paznokci. Niemielni jednak zamiaru za nie zapłacić i użyli przemocy wobec pracowników drogerii, którzy próbowali ich powstrzymać. Zatrzymanie drugiego sprawcy jest kwestią czasu.

Policjanci z referatu patrolowo-interwencyjnego lęborskiej jednostki zatrzymali w czwartek, 18 listopada, przed południem 34-letniego mężczyznę, który poprzedniego dnia wraz ze swoim kompanem ukradł w drogerii elektryczną szczo-

teczkę do zębów i lampę UV do stylizacji paznokci. Gdy pracownicy sklepu próbowali zapobiec kradzieży, obydwaj sprawcy zaczęli ich szarpać i popychać, grożąc przy tym pobiciem. Zdążyli uciec przed przybyciem policji, pozostawiając w drogerii skradzione rzeczy.

Na podstawie zapisu monitoringu policjanci szybko ustalili, kimsa mężczyźni podejrzewani o kradzież rozbójniczą i wczoraj zatrzymali jednego z nich. 34-latek usłyszy dzisiaj zarzuty i zostanie doprowadzony do prokuratury, która podejmie decyzję w kwestii zastosowania wobec niego środków zapobiegawczych.

Obecnie mundurowi prowadzą czynności zmierzające do zatrzymania drugiego sprawcy.

Za kradzież rozbójniczą grozi kara 10 lat pozbawienia wolności. ©



Jeden ze sprawców został zatrzymany

0010341919

Naszej koleżance Annie Góreckiej
oraz całej Rodzinie

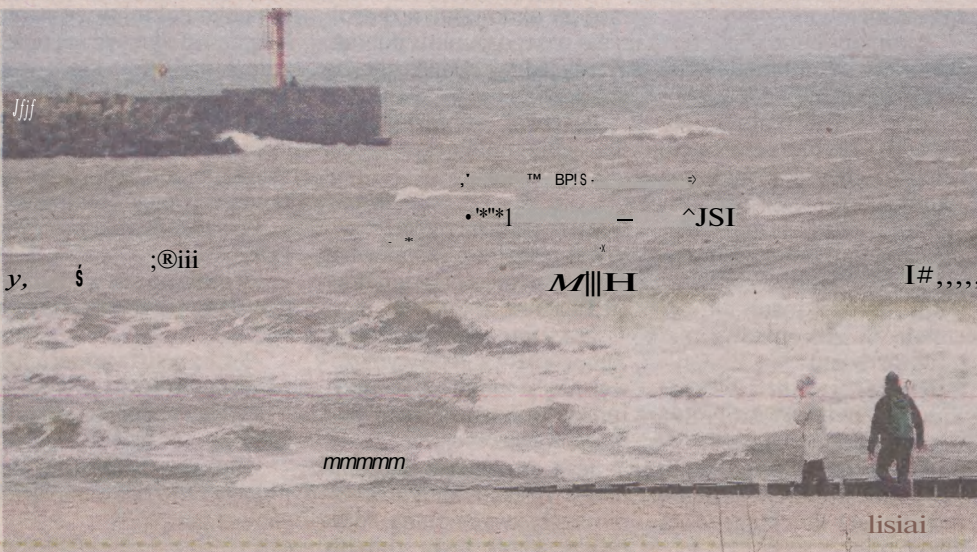
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają
koleżanki i koledzy
z Komitetu „Prawa i Sprawiedliwości” w Słupsku

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net i gp24.pl/nekrologi



Pogoda

Deszczowy weekend

Wczoraj silny wiatr dawalsię we znaki przezcały dzień. Na Bałtyku sztorm. -Niestety, weekend raczej pochmurny ideschowy, z temperaturą około 9-10 stopniCelsjusza. Wiatr umiarkowany powiejez zachodu - prognozujeKrzysztofŚci-bor, meteorologz Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku.

Od poniedziałku zdecydowanie zimniej. - W dzieńokoło 5stopni Celsjusza, alew nocy zponiedziałku na wtorek możnaspodziewać sięprzymrozków do-3 stopni. Będzie za to więcej słońca. Niewykluczone, że na morenowychgórkach kaszubskichpopada śnieg lub śnieg deszczem - mówi KrzysztofŚci-bor (MAC)

FOT. MARUSZ JASŁOWSKI

Słupscy policjanci rozdawali odblaski. Świeć przykładem

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



Akcja słupskiej drogówki „Świeć przykładem”

FOT. POLICJA SŁUPSK

Słupsk

Dlaczego warto nosić odblaski nie tylko w obszarze niezabudowanym? Kiedy powinny znaleźć się na naszej drodze, plecakach, wózkach czy rowerach? Policjanci słupskiej drogówki w ramach akcji „Świeć przykładem” rozdawali opaski przed komendą.

- Wielu z nas każdego dnia przemierza ulice, ścieżki rowerowe oraz chodniki naszych miast. Doskonale wiemy, że jesienią często zmieniają się warunki atmosferyczne, a dzień staje się coraz krótszy. Dlatego, by zadbać o swoje bezpieczeństwo, należy pamiętać o korzystaniu z elementów odblaskowych, które zdecydowanie poprawiają naszą widoczność na drodze. Warto nosić odblaski niezależnie od tego, gdzie się poruszamy i o jakiej porze, bo dzięki temu wspólnie możemy zapobiec niejednej tragedii - Monika Sadurska, rzeczniczka słupskiej policji, w trosce o bezpieczeństwo zachęca do noszenia odblasków.

Ich obowiązkowe używanie dotyczy wszystkich pieszych poruszających się po zmroku w terenie niezabudowanym.

- Odblaski znacząco poprawiają widoczność pieszego i mogą uratować życie. Kierowca o wiele wcześniej zauważy pieszego wyposażonego w kamizelkę lub opaskę odblaskową - mówi rzeczniczka. - Do największej liczby wypadków z udziałem pieszych dochodzi zazwyczaj w miesiącach, w których wcześniej zapada zmrok. Nieoświetlone drogi, brak wyznaczonych

miejsc do bezpiecznego poruszania się pieszych, zwłaszcza poza obszarami zabudowanymi, oraz niewłaściwy sposób korzystania z dróg przez samych pieszych sprawia, że dochodzi do wielu zdarzeń drogowych. Zdarza się, że piesi wymuszają pierwszeństwo na przejeżdżających samochodach, zapominając, że auta nie da się zatrzymać w miejscu. Często też piesi nie zdają sobie sprawy, że są mało widoczni na drodze.

Elementami odblaskowymi mogą być przedmioty doczepiane do ubrań, opaski, kamizelki oraz smycze. Ważne jest ich umieszczenie: odblaski załecza się umieszczać na wysokości kolan, dłoni, w okolicy środka klatki piersiowej i pleców - wówczas są dobrze widoczne dla innych uczestników ruchu drogowego.



FOT. POLICJA SŁUPSK

Wśród policjanci słupskiej drogówki, aby zwiększyć bezpieczeństwo mieszkańców* w ramach akcji „Świeć przykładem” przed komendą rozdawali elementy odblaskowe niechronionym uczestnikom ruchu drogowego.

- Nie zabrakło również rozmów profilaktycznych, zachęcających do korzystania z tych

elementów także na terenie miasta. Tego typu akcje w sezonie jesienno-zimowym będą organizowane cyklicznie. W najbliższych dniach te działania podjęte zostaną również na terenie całego powiatu słupskiego. Nie chowajmy odblasków do szuflad - podsumowuje Monika Sadurska.

©®

70-latek potrącony na przejściu dla pieszych

Słupsk

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

W czwartek, 18 listopada, ok. godz. 16:30 doszło do wypadku drogowego z udziałem pieszego przy ul. Wazów w Słupsku. Ze wstępnych ustaleń policjantów drogówki wynika, że 70-letni kierujący audi nie ustąpił pierwszeństwa 70-latkowi korzystającemu z przejścia dla pieszych. Badanie alkomatem wykazało, że uczestnicy są trzeźwi.

W czwartek, 18 listopada, słupscy policjanci pracowali na miejscu wypadku drogowego, do którego doszło po godz. 16.30 na ul. Wazów w Słupsku. Naprzejściu dla pieszych został potrącony mężczyzna.

- Jak wstępnie ustalili policjanci, przyczyną potrącenia pieszego byłonieuustąpienie mu pierwszeństwa przez kierującego audi. Poszkodowany został odwieziony do szpitala, jego życiu nie zagraża niebez-

pieczeństwo. Funkcjonariusze apelują o szczególną ostrożność i korzystanie z odblasków - mówi mł. asp. Monika Sadurska, oficer prasowa KMP w Słupsku.

Policjanci udzielili pierwszej pomocy poszkodowanemu, po czym przekazali pod opiekę służbom medycznym. Mężczyzna został odwieziony do szpitala, jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo. Kolejno funkcjonariusze zebrali materiał dowodowy, który ma posłużyć do wyjaśnienia bliższych okoliczności wypadku.

Policjanci przypominają, że kierowcy na drodze powinni zachować szczególną ostrożność. Z kolei piesi powinni dbać o własne bezpieczeństwo, stosować się do obowiązujących przepisów, a dla zwiększenia swojego bezpieczeństwa nosić elementy odblaskowe, nawet w obszarze zabudowanym. Apelujemy do wszystkich uczestników ruchu o zachowanie szczególnej ostrożności i stosowania zasady ograniczonego zaufania. ©®



Wypadek drogowy na ul. Wazów w Słupsku

FOT. WIDZIECH SZYBIAK

Podejrzane o rozbój zatrzymane

W piątek Prokuratura Rejonowa w Słupsku przedstawiła zarzuty dokonania rozbój Karofnie S. To druga kobieta zatrzymana w sprawie rozbój na 54-letniej słupszczance.

Do zdarzenia doszło w niedzielę na ulicach Wolności i Krasińskiego w Słupsku. Dwienapastniczki zaatakowały 54-letnią Danutę Sz. Uderzyły ją w twarz, przewróciły na chodniku i zabrały biżuterię o wartości ok. 280 zł. Kobieta upadając złamała sobie nadgarstek oraz doznała pęknięcia zęba. Pokrzywdzona trafiła

do szpitala. Okazało się, że sprawczynie znają pokrzywdzoną, a zaatakowanie jej miało być odwetem za to, że Danuta Sz. okradła matkę jednej z kobiet. Najpierw policjant dotarł do Alijji S., 28-letniej mieszkanki Słupsku. Kobieta przyznała się do zarzutów. Prokuratura zastosowała wobec niej dozór policji i zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną. Początkowo nie można było ustalić, gdzie przebywa druga kobieta. Jednak funkcjonariusze już do niej dotarli.

Druga podejrzana w tej sprawie - 38-letnia Karolina S. została

przesłuchana w piątek.

- Zarzuciliśmy jej dokonanie rozbój oraz spowodowanie obrażeń ciała u pokrzywdzonej trwających powyżej siedmiu dni - mówi prowadząca postępowanie Anna Grzenkiewicz z Prokuratury Rejonowej w Słupsku. - Podejrzana przyznała się do zarzutów. Jest pod dozorem policji i ma zakaz wszelkich kontaktów z pokrzywdzoną. Jakże były motywy postępowania podejrzanych, będzie przedmiotem postępowania.

Za rozbój grozi kara od dwóch do 12 lat więzienia, (BER)

REKLAMA

0010338294

Wójt Gminy Główczyce ogłasza

I publiczny przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż działki położonej w obrębie geodezyjnym Drzeżewo-Lipno.

Obręb geodezyjny	Numer geodezyjny działki	Powierzchnia działki w m ²	Cena wywoławcza w zł netto	Wadium w zł	Postąpienie minimalne w zł
Drzeżewo-Lipno	202	1577	17000	2000	200

Do ceny uzyskanej w przetargu zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

Pełny tekst ogłoszenia został zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Gminy Główczyce www.glowczyce.pl i Biuletynie Informacji Publicznej.

Przetarg odbędzie się w dniu 21 grudnia 2021 roku o godz. 12.00 w siedzibie Urzędu Gminy Główczyce, ul. Kościuski nr 8.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w gotówce w kasie Urzędu Gminy Główczyce lub na konto Urzędu Gminy Główczyce nr 96 9315 1030 0030 2898 2000 0030 w Banku Spółdzielczym w USTCE O/Główczyce do dnia 17 grudnia 2021 roku.

Wadium powinno znaleźć się na koncie GMINY w ww. dniu.

Wadium ulega przepadkowi w razie uchylenia się uczestnika, który przetarg wygrał od zawarcia umowy.

Wylicytowaną cenę należy wpłacić najpóźniej w dniu zawarcia umowy, co powinno nastąpić w ciągu 21 dni, licząc od dnia przeprowadzenia przetargu.

Koszty zawarcia aktu notarialnego ponosi nabywca.

Bliższe informacje o przedmiocie sprzedaży można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Główczyce pokój nr 14. tel.: (59) 811 49 60.

Prezydent dziękuje Macedonii Północnej za solidarność z nami

Skonie:

Aleksandra Kielczykowska
a.kielczykowska@polskatimes.pl

- Mam nadzieję, że wkrótce dzięki wsparciu politycznemu społeczności europejskiej i Sojuszu Północnoatlantyckiego hybrydowy atak na polską granicę zostanie zakończony - mówił prezydent Andrzej Duda w Skopje.

Prezydent Andrzej Duda od czwartku przebywa z wizytą w Macedonii Północnej, gdzie spotkał się między innymi z prezydentem Stevo Pendarovskim oraz przedstawicielami Polonii.

Podczas konferencji pospółkaniu obu prezydentów Duda stwierdził, że jego wizyta w Skopje pokazuje intensywność wzajemnych relacji. Wielokrotnie nawiązywał do sytuacji na granicy polsko-białoruskiej.

- Mam nadzieję, że wkrótce dzięki wsparciu politycznemu społeczności europejskiej i Sojuszu Północnoatlantyckiego ten atak zostanie zakończony, władze białoruskie tego ataku na polską granicę zaprzestaną - mówił.

Podkreślił, że „faktem jest, że reżim białoruski podjął hybrydowy atak na granicę UE i granicę NATO”. - Bronimy w związku z tym z całym obszarem UE, jak i NATO przed nielegalną migracją - dodał.

Duda podziękował prezydentowi Pendarovskiemu za soli-



FOT. MAREK BOBRAWSKI/KPRP

Nasze relacje z Macedonią Północną są dobre

damą postawę wobec Polski oraz za zrozumienie i wsparcie w tej trudnej sytuacji.

- Dzisiaj odbyliśmy produktowne spotkanie i merytoryczną dyskusję - przekazał prezydent Macedonii Północnej.

Jako sprawy, które były przedmiotem rozmowy wymieniał kwestie polityczne, społeczne i ekonomiczne. Politycy rozmawiali między innymi o sposobach na umocnienie relacji, Unii Europejskiej oraz problemami, z jakimi oba państwa zmagają się w ramach NATO. - Chciałbym powiedzieć, że wciąż ostatnich dwóch lat nasze relacje rozwijają się z większą intensywnością - zaznaczył Andrzej Duda.

- Wyraziłem panu prezydentowi Dudzie naszą pełną solidarność, ale także wsparcie na rzecz pokonania tej sytuacji - oświadczył prezydent Macedonii Półn.

Alarm. Największa od 15 lat deforestacja Amazonii

Aleksandra Kielczykowska
a.kielczykowska@polskatimes.pl



BmzyUa

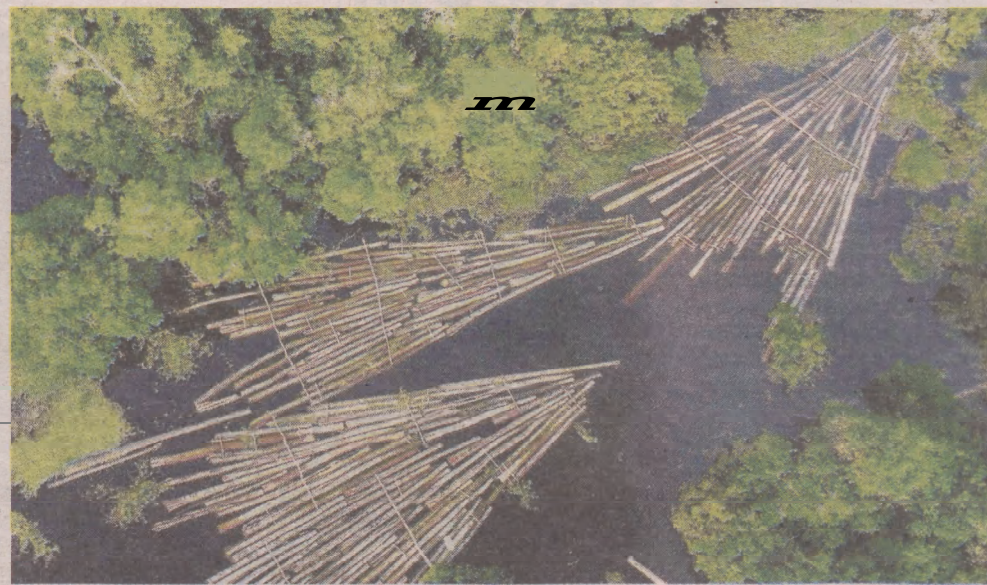
Wylesianie brazylijskiej Amazonii wzrosło o prawie 22 proc. między sierpniem 2020 r. a lipcem 2021 r. w porównaniu z poprzednim rokiem - wynika z opublikowanych oficjalnych danych Narodowego Instytutu Badań Kosmicznych Brazylii.

Puszcza Amazońska, nazywana także zielonymi płucami planety, w większości znajduje się na terenie Brazylii - jest to około 60 procent całego jej obszaru. Jej znaczenie dla klimatu jest niepodważalne.

Niestety, jak przekazuje Narodowy Instytut Badań Kosmicznych Brazylii (INPE), wylesienie brazylijskiej części Amazonii zwiększyło się o prawie 22 procent między sierpniem 2020 r. a lipcem 2021 r. w porównaniu z poprzednim rokiem. Dla porównania, w okresie od sierpnia 2019 do lipca 2020 powierzchnia wylesiona wyniosła 10 851 km².

Wyrob lasów Amazonii w badanym okresie objął 13 235 km². Jak informuje instytut, od 15 lat nie było tak obszernej wycinki drzew.

- Te liczby stanowią dla nas wyzwanie, będziemy musieli być bardziej stanowczy w obliczu przestępstw przeciwko śro-



Od 15 lat nie było tak obszernej wycinki drzew - alarmują ekolodzy. Jak wiadomo lasy Amazonii stanowią istotny element światowego ekosystemu

dowisku - przyznał brazylijski minister środowiska Joaquim Leite na konferencji prasowej.

Z drugiej jednak strony, naukowcy i ekolodzy coraz częściej krytykują politykę rządu i podnoszą, że deklaracje nic nie zmieniają. Marcio Astrini, szef Obserwatorium Klimatu, które skupia grupy ekologiczne działające w Brazylii, powiedział, że najnowsze dane są „wynikiem wytrwałych, planowanych i ciągłych wysiłków zmierzających do zniszczenia polityki ochrony środowiska” pod rządami administracji Bolsonaro.

Podczas ostatniej Konferencji Klimatycznej COP26 w Glas-

gow Brazylii była jednym z ponad 100 państw, które podpisały Deklarację w sprawie lasów i użytkowania gruntów w celu powstrzymania i odwrócenia wylesiania i degradacji gruntów do 2030 roku.

Lista sygnatariuszy obejmuje kraje najbardziej odpowiedzialne za globalne wylesianie, zarówno jako producenci, jak i konsumenci towarów rolnych i drewna, w tym Brazylię, Chiny, kraje członkowskie Unii Europejskiej, Rosję i Stany Zjednoczone. Przypada na nich 85 procent światowej powierzchni lasów, zajmujących łącznie 34 miliony kilometrów kwadratowych.

Na ochronę lasów zmobilizowane zostanie 12 miliardów dolarów (10,3 miliarda euro) publicznych środków. Do tego dojdzie 7,2 miliarda dolarów ze strony prywatnych inwestorów.

Bolsonaro zapowiedział w przesłaniu wideo do uczestników COP26, że będzie dążyć do ograniczenia do 2030 roku emisji CO2 w Brazylii o połowę w porównaniu do 2005 roku. Do 2050 roku Brazylię miałyby osiągnąć neutralność klimatyczną. „Forest Deal” zawiera też zobowiązania do ochrony praw rdzennej ludności, którym przypisuje się „role strażników lasów”.

ZE ŚWIATA

Wiedeń W Austrii pełen lockdown od poniedziałku

Od poniedziałku w Austrii zacznie obowiązywać pełen lockdown związany z gwałtownym przyspieszeniem kolejnej fali pandemii koronawirusa. To pierwszy europejski kraj wprowadzający pełen lockdown podczas obecnej, jesiennej fali koronawirusa. Decyzję o wprowadzeniu radykalnych obostrzeń ogłosił kanclerz Alexander Schallenberg. Codziennie notuje się ponad 10 tysięcy nowych przypadków zachorowań, a najgorzej jest w Salzburgu i Górnej Austrii. Według Tagesschau zachorowalność na Covid w tych regionach wynosi około 1500 przypadków na 100 tys. mieszkańców. To wskaźniki znacznie gorsze niż w Niemczech. Lockdown będzie obowiązywać od poniedziałku przez maksymalnie 20 dni. (AIP)

Stany Zjednoczone Książę Harry uwielbia życie w Kalifornii

- przyznała to jego żona Księżna Sussex powiedziała w wywiadzie z Ellen DeGeneres, że książę Harry uwielbia kalifornijski styl życia i pogodę. Zastanawiając się nad przeprowadzką na zachodnie wybrzeże Stanów Zjednoczonych, gdy zaczęła się pandemia, Meghan powiedziała: „Po prostu udało nam się spędzić dużo czasu w domu. Jesteśmy po prostu szczęśliwi”. (AIP)

Wielka Brytania Za zabawę smartfonem 200 funtów mandatu

Kierowcy z Wielkiej Brytanii od 2022 r. będą mieli zakaz filmowania lub przeszukiwania listadzwonienia na urządzeniach przenośnych. Osobie łamiącej zasady będzie grozić mandat w wysokości 200 funtów oraz sześć punktów karnych. Już teraz dzwonienie lub wysyłanie SMS-ów z telefonów komórkowych podczas jazdy jest nielegalne, chyba że jest to sytuacja awaryjna. (AIP)

Sting śpiewa o osobistych stratach. Nowa płyta w czasach pandemii

Londyn

Tomasz Dereszyński
Twitter: @TomDeresz

Nasz dobry znajomy Sting wydał właśnie swoją kolejną płytę „The Bridge”. W piątek miała miejsce światowa premiera krążka.

„The Bridge” to zestaw premierowych utworów, które prezentują niedościgniony kompozytorski talent Stinga. Artysta świetnie porusza się w różnych stylach i gatunkach, co słyszalne jest od samego początku jego kariery. Głównym singlem zapowiadającym „The Bridge” był utwór „If It's Love”. - Z pewnością nie jestem pierwszym kompozytorem, który porównuje zakochiwanie lub odkochiwanie się do choroby, na pewno nie będę też ostatnim.



FOT. UNIVERSAL MUSIC POLSKA

Na nowej płycie Stinga znajdziemy 10 piosenek, a w wersji deluxe 13

Album „The Bridge” został napisany w trakcie pandemii. Sting opowiada na nim o osobistych stratach, zakłóceniach, zamknięciu oraz nadzwyczajnej sytuacji społecznej i politycznej.

„The Bridge” reprezentuje trwałe i stale ewoluujące połą-

czenie między ideami, kulturami, kontynentami, a nawet brzegami rzeki. To takie spojrzenie na przeszłość - Sting zastanawia się nad swoją muzyką oraz miejscami, które go stworzyły i które są osadzone w jego DNA.

- Piosenki na „The Bridge” są pomiędzy miejscami, stanami umysłu, życiem i śmiercią, relacjami. Pomiędzy pandemią i epokami - politycznymi, społecznymi i psychologicznymi. Wszyscy utknęliśmy w trakcie jakiegoś etapu. Potrzebujemy mostu - opowiada Sting.

„The Bridge” to między innymi poprockowe „Rushing Water”, utrzymane w indiepopowej stylistyce „If It's Love”, elektroniczna ballada „Loving You”, romantyczne „For Her Love” czy wreszcie „The Book of Numbers”, „Harmony Road” i „The Bells of St. Thomas” nagrane z prawą i lewą ręką artysty Dominikiem Millerem.

Album został nagrany ze znakomitymi muzykami - na krążku pojawiają się m.in. Dominie Miller (gitara), Josh Freese (perkusja), Branford Marsalis (saksofon), Manu Katché (perkusja), Martin Kierszenbaum (klawisz), Fred Renaudin (syntezator), chórk - Melissa Musiaque, Gene Noble, Jo Ławry, Laila Biali.

KŁALAMA

001004037

Co nowego w Banku BNP Paribas?

Jesień w rolnictwie to z jednej strony intensywny czas zbiorów oraz prac związanych z rozpoczęciem upraw roślin ozimych, a z drugiej to okres podsumowań sezonu, analiz i planów inwestycyjnych. Z myślą o wszystkich rolnikach i przedsiębiorcach z sektora rolno-przetwórczego, również tych, dla których podstawową działalnością jest produkcja zwierzęca, Bank BNP Paribas - lider finansowania sektora agro w Polsce - uruchomił atrakcyjną ofertę kredytów i ubezpieczeń oraz przygotował kilka nowości przydatnych w pracy przedsiębiorcy rolnego.

- Rozumiemy specyfikę pracy w gospodarstwie rolnym i dlatego właśnie jesienią wychodzimy do Klientów agro z wyjątkowo szeroką, sprawdzoną ofertą finansową i kilkoma nowymi propozycjami, aby zapewnić im z jednej strony bezpieczeństwo w bieżącej działalności, a z drugiej pokazać możliwości dalszego rozwoju - tłumaczy Maciej Piskorski, Dyrektor Departamentu Produktów Agro w Banku BNP Paribas. - Poza szytymi na miarę dla sektora agro kredytami i ubezpieczeniami, oferujemy naszym Klientom dodatkowe korzyści, np. bezpłatny dostęp do nowoczesnych narzędzi usprawniających produkcję rolną dostępnych na portalu Agronomist.pl - dodaje.

Kredyty bez prowizji i z obniżoną marżą
Do końca listopada potrwa jesienna promocja, w ramach której bank proponuje nowym i obecnym Klientom prowadzącym działalność rolniczą, szereg produktów finansowych, w tym kredyty bez prowizji oraz z obniżoną marżą. Możliwe jest uzyskanie finansowania właściwie na dowolny cel związany z rozwojem gospodarstwa. W ofercie są zarówno kredyty obrotowe, jak i inwestycyjne. Szczegóły oferty na stronie: OtworzruchunekdlarolnikaizyskajdobrewarunkifinansowaniaIBNPParibasBankPolska.S.A.

Na bonusy w postaci obniżonej marży kredytu mogą w tym roku liczyć producenci żywności ekologicznej, zarówno Ci, którzy posiadają certyfikat ekologiczny lub są w okresie przygotowującym do certyfikacji ekologicznej, w tzw. okresie konwersji, jak również przedsiębiorcy, którzy prowadzą gospodarstwa z certyfikatem zrównoważonego rolnictwa. Dodatkowe korzyści przewidziano dla Klientów, którzy polecają promocyjne produkty znajomym, którzy również prowadzą gospodarstwo rolne czy firmę.

W aktualnej ofercie banku skierowanej do przedstawicieli sektora agro znalazły się także obowiązkowe ubezpieczenia upraw m.in. od niesprzyjających warunków pogodowych, takich jak wiosenne przymrozki. Posiadanie ubezpieczeń z oferty banku, daje możliwość zniesienia prowizji lub obniżenia marży kredytu. Oferta ubezpieczeniowa została przygotowana we współpracy z Generali TU S.A.

Klienci banku, którzy skorzystają z jesiennych promocji na produkty finansowe, uzyskają bez opłat dostęp do wszystkich narzędzi znajdujących się na portalu Agronomist.pl/Portal jest portalem branżowym dedykowanym producentom rolnym i przetwórcom spożywczym, gdzie znajdują się zarówno ogólnodostępne informacje i narzędzia wspierające pracę rolnika, takie jak pierwszy w języku polskim kalkulator emisji gazów cieplarnianych czy porównywarka cen ze skupu i targowisk, jak i zaawansowane narzędzia premium rolnictwa precyzyjnego, dostępne jedynie dla zarejestrowanych użytkowników. Wśród nich znajdziemy m.in. systemy zarządzania gospodarstwem, takie jak RolnikON, Agrivi czy satelitarne monitoringi pól - SatAgro optymalizujący koszty nawożenia.

Dodatkowe korzyści dla rolników na Agronomist.pl

To wciąż nie wszystkie nowości, z jakich od tegorocznej jesieni mogą skorzystać Klienci agro w Banku BNP Paribas. Dla posiadaczy gospodarstw zainteresowanych finansowaniem, którzy dopiero rozważają, który

produkt finansowy wybrać jako najlepszy dla nich, Bank BNP Paribas przygotował **Kredytomat Agro** - nowy, intuicyjny konfigurator oferty agro. Kredytomat to łatwa w obsłudze, darmowa wyszukiwarka produktów

bankowych umożliwiającą precyzyjny dobór oferty finansowej odpowiadającej na różne potrzeby Klientów prowadzących gospodarstwa rolno-produkcyjne. Dzięki Kredytomatowi, rolnik w prosty i czytelny sposób

samodzielnie dociera do właściwych produktów finansowych bez konieczności poświęcania czasu na szczegółową analizę pełnej oferty banku, a punktem wyjścia pozostają zawsze jego potrzeby.



Stawiasz na rozwój gospodarstwa i proponujemy Ci produkty na korzystnych warunkach:

- kredyty z ubezpieczeniem - prowizja **0%**, marża od **1,9%**, bonusy za działalność **eko** lub **polecenie** produktów
- rachunek bieżący - prowadzenie **0zł/6mies**, premia **do 600zł** za płatności kartą

OKRES PROMOCJI: 20.09.-30.11.2021 R.



BNP PARIBAS
FOOD & AGRO

Bank
zmieniającego się
świata

Materiał ma charakter reklamowy i informacyjny, nie jest ofertą w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Promocja skierowana jest do Klientów banku z Segmentu Klientów Biznesowych (Mikroprzedsiębiorstw) prowadzących działalność wytwórczą w rolnictwie, w tym Klientów pozyskanych za pośrednictwem Brokera. Podane warunki cenowe dotyczą nowo udzielanych kredytów (Agro Ekspres, Agro Rzeczówka Light i Agro Progres) z ubezpieczeniem w określonym przez bank wariantcie, ich zastosowanie możliwe jest w przypadku złożenia prawidłowo wypełnionego, kompletnego wniosku kredytowego przez Klienta. Warunki promocyjne dla kredytów obowiązują od dnia podpisania umowy kredytu przez okres kredytowania. Warunkiem udzielenia kredytu jest posiadanie przez Klienta zdolności do jego spłaty we wnioskowanej kwocie oraz spełnienie warunków przyznania produktu. Promocja rachunku dotyczy rachunków bieżących w PLN, otwartych w okresie promocji w ramach Umowy ramowej o prowadzenie Konta Otwartego na Agrobiznes z bankowością elektroniczną. Po upływie 6 miesięcy obowiązują warunki cenowe standardowe, wg obowiązującej Taryfy/Prowizji i Opat. Promocję rachunku można łączyć z promocją Money Back - polegającą na naliczaniu premii za transakcje bezgotówkowe kartą Debit Mastercard Business w PLN, wydaną do rachunku. Wysokość premii - 2%, do 100 zł w danym miesiącu kalendarzowym, max. 600 zł przez 6 miesięcy. Wymagane jest m.in. złożenie oświadczenia o przystąpieniu do promocji, z podaniem numeru karty, dla której wyliczana będzie premia. Świadczenie ochrony ubezpieczeniowej następuje na warunkach określonych w umowie zawartej z Klientem za pośrednictwem banku, działającego jako agent ubezpieczeniowy, przez Generali Towarzystwo Ubezpieczeń S.A. z siedzibą w Warszawie lub Towarzystwo Ubezpieczeń na Życie Cardif Polska S.A. z siedzibą w Warszawie, oraz w OWU. Świadczenie usług i produktów bankowych następuje na warunkach szczegółowo określonych w umowie zawartej z Klientem oraz w regulaminach, Taryfie Prowizji i Opat, dostępnych w oddziałach banku oraz na www.bnpparibas.pl. BNP Paribas Bank Polska S.A. z siedzibą w Warszawie przy ul. Kasprzaka 2, 01-211 Warszawa, zarejestrowany w rejestrze przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod nr. KRS 000011571, posiadający NIP 526-10-08-546 oraz kapitał zakładowy w wysokości 147 518 782 zł w całości wpłacony.

Miedzyszkolny Festiwal Nauki - E(x)plory. Start w poniedziałek



Do udziału w festiwalu zachęcano podczas konferencji władz miasta w ratuszu

Grzegorz Hilarcki
grzegorz.hilarcki@gp24.pl

Zaproszenie

Od najbliższego poniedziałku (22 listopada) do 26 listopada w Zespole Szkół Ekonomicznych im. Stanisława Staszica w Słupsku odbywać się będzie Miedzyszkolny Festiwal Nauki - E(x)plory.

Gala inauguracyjna rozpocznie się 22 listopada o godzinie 9

w auli Zespołu Szkół Ekonomicznych wykładem pt. „Kreatywność - styl żyda”. Wykład wygłosi prof. dr hab. inż. Wojciech Kacalak, inżynier i nauczyciel akademicki, doktor honoris causa Politechniki Poznańskiej i doktor honoris causa Politechniki Koszalińskiej.

- Ten festiwal został zorganizowany przy współpracy z Fundacją Zaawansowanych Technologii. W ramach wydarzenia będą odbywały się konkursy najlepszych projektów naukowych przygotowanych przez młodzież naszych szkół.

Jest nagroda finansowa. Będą temu towarzyszyć wykłady, warsztaty. Zachęcamy do uczestnictwa - zachęca Renata Draszanowska, dyrektorka Zespołu Szkół Ekonomicznych w Słupsku.

Przez pięć dni uczestników festiwalu czekają wykłady i warsztatów tematycznych z różnych dziedzin nauki oraz twórcza rywalizacja młodzieży w nowatorskich i autorskich projektach. Sam festiwal skupia się na odkrywaniu talentów i wspieraniu młodzieży w rozwijaniu własnych projektów naukowych i badawczych.

W programie między innymi debata „Jak pokonać kryzys migracyjny na świecie?”. Warsztaty z dietetykiem. Wykład dr Marty Zdanowicz z Akademii Pomorskiej: „Antybiotyk - dobrodziejstwo czy przekleństwo naszych czasów?”. Pokazy naukowe prezentowane przez wykładowców z Politechniki Koszalińskiej (pamięć miodu, kuchnia molekularna, zabawa ze smakami i barwnikami). Gry planszowe „Przepis na demokrację” ze Stowarzyszeniem Coolturka.

© @

INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608205830

Człuchów

791220895

Bytów

736333550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118000:2219436;

PKS598424256; dyżurny ruchu 59 8437110;

MZK Słupsk 59 8489300;

Lębork: PKS59 8621972; MZK59 8621451;

Bytów: PKS59 8222238;

Człuchów: PKS598342213;

Miastko: PKS598572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

sob. -niedz. „DOM LEKÓW”, ul. Tuwima4, tel.

598424957

Ustka

sob. PANACEUM 013, ul. Kopernika18, tel.: 59 814-

43-67

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

46-72

Bytów

sob. -niedz. CENTRUM ZDROWIA,

ul. Ks.dr Bernarda Sychty 3

Miastko

sob. -niedz. PIASTOWSKA, ul. Długa 10, tel.: 59857-22-

45

Człuchów

sob. OBERLAND, ul. Długosza 29, tel.: 59834-17-52

niedz. PRIMA, ul. Jana Długosza 11

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janu-

sza Korczaka, ul. Hubalczyków Informacja

telefoniczna 59 8460100

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickie-

wicza 12, tel. 59814 69 68;

Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18,

tel. 598146011;

Pogotowie Ratunkowe - 5981470 09

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59822 85 00;

Dział Pomocy Doradźnej Miastko,

tel. 59 85709 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 598343142

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59862 2477

WAŻNE

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta,

tel. 59 8480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

43-67

Straż Męska 986; 598433217;

Straż Gminna 598485997;

Straż Pożarna 998;

Staż Młjska alafm 986; Ustka 598146761697

696498; Bytów 598222569;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kafla, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59842 8196.601928600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo),

tel. 59 842 8495.604434441. Windai bal-

dachim przygrobie,-

Hades, ul. Kopernika 15.

całodobowo: tel. 59 842 9891.6016637%.

Winda ibaldachim przy grobie.

POGODA

Pogoda dia Pomorza

Krzysztof Ścibor
Biuro Cakus,
Sobota

Nad Pomorze docierają wilgotne powietrze polarno morskie. W ciągu dnia przeważa chmur i okresami możliwe są opady deszczu. Temperatura max do 12° C. Wiatr umiarkowany nad morzem silniejszy z zach. W nocy mokro! Jutro sporo chmur i okresami możliwy deszcz. Temperatura max do 8: 10°. Wiatr zach., umiarkowany. Od poniedziałku więcej przejaśnień, sucho i coraz chłodniej, ranki; z przymrozkami.

isaisai
Stan morza (Bft) 2-3
1010 hpa
30 km/h
20 km/h

Pogoda dla Polski

#0 cm
ifc0cm ^0cm

Miasto	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	11°	9°
Kraków	9°	10°
Lublin	10°	8°
Olsztyn	10°	9°
Poznań	11°	10°
Toruń	11°	9°
Wrocław	12°	9°
Warszawa	11°	8°
Karpacz	11°	9°
Ustrzyki Dolne	9°	8°
Zakopane	6°	8°

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

AUTOPROMOCJA

Czytaj tak, jak lubisz
gp24.pl

GP24.pl

Lubię bawić się dźwiękami i gitarą

Robert Migdał
r.migdal@gazeta.wroc.pl



Z Janem Borysewiczem, kompozytorem, gitarzystą, wokalistą, liderem zespołu Lady Pank, który wydał właśnie solowy krążek - „Wszystkie oblicza Jana Borysewicza” rozmawia Robert Migdał.

Pół wieku artystycznej działalności to kawał czasu.

(uśmiech) Ale ja bardzo dobrze pamiętam, jak 50 lat temu, we Wrocławiu, skomponowałem swój pierwszy utwór „Nie wierz nigdy kobiecie”. I wydaje mi się, jakby to było całkiem niedawno, a to jednak jest szmat czasu.

O. nie wiedziałem, że ten przebój powstał we Wrocławiu. Na Sępolnie?

Tak, w kuchni, w moim rodzinnym domu na Sępolnie. To było niesamowite, boja kompletnie nie wiedziałem, niemyślałem w ogóle o tym, że będę w swoim życiu cokolwiek komponował. Chciałem po prostu grać na gitarze. Ale zostałem wypożyczony, nadwa miesiące, z Budki Suflera do Tadka Nalepy na koncerty po Związku Radzieckim. I gdy wróciliśmy z tej trasy koncertowej, to jeszcze tydzień spędziłem u Tadka Nalepy i Miry Kubasińskiej pod Warszawą, w Józefowie. I pewnego wieczoru była u nich w domu „ostra zabawa” i Mira Kubasińska wykrzyczała mi: „Jasiek, czemu ty nie komponujesz!”. Odpowiedziałem jej: „ja tylko gram na gitarze, nie potrafię...”. Na co ona mówi: „Jaktaki wieśniak spod Rzeszowa jak Nalepa potrafi, to każdy potrafi”. Ja soboto wziąłem do serca i po powrocie do Wrocławia wstałem któreś nocy, dostałem ośnienia, wziąłem gitarę, poszedłem do kuchni i napisałem „Nie wierz nigdy kobiecie”. A potem otworzyłem się worek z pomysłami i komponowałem, komponowałem...

(wszystko to dzięki Mirze Kubasińskiej, od niej się zaczęło...

Oj tak, to matka chrzestna moich kompozycji.

Na pana najnowszej płycie utwór „Nie wierz nigdy kobiecie” został nagrany w nowej wersji. Śpiewa Piotr Fronczewski.

Bardzo się cieszę, że Piotr wystąpił w tym utworze. Na początku chciałem wziąć do śpiewania tej piosenki jakiegoś wokalistę. Ale pomyślałem: „poco, jak już wokalista



Jan Borysewicz: - Wziąłem gitarę, poszedłem do kuchni i napisałem „Nie wierz nigdy kobiecie” (zdjęcie z 2011 roku)

ten utwór kiedyś zrobił”. A że lubię eksperymentować, poszukiwać nowych muzycznych rozwiązań, które nie są oczywiste, to chciałem, żeby to był jakiś ekstragłos. I gdy tylko powiedziałem głośno słowa „ekstragłos”, to do głowy przyszedł mi Piotrek Fronczewski. Bo to jest najlepszy głos w naszym kraju - znamy się bardzo długo, od dziecka go pamiętam i bardzo go szanuję. To niesamowita postać, znakomity aktor, wspaniały, wrażliwy człowiek i bardzo mądry. Gdy do niego zadzwoniłem z propozycją, to usłyszałem: „Ale Jasiek, gdzie ja?! Ja nie umiem śpiewać... Daj spokój”. Chwilę go musiałem przekonywać i już dwa dni później siedzieliśmy w studiu nagraniowym.

I Piotr Fronczewski zrobił z tej piosenki perelkę.

Andrzej Mogielnicki, który stworzył tekst dotychczasowego utworu, napisał mi poprzysłuchaniu nowej wersji: „No, wreszcie ktoś ze zrozumieniem zaśpiewał ten utwór”. Utwór został nagrany na nowo, z nową sekcją rytmiczną. Ja w swoich gitarach niczego nie zmieniałem, bo one były dobrze nagrane, jeszcze kiedy śpiewał Rómelek Czystaw w Budce, więc tylko powieliłem sposób grania sprzed lat. A robiłem to z wielką przyjemnością, bo ja gram ten utwór z zamkniętymi oczami, gdziekolwiek jestem. Nawet gdyby mnie ktoś nagle w nocy obudził i dał gitarę, to zagram. Mam też dźwięki we krwi.

Oprócz Piotra Fronczewskiego zaprosił panna tę płytę wielu znakomitych artystów.

Zacząłem płytę od „Nie wierz nigdy kobiecie”, a kończę ją na utworze „Pocztówka”, która jest w tej chwili singlem. Rzeczywiście, zaprosiłem artystów, z którymi przez ostatnie 50 lat miałem jakąś styczność: których lubię, cenię ich wokale, lubię jako ludzi. Są to znakomite wokalistki, bo przez całe moje zawodowe życie była tak naprawdę tylko Iza Trojanowska, dopiero w ostatnim czasie powstało wiele utworów z udziałem wspaniałych kobiet. Dlatego na tej płycie są też inne kobiece głosy. Oczywiście Iza Trojanowska też, ale jest i Ania Wyszkoni, dla której zrobiłem bardzo ważny - i dla mnie, i dla niej - utwór. Bardzo lubię ciepłą barwę jej głosu, jak śpiewa, jak interpretuje utwory. To znakomita artystka. Można też usłyszeć Kasię Kowalską, która śpiewa „Zamki na piasku”, jest Kasia Nosowska, która sama wybrała, że chce śpiewać „Minus 10 w Rio”. I jest Ewa Bem, na której benefisie grałem wiele lat temu, a która na płycie zaśpiewała „Zawsze tam, gdzie ty”.

Ewa Bem wraca podłuższymi przerwiemi w koncertowaniu...

Ja Ewę namawiałem do zaśpiewania w momencie, w którym miała bardzo trudny czas w swoim życiu. Ale kiedy opowiedziała mi całą sytuację

rodzinną, to nie chciałem nalegać. Jednak pewnego dnia wracałem ze studia nagraniowego i usłyszałem, jak Ewa mówi w radiu, że wraca na scenę, więc natychmiast do niej zadzwoniłem. I zgodziła się służyć, że bardzo lubi ten utwór. Zrobiła piękną, kobiecą wersję. A ja sam rozszerzyłem ten utwór, bogram na nim i na perkusji, i na gitarze basowej, i na gitarach akustycznych - więc aranżoszczkę pozmieniałem.

Są też śpiewający panowie.

Jest Piotrek Cugowski, którego znam w zasadzie od dziecka, bo jak grałem z Budką Suflera, to bardzo często byłem gościem u Krzyśka Cugowskiego i biegał po jego domu dwa małe brzdące - Wojtek i Piotrek. A teraz wyrosli na dwóch wspaniałych muzyków, facetów. Piotra uwielbiam za wspaniały wokale - jeden z lepszych na świecie: wychodzi z nim na scenę, to jest czysta przyjemność. Piotr był już zapraszany przez mnie kilka razy na solowe płyty Jana Bo, potem zrobiłem utwór „Niepisane” dla zespołu Cugowskich „Bracia”, który jest dla mnie utworem ważnym i dlatego znalazł się na tej mojej najnowszej płycie, ale jest też utwór z solowego albumu Piotra „Dajmi żyć” z tekstem Tomka Organka. Na płycie jest też Piotr Rogucki śpiewający „Bananowy dżem”, oraz Igor Herbut, który śpiewa utwór „Jeśli tam nie ma nic”...

Jest też nowa wersja utworu „Wciąż bardziej obcy”.

Trochę ją przearanżowałem, bo kiedyś obiecałem moim fanom na koncercie, że nauczę się grać na fortepianie i zrobię wersję „na pianie” właśnie tego utworu. I przed dwa miesiące przychodził do mnie do domu nauczyciel i uczył mnie grać na fortepianie. Jako chłopak zaczynałem grać na perkusji, potem przyszył gitarę - gitara basowa, elektryczna, a na pianinie co tam zagrałem, ale nigdy nie za dobrze. A chciałem grać dobrze - stąd nauka na stare lata.

Na naukę nigdy nie jest za późno.

Tylko na instrumentach dętych się nigdy nie nauczę grać - nie mam już „pary” w płucach do saksofonu czy trąbki.

Człowiek-orkestra...

A to się zaczęło od tego, że moi koledzy z zespołu Lady Pank odmówili mi współpracy, jak dostałem propozycję zrobienia muzyki do filmu rysunkowego „Odwóch takich, co ukradli księżyc”.

Jak to?

Mieli dość grania i chcieli jechać na wakacje. No i pojechali, a mnie zostawili samego. Zapakowałem więc wszystkie instrumenty na żuka: perkusję, wzmacniacze, gitary, gitarę basową, klawisze i pojechałem do studia Tonpressu na Wawrzyszew w Warszawie i sam nagrałem wszystkie instrumenty. Ba. Jestem sklasyfikowany w pierwszej setce najlepszych perkusistów, na 30. miejscu, za utwór „Marchewkowe pole”.

Ładna historia. A wracając do płyty - wśród gości jest też Paweł Kukiz.

„Jeśli tylko chcesz” i „Bo tutaj jest jak jest” to są dwa ważne dla mnie utwory, które kiedyś razem nagraliśmy.

No są dwa premierowe kawałki: „Pocztówka” i „Zawsze przy tobie”.

W tym drugim utworze zrobiłem dużo miejsca dla fortepianu i bardzo chciałem, żeby zagrał ze mną Leszek Możdżer, którego grę uwielbiam. To jest światowej klasy muzyk. Niestety, długo nie mogliśmy się złapać iktóregoś dnia, siedząc u siebie w studiu w Warszawie, zadzwoniłem do Leszka i mówiłem: „Kiedy mógłbyś do mnie przyjechać?”. Na co Leszek: „Jestem w Warszawie, mogę być za godzinę”. I przyjechał, nagrał raz dwa namoich klawiszach i jestem z tego powodu bardzo rad.

Borysewicz i Możdżer - dwaj wrocławianie na jednej płycie.

Bo Wrocław ma supermuzyków, z których można zrobić supergrupę (uśmiech). Ja nawet grałem kiedyś w takiej supergrupie PAKT, razem ze mną grał w niej Jacek Krzaklewski, teraz w Perfekcie. Wrocław zawsze słynął z dobrych muzyków - pamiętam, że jako 14-letni chłopak jeździłem na koncerty letnie, na świeżym powietrzu, pod Halą Ludową, i tam grał zespół Nurt, Romuald i Roman, a Jurek Kaczmarek, znakomity pianista, wiele mnie nauczył.

W „Pocztówce”, w teledysku, występuje Olaf Lubaszko.

Znamy się z Olafem od wielu lat. Napisałem nawet muzykę do dwóch jego filmów „E=mc²” i „Złoty środek”. On bardzo lubi zespół Lady Pank i kiedy zadzwoniłem do Olafa, żeby zagrał w moim klipie, zgodził się bez wahania.

Na płycie jest 18 utworów. Trudno było wybrać tylko te osiemnaście?

Chciałem, żeby na płycie znalazły się utwory, które są szerzej znane - to jest taka kwintesencja tego, co robiłem muzycznie przez ostatnie 50 lat, na czym się szczególnie wychowałem. Jako chłopak, jeszcze we Wrocławiu, bardzo lubiłem słuchać jazzu, Johna Coltrane'a, Miłsa Davisa, Led Zeppelin, Deep Purple, słuchałem też dużo muzyki bluesowej.

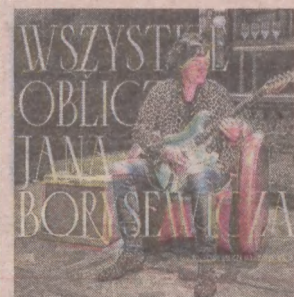
Jan Borysewicz nagra kiedyś płytę jazzową?

Raczej nie, bo jako młody chłopak grałem jazz i on był dla mnie za spokojny. Potrzebuję więcej energii nasłonecznienia, niż tylko jazzowe zagrywki: wzmacniacz podkreślony bardziej, mocniejszy riffy. No i cały czas lubię czyste barwy - zawsze mnie fascynowały, bo ja jako gitarzysta zaczynałem grać palcami. Cały czas poszukiwałem różnych brzmień tego swojego, charakterystycznego dla mnie, brzmienia. Kostki zacząłem używać dopiero po dwóch latach grania z Budką Suflera, więc ten mój pierwszy numer „Nie wierz nigdy kobiecie” - został nagrany palcami. Najważniejsze jest dla mnie to, że lubię się bawić gitarą, lubię się bawić dźwiękami - cały czas sprawia mi to olbrzymią frajdę. Kiedyś ćwiczyłem na niej 8-9 godzin dziennie, a teraz po 4-5. I to mnie nie męczy, lubię to - cały czas poszukuję nowych, ciekawych brzmień.

Tęskni pan jeszcze czasami za Wrocławiem?

Nawet nie wiepan, jak niekiedy bardzo. A ostatnio bardzo często wracam wspomnieniami do mojego rodzinnego miasta, bo z Marcinem Prokopem piszemy książkę o moim życiu, moją biografię. Ma trafić do księgarni w przyszłym roku, w maju. Najgorsze, że ciągle nie mam czasu, żeby do Wrocławia przyjechać, a muszę to zrobić, żeby położyć potych miejscach, po których chodziłem jako młody chłopak. Mam na szczęście przyjaciela z Wrocławia, który od kilkunastu lat pracuje ze mną przy koncertach Lady Pank i często go pytam, co się dzieje w mieście, co się zmieniło.

PLYTA



Płyta „Wszystkie oblicza Jana Borysewicza”. Zawiera 18 jego najbardziej znanych utworów.

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24. 75-004 Koszalin, tel. 94347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19. 76-200 Słupsk, tel. 59848 8103
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 9148133 67, fax 91433 48 60

REKLAMA

1510318304

ABAKUS

Aniela darzycka - 21 lat na rynku

szukamy 2 lub 1 - pokojowego mieszkania

przy ulicy

Wańkowicza, Jagoszewskiego, Jana Pawła II

ul. Zwycięstwa 143
661-841-555 (obok Związkowca)
www.abakus-nieruchomosci.pl



kawalerka. I piętro
z wyposażeniem rej. Centrum
do negocjacji 215 000,-



3 pok. balkon, rej. Centrum
KLUCZE W BIURZE
245 000,-



TANIE! WYDANIE OD REKI
4 pok. balkon, rej. Kartowicza
279 000,-

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ w domku K-lin 660-063-729.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA BUDOWLANA Z GARAŻEM

CENTRUM POŁCZYNA ZDROJU

SPRZEDAM 602-742-814

DZIAŁKI w Szczeglinie o pow.: 3ha,

1,3ha, 0,24ha, 0,20ha, cena okazyjna
571-808-954.

GARAŻE

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

KUPIĘ garaż, tel. 609-499-555.

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio
508-436-420.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

SPRZEDAM Mag C150 Esab,

Przecinarka do płytek elekt.,
Grubościówka Dyma, 606161259

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 € gđiro
730497771

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz,
stolarz, spawacz, betoniarz: 730011300

SZUKAM PRACY

DOZORCA/PORTIER, 603-126-093.

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA rtv i anten. 604-885-366 GK

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWIANO-REMONTOWE

FIRMA Ogólnobudowlana. 792669632

REMONTY, płytki, wod-kan

508011742

WYKOŃCZENIA, stany surowe, tynki.

Słupsk, Koszalin, okolice. 502560526

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.

Rolnicze

INNE

WEZME w dzierżawę Gospodarstwo
Rolne z ziemią orną. Tel: 668-053-060

Pamiętki po Wisławie Szymborskiej trafiły do Muzeum Nobla w Sztokholmie

Literatom

Anna Piątkowska

anna.piatkowska@polskapress.pl

Pamiętki po Wisławie Szymborskiej: okulary maskujące, długopis z czarnym matrymentem donoszenia poprawek na maszynopisach i karta - podziękowanie z autografem noblistki trafiły do Muzeum Nobla. Krakowską wystawę pamiątek po noblicie będzie można zobaczyć najprawdopodobniej z początkiem roku.

Muzeum Nobla w Sztokholmie, zbierające pamiątki po wszystkich noblistach, otrzymało od Fundacji Wisławy Szymborskiej pamiątkę po poetce, która 25 lat temu otrzymała Nagrodę Nobla dziedzinie literatury.

- Poproszono nas o przekazanie przedmiotów związanych z laureatką Nagrody Nobla z 1996 roku i przynajmniej, że mieliśmy pewien dylemat, ponieważ my raczej gromadzimy przedmioty niż je rozdajemy. Jednak w tym przypadku jest to tak prestiżowe i ważne miejsce, więc stwierdziliśmy, że znalezione się tych przedmiotów tam będzie rodzajem promocji Szymborskiej - wyjaśnia Michał Rusinek, prezes Fundacji Wisławy Szymborskiej.

Do sztokholmskiego muzeum trafiły trzy przedmioty: okulary maskujące, długopis z czarnym matrymentem donoszenia poprawek na maszynopisach i karta - podziękowanie z autografem noblistki.

- Szukaliśmy takich przedmiotów, które byłyby znaczące. Do muzeum trafiła więc jedna z nielicznych rzeczy, które mamy po angielsku i z podpisem Szymborskiej. Pamiętam, że w 1996 roku przychodziło bardzo dużo gratulacji i różnego rodzaju propozycji, więc przygotowaliśmy sztafę podziękowań po polsku i angielsku. Szymborska podpisała kilka listów, a może nawet kilkadziesiąt, a może nawet kilkadziesiąt takich karteczek, a ja je rozysłałam. Tych anglojęzycznych jesz-



Pamiętki po Wisławie Szymborskiej trafiły do Muzeum Nobla w Sztokholmie

cze kilka zostało, więc przekazaliśmy jedną z nich - wyjaśnia Michał Rusinek.

Do muzeum trafił także długopis, którym Szymborska, zazwyczaj pisząca na maszynie, nanosiła korekty.

- Pisała i nanosiła na maszynopisach poprawki najzwyklejszym żółtym długopisem BIC. Musiałoby jednak z czarnym tuszem, bo nie lubiła niebieskiego - mówi Rusinek.

Trzecim przedmiotem są okulary maskujące, których poetka zazwyczaj... nie nosiła.

- To najbardziej osobisty przedmiot, ale stwierdziliśmy, że okulary powinny się znaleźć w takim muzeum. Szymborska miała krótkowzroczność i nosiła okulary, ale nie pozwalała się w nich fotografować, więc mało kto wiedział, że ona w ogóle nosiła okulary. Kiedy przychodziła na spotkania autorskie, zdejmowała je, dzięki czemu wiedziała tylko trzy pierwsze rzędy i zapewne mniej ją przerażały tłumy na spotkaniach - wspomina prezes Fundacji Szymborskiej.

W Krakowie pamiątki po Szymborskiej będzie można już wkrótce zobaczyć w Pałacu Ptokich, gdzie planowana jest wystawa „Jarmark cudów”.

- Będzie to wystawa, na której zapomocą przedmiotów, którymi otaczała się Szymborska chcemy opowiedzieć o jej poezji - informuje Michał Rusinek. - Będzie toposzerzona wersja wystawy „Szuflada Szymborskiej” - trochę więcej wiemy, mamy też więcej przedmiotów: fotografii, maszynopisów, rękopisów, więc można opowiedzieć o niej szerzej. Mam nadzieję, że uda się tę wystawę otworzyć w dziesiątą rocznicę śmierci, czyli 10 lutego 2022 roku.

Wcześniej pamiątki po noblicie prezentowane były na wystawie „Szuflada Szymborskiej” w Kamienicy Szołtayskich w Krakowie. Znalazły się tam między innymi: regały, pudełka, schowki, część jej księgozbioru, bielizna, a także zaprojektowana przez nią specjalna komoda z 36 szufladami, w której trzymała m.in. pocztówki i wyklejanki (Wisława Szymborska uważała, że szuflada jeden z najważniejszych wynalazków ludzkości). Przedmioty należące do poetki połączono z cytacjami z twórczości, fotografiami osób, rzeczy i miejsc, tworząc rodzaj trójwymiarowego kolażu. Wystawa została zamknięta z końcem roku 2020. ©

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, piotr.grabowski@polskapress.pl
Redaktor naczelny
Przemysław Szymanik, przemyslaw.szymanik@polskapress.pl, tel. 607 287 664

Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl
Ynona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697770 218
ynona.sobecka@polskapress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 3391 13
robertgromowski@polska.press.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl
Prenumerata, tel. 94 340 114
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 943473572,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl
www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
tel. 59 848 8100, fax 59 848 8104,
tel. reklama: 49848 8111,

redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl
Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 70-533 Szczecin,
tel. 9148133 00, fax 9148133 60,
tel. reklama: 9148133 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
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. 91578 47 28, fax 91578 17 97,
reklama tel. 91578 47 28

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

Polskie Badania Czynielnictwa

Nakład Kontrolowany ZDP

POLSKA
PRESS
GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Skład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Maciej Kępsowski, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek Zarządu

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bochenski
Dyrektor marketingu
Stawomir Nowak, stawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polska.press.pl

Niżny Tagił przywitał mrozem. Polacy zaczynają nowy sezon

Daniel Ludwiński
daniel.ludwirski@polskapress.pl



Skoki narciarskie

Po raz pierwszy w historii Puchar Świata w skokach narciarskich rozpoczyna się w Rosji. Niżny Tagił odebrał inaugurację Wsi, ale mimo to w Polsce nie słychać głosów rozczarowania.

Wisła organizowała pierwsze konkursy w nowym sezonie przez cztery kolejne lata. Pozornie był to duży przywilej, gdyż uwaga kibiców jeszcze bardziej koncentrowała się na zawodach w Polsce, ale przygotowanie skoczni im. Adama Małysza zawsze było kłopotliwe - 0 naturalnym śniegu w listopadzie można było zapomnieć, a na sztucznym białym puchu przewracało się wielu zawodników. Przesunięcie Wisły na pierwszy weekend grudnia nikogo więc zbytnio nie zmartwiło.

- Zawsze były narzekania, że inauguracja odbywała się ogromnym kosztem, bo skocznię trzeba sztucznie naśnieżyć - przyznaje Jakub Kot, były reprezentant Polski, dziś telewizyjny ekspert. - Również scenaria nie była zbyt ładna, bo dookoła wszędzie było szaro i ponuro, bez naturalnego śniegu. Co innego, gdy wszędzie jest biało i naprawdę zimowo. Patrząc na zdjęcia z Rosji widać, że tam jest naprawdę zimno i mroźno. My wienienie tracimy, przecież Puchar Świata itak zawiąta do Wisły, tyle że w grudniu, choć inna sprawa, czy to cokolwiek zmieni. Bo może i wtedy śniegu jeszcze nie będzie. Zmiana jest jednak dobra. Chcieliśmy, żeby ktoś inny otwierał sezon, i tak właśnie



Piotr Żyła to jedyny Polak z podium w Niżnym Tagile

jest. Zaczynamy w Rosji, później jest Kuusamo i dopiero w trzeciej kolejności Wisła. Każdy powinien być więc zadowolony - uważa Kot.

Niżny Tagił nigdy nie był jednak miejscem, które wyjątkowo odpowiadałoby polskim skoczkom. Od 2014 roku w Rosji rozegrano dwanaście konkursów Pucharu Świata, ale nie zdarzyło się jeszcze, by którykolwiek z nich zakończył się zwycięstwem naszego reprezentanta. Co więcej, Polacy zaledwie dwa razy stawali tam na podium - w sezonie 2018/2019 Piotr Żyła najpierw był drugi, a dzień później trzeci.

- Dłanas jest torzczywiście jedna z bardziej niegościnnych skoczni, przynajmniej patrząc na dotychczasowe wyniki -

przyznaje Kot. - Może to więc lepiej, że jest od razu na początku, bo potem możemy już podróżować gdzie indziej, na obiekty, które odpowiadają nam bardziej. Mówię to oczywiście z przymrużeniem oka, bo wiadomo, że jeśli ktoś jest akurat najlepszy, wówczas wszędzie skacze dobrze i nie patrzy, czy to Rosja, Finlandia, czy też może Niemcy. To jednak prawda, że w kalendarzusa skocznie, które leżą nam bardziej. I są też takie, które leżą mniej. Niżny Tagił faktycznie nie kojarzy nam się dotąd najlepiej, ale nasi zawodnicy są dobrze przygotowani. W jakiej dokładnie są dyspozycji - to już okaże się na miejscu, na zawodach. Napewno nie ma jednak co rozdzierać szat, gdyż to do-

piero pierwszy weekend Pucharu Świata i do końca marca skoków będzie jeszcze bardzo dużo. Spokojnie, na razie mamy Niżny Tagił, ale zaraz będą kolejne konkursy.

-16 stopni w Rosji

Nasza reprezentacja dopiero w czwartek wieczorem lokalnego czasu wylądowała w Jekaterynburgu, skąd udała się do Niżnego Tagiłu. Polacy nie mieli już więc w planach żadnego treningu naskoczni, choć dzień przed piątkowym kwalifikacjami testowe próby oddali niemal wszyscy najgroźniejsi rywale, którzy nieco wcześniej dotarli do Rosji. Po przylocie Kamil Stoch opublikował w swoich mediach społecznościowych zdjęcie z lotniska w Jekaterynburgu. Naszych skoczków przywitały prawdziwie zimowe warunki. - Troszkę zimno, minus 16 stopni - napisał Stoch. Dobrą pogodową wiadomością u prognozy sezonu była natomiast ta dotycząca wiatru - o ile wcześniejsze prognozy zapowiadały silne podmuchy, które mogłyby w dużym stopniu stordować rywalizację, o tyle podczas wspomnianego nieoficjalnego treningu w Niżnym Tagile było niemal bezwietrznie. Trener Michał Doleżał powołał na pierwsze zawody Pucharu Świata Kamila Stocha, Dawida Kubackiego, Piotra Żyłę, Stefana Hule, Klemensa Murańkę, Andrzeja Stękałę i Jakuba Wolnego. W piątkowe popołudnie nasi reprezentanci wzięli udział w kwalifikacjach (wygrał je Kamil Stoch), a dziś o 16 czekają ich pierwsze zawody w nowym sezonie. O tej samej godzinie rozpocznie się także niedzielny konkurs. Transmisje z Niżnego Tagiłu w TVN, Eurosporcie i oraz Play-erze. ©®



Czy z Interem Napoli przedłuży świetną serię bez porażki?

Czy Napoli ogra mistrza? Derby na start Xaviego

Piłkarski weekend pełen emocji: dwa hity w Anglii, debiut legendy w derbach i mecz na szczycie Serie A.

Bolesław Groszek
redakcja@polskatimes.pl

Ostatnia przerwa reprezentacyjna w tym roku dobiegła końca, pora wrócić więc na ligowe boiska. Kibice nie będą narzekać na nudę, bo już w weekend czeka ich hit w Premier League i ważne spotkanie naszczytce tabeli Serie A.

Po niemiłym początku sezonu, w ostatnim czasie Arsenal spisuje się bardzo dobrze i nie przegrał 11 kolejnych meczów. W sobotę ekipę Mikela Artety czeka jednak arcytrudne zadanie, bo Kanonierzy wyjadą na Anfield, by zmierzyć się z Liverpoolem. The Reds dwa tygodnie temu okazali się gorsi od West Hamu i ich przewaganad The Gunners stopniała - jeśli goście wróciliby do Londynu kompletem punktów, to oni kosztem Liverpoolu zameldowaliby się w pierwszej czwórce (18.30, Canal+Sport2).

Weekend w Anglii wartorozpocząć od meczu Mera - Chelsea, który zmierzy się na wyjeździe z Leicester. Lisy niegrają w tym sezonie tak dobrze jak przyzwyczajają, alesą w stanie zaskoczyć

ekipę Thomasa Tuchela. To będzie też ich ostatni sprawdzian przed meczem z Legią Warszawa w Lidze Europy (13.30, C+S2).

W sobotni wieczór wszystkie oczy będą zwrócone na Barcelonę, gdzie na Camp Nou rozegrane zostaną derby miasta. Mecz z Espanyolem to początek nowej ery Blaugranę - na ławce trenerskiej zadebiutuje legenda klubu Xavi. Czy Hiszpan odniesie taki sukces jak Pep Guardiola? Barca jest obecnie w dużo słabszej kondycji niż przed laty, więc trudno otak spektakularny sukces. Xavi już wprowadził kilka zmian mających na celu poprawę dyscypliny wśród piłkarzy. Zobaczymy, czy będą one widoczne także na boisku (godz. 21, Canal+Sport2).

Niedzielne popołudnie warto spędzić w Manchesterze - mecz City z Evertonem od godz. 15 na Canal+Premium, lub w Granadzie - gospodarze podejmą Real Madryt o 16.15, transmisja Eleven Sports2. Wieczornależy do Serie A, bona Stadio Giuseppe Meazza mistrz krajuzmierzy się z liderem tabeli. Napolinie przegrało jeszcze w tym sezonie w lidze, ale zmierzy się z drużyną, z którą nie potrafi wygrać od czterech spotkań. Czy broniący tytułu Inter zmniejszy stratę w tabeli? Początek meczu od godz. 18, transmisja Eleven Sports1. ©®

Z kim powalczy Jan Błachowicz? Faworytem jest austriacka „Rakieta”

Mieszane sztuki mld

Tomasz Dębek
Twitter: @T.Debek

Aleksandar Rakić będzie najprawdopodobniej kolejnym rywalem Jana Błachowicza. Zwycięstwo z nim mocno przybliży Polaka do walki o odzyskanie pasa mistrza UFC kategorii półciężkiej.

Od porażki Jana Błachowicza (28-9) z Gloverem Teixeirą (33-7) minęły niespełna trzy tygodnie. Najprawdopodobniej znamy już ścieżkę, którą podążą „Cieszyński Książę”, aby

odzyskać tytuł mistrza UFC. Już po powrocie do Polski Błachowicz zapewnił, że zna wstępny termin kolejnej walki i nazwisko rywala. Tego drugiego zdradzić nie chciał, lecz wykluczył starcie z Anthony Smithem (36-16) i przyznał, że wróci do oktagonu najwcześniej w marcu 2022 r.

„Lionheart” jest numerem cztery w rankingu. Polak zajmuje w nim pierwsze miejsce, po wyraźnej porażce zakończonyj meczu z Thiago Santosa (22-9) i Magomedą Ankalajewą (16-1), pozostał tylko jeden zawodnik z czółówki, który może zmierzyć się z Błachowiczem w marcu.

Chodzi o Aleksandara Rakić (14-2), Austriakaz serbskimi korzeniami, który w UFC wygrał sześć z siedmiu walk (jedyną porażkę w tej organizacji poniósł z Volkanem Oezdemirem niejednogłośnie decyzyją sędziów). Daje mu to obecnie

trzecie miejsce w rankingu. Do niesienia o tym, że trwają rozmowy w sprawie finalizacji walki Błachowicz z Rakić potwierdził dobrze poinformowany kanadyjski dziennikarz Ariel Helwani.

Błachowicz ma bić się wiosną z topowym rywalem. Z czółówki rankingu UFC wolny został już tylko jeden, Aleksandar Rakić.

29-letni zawodnik opseudonimie „Rocket”, czyli „Rakieta”, to były kickboks. Zaczynał od... piłki nożnej. Na boisku był jednak tak agresywny, że wyrzucono go z drużyny. Piłkę zastąpił więc rękawicami i ochraniał na zęby. Jako 19-latek przegrał w zawodowym debiucie, późniejsza seria ośmiu zwycięstw z rzędu (m.in. nad Polakiem Marcinem Prachnio) dała mu angaż w UFC. Tam pokonał m.in. wspomnianych już Smitha i Santosa.

Rakić, który nie zwykł gryźć się w język, od dłuższego czasu miał ochotę na pojedynek

z Błachowiczem. Odgrażał się w mediach, że masposób nato, jak go pokonać.

- Stylistycznie Jan pasowałby mi nawet bardziej niż Santos. Jestem najszybszym zawodnikiem w tej kategorii wagowej, to zawsze mój atut. Oczywiście, walka z Błachowiczem byłaby trudna. Z występu na występ staję się jednak coraz lepszy. Pracuję nad sobą i robię postępy w każdym elemencie. Uważam, że dałbym z Janem bardzo dobry pojedynek - zapewnił kilka miesięcy temu „Rakieta” w rozmowie z Jamesem Lynchem. ©®

O zwycięstwo koszykarze ze Słupska zagrają w stolicy



Słupscy koszykarze w każdym meczu dają z siebie wiele na parkiecie



Michał Piątkowski
michal.piatkowski@polskapress.pl

Koszykówka

Grupa Sierleccy Czarni okolejne dwa ligowe punkty zagrają w Warszawie z tamtejszą Legią.

To kolejny raz, kiedy to piszemy - ale ciężko pisać inaczej - piękny sen słupskich kibiców trwa w najlepsze, a słupscy koszykarze w każdej kolejcerobią wszystko, aby szybko się nie skończył.

Czarni są wiceliderem, ale pamiętać należy, że Stal Ostrów, która jest przed nimi w tabeli ma jeden rozegrany mecz wię-

cej. Cowięcej już tylko dwa zespoły w całych rozgrywkach - mają jedynie dwie porażki. Oprócz ekipy ze Słupska takim bilansem pochwalić mogą się Twarde Pierniki z Torunia. Ostatni mecz z Treflem po raz kolejny pokazał, jak elastyczną drużyną potrafią być słupszczanie. Dwie kolejki temu w Dąbrowie Górniczej - podopieczni Mantasa Cesnauskisa wygrali głównie dzięki znakomitej skuteczności za trzy punkty. W meczu z sopocjanami, siła Czarnych przeniosła się pod kosz, gdzie brylował szczególnie Mikołaj Witliński, który grał na znakomitej skuteczności, a w całym meczu zdobył 23 oczka. Dla słupskiej ekipy to bardzo ważne spotkanie, ponieważ w meczu w Warszawie

- rozegrają aż trzy mecze do mowy zrzędu kończące pierwszą fazę rundy zasadniczej. Jeśli warunek z Legią byłby pozytywny - naprawdę nic niestałoby na przeszkodzie, aby na półmetku sezonu - słupszczanie liderowali Energia Basket Lidze.

Legia gra w tym sezonie w kratkę, choć jej forma cały czas wzrasta. W ostatniej kolejce Legia pokonała na własnym parkiecie wrocławski Anwil, do tego warszawianie naprawdę dobrze radzą sobie w europejskich pucharach. Liderem punktowym podopiecznych Wojciecha Kamińskiego jest Raymond Cowels DI, który w każdym meczu do dorobku drużyny dokłada średnio 15.8 punktów oraz 4.1 zbiórki. W ze-

społe ze stołecznego miasta występują także znany chyba wszystkim fanom koszykówki w naszym kraju - Łukasz Koszarek. Początek meczu już w niedzielę - 21 listopada o godzinie 20 w Warszawie. Mecz obejrzeć można będzie na żywo na platformie internetowej EMO-CJE.TV.

Powołania do kadry

Znakomita forma słupskich koszykarzy poskutkowała zaproszeniami do reprezentacji narodowych. Jakub Musiał pojedzie do Lublina, gdzie trenować będzie na zgrupowaniu kadry Polski. Kalif Young powołany został do reprezentowania Kanady. Bartosz Jankowski wybierze się na zgrupowanie Polaków w koszykówce 3x3. ©



Na trzecim stopniu podium P. Ziembicki (w niebieskiej bluzie)

Ziembicki na podium w Pucharze Polski

Zapasy

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskatimes.pl

W Wałbrzychu przeprowadzono turniej zapasniczy juniorów w stylu klasycznym w ramach Pucharu Polski. Dobrze spisał się wychowanek Zapasniczego Klubu Sportowego Miastko, którym jest Piotr Ziembicki.

Ten utalentowany zapasnik klasyk obecnie reprezentuje barwy Unii Racibórz. Na wałbrzyskich matach Ziembicki rywalizował

w kategorii wagowej do 55 kg. Przegrał tylko jedną walkę z Grzegorzem Hildebrandtem (UKSKędzierzyn-Koźle), aktualnym mistrzem Polski seniorów. Ostatecznie P. Ziembicki wywalczył brązowy medal. - Jestem usatysfakcjonowany, że mój wychowanek zdobył medal. Obserwuję poczynania Piotrkaimuszę stwierdzić, że rozwija się prawidłowo. Toteż jest dobra promocja Miastka, w którym zaczynał swoją karierę zapasniczą - oświadczył Kazimierz Wanke, miasteczki trener, który wychował liczne grono młodych zapasników. ©

Brydż

Wiesław Rudnicki nadal liderem w XXXIX Grand Prix Ustki

Ciekawy i emocjonujący przebieg mają brydżowe zmagania w ramach XXXIX Grand Prix Ustki. Siódmy turniej z tego cyklu zakończył się zwycięstwem pary w składzie Bogusław Dyk (Zaleskie) - Krzysztof Boniek (Swochowo). Na drugim miejscu uplasował się duet w zestawieniu Łukasz Gackowski (Bruskowo Wielkie) - Wiesław Rudnicki (Ustka). Trzecią lokatę zajęła ustecka para Zenon Mikoda - Zbigniew Czechowski. Na czwartym miejscu uplasowała się para słupsko - ustecka Jan Lange - Wojciech Lewandowski. Piątą pozycję wywalczyli usteccanie Jan Dunajski - Stefan Pawłęty. Posiedmiu turniejach w klasyfikacji generalnej na czele stawki nadal jest W. Rudnicki. Ustecki lider zgromadził 133 punkty. Drugi jest Ł. Gackowski - 123 punkty. Trzecie miejsce zajmuje B. Dyk - 121 punktów. Poza podium jakoczwarty plasuje się Lange - 111 punktów. Lokaty pięćszesz zajmują ex aequo Dominika Wołyńska i Krzysztof Mielnik ze Słupska. Oboje ugrali po 102 punkty. Ósmy turniej XXXIX Grand Prix Ustki zaplanowany jest na 23 listopada (wtorek). Początek grania o godz. 17 w sali klubowej Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej w Uście-Lędowie. Zapraszamy do uczestnictwa w brydżowej rywalizacji. (FEN)

Piłka nożna

Trzecie i piąte miejsce Akademii Energia Gryf Słupsk w Gdańsku

Na balonie Kompleksu Sportowego Meissnera 5w Gdańsku odbył się Turniej Piłki Nożnej „Gdańsk Cup 2021”. Akademia Piłkarska Energia Gryf Słupsk rocznik 2010 zajęła III miejsce, a Akademia Piłkarska Energia Gryf Słupsk rocznik 2011 zajęła V miejsce w turnieju „Gdańsk Cup 2021”. Grano w systemie każdy z każdym w roczniku 2011 oraz w podziale na grupy w roczniku 2010. Rywalizacja odbywała się na dwóch równoległych boiskach. Opoziośnie klasyfikacje decydowała ilość zdobytych punktów przez wszystkie zespoły. Drużyna rocznika 2010 wyszła z drugiego miejsca z rywalizacji drużynowej, drużyna osiągnęła swój wynik nie przegrywając żadnego meczu (kolejne wygrane i tylko jeden remis). (STEN)

Sport Weekendowe imprezy sportowe w Słupsku

Niedziela - Godz. 14 - piłka ręczna - MKS Matbet Stupia Słupsk - SPR GKS Żukowo. VIII kolejka III ligi kobiet. ILO przy ul. Szarych Szeregów. Godz. 15 - siatkówka - Energia Czarni Słupsk - Orzeł Malbork. Liga juniorek województwa pomorskiego. Hala przy ul. Banacha 17. (STEN)

MP U-13. Jantar Ustka i SMS Słupsk grają dalej

Futsal

Jarosław Stencei
jaroslaw.stencei@polskapress.pl

Udanie zaprezentowały się nasze zespoły w turnieju eliminacyjnym Młodzieżowych Mistrzostw Polski w Futbolu U-13, który odbył się w hali Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Uście.

Do kolejnego etapu eliminacji awans wywalczyły drużyny Jantara Ustka i We-Met SMS Słupsk. W spotkaniu obu tych zespołów wygrał Jantar 2:1 (Michał Wasylew, Nikodem Piszko

- Leon Plotka). W innych meczach Jantar wygrał z Kotwicą Kołobrzeg 8:2 (Nikodem Piszko 4, Jakub Bodziszewski, Szymon Bubnowski, Michał Wasylew, Miłosz Banach) oraz zremisował z LZS Bojano 3:3 (Dominik Grabowski, Aleksander Zięba, Nikodem Piszko).

Słupszczanie pokonali Bojano 2:1 (dwa gole zdobył Mateusz Kiernicki). Pokonali także Kotwicę Kołobrzeg 5:2 (Mateusz Kiernicki 3, Daniel Poliszczuk, Bartosz Rzepka). W drugiej fazie eliminacji nasze zespoły zagrają w Kamienicy Królewskiej. ©



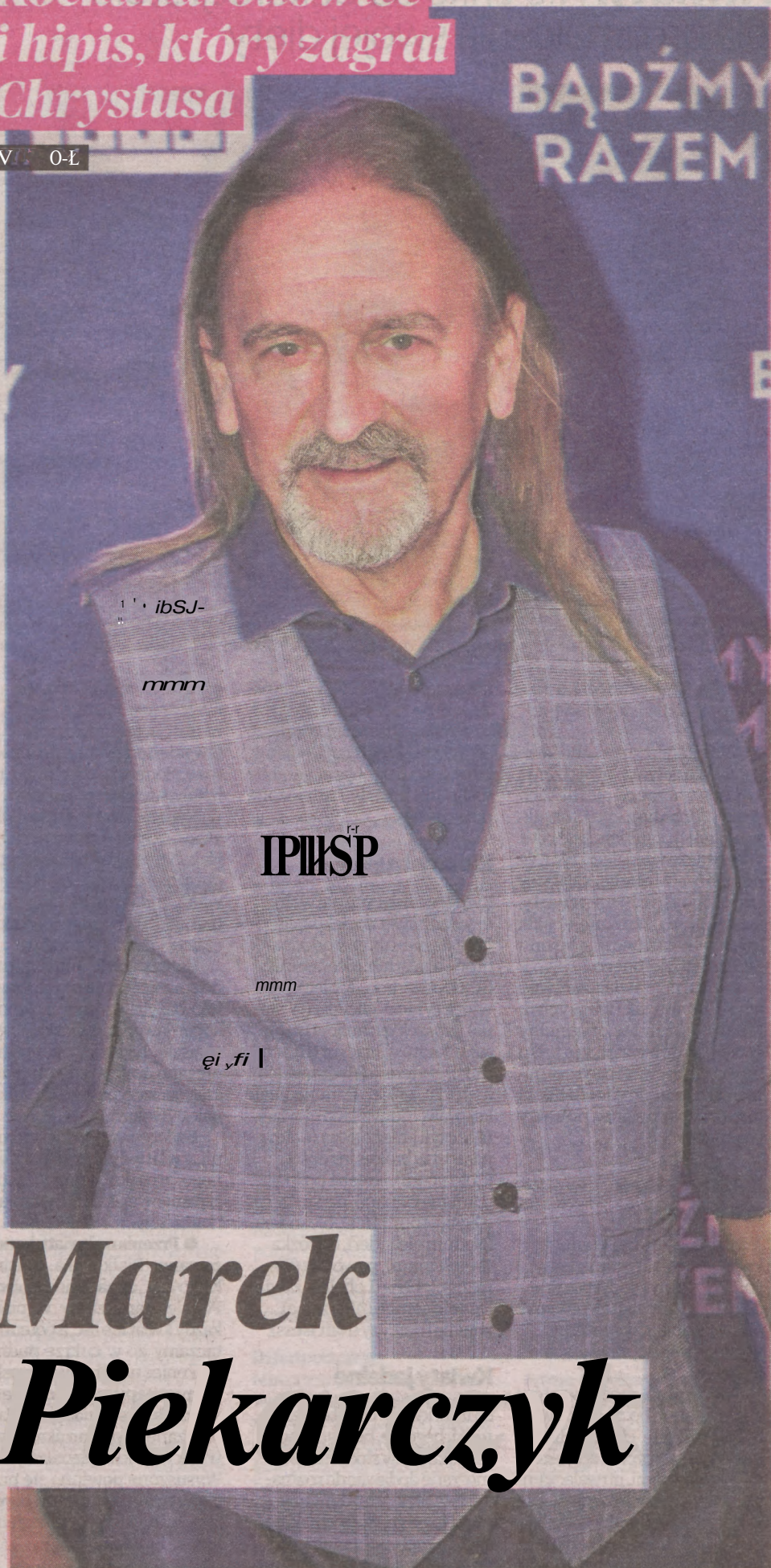
Mecze rozgrywane były w hali przy ulicy Bursztynowej

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 20 listopada 2021 r.

**Rockandrollowiec
i hipis, który zagrał
Chrystusa**

V. OŁ



**Marek
Piekarczyk**

**Rodzice często uwierają
pre\$ję, by dzieci poszły
wichś Uidy**

STR. 03



**Co zjeść
na śniadanie?**

STR. 05-06



**Białe zęby?
Te produkty w diecie
trzeba ograniczyć**

STR. 07

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

CHCĘ, A NIE MUSZĘ

Ina Wyszniak

Rodzicom zazwyczaj się wydaje, że wiedzą, codla ich dziecka jest najlepsze. I faktycznie w dużej mierze tak jest, ale... A no właśnie. Alenienie zawsze, a jeśli już, to do pewnego wieku dziecka. Mamy prawo nakłaniać syna czy córkę, by uprawiali więcej sportów, bo to dobrze zrobi ich zdrowiu i sylwetce, a nawet sprawi, że dziecko nabierze większej pewności siebie. Mamy też prawo, a nawet obowiązek dbać o zdrowie dziecka i namawiać je do nauki, która przecież uczyni je mądrzejszym. Czy można jednak chcieć urządzić dziecku całe życie? Niestety „stety” - nie. Na pewno trudno się tym stwierdzeniem pogodzić rodzicom nadopiecznym, ale chyba równie trudnym, którzy chcieliby, by dziecko kontynuowało ich rodzinną tradycję zawodową czy przejęło zawód ponich. Określenie „chcieliby” jest tu nawet pewnego rodzaju eufemizmem, bo ci rodzice najczęściej żądają tego od swojego dziecka albo też wywierają na niego taką presję, że zapędzają je w ślepe uliczki. Innie byłoby w tym nic dziwnego, zwłaszcza gdy chodzi o rodzinną tradycję, z tym że dziecko taką decyzję musi podjąć samo. Zamiast zmuszać je, warto tak je wychować i tak je zaprzyjaźnić z tą rodzinną profesją, by samo uznało, że taki wybór będzie dla niego najlepszy. Inaczej, różnie być może. Pamiętajmy, że moment, w którym podejmujemy te najważniejsze życiowe decyzje wiążesz się najczęściej z okresem młodzieńczego buntu i szukaniem własnych ścieżek. Sama znam wielu takich, którzy tylko na złość rodzicom nie są tymi, którymi, zgodnie z oczekiwaniami mamy lubtaty, być mieli i teraz, już jako ludzie dośrośli, przyznają, że trochę tego żałują. Mądrzejszy rodzic zostawi dziecku wolną rękę, jednocześnie zaciekawiając je swoją pracą. Ci, którzy nie proszą, a grożą, idą zwyczajnie naskróty. Zapominają jednak, że bardzo często skrót prowadzi donikąd. Zapraszam dolektury magazynu.

Grając Chrystusa, mogłem zobaczyć wszystko inaczej; siebie i cały świat. I to było bezcenne, coś ponad muzyką, tekstem, sceną, teatrem

Marek Piekarczyk, muzyk, wokalista i autor tekstów



FOT. MARIUSZ KARALA

WARTO WIEDZIEĆ

Sięgnijmy po kwiaty. Nie tylko do dekoracji stołu i dania, ale też dla urozmaicenia swojej diety "



FOT. FIMABAY

NIEPORADNIK TATUSIA

JAK MÓJ SYN POBIŁ HELENKĘ

Młodszy się zbuntował. Młodszy, czyli dziecko, które buntuje się z uśmiechem; które ciotce w przedszkolu lubią, bo zawsze się cieszy... Nagle ogłosił bunt czterolatka. Zaczęło się od kamienia w przedszkolu. Wymyślił sobie, że będzie miał kolekcję. Jarozumiem znaczki, średniowieczna broń sieczna, puszki popiwie... ale nie, on będzie zbierał kamienie. Stary ojciec zaraz sprawdził, czy geologia tonie przy zawodzie. Wyszło, że nie, tylko przy warunkiem, żeś się przy wydobyciu paliw kopalnych pracuje, ato, jak wiadomo, wisi na włosku. Ale dziecięta są czyste kamienie. Taszczy zawsze i zewsząd. Biorę dzieckona rękę rano - niespełna 20kg, daradę nieść. Biorę naręce odbierając z przedszkola, a tu jak wplecach niegruchnie. Myślę sobie: starość. Alenienie, to dziecko jakieś cięższe. Pomidorową polubiło? Nie, nie polubiło. Kieszenie kurtki ma wypchane kamieniami. Spodni też, aż cud, że do kostek nie opadły. W ple-



caczkę też kamienie. I przerażone ciotki mówią, że wyjścia nie było, młody wybierał im cały zapas kamieni z placu zabaw, a poproszony grzecznie, żeby ich nie nosił, rzucił się na ziemię, włączył syreny i darł się tak, że cudem policja nie przyjechała. Tak, ten aniołek, roześmiany i filuterny, ogłosił bunt. Moje dziecko? W życiu.

Aż wczoraj zapraszam pod prysznic. Nocó, trzeba wodę oszczędzać, nowa planeta nam się nie zrobi. Dziecko żąda - bo to nie prosba - aby ojciec nalał wody do wanny. Do pełna. Należy wody do wanny! - obwieszcza tonem, który musiał podpatrzeć na jakimś filmie historycznym o gościu z wąsikami pod nosem. Uprzejmie odmawiam... I jak nie zaczął!

Kończy się ciężkim pobicie Helenki. Tak, moje dziecko pobiło Helenkę. Pytam: dlaczego? Bo lubię - odpowiada młody. Lubisz jak kogoś boli? Tak, lubię. - A jakbym cię bił, to też byś lubił? Tu pojawia się wahanie. Zabrałem więc Helenkę i schowałem. Tu już nie było awantury, tylko rzewny płacz. Obiecuje, że nie będzie już bunt. No, poczekamy zobaczymy.

Aha, Helenka to pluszowy pies. TATA

Jedzenie kwiatów nie jest nowością ani też wymysłem naszych czasów. Pierwsza wzmianka o wykorzystywaniu ich w kuchni pochodzi sprzed naszej ery.

W takich regionach jak Bliski Wschód i Indie, wody kwiatowe, na przykład różana, wykorzystywane są dośrodenia mięs lub napojów. Francuska mieszanka przyprawowa znana pod nazwą „zioła prowansalskie” ma w swoim składzie suszony kwiat lawendy. W Afryce Północnej stosuje się popularną mieszkankę ziołową, która zawiera kwiat róży i lawendy.

W niektórych polskich sklepach także można znaleźć mieszanki kwiatowe do sałatek. Kwiaty jadalne możemy załkupić natargach warzywnych lub w sklepach ze zdrową żywnością. Jednak upewnijmy się u sprzedawcy, jak były one uprawiane. Ważne, by nie stosowano do ich uprawy szkodliwych dla zdrowia pestycydów i innych środków zwalczających szkodniki.

Z własnego ogrodu

Najlepiej oczywiście będzie, jeśli wykorzystamy do potraw kwiaty, które sami zasadziliśmy w ogrodzie, na tarasie lub balkonie, albowiem zrobili to nasi znajomi - możemy umó-

wić się kto z nasco sadi, a potem wymieniamy się częścią zbiorów.

Doświadczeni „kwiatowcy” doradzają, by jedzenie kwiatów zacząć od niewielkich ilości, pojedynczych sztuk, a najlepiej samych płatków. Warto także wiedzieć o tym, że popularne brokuły, kalafior i karczochy to również kwiaty, a kapary to zamknięte paki kwiatowe krzewów z rejonu Morza Śródziemnego.

Kwiaty poprawiają zarówno smak potraw, jak i ich wygląd. Można też nimi w oryginalny sposób ozdobić stół, nie tylko stawiając je w wazonach czy misach, ale rozrzucając ich płatki między podawane potrawy i nakrycia.

Tych kwiatów nie jedzmy

Jeżeli nie jesteś pewni, czy kwiat jest jadalny, nie jedzmy go. Gdy mamy predyspozycje do różnego rodzaju alergii, spytajmy lekarza, czy możemy w ten sposób doprawić sobie jedzenie.

Nie wolno jeść kwiatów z kwaciarni, bo te na pewno były przyskane chemikaliami, sztucznie nawożone, spryskane nabyśszczaczami, utrwalaczami itp. Nie należy również jeść kwiatów ze sklepów ogrodniczych, chyba że mają certyfikat uprawy ekologicznej i jest wy-

rażnie zaznaczone, że roślina nadaje się do spożycia.

Nie powinniśmy też zbierać do jedzenia żadnych kwiatów, które wykazują objawy choroby roślin lub zostały nadjedzone przez owady.

Kwiaty trujące

Kwiatów trujących nie wolno używać nawet do dekoracji potraw. Są nimi m.in.: rododendron - azalia lub różanecznik (Rhododendron, Azalea), barwinek (Vinca), glicynia (Wisteria), groszek pachnący (Lathyrus odoratus), hiacynt (Hyacinthus), hortensja (Hydrangea), irys (Iris), jaskier (Ranunculus), konwalia (Convallaria), kaczmarek czyli kieniec błotna (Caltha palustris), krokus jesienny (Colchicum), lantana pospolita (Lantana camara), napastrnica (Digitalis purpurea), oleandr (Nerium oleander), ostrożeńka (Delphinium), powojnik (Clematis), lobelia (Lobelia), zwiłec velanemon (Anemone), żonkile inarocyzy (Narcissus).

Kwiaty jadalne

Są nimi kwiaty ozdobne: akşamitki, begonie, blawatki, bratki (mają łagodny słodki smak, można je dodawać do rozmaitych sałatek), chryzantemy (mają lekki gorzki posmak, pasują do kuchni orientalnej), fiołki wonne, floksy, geranium,

goździki, hibiskus, liliowce, lwie paszcze, maki, nagietki, nasturcje, niecierpki, róże (zwykle dodawane są do deserów), słoneczniki, stokrotki, tulipany, wiciokrzew japoński.

Kwiaty drzew i krzewów: akacja (robinia), bez czarny, bez lilak, cytrusy, goździkowiec, grusza, jabłoń, jaśmin (nie jaśminowiec), judaszowiec, magnolie (pasują do jagnięciny dań kurczaka), lipa, śliwka, wiśnia.

Kwiaty ziół: anyż (pasują do smażonych na maśle krewetek), bazylija, czosnek, kolendra, koper, lawenda, lubczyk, mięta, mniszek lekarski, ogórecznik, oregano, rozmaryn, rumianek, szaflwia, szczypiorek, śláz, tymianek, żywokost.

Kwiaty warzyw: kwiaty cukinii, kwiaty dyni, kwiaty zielonego groszku, kwiaty fasolki szparagowej, kalafior, brokuły i karczochy.

• **Przepis na kwiaty kandyzowane:** Biało jaja musimy lekko ubić, aż zacznie się pienić. Później zanurzamy w pianie każdy kwiat lub liść, a potem obtaczamy go w cukrze pudrze. Na koniec układamy na woskowanym papierze, na drucianej suszarce i wstawiamy do słabo nagrzanego piekarnika, zostawiając drzwiczki nieco uchylone. Wysuszone powinno się przechowywać bez dostępu powietrza - najlepiej w szczelnej puszcze lub słoju.

MILENA KOCHANOWSKA

Świadomy wybór dziecka czy spełnienie ambicji rodziców?

Rodzice zwykle się cieszą, gdy syn lub córka idą w ich ślady zawodowe. Czasami jest to także spełnienie marzenia dziecka, często jednak to spełnienie nie tylko marzeń, ale przede wszystkim ambicji-rodziców

Rodzina

Milena Kochanowska
milena.kochanowskd@polskapfoss.pl

Czy nakłanianie dzieci do konkretnych zainteresowań to coś złego? Jak one sobie z tym radzą i czy w dorosłym życiu mają do swoich rodziców żal, czy raczej im za to dziękują?

Będzie doprzedzienia wyposażony gabinet lekarski czy kosmetyczny, znanakancelaria, apteka, kilkadziesiąt hektarów... Rodzice często wywierają na dzieciach presję, wręcz nakazując im kontynuowanie ich zawodu. Nierzadko rodzicom zależy też na tym, by dzieci kontynuowały wykonywanie profesji ze względu na „wyrobione” nazwisko. W rodzinach lekarskich czy prawniczych ono zazwyczaj samo w sobie również stanowi schedę, którą warto przejąć – w tych pierwszych najlepiej wraz z specjalizacją.

Być jak mama i tata

Oczywiście niezawsze przechodzenie zawodu z pokolenia na pokolenie jest z taką kalkulacją czynnikiem. Rodzice w sposób naturalny mają duży wpływ na rozwój dziecka, jego przekonania i wybory. Praca rodziców często do dziecka jest godną podziwu i naprawdę marzywno, by w przyszłości robić to samo. – Lekarzami byli dziadkowie i rodzice. Dorastałam, obserwując ich pracę i kontakt z pacjentami, mój wybór tego zawodu był więc naturalną kolejną rzeczą. Odzawsze wiedziałam, że to zawód dla mnie – zapewnia Ilona, 59-letnia lekarzka kardiolog.

– Rodzice są lekarzami i choć długi czas, mimo ich ciągłego namawiania, zarzekałam się, że nie będę studiowała medycyny, gdy przyszedł moment podjęcia decyzji, wybrałam właśnie studia medyczne, a potem specjalizację ojca – wspomina Grażyna, 52-letnia lekarzka pediatra. – Nigdy tego nie żałowałam. Nie wyobrażam sobie piękniejszego zawodu i na pewno nie chciałam robić w życiu czegoś innego.

– U nas w rodzinie to zawód z tradycjami, bo cukiernikiem był dziadek i tata. Jako najstarszy syn, przejąłem sche-



– Pogódźmy się z tym, że dziecko jest niezależnym człowiekiem i ma prawo do własnych wyborów – radzi psycholog

dę, wcześniej pracując nimi ramię w ramię już od 15. roku życia. Niedługo zastąpi mnie mój syn, który teraz pracuje ze mną, a może i jeden z wnuków – mówi 64-letni Franciszek. – Kocham ten zawód i na pewno nie trzeba byłoby mi dotychczasowej pracy namawiać!

– Chociaż mama od 40 lat pracuje jako dermatolog, to decyzję o wyborze kierunku studiów i specjalizacji podjąłem bez jakichkolwiek nacisków. Bez woli wewnętrznej i własnego przekonania trudno jest na tych studiach sobie poradzić, więc ci, którzy tego nie mają, naprawdę muszą się na nich męczyć, a później nie potrafią chyba tego trudnego zawodu polubić, co jest niezbędne do jego wykonywania – uważa 38-letni Krzysztof.

Dzieci podpresją

Mimo tego, że nasi rodzice nie wywierali na nas presji związanej z wyborem zawodu, nieraz wobec własnych dzieci mamy inne plany. Plan, który w praktyce niezawsze udaje nam się zrealizować tak, jakbyśmy chcieli – bo to nie my, ale przede wszystkim nasza rodzina powinna chcieć. – Farmaceutami, oprócz mnie, są mama i starszy

brat. Zamiast doprzedziska chodziliśmy z mamą do apteki, więc wybrałam się na studia. Mamy pięć rodzeństwa w niewielkich miejscowościach, mam więc nadzieję, że i w mojej rodzinie znajdą się kolejni kontynuatorzy tego zawodu. On może stać się pasją, choć nie ukrywam, że przynosi też inne korzyści. Mówiąc szczerze, zamierzam nakłaniać przynajmniej jedno z moich dzieci, by ten zawód wykonywał oisadzę, żebrat też tak postąpi – przyznaje 36-letni Piotr.

– Jako nastolatka, kiedy tylko mogłam, przychodziłam do salonu fryzjerskiego mamy, by pomagać – wspomina 48-letnia Iwona. – Moje córki w ogóle o tym nie myślały i, prawdę mówiąc, zmusiłam młodszą do tego zawodu, ale po roku zrezygnowała.

Prawo do własnych wyborów

Rodzice często tak bardzo chcą, by dziecko poszło w ich ślady, że nie dopuszczają do siebie myśli, że może być inaczej. Wydaje się nawet, że przestają racjonalnie myśleć i niesądzolnie do obiektywnej oceny sytuacji.

– Nie można przecież życzyć sobie, by dziecko zostało tak jak my muzykiem czy sport-

owcem, lekarzem czy prawnikiem, jeśli nie ma ani talentu, ani warunków, ani predyspozycji, a jednak mnóstwo takich dzieci uczy się w profilowanych szkołach, doktrych zostały wysłane na siłę – mówi Jadwiga Migaszewska-Majewicz, psycholog. – Nie wolno zmuszać dziecka do wyboru profilu klasy, ani później kierunku studiów i dobrze byłoby, gdyby każdy rodzic, niezależnie od swojej profesji, to zrozumiał, a i nauczyciele powinni zwracać na to uwagę.

Specjaliści są zgodni co do tego, że dziecku trzeba pozwoić na jak największą aktywność, by poznać różne profesje, samo zdecydowało, co najbardziej je interesuje. – Kreatywne dziecko łatwiej podejmie właściwą decyzję – mówią zgodnie psychologowie i dodają, że presja wywierana na młodych ludzi może wywrzeć im krzywdę i unieszczęśliwić na całe życie. A jeżeli nawet tak się nie stanie, to w przyszłości mogą oni wykonywać swój nie lubiany zawód z krzywdą dla pacjentów lub klientów.

– Nie ma nic złego w tym, gdy dziecko w sposób naturalny wybiera wykonywanie za-

wodu rodzica na zasadzie pewnego rodzaju powołania lub misyjności, a nawet dobrego naśladowstwa, ale nie „za karę”. Taka kontynuacja nie może też opierać się na rywalizacji, czyli gonieniu mistrza, ani na zasadzie realizacji tego, czego rodzicowi nie udało się osiągnąć – zwraca uwagę Jadwiga Migaszewska-Majewicz. – Schowajmy ambicje i życzenia do kieszeni i pogódźmy się z tym, że dziecko jest niezależnym człowiekiem i ma prawo do własnych wyborów. Jeśli będziemy dziecko traktować poważnie, cierpliwie je słuchać i wiedzieć, o czym naprawdę marzy i co jest mu naprawdę potrzebne, jeśli damy mu tę wolną rękę, może się zdarzyć, że samo zadecyduje właśnie o takim wyborze, do jakiego chcieliśmy je nakłonić. Ale to będzie już jego wybór.

Z dziada pradziada

Kiedyś przejmowanie zajęć po rodzicach było częstą tendencją. Dziś nie jest to tak powszechne, co widać najlepiej na przykładzie rolników – jednej z najczęściej dziedzicznych w naszym kraju profesji. W rodzinach rolniczych dzieci

wiedzą, że któreś po prostu musi przejąć gospodarstwo i tak się w większości tych rodzin dzieje. I chociaż coraz częściej rodzice dążą do tego, by ich dzieci się kształciły i wykonywały różne zawody w miastach, nawet wykształcone w innych kierunkach często na wieś wracają, by rozwijać rolniczy biznes lub zamienić gospodarstwo w dobrze prosperującą agroturystykę.

– Jestem dumny z tego, że odziedziczyłem ziemię po dziadku i ojcu – mówi 53-letni Jarosław. – Dokupiłem kilkanaście hektarów i rozwinąłem hodowlę krów mlecznych. Najpierw pracowałem u taty, teraz to właściwie gospodarstwo rodzinne, bo pomaga mi i tata, i siostra z mężem.

29-letni Piotr jest z wykształcenia prawnikiem, a jego 26-letnia siostra Magda dietetykiem. Oboje pomagają rodzicom w prowadzeniu firmy ogrodniczej, w swoich zawodach pracy nie szukają. – Moja wiedza zawsze się w firmie przyda – śmieje się młody prawnik.

Ambicje ojca

44-letni Łukasz, z zawodu informatyk, miał zostać lekarzem jak jego ojciec. W liceum musiał iść do klasy o profilu biologiczno-chemicznym, który gonie interesował. Maturę naznak protestu zaważył. – Nie wiem, co bym zrobił, gdyby nie mama. To ona namówiła mnie, że bym skorzystał z pomocy psychologa, bo byłem naprawdę w kiepskiej kondycji psychicznej. Pomagała mi też, gdy wyprowadziłem się z domu i później, gdy studiowałem już to, co chciałem. Ojciec do dziś tego nie wybaczył. Spotykamy się tylko od święta.

31-letni Damian pracuje jako mechanik samochodowy. To też jego pasja, ale przez trzy lata usiłował zgodnie z wolą ojca studiować prawo. – Mama sama mnie wychowywała. Ojciec jest wziętym prawnikiem i postawił sprawę jasno, choć niezbyt zgodnie z prawem: jeśli nie pójdę na studia prawnicze, przestanie płacić alimenty. Nie do końca mógł w praktyce zrealizować swoją groźbę, ale kontaktu już nie mamy.

Marek Piekarczyk chce dać synowi poczucie wyjątkowości

Jego pierwsze małżeństwo nie udało się.
Rozpad związku przyplacił depresją.
Dziś jest po raz drugi mężem i szczęśliwym tatą

Gwiazdy
Paweł Gzyt
p.gzyt@gk.pl

Kiedy osiem lat temu otrzymał propozycję jurorowania w programie „The Voice Of Poland”, z miejsca ją odrzucił, uznając że nie pasowałoby to do jego wizerunku rockowego gwiazdora. Gdy jednak wyjaśniono mu, że będzie mógł wziąć pod swoje skrzydła młodych wokalistów i przygotować ich do rozpoczęcia profesjonalnej kariery, zgodził się. To była dobra decyzja – okazał się być profesjonalnym trenerem, ujmującym naturalnym ciepłem i niewymuszoną bezpretensjonalnością. Nic dziwnego, że tej jesieni po raz kolejny zasiadł w fotelu jurora popularnego talent-show.

– W programie przeżyłem naprawdę fajne chwile. Tam poznałem bardzo wielu wspólnych ludzi – nie tylko nad wyraz utalentowanych uczestników, lecz także całą masę ludzi, którzy pracowali za kulisami, ludzi odpowiedzialnych za powstawanie „The Voice”. O nich często się nie wie, często zapomina. Fajni. Zdolni. Utalentowani i pracownicy. Bez nich nie byłoby tego show. Cieszę się, że ich poznałem – podkreśla w serwisie Life And More.

Urodził się w Poznaniu, ale jako syn oficera Wojska Polskiego przeprowadził się z rodzicami z miasta do miasta. Ostatecznie wychowywał się w podkrakowskiej Bochni. Ojciec trzymał w domu wojskowy dryl, Marek z bratem szybko jednak zaczęli wymykać się spod jego kontroli. Gdy w 1968 roku doszło do dorozuchów studenckich, ucząc się wówczas w liceum chłopak zapuścił na znak solidarności zestarszymi kolegami długie włosy. Pedagogom oczywiście się tonie spodobało, ale Marek nie odpuścił. Gdy zadeklarował, że jest pacyfistą i nie weźmie do ręki karabinu podczas zajęć z przyspo-



– Kiedy pierwszy raz stanąłem na scenie, po raz pierwszy w życiu poczułem, że to jest moje miejsce; że jestem u siebie – mówi wokalista

sobienia obronnego, cudem został dopuszczony do matury.

– Kiedy zostałem hipisem, postanowiłem być czysty: nie piłem, nie paliłem i nie uprawiałem seksu. Dlatego miałem pseudonim „Anioł”. Niepotrzebowałem wspomagaczy, aby być na haju. Brałem sztalugi, gitarę oraz flet i ruszałem autostopem w Polskę, aby w każdym mieście po drodze malować obrazki i śpiewać piosenki – wspomina w „Dzienniku Polskim”.

Jak przystało na hipisa, Marek był zafascynowany muzyką rockową. Mając 18 lat, zaczął śpiewać z lokalnymi zespołami. Jego idolami byli wówczas James Brown i Czesław Niemen. Dlatego, kiedy podchodził do mikrofonu, wrzeszczał ile sił w płucach. Nigdy nie szkolił głosu; zawsze starał się tylko przekrzyknąć z różnych dorywczych zajęć: pracował na polu, wypalił ceramikę, dorabiał na budowach. Nie zrezygnował jednak ze

na różnych zabawach i wesełach, a ja – trzymałem się od tego z daleka. Chciałem zachować czyste serce na lepsze czasy. Niewielu wtedy potrafiło to zrozumieć – tłumaczy w „Gazecie Krakowskiej”.

Tuż po maturze Marek opuścił rodzinny dom. Utrzymywał się z różnych dorywczych zajęć: pracował na polu, wypalił ceramikę, dorabiał na budowach. Nie zrezygnował jednak ze

MAREK PIEKARCZYK

Urodził się w 1951 roku w Poznaniu. Wychowywał się w Bochni w rodzinie oficera Wojska Polskiego. Początkowo śpiewał w amatorskich zespołach Biała 21, Cechy i Sektor A. W 1980 roku został wokalistą grupy TSA, która odniosła wielki sukces. Zespół był jednym z pierwszych, które wykonywały w Polsce heavy metal. W 1986 roku zagrał Jezusa w musicalu Jesus Christ Superstar w Teatrze Muzycznym w Gdyni. W latach 1992-1998 mieszkał z rodziną w USA, gdzie pracował fizycznie na budowach. Po powrocie do kraju wrócił do współpracy z TSA, którą z przerwami kontynuuje do dzisiaj. Oprócz tego prowadzi karierę solową – nagrał płytę „Źródło” i koncertuje z zespołem Przyjaciele. Jest trenerem wokalnym w talent-show „The Voice Of Poland”. Prowadzi w radiu RMFFM audycję „Rock and rollowa historia świata”. Ma dwoje dorosłych dzieci – syna Macieja i córkę Sonię. Zobecną żoną Katarzyną ma 12-letniego syna Filipa.



śpiewania. Kiedy pojechał w 1980 roku na festiwal do Jarocina, jeden z jego organizatorów wpadł na pomysł, aby połączyli siły z polskim zespołem TSA, który nie miał wokalisty. Muzycy przypadli sobie do gustu i zaczęli razem koncertować. Energetyczny heavy metal w ich wykonaniu spotkał się z entuzjastycznym przyjęciem młodzieży. W ciągu kilku miesięcy Marek stał się rockowym idolem.

– Pamiętam dzień, kiedy pierwszy raz stanąłem na scenie z TSA i zaśpiewałem „Trzy zapalki”. Poraz pierwszy w życiu poczułem, że to jest moje miejsce. To jest takie najpiękniejsze uczucie na świecie, kiedy człowiek nagle to odkrywa, po wahaniach, poszukiwaniu i takim błąkananiu się, ponizaniu, po odbieraniu kopniaków, policzków. Nagle jestem u siebie. Wiem kim jestem – opowiada w serwisie Pociąg Do Kariery.

Wielka popularność rocka w Polsce w latach 80. zwróciła uwagę na nasz kraj zachodnich menedżerów. Dzięki temu TSA nagrało eksportową płytę i dostało propozycję światowej trasy koncertowej. „Dotrzyjcie tylko do Berlina Zachodniego, resztą my się zajmujemy” – usłyszeli polscy muzycy. Niestety, władze odmówiły im wydania paszportów. Nic więc dziwnego, że z czasem w grupie pojawiły się konflikty i zawiesiła ona działalność. Marek spełnił jednak swoje marzenie – zagrał główną rolę w musicalu Jesus Christ Superstar, wystawionym w Teatrze Muzycznym w Gdyni.

– Grając Chrystusa, mogłem zobaczyć wszystko inaczej; siebie i cały świat. Ludzie przyjmowali ten spektakl ze łzami w oczach. Zaczynali ze sobą i z teatrem, z tym, co jest najważniejsze, a to było bezcenne, co ponad muzyką, tekstem, sceną, teatrem i rock’n’rollem – wspomina w „Dzienniku Polskim”.

Pierwsza miłość, którą Marek przeżył, nie była szczęśliwa. Dziewczyna nie chciała z nim

być i to sprawiło, że chłopak zapragnął wyrazić swój żal i rozpacz w sztuce. Między innymi dlatego zaczął śpiewać i malować.

Mając 27 lat poznał swoją pierwszą żonę, młodszą od siebie o 11 lat Ewę. Jeszcze nie był małżeństwem, gdy ich pierwsze dziecko – synek Michał, zmarł zaraz po urodzeniu. Po tragicznej śmierci syna Ewa stwierdziła, że nie muszą się już pobierać, ale ostatecznie para wzięła ślub w 1980 r. Owocem tego osiemnastoletniego związku jest dwójka dzieci: syn Maciek i córka Sonia. To były czasy największych sukcesów TSA, więc piosenkarz był gościem w domu.

Po rozpadzie zespołu, aby zarobić na utrzymanie rodziny, Marek wyjechał do USA. Szybko ściągnął tam najbliższych. On pracował na budowie, a żona zajmowała się dziećmi. Niestety, w pewnym momencie zostawiła Marka dla poznanego za oceanem Amerykanina. Małżonkowie doszli do porozumienia i ona została z córką w Stanach, a on wrócił z synem do Polski. Rozpad rodziny wokalista przypłacił depresją. Wydzwignął się z niej dzięki temu, że udało mu się porozumieć z kolegami i przywrócić TSA do życia.

Po występie na jednym z rockowych festiwali, piosenkarz poznał młodą fanke – Kasię. Mimo że ona miała wtedy zaledwie 18 lat, a on 51, przypadli sobie do gustu i zaczęli się spotykać. W 2008 roku para wzięła ślub i zamieszkała w Bochni. Rok później przyszedł na świat syn Filip. – Najważniejsze, co mogę mu dać, to miłość, poczucie bezpieczeństwa i świadomość, że największym dobrem, jakie posiada, jest on sam. Chciałbym, żeby miał poczucie wyjątkowości, że jest jedyny na świecie, a to kim jest, to coś dobrego. Z drugiej strony wiem, że powinienem mu też uświadomić, że żyje w społeczeństwie, musi się więc podporządkować pewnym zasadom, nie może żyć dla samego siebie – podkreśla Marek Piekarczyk w „Gazecie Krakowskiej”.



Śniadania

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Jednym z posiłków, które może być zarówno pierwszym, jak i drugim śniadaniem są gęste koktajle z dodatkiem owoców, warzyw, orzechów i zdrowych nasion. Podstawą takich koktajli mogą być dowolne warzywa, liście szpinaku, jarmużu czy botwiny, a letnie nasze ulubione owoce. Jednak kluczową rolę odgrywają tu dodatki. Śniadaniowe miseczki świetnie uzupełnią orzechy, wiórki kokosowe, jagody goji czy nasiona chia - prawdziwa bomba składników odżywczych. Znakomitym uzupełnieniem śniadań są też przeróżne, zdrowe pasty - warzywne lub na bazie pełnych zdrowia ziaren - fasoli, grochu, ciecierzycy czy soczewicy.

Jednak w chłodne dni często mamy ochotę zjeść na ten pierwszy czy drugi posiłek coś ciepłego. Można wtedy przyrządzić smaczne śniadania z rozmaitych kasz. Bo choć kasze kojarzą nam się z konkretnymi daniami, mogą być podstawą także słodkich dań. Jeśli kasze połączymy z odpowiednimi dodatkami, uzyskamy śniadanie wartościowe, a jednocześnie takie, które zaspokoi podniebienie każdego łasucha. Bó śniadania mogą być, zależnie od naszego apetytu, słodkie lub konkretne. A oto kilka inspiracji.

Amarantus można na przykład podać, jak radzi Wanda Jackowska, z suszonymi morelami lub rodzynkami. Potrzebujemy: 100 g amarantusa, szklankę mleka (może być kokosowe), 1/2 szklanki wody, 1/2 szklanki suszonych moreli lub rodzynków, 1/2 orzechów włoskich, łyżkę miodu, szczyptę mielonego cynamonu i gałki muszkatołowej. Ziarn

ŚNIADANIE MUSI NAM ZAPEWNIĆ ENERGIĘ

Gdy na dworze zimno, nieraz mamy ochotę na coś ciepłego

na amarantusa wrzucamy do rondelka z mlekiem i wodą i gotujemy na wolnym ogniu aż zmiękną. W tym czasie na patelni zrumieniamy orzechy, które po wystudzeniu siekamy. Ugotowany amarantus mieszamy z siekanymi morelami lub rodzynkami i orzechami. Przyprawiamy cynamonem i gałką, słodzimy miodem. („Kaszomaniak”, Wanda Jackowska)

OWSIANKA POD PIERZYNKĄ

Składniki:
1/2 szklanki płatków owsianych górskich, 1 szklanka wody, 1/2 szklanki jogurtu, mleka lub napoju roślinnego, mix bakali, świeże owoce

W rondelku zagotuj wodę. Wsyp płatki zamieszaj. Gotuj całość na małym ogniu, bez przykrycia. Od teraz nie mieszaj już płatków, tylko poczekaj aż wchłoną wodę i spęcznieją. Jeśli owsiankę lubisz jeść na ciepło, podgrzej mleko lub napój roślinny. Przełóż ugotowane płatki do miseczki i zalej mlekiem, napojem lub jogurtem

Postaraj się, by całość miała raczej zwartą niż rzadką konsystencję. Owsiankę przykryj grubą warstwą bakalii i świeżych owoców.

NALEŚNIKI Z BAKALIOWĄ POSYPKĄ

Składniki:
K) 0 ml mleka, 50 ml wody, 50 g mąki orkiszowej jasnej/pszennej, 1 jajko, 150 g twarogu mielonego, 25 g mixu bakalii z żurawiną, olej (do smażenia)

W misce wymieszaj wodę, mleko, mąkę i jajko. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju. Usmaż naleśniki. W osobnym naczyniu wymieszaj twaróg z bakalią. Rozsmaruj farsz na każdym naleśniku. Złóż naleśniki w trójkąt lub zwinięty w rulon. Podawaj posypane mieszanką bakalii z żurawiną.

MUS Z KASZY JAGLANEJ Z ORZECHAMI

Składniki:
500 ml mleka, 120 g kaszy jaglanej, 80 g daktyli, 50 g orzechów włoskich, 10 g cukru. Mus: 200 g owoców, 30 g cukru

Kaszę wsypano mlekiem z cukrem i gotuj na małym ogniu przez około 30 min. 5 minut przed końcem dodaj daktyle i orzechy włoskie. Umyte owoce podlej łyżką wody i gotuj na małym ogniu aż puszcza sok. Dosyp cukier i czekaj, aż owoce całkowicie się rozpadną. Przetrzyj przez sito. Kaszę jaglaną wyłóż do miseczki, a na nią połóż mus z owoców. (www.dwor-korona.pl)

PANCAKES 2 OWOCAMI

Składniki:
100 g jogurtu islandzkiego (typu skyr), szczypta sody, 2 jajka z chowu na wolnym wybiegu, 1 łyżeczka cukru, 1 łyżka oleju, 110 ml młoka, 130 g mąki pszennej

Skyr i sodę wymieszaj. Jajko ubij z cukrem na gładki krem. Do niego dodaj kolejno: olej, mleko, mąkę, następnie skyr z sodą. Całość delikatnie wymieszaj do połączenia składników i odstaw na 10 minut. Na rozgrzaną patelnię nakładaj łyżką porcje ciasta, formując okrągłe placuszki. Smaż do zarumienienia z obu stron. Podawaj owocami. (fdjokiel.pl)

GRANOLA POD PIERZYNKĄ Z PIECZONEJ ŚLIWKI

Składniki:
1 kg śliwek, 4 łyżki cukru trzcinowego, jogurtu naturalnego, 1/2 szklanki migdałów w płatkach, 4 garście granoli, 2 łyżki masła, 1/2 łyżeczki cynamonu tartego

Śliwki bez pestek wyłóż do formy do pieczenia, posyp cukrem, cynamonem, dodaj masło. Piecz w temp. 200°C do miękkości. W trakcie pieczenia 2-3 razy zamieszaj. Wyłóż do misek gorące śliwki, dodaj migdały, granolę oraz jogurt. Danie można podawać na ciepło, a także dodajesz do zabrania z sobą np. do pracy. (vog.plx3)



Aksamitny hummus z falafelami to też jest jakiś pomysł na pierwsze lub drugie śniadanie

Żeby przygotować taki smaczny posiłek, który możemy zjeść też następnego dnia, musimy mieć: **2 puszki ciecierzycy, 1 pęczek pietruszki, 1 łyżeczkę kolendry, 2 łyżeczki kminu rzymskiego, 3 łyżki pasty sezamowej tahini, 1/2 szklanki mąki, 1 łyżeczkę sody oczyszczonej, sok wyciśnięty z 1/2 cytryny, sól, pieprz czarny mielony, olej, 1 łyżeczkę papryki słodkiej mielonej, oliwę z oliwek**

Hummus: W blenderze kieli-chowym umieścić odsączoną ciecierzycę (zawartość jednej puszki), sok z cytryny, pastę sezamową tahini i 4 łyżki oleju. Dodać 1/3 szklanki zalewy z ciecierzycy, zmiksować do uzyskania gładkiej masy, doprawić solą i pieprzem, odstawić.

Falafele: Pozostałą ciecierzycę zmiksować z natką pietruszki, pozostawiając niewielkie kawałeczki w masie. Dodać mąkę, sodę, kmin

rzymski, kolendrę oraz 1/3 szklanki oleju, wymieszać do uzyskania plastycznej masy. Formować niewielkie kulki. W niedużym garnku rozgrzać olej (tyle, aby móc zanurzyć w nim całe kulki). Wrzucić po 2-3 falafele jednocześnie, smażyć na średnim ogniu ok. 2-3 minuty, do uzyskania złotego koloru. Odsączyć na papierze. Przed podaniem hummus posypać słodką papryką i połać odrobiną oliwy z oliwek, (www.smakistyl.pl)



FOT. APPRETTA/PEXELS ALESIA KOZIK



FOT. ORCHIDEA CREATIVE GROUP

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem, jaki zjadamy w ciągu dnia. Ma dostarczyć naszemu organizmowi nową dawkę energii. Jedni wybiorą je w słodkiej odświeżeniu, inni zdecydowanie wołają konkrety

Omlet z kielbasą i pomidorami Omlet ze szpinakiem i serem

Składniki:
100 g kielbasy, 1 szalotka, 4 jajka, kilka pomidorów koktajlowych, masło lub oliwa do smażenia, sól i pieprz, świeże zioła: bazylija, oregano, majeranek

Szalotkę obieramy i drobno kroimy. Kielbasę kroimy na cienkie plasterki. Na patelni rozgrzewamy masło i podsmażamy szalotkę aż się zarumieni. Następnie dokładamy kielbasę i smażymy ok. 2 minuty z każdej strony. Jajka wbijamy do miski, dodajemy mleko, sól i pieprz i energicznie mieszamy. Dodajemy pokrojone w plastry pomidorki i podsmażoną kielbasę. Całość mieszamy i wlewamy na patelnię z podsmażoną szalotką. Smażymy do momentu aż jajka się zetną. Na koniec posypujemy omlet świeżymi drobno posiekаныmi ziołami i podajemy. (www.pekpol.pl)

Składniki:
4 jajka, 50 g liści szpinaku, 3-4 łyżki startego sera żółtego, 3 łyżki oliwy, sól, pieprz

Jajka wbijamy do miski i doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy starty ser. Szpinak umyj, zwiń w rulony i pokrój w cienkie paseczki. Podsmaż na odrobinie oliwy aż zmięknie. Dodaj jajka i całość wymieszaj. Omlet usmaż na małym ogniu aż spód się zarumieni, po czym przewróć na drugą stronę. Gotowy omlet posyp startym serem i dopraw pieprzem.

(www.dwor-korona.pl)

Szakszuka z mieszanką sałat

Składniki:
3 garście mieszanki sałat
3 duże dojrzałe pomidory
1 łyżka masła klarowanego lub oliwy
mały ząbek czosnku
100 g czerwonej papryki
70 g kielbasy
sól i świeżo zmielony pieprz
szczypta słodkiej papryki
3 jajka
czerwona cebula
świeżo pieczywo

Wszystkie warzywa umyć, pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Na rozgrzanej patelni z masłem klarowanym wrzucić kielbasę pokrojoną na małe kawałki i smażyć do zarumienienia. Dołożyć pokrojoną w pióra cebulę, drobno posiekany czosnek i krótko podsmażyć. Dodać pomidory i pokrojoną w kostkę paprykę. Dusić na małym ogniu ok. 15 min. Następnie odparować nadmiar soków i doprawić słodką papryką, solą i pieprzem. Zrobić trzy wgłębienia i wbić w nie jajka, całość posolić i smażyć aż do ścięcia białek (żółtka pozostawić płynne). Przed podaniem, do szakszuki dodać mieszankę sałat. Podawać ze świeżym pieczywem.

Śniadanie mistrzów

Składniki:
pół szklanki młodego szpinaku
pół szklanki rukoli
2 jajka
1/2 awokado
3 łyżki octu spirytusowego
2 litry wody
płatki chili do dekoracji
pieczywo

Dressing:
3 łyżki oliwy
2 łyżki soku z cytryny
sól do smaku

Na talerzu ułożyć mieszankę szpinaku i rukoli. Przygotować dressing - oliwę wymieszać z sokiem z cytryny i szczyptą soli. W średniej wielkości garnku zagotować wodę z octem (woda powinna stanowić ok. połowę garnka). Gotując się na małym ogniu wodę zamieszać łyżką, aby woda zawirowała. Jajko wbite do kubeczka wlać delikatnie do garnka w wodny wir. Gotować 3-4 minuty. Białko powinno równomiernie otoczyć żółtko. Następnie delikatnie odcedzić i ułożyć na talerzu z polaną dressingiem mieszanką szpinaku i rukoli. Czynność powtórzyć z drugim jajkiem. Awokado pociąć na plasterki i ułożyć obok jajek. Całość posypać płatkami chili. Serwować z pełnoziarnistym pieczywem przygotowanym w opiekaczu.

(www.eisberg.plx2)

Jajka kokfłodi Frittata z szynką i pomidorami

Składniki:
4 jajka (po 2 sztukina porcję), 4 plasterki szynki & S pomidorów koktajlowych, 2 łyżeczki natki pietruszki, 2 łyżki szczypiorku, sól, pieprz, łyżka masła

Kokilki smarujemy masłem, spód boki wykładamy szynką. Dodajemy natkę pietruszki i po 2-3 połówki pomidora na kokilkę. Wbijamy dwa całe jajka. Na wierzchu układamy ok. 2-3 połówki pomidorów, posypujemy solą i pieprzem. Umieszczamy w nagrzanym do 200 stopni piekarniku i piecemy przez ok. 20 minut. Przed podaniem posypujemy posiekanym szczypiorkiem. Świetnie smakują podane ze świeżym pieczywem lub grzankami. (www.pekpol.pl)

Składnik:
5 dużych jajek, 1/2 szklanki mleka 3,2%, 1 łyżeczka masła do smażenia, 100 g, 2 pomidory, 100 g sera żółtego, sól, pieprz czarny, tymianek

Pomidory zaparujemy w gorącej wodzie i obieramy ze skórki, a następnie kroimy w grubsze plastry. Szynkę kroimy w drobną kostkę. Odstawiamy. Jajka roztrzepujemy w misce z mlekiem, solą, pieprzem i potartym serem. Na patelni (z rączką, którą można wstawić do piekarnika) rozpuszczamy masło, wrzucamy szynkę i wlewamy masę jajeczną, na wierzchu rozkładamy pomidory, posypujemy tymiankiem. Frittata smażymy ok. 2 minuty, a następnie wstawiamy do rozgrzanego piekarnika do 180 stopni na 15-16 minut. (www.pekpol.pl)

JAKIE PRODUKTY PRZEBARWIAJĄ ZĘBY? OTO WINOWAJCY!

O zęby trzeba dbać na co dzień. Regularnie robić ich przegląd u stomatologa. Co jednak, jeśli zęby mamy zdrowe, ale nie jesteśmy zadowoleni z ich wyglądu? Warto wiedzieć, na które produkty musimy uważać

Poradnik

oprac. Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Powodem przebarwień i zmiany naturalnego odcienia naszych zębów najczęściej są, niestety, dania i napoje. Oto 10 winowajców. Jeżeli chcemy mieć piękny uśmiech, powinniśmy w swoim jadłospisie je ograniczyć.

Czerwone wino

Kieliszek czerwonego wina to znakomity dodatek do smacznego obiadu lub kolacji. Niestety, jest to jeden z najbardziej barwiących zęby produktów. Winny jest jego kolor, kwaśne pH alkoholu oraz powierzchnia zębów, która z natury nie jest idealnie gładka, a chropowata jak porcelanowa filiżanka. - Kolor czerwonego wina wynika z obecności chromogenów, związków chemicznych, które w procesie utleniania z łatwością przekształcają się w ciemne barwniki. Kolejnym problemem są taniny, które nadają winu cierpki smak, a także kwasy, głównie winny, jabłkowy oraz cytrynowy, które zwiększają porowatość szkliwa oraz ułatwiają absorpcję innych barwiących składników spożywczych. W konsekwencji czerwone wino jest jednym z najsilniej przebarwiających zęby produktów, na dodatek powodującym nadwrażliwość - wyjaśnia lek. stom. Monika Stachowicz z Centrum Perio-dent. Tak powstałe przebarwienia niekoniecznie pokryją całą powierzchnię zęba, ale będą

bardziej zauważalne w obszarach, które trudniej doczyszczyć podczas szczotkowania.

Kawa i herbata

Kawa naturalna, choć zdrowa, w nadmiarze służybieli zębów. Kawa i herbata zawierają garbniki, organiczne związki chemiczne, które mogą odkładać się na zębach, początkowo powodując ich żółknięcie, a potem powstawanie brunatnych plamek. Im ciemniejsza herbata, tym większe ryzyko trud-

nych dousunięcia przebarwień. Najwięcej tanin ma herbata czerwona i czarna, co przekłada się na jej cierpki smak. Najlepiej więc pić jedną kawę dziennie.

Do kawy i herbaty możemy także dodawać mleko, które według badań ogranicza przebarwienia zębów. Jeśli z kolei chcemy ograniczyć ilość garbników, wybierzmy łagodniejszą białą herbatę lub skróćmy czas parzenia czarnej herbaty, co osłabi moc naparu.

Napój typu cola

Niezależnie od nazwy i producenta ciemne gazowane napoje regularnie szybko odbijają się na wyglądzie naszych zębów. Podobnie jak w przypadku czerwonego wina winne są tutaj chromogeny. Napój typu cola zawiera m.in. około 0,2 g czystego kwasu ortofosforowego, który jest kwaśniejszy od cytryny i octu, z łatwością więc rozmiękczy szkliwo, powodując tworzenie się nieestetycznych plam na zębach. Jeśli nie chcemy zrezygnować z takiego napoju, ograniczmy jego spożywanie, wypijemy przez płuczmy zęby wodą i starajmy się wypijać go szybko lub przez słomkę.

Ocet i bakamksy

Ten powstały na bazie zagęszczonego moszczu winogronowego ocet charakteryzuje prawie czarny kolor i gęsta, zawieszona konsystencja. Kwasy m.in. octowy, winowy i jabłkowy, powodują szybsze wnikanie ciemnego zabarwienia w strukturę szkliwa i zmianę odcienia zębów. Co więcej, ocet balsamiczny jest lepki, więcbę-

dzie zalegał na powierzchni zębów jeszcze długo po posiłku, co zwiększa ryzyko erozji szkliwa i próchnicy. Starajmy się więc stosować ocet balsamiczny jedynie w formie dressingu do sałatek. Jeżeli będą one na bazie chrupkiej sałaty, utworzy ona barierę, dzięki której ograniczymy skalę przebarwień.

Sos sojowy

Podobnie jak w przypadku octu balsamicznego sos sojowy jest lepki i ciemny. Ta jedna z najbardziej popularnych przypraw kuchni azjatyckiej również nie przysłuży się bieli naszych zębów. Dodatkowo sos ten jest bogaty w sól, który w nadmiarze może wysuszać środowisko jamy ustnej. Jedząc sushi lub dania kuchni chińskiej, używajmy sosu sojowego oszczędnie.

Sos pomidorowy

Pomidory są źródłem wielu cennych składników odżywczych, w tym likopenu. Ten ostatni to naturalny czerwony barwnik należący do grupy karotenoidów, któremu pomidory zawdzięczają także swój piękny kolor. Ten sam składnik może spowodować trudne dousunięcia na loty - dotyczy to pomidorów, a także wszelkich przetworów na ich bazie, np. sosu pomidorowego, koncentratu, soku z pomidorów oraz ketchupu.

Owoce i soki

Wszelkie owoce o ciemnej barwie i soki na ich bazie mogą w dłuższej per-

spektywie przebarwiać nasze zęby. W tym gronie na czele są jagody, jeżyny, wiśnie i maliny. Choćby z tego względu są one całkowicie zakazane po za-

rusowe i przeciwne tworowe, ale i silnie barwiące. Z tego względu koncentraty z buraka ćwikłowego wykorzystuj się m.in. w cukiernictwie, np. do barwienia deserów, galaretek, żelek, jogurtów owocowych czy gum do żucia. Niestety, tak samo jak burak plami nasze ręce czy deskę do krojenia, może przebarwić nasze zęby.

Curry

To jedna z przypraw, która najintensywniej przebarwia zęby. Wynika to z obecności w jej składzie kurkumy, która ma głęboki, żółty kolor.

Witamina C

Jeśli zależy nam na białym uśmiechu, warto ograniczyć w diecie ilość barwiących produktów i dokładnie szczotkować zęby dwa razy dziennie. - W przypadku trudnych do usunięcia osadów, które nie znikają po dokładnym szczotkowaniu i nitkowaniu, warto jednak udać się na zabieg profesjonalnej higienizacji jamy ustnej, który optycznie rozjaśni zęby i przywróci im ich naturalny odcień - doradza stomatolog. - To rutynowy, bezbolesny zabieg, który dzięki użyciu specjalnych urządzeń i past polerujących pozwala pozbyć się złogów kamienia zębego, zewnętrznych nalotów przebarwień po papierosach, kawie, herbacie i innych barwiących produktach. Składa się z kilku etapów, m.in. skalingu, piaskowania i polerowania. Później zęby zabezpiecza się preparatem z fluorem. Natomiast oczyszczonych i gładkich zębów trudniej gromadzą się osady.



Hipoterapia, alpakoterapia, jazda konno. Zwierzęta koją dusze dzieci



Alpakoterapia służy wielu podopiecznym



Rehabilitacja może mieć też formę zabawy



Podczas jazdy konno, pracuje ponad 90 proc. mięśni

Blanka Aleksowska
blanka.aleksowska
@potskappress.pl



Spółeczeństwo

Czy konie i alpaki mogą stać się terapeutami ludzi? Okazuje się, że tak - i to jedynymi w swoim rodzaju. Fundacja Pocięchom od lat oferuje cały katalog wyjątkowych zajęć terapeutycznych, w których to natura i zwierzęta leczą dusze i ciała niepełnosprawnych dzieci.

Hipoterapia, alpakoterapia, integracja sensoryczna, biofeedback - to nazwy, które mogą zaskakiwać i budzić wiele pytań. Kryją się pod nimi nietypowe, innowacyjne metody psychoterapii, które dzieciom z niepełnosprawnościami umysłowymi oferuje warszawska Fundacja Pocięchom. Jednocześnie, łączy to z promowaniem opieki nad zwierzętami, dbania o środowisko oraz walkę z wykluczeniem społecznym, które dotyka niepełnosprawnych.

Fundacja Pocięchom, prowadząca tak szeroko i wieloobszarową działalność, powstała w 1997 roku. Jej głównym celem było i jest prowadzenie szeroko pojętych zajęć terapeutycznych oraz opieka nad dziećmi niepełnosprawnościami. Dzięki nawiązaniu współpracy i dofinansowaniu z Państwowego Funduszu Re-

habilitacji Osób Niepełnosprawnych, fundacja może prowadzić bezpłatne zajęcia dla podopiecznych. Zajęcia nie-zwykłe, bo czerpiące z natury i kojące energii zwierząt.

- Fundację założył 24 lata temu mój tata, Piotr. Od dziecka wychowywałem się z końmi, kochał je i chciał połączyć tę miłość z działalnością dobroczynną. Tak powstała pomysłna hipoterapia, której też obaj jesteśmy instruktorami - wspominaw rozmowie z "Polska Times" prezes Fundacji, Paweł Kołodziej.

Czym jest hipoterapia? To rodzaj terapii i rehabilitacji ruchowej z udziałem koni. Dzięki kontaktowi z koniem i jeździe konnej, pacjent pracuje nie tylko nad sprawnością fizyczną, ale także kondycją psychiczną. - Hipoterapię prowadzę od trzech lat i każdego dnia obserwuję, jak fantastycznymi psychoterapeutami są konie. Nawiązują z człowiekiem niezwykłą nić porozumienia, dopasowują się, komunikują. W kontakcie z koniami mówię o naszej koherencji serca, podczas której zaczyna ona pracować równomiernie, acz człowiek wraca do równowagi wewnętrznej - mówi nam Andrzej

Dzięki kontaktowi z koniem pacjent pracuje nie tylko nad sprawnością fizyczną, ale także kondycją psychiczną

lika Przybek, hipoterapeutka Fundacji Pocięchom.

"Dzieci kochają zwierzęta ze wzajemnością"

W jaki sposób koń może stać się terapeutą człowieka? Okazuje się, że kontakt z tym zwierzęciem ma doskonały, wieloobszarowy wpływ na zdrowie pacjenta. - Możemy uczyć się od koni spokoju, życia "tu i teraz". Konie pomagają nam wyciszyć się, skoncentrować, wyrównać oddech, oczyścić umysł, obniżyć napięcie w ciele. Jazda konno pozytywnie wpływa na całe nasze ciało i umysł - wylicza hipoterapeutka.

Obecnie hipoterapię wykorzystuje się w leczeniu osób z różnymi niepełnosprawnościami umysłowymi, problemami rozwojowymi i zaburzeniami psychicznymi, takimi jak autyzm, zespół Downa, psychoza, upośledzenie umysłowe czy schizofrenia. Terapia z udziałem zwierząt jest skuteczna i efektywna także u osób cierpiących na in. dziecięce porażenie mózgowie, spastyczność, niewydolność mięśni sercowego, chorobę Ranoauda, stwardnienie rozsiane, czy też przy rehabilitacji osób po amputacji.

- Obecnie ze zwierzętami to terapia dla umysłu, ale także dla ciała. Przykładowo, podczas jazdy konno, pracuje ponad 90 proc. mięśni naszego ciała. To są bodźce, których raczej nie uzyskasz podczas innych rodzajów terapii, rehabilitacji, czy ćwiczeń fizycznych. Jazda konno wymaga odna-

szego ciała zarówno wysiłku i aktywności mięśni, zachowania balansu i równowagi, jak i odpowiedniej postawy oraz ułożenia kręgosłupaczy nóg - tłumaczy Kołodziej.

Hipoterapia to rodzaj tzw. animaloterapii - leczenia z udziałem zwierząt o określonym oddziaływaniu na człowieka. W ramach tych wciąż nowych w Polsce nietypowych metod leczenia, Fundacja prowadzi także alpakoterapię - terapię z udziałem alpaka. Zwierzęta te w pozytywny sposób wpływają na samopoczucie i rozwój emocjonalny pacjentów. Nierzadko różne formy zooterapii stanowią formę uzupełnienia "tradycyjnej" rehabilitacji. Terapia z alpakami szczególnie dobrze działa na dzieci - uczy je wrażliwości i empatii.

- Dzieci lubią zwierzęta ze wzajemnością. Przebywanie w ich towarzystwie jest dla nich kojące i niesie radość, dzięki nim dzieci nawet z dużymi deficytami rozwojowymi mogą wyjść ze swojego zamkniętego, skomplikowanego świata, uśmiechać się i cieszyć życiem. Wcześniej widziały konia w bajce, a tutaj mogą go dotknąć, pogłaskać. Zdarza się, że dzieci, które nie komunikują się werbalnie, nagle podczas kontaktu z alpaką czy koniem zaczynają mówić - podkreśla prezes Fundacji.

Jednym z aspektów terapii i wsparcia dzieci niepełnosprawnościami jest przeciwdziałanie ich stygmatyzacji i wykluczeniu społecznemu. Dzięki obcowaniu ze zwierzę-

tami, dzieci uczą się akceptowane i nawiązują kontakt z rzeczywistością, nawet przy ciężkich schorzeniach, które w codziennym życiu powodują lęk i wycofanie. A to dlatego, że zwierzę nie ocenia.

- Zwierzę patrzy na to, czy ktoś jest chory, niepełnosprawny, jaką ma kondycję społeczną. Prosto widzi kolejnego człowieka, z którym może przebywać - wskazuje Paweł Kołodziej.

Oprócz hipoterapii, alpakoterapii i tradycyjnych form rehabilitacji dla dzieci niepełnosprawnych, Fundacja oferuje także m.in. terapię metodą Biofeedback czy integracji sensorycznej. Pierwsza polega na ćwiczeniach i głębszej obserwacji działania mózgu oraz poznawaniu reakcji ciała na działania poszczególnych płatów mózgu. Druga kładzie nacisk na prawidłowe przetwarzanie informacji, których pacjentowi dostarczają jego zmysły. Ponadto, fundacja oferuje warsztaty psychologiczne czy logopedyczne.

Edukacja i ochrona

Fundacja łączy zajęcia terapeutyczne i edukacyjne z działalnością edukacyjną i proeko-

Podopieczni fundacji uczą się też dbać o środowisko naturalne. Poznają też życie i znaczenie zwierząt owadów - np. pszczoł

logiczną. Podopieczni uczą się dbać o środowisko i poznają życie zwierząt, np. pszczoł. Jest to możliwe także dzięki położeniu ośrodka - mimokalkalizacji w środku miasta, teren otaczają hektary lasów i łąk, na których pacjenci mają kontakt z końmi i alpakami oraz obserwują pracę pszczoł w ulach.

To właśnie dlatego darczyńcy, którzy chcą wesprzeć fundację w jej działaniach mogą dokonać symbolicznej "adopcji" konia, alpaki, lub pszczoły. W ramach tej akcji darczyńca, w zamian za przejęcie części kosztów utrzymania zwierzęcia, może odwiedzać ośrodek i przebywać ze swoim podopiecznym.

To jedna z form wsparcia fundacji. - Jako fundacja mamy status organizacji pożytku publicznego, więc nasze działania można wesprzeć przekazując nam 1 proc. podatku. Chętnie przyjmujemy wszystkie datki pieniężne lub rzeczowe w postaci sprzętu np. do jazdy konnej - kaski, pasy, szcztoki dla koni - mówi prezes Fundacji. Dzięki dofinansowaniom i współdziałaniu z innymi placówkami edukacyjnymi oraz szkołami specjalnymi, możliwe jest stałe poszerzanie oferty zajęć dla dzieci i młodzieży, a także prowadzenie opieki wytechnionej dla rodziców.

- „Zarazamy” wszystkie chętne osoby zamiłowaniem do zwierząt oraz przyrody - dodaje Paweł Kołodziej.

Zdrowie

Jołanta Gromadzka-Anzetewio:
joia.gromadzka@polskapress.pl

Szczepionka chroniąca przed wirusem w skrócie zwanym HPV jest swego rodzaju posagiem, który rodzice, których było na to stać, fundowali swoim nastoletnim córkom, by uchronić je w przyszłości przed zachorowaniem na raka szyjki macicy i zmniejszyć ryzyko jeszcze kilku innych chorób, w tym nowotworowych.

Teraz - wzorem innych krajów UE - ten posag fundować będzie młodym kobietom budżet.

Ze względu na wysoką cenę tego rodzaju szczepionki wspomagały ich w tym lokalne samorządy. W nowej strategii rządowej „Polski Ład” wskazano, że zostanie zapewniony dostęp do bezpłatnych szczepień przeciwko HPV. Zapisano w niej, że jeszcze w tym roku szczepieniami tego rodzaju objęte mają być dziewczynki, a od 2026 roku - chłopcy. I że do 2028 roku zaszczepione powinno być 60 proc. populacji dziewcząt i chłopców w wieku dojrzewania.

Ponure statystyki

Wśród szacowanych 12,7 milionów nowych przypadków nowotworów występujących co roku u kobiet i mężczyzn na świecie za 610 tys. (ok. 5 proc) odpowiada zakażenie wirusem HPV.

Nowotwory wynikające z zakażenia wirusem HPV (nie tylko rak szyjki macicy, ale także np. gardła, odbytu czy języka) stanowią około 10 proc. wszystkich nowotworów - szacuje prof. dr hab. med. Robert Jach, kierownik Kliniki Endokrynologii Ginekologicznej Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, prezes Polskiego Towarzystwa Kolposkopii i Patofizjologii Szyjki Macicy oraz członek Europejskiego Towarzystwa Ginekologii Onkologicznej.

Ryzyko zachorowania można jednak znacząco zmniejszyć dzięki profilaktyce już w wieku nastoletnim dzięki szczepieniom. Dla dojrzałych kobiet skuteczną metodą pozostają badania cytologiczne. Dzięki takiej profilaktyce w wielu krajach wyeliminowano problem raka szyjki macicy lub radykalnie zmniejszono zachorowalność.

Szczepionki chronią

W Polsce są dostępne trzy szczepionki przeciw HPV; Cervarix - 2 - walentna szczepionka przeciwko wirusowi HPV typ 16 i 18 i Gardasil 4 - walentna szczepionka przeciw typom wirusa HPV; 6, 11, 16



FOT. 123RF

Szczepienia HPV Posag dla każdej nastolatki

Nowotwory wynikające z zakażenia wirusem HPV stanowią około 10 proc. wszystkich nowotworów

i 18. oraz Silgard 9-walentna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego. Żadna z nich nie zawiera wirusa. Zawierają one jedynie cząsteczkę wirusopodobną i adjuwant bez materiału genetycznego wirusa HPV. Organizm natomiast odbiera je tak samo, jakby to był wirus i go eliminuje. Tym samym są to szczepionki całkowicie bezpieczne.

Osób zaszczepionych skuteczność szczepionki może wynosić w niektórych typach wirusów nawet 100 procent

Najbardziej skuteczne jest podanie szczepionki dziewczynkom w wieku 9-14 lat. Występuje wówczas najlepsza reakcja układu odpornościowego na nie. Gdy w wieku dorosłym zaszczepiona kobieta spotka się z wirusem, organizm od razu go wyeliminuje.

Stanowisko WHO wobec profilaktyki raka szyjki macicy i szczepień jest jednoznaczne. Jest to problem globalny, dlatego zaleca się tworzenie narodowych programów szczepień jako działań priorytetowych. Docelową populacją są dziewczynki w wieku 9-12 lat, gdyż ich układ immunologiczny najlepiej jest wytrenowany.

- Szczepienia HPV w Polsce będą zalecane i refundo-

wane - tłumaczy prof. Jach. - Po wprowadzeniu programu szczepień oczekujemy znaczących zmian na lepsze, ponieważ obecnie sytuacja w Polsce jest pod tym względem bardzo zła. Odnotowujemy ponad 3 tys. przypadków zachorowalności na raka szyjki macicy rocznie. Jest wykrywany w Polsce w zaawansowanych stadiach. U osób zaszczepionych skuteczność szczepionki może wynosić w niektórych typach wirusów nawet 100 procent.

W Australii spadła liczba zmian przedrakowych do poziomu 2-3 procent, kraj wyeliminował raka szyjki macicy. U osób zaszczepionych nie stwierdza się także zmian przedrakowych. Szczepionki są dobrze tole-

rowane, nie stwierdzono też ich związku z chorobami antyimmunologicznymi. Jest to więc bardzo bezpieczna szczepionka. Działania niepożądane to niewielki ból, obrzęk, zaczerwienienie w miejscu podania szczepionki.

Przyszłością jest szczepionka dziewięciowalentna, zabezpieczająca przed 9 typami wirusa. Podobnie - szczepienia dla chłopców, jako przenoszących wirusa.

Szczepionka pełni rolę profilaktyczną, badania mówią jasno, że można szczepić do 45. r życia, gdyż do tego wieku występuje immunogenność szczepionki. Warto mieć na uwadze, że choć szczepienie chroni, cytologia również jest potrzebna.

PROBIOTYKI
WIM* WLYAVE4*
RAKA SZYJKI
cehi

dr med. Jacek Tu. imowski. ginekolog, położnik

Badania naukowe z ostatnich lat udowadniają pozytywny wpływ przyjmowania probiotyków na zmniejszenie zachorowalności na raka szyjki macicy. Udowodniono również, że antybiotykoterapia, której nie towarzyszy przyjmowanie probiotyków może powodować dysbiozę i skłonność do nowotworów. Z najnowszych prac naukowców (sprzed dwóch lat) możemy się dowiedzieć, że istnieje korelacja między probiotykoterapią, a poprawą wyników cytologii. Infekcje bacterial vaginosis, niski poziom kwasu foliowego sprzyjają infekcji HPV. Ogromny wpływ na infekcję HPV ma dysbioza jelitowa (zaburzenie polegające na zmianach mikroflory naturalnej).

Tymczasem w prawidłowej mikroflorze pochwy u zdrowej kobiety w okresie rozrodczym bakterie z rodzaju Lactobacillus stanowią do 95 proc. mikroorganizmów. Jak działa Lactobacillus? Probiotyk hamuje namnażanie drożdży, syntetyzuje nadtlenek wodoru, działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowe. Ma również bezpośrednie działanie przeciwwirusowe. Ma tym samym istotny wpływ na prawidłową mikrobiotę organizmu. Mikrobiota to wszystkie drobnoustroje zasiedlające organizm. Nieprawidłowa mikrobiota pochwy i układu pokarmowego to znaczący czynnik ryzyka zakażenia. Mają na nią wpływ: pochodzenie etniczne, różnice genetyczne, hormony żeńskie - działania ochronne, palenie papierosów, częste stosunki seksualne, częste irygacje. Dysbioza pochwy oznacza zmniejszenie liczby bakterii Lactobacillus, przy wzroście liczby drobnoustrojów w patogennych, powodujących wzrost ryzyka infekcji. Prowadzić może domikrouszkodzenia błony śluzowej pochwy, zmniejszenie produkcji śluzu, zwiększenie ekspozycji błon śluzowych na infekcję wirusem HPV. Ważne jest, aby stosować preparaty sprawdzone, posiadające rekomendacje oparte na badaniach. Warto pamiętać! U pań z dysbiozą z większym ryzykiem zakażeń HPV lekarze zalecają odstawienie antykoncepcji hormonalnej i stosowanie metod barierowych. Polecane probiotyki przez ginekologów olnwag i Lactovaginal.

Zwierzęta

Grażyna Antoniewicz
grazyna.antoniewicz@polskdpres5.pl

Ptak ten jest ostrożny i unika ludzi. Rzadko kto widział więc jego barwę, białe, czarne i gliniastobrazowe upierzenie i wspaniałe, rdzawobrazowe czub z piór, który potrafi składać i rozkładać. Ostre i kontrastowe barwy nadają mu tak malowniczy wygląd, iż nie da się gopomylić z żadnym innym ptakiem.

Egzotyczny wygląd

Dudek jest ptakiem wielkości sierpówki (ok. 28 cm), o małej głowie i długim, cienkim, zakrzywionym kudołowi dziobie. Ma krótkie nogi, dość długi ogon i szerokie, zaokrąglone skrzydła. Osobniki dorosłe są jasne, rdzawobrazowe z białymi i czarnymi pasami na skrzydłach i ogonie; rysunek ten jest szczególnie dobrze widoczny u ptaka w locie – w ogóle jest to jedyny europejski ptak łączący w upierzeniu rdzawą, czarną i białą barwę. Młode dudki są mniej kontrastowo ubarwione, białe pasy na ich skrzydłach mają odcień żółtawy, adziób jest krótszy i prostszy. Dudek wygląda z bliska bardzo egzotycznie, mimo to nawet nieruchomego nie jest łatwo zauważyć, gdyż zlewa się z otaczającym go tłem.

Czubate emocje

- Dudek stoszy czubek z byle powodu. Umiejętność wykonywania różnych manipulacji tą kępą piór na głowie stanowi wyraz emocji – z jednej strony stresu, obawy, a z drugiej – podniecenia i zaciekawienia, być może też radości – opowiada Sebastian Nowakowski z Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana”. - Osobiście obserwowałem, iż dudki unoszą czubki na przykład po udanym polowaniu, gdy w ich dziobie znajduje się jakiś smakowity owad. Jest prawdopodobne, iż ruchy czubka stanowią mowę ciała, zrozumiałą dla innych dudków, np. dla partnera lub potomków. Dudki nie są towarzyskie, nie tworzą stad, w sezonie lęgowym są silnie terytorialne, a poza nim żyją samotnie. Dodatkowo, głos ma u nich marginalne znaczenie w komunikacji, rodzice w wychowaniu młodych odzywają się rzadko, czasem tylko słyszemy ciche chrapiące głosy wydawane w locie lub przez dudka siedzącego na gałęzi, jeszcze rzadziej przychianie, odstraszaające wrogów. Młode przez pewien czas odzywają się wyrażając zniecierpliwienie i oczekiwanie na pokarm.

Lata nisko nad ziemią

Dudek chodzi po ziemi nisko nad ziemią. Jego lot przypomina nieco lot nietoperza lub



FOT. PIXABAY

Dudek - wytrwały wędrowiec

Wiosną z korony wolno stojącego drzewa dolatuje wołanie „ududud upupup” - to odzywa się dudek. Robi to jedynie z głodu i aby przeżyć

niezbyt pewnego siebie motyla. Powolii dostojnie wachluje zaokrąglonymi skrzydłami, można powiedzieć, że „pływie” w powietrzu”. Natomiast na ziemi w odróżnieniu od większości ptaków, nie odlatuje od razu zaskoczony obecnością człowieka czy drapieżnika. Często nieruchomie, przywierając do ziemi i rozkładając skrzydła w pasy czarnobiałe wzór upodabniając się do jakiegoś groźnego gada. Odstrasza to np. polującego sokoła, który woli się wycofać, niż przystąpić do ataku. W odpowiednim otoczeniu ma to również znaczenie maskujące.

- Dudek to ptak granicy terenu otwartego łąki - zamieszkuje głównie obszary rolnicze tam, gdzie łąki przydrożne, las lub kępy drzew graniczą z łąkami i pastwiskami - dodaje Sebastian Nowakowski. - Można przyjąć, iż mieszka na drzewie, a żeruje na sąsiedniej otwartej przestrzeni. Na odpoczynek wy-

biera grubsze gałęzie drzew (na cienkich nie może siedzieć ze względu na budowę nóg). Chętnie przebywa na pastwiskach, gdyż tam łatwo o pokarm.

Jest dziuplakiem najczęściej zakłada gniazda w wypróchniałych wierzbach lub topole, jednak zdobycie odpowiedniej dziupli jest dlań trudne, gdyż mimo rozmiarów nie jest atletem, ma delikatny dziób, słabe nogi - przegrzywa więc zwykle walkę o miejsce nawet ze znacznie mniejszym mazurkiem, a najczęściej ze szpakami. Zdarzają się też legi w miejscach zastępczych: norach króliczych (chętnie wpi-

nowych skarpach), czy podkrońkami wykrotów (wywróconych drzew), stertach kamieni a nawet w opuszczonych budynkach oraz w odpowiednich budkach lęgowych. Terytoria ptaków zajmują promień ok. 250 metrów od gniazda (czyli ok. 20 hektarów).

Powrót z dalekiej podróży

Dudek to wytrwały wędrowiec. Nasze ptaki zimą spędzają w Afryce Równikowej, te żyjące w Azji lecą do Indii lub na Półwysep Arabski. W kwietniu, gdy tylko samczyk powróci, udaje się na poszukiwanie dziupli. Znalazszy odpowiednią, demonstruje ją samiczce, do której należy ostateczna decyzja, czy wychowa w niej młode. Gniazdo zakładane jest niezbyt wysoko.

W maju dudek składa do gołej, niewyścielonej jajo do 9 szarżółtych jaj. Samica wysiaduje, gdy tylko złoży pierwsze jajo, trwa to 18 dni.

W tym czasie samiec musi starać się pożywić dla małżonki, która ma spory apetyt. W czasie długiego przebywania w dziupli samica często wysuwa głowę i rozgląda się dookoła. Kiedy partner długo nie przylatuje wzywa gopiskliwym głosem.

Para wyprowadza jeden lęg w roku. Pisklętami opiekują się oboje rodzice przez 26 dni na gnieździe i kilka poza nim. Odlecają na zimowisko w sierpniu/ wrześniu. Młode dojrzejają pociowo w drugim roku życia.

Pokarm dudka stanowią bezkręgowce - dżdżownice, owady (chrząszcze, pasikoniki, gąsienice motyli, a nawet mrówki), a czasami także drobne kręgowce, głównie chwytane na ziemi. Ptak potrafi jednak otworzyć szeroko swój dziób zanurzony w miękkim podłożu. Ze względu na krótki język, utrudniającą przesuwanie kęsa do gardła, podrzuca zdobycz i chwytają powietrzu odchylając głowę.

Skuteczna obrona

- Dudek został wyposażony w unikatowy i specyficzny tylko dla niego mechanizm pozwalający mu chronić się przed ewentualnym zagrożeniem - opowiada dalej Sebastian Nowakowski. - Pisklęta w obliczu ataku zestrony drapieżników takich jak kuna czy sroka oraz samica wysiadująca jaja potrafią wystrzelić naintruzów ciemnobrazowy, kleisty płyn z gruczołu kuprowego, o nieprzyjemnej, mocnej, piżmowej woni. Zdarzało się, że ornitolog dostawał wydzielinę prostostwardną, jeśli zbyt pochopnie zaglądali do zajętej dziupli. Niektórzy zapach owej wydzieliny porównują do woni wydzieliny produkowanej przez gruczoły odbytowe skunksa. Zapach ten odstrasza skutecznie nawet koty domowe.

Zdarza się zresztą, że rozpoznajemy miejsce gniazdowania dudków właśnie po zapachu, ale pojawia się on dopiero wtedy, - gdy zaniepokojone w gnieździe ptaki przynajmniej raz użyły swojej broni. Dawniej dudek był uważany za brudasa i śmierdziela, jednak dziś wiemy, iż bardzo dba o czystość, odchody młodych są bezwzględnie wynoszone poza gniazdo i jeśli niedoszło do ataku intruzów, z gniazda żaden przykry zapach się nie wydobywa. Oprócz tego i pisklęta, i samica syczą, kłapią dziobem, wykonują różne ruchy skrzydłami oraz unoszą swoje czubki.

Coraz rzadszy

Brzeg Bałtyku to północna granica zasięgu dudka. Nie wiadomo, ile dudków gniazduje obecnie w Polsce. Ostatnie szacunki mówią o najwyżej 66 tysiącach par, jest to więc nieliczny ptak lęgowy - podsumowuje biolog. - W całym zasięgu jest ich ok. 10 milionów. Na niektórych obszarach wyginęły już jednak zupełnie, w innych są skrajnie rzadkie - na przykład w Wielkiej Brytanii przez ostatnie 200 lat legi odnotowano tylko 20 razy.

Dudki znikają głównie wskutek wycinania dziuplastych drzew, a więc pozbawiania ich miejsc gniazdowania. Środkiem zapobiegawczym może być wykuwanie sztucznych dziupli oraz wieszanie budki lęgowej, ale przede wszystkim ochrona odpowiednich zadrzewień. Wielkim zagrożeniem jest też mechanizacja i chemizacja rolnictwa - dochodzi do redukcji bazy pokarmowej, a wiele ptaków ginie po kontakcie z zatrutymi owadami. Także zalesianie muraw i dawnych pastwisk likwiduje miejsca żerowania. Nie bez znaczenia są także rytualne polowania na ptaki podczas migracji, praktykowane do dziś np. we Francji, co tym bardziej szkodzi, iż jest to kraj Unii Europejskiej, w której to ochrona ptaków jest deklarowana jako ważna.

Ile trwa idealny tydzień pracy?

Polacy są najbardziej zapracowanym narodem UE. Wielu deklaruje, że spędza w pracy więcej niż 8 godzin dziennie. Tymczasem w przestrzeni publicznej toczy się dyskusja nad czterodniowym tygodniem pracy

Badania

Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

Więcej niż 8 godzin dziennie pracuje 21 proc. respondentów badania UCE Research i Syno Poland dla platformy ePsychology.pl. Z kolei 63 proc. zapytanych w badaniu podało, że obowiązki zawodowe wykonuje przez 7-8 godzin dziennie.

Autorzy najświeższego badania na temat czasu pracy Polaków podają też bardziej szczegółowe dane. Wynika z nich, że 13 proc. respondentów pracuje 9-10 godzin w ciągu dnia, 10 proc. na pracę przeznaczają 4-6 godzin, a 8 proc. - więcej niż 10 godzin dziennie. Okazuje się też, że minimum 9 godzin dziennie pracuje 26 proc. mężczyzn i 16 proc. kobiet.

Ajak wygląda czas pracy w ujęciu tygodniowym? 54 proc. zapytanych podało, że pracuje 5 dni w tygodniu.

Kolejne 6 proc. zadeklarowało 6-dniowy tydzień pracy, a 5 proc. stwierdziło, że liczba dni pracy nie jest stała i zależy od miesiąca, sytuacji w firmie lub grafiku. Z analizy dowiadujemy się też, że 4 proc. badanych pracuje 7 dni w tygodniu. Badanie prowadzono od 29 października do 2 listopada tego roku, zapytano 804 aktywnych zawodowo Polaków w wieku 18-80 lat.

Na czas pracy wpływa m.in. wykształcenie i kwalifikacje. Osoby z niższym wykształceniem rzadziej podejmują pracę w pełnym wymiarze godzin z uwagi na trudności z dostosowaniem ich umiejętności do potrzeb rynku pracy. Bywa, że wysoko wykwalifikowani specjaliści (np. lekarze czy informatycy) pracują nawet na kilku etatach.

- Na to, że pracownicy pracują ponad normy, często wpływa specyfika firmy, nieudolne zarządzanie, ale przede wszystkim zapotrzebowanie na pracowników. Nie należy do rzadkości taka

sytuacja, że wzięty fachowiec pracuje w kilku miejscach, a więc po kilkanaście godzin dziennie, bo firmom brakuje ludzi z tymi konkretnymi kwalifikacjami. Kuszą więc wysokimi zarobkami pracowników, którzy są dostępni na rynku - mówi Joanna Wojciechowska, ekspertka od rynku pracy, współpracująca z BCC.

Okazuje się, że natle innych państw europejskich, Polaków można uznać za największych pracusiów. Według raportu „Working time in 2019-2020” przygotowanego przez Eurofound, w Polsce w ub. roku pracowano średnio 1848 godzin (według danych OECD, było to 1766 godzin). Jeden jak i drugi wynik oznacza, że Polacy są liderami rankingu najbardziej zapracowanych nacji UE. Dla porównania, Niemcy pracowali średnio 1574 godzin (według Eurofound), a Francuzi - 1610 godzin. W raporcie uwzględniono zmiany w czasie pracy, wprowadzane w związku z pandemią.



Praca ponad normę nie przynosi nic dobrego, ani dla firmy, ani pracownika

Trzeba tu też wskazać, że podczas gdy w czwartym kwartale 2020 r. zatrudnienie w Unii Europejskiej spadło, to w naszym kraju wzrosło o 0,5 proc. w porównaniu do tego samego okresu roku 2019. A to mogło mieć wpływ na miejsce w zestawieniu.

Choć nic nie wskazuje na to, że Polacy nagle będą pracować mniej, to od dawna toczy się dyskusja nad wprowadzeniem czterodniowego tygodnia pracy. Specjaliści nie mają wątpliwości, że praca ponad normy prowadzi do wypalenia, zmniejszenia efektywności, a także chorób.

- A to tylko zwiększa koszty zatrudnienia - uważa Aneta Grobelska-Fijałek, ekspertka od HR z agencji Green & Jobs. - Pracujący bardzo dużo pracownik początkowo może przynieść firmie zyski, ale z czasem najczęściej staje się kulą u nogi. Chodzi też o coś innego. Ponadnormatywna praca wpływa negatywnie na demografię. Osoby pracujące non stop odraczają decyzję o zakładaniu rodziny. Czterodniowy czas pracy, choć dziś byłby fikcją, jest wyzwaniem dla firm - dodaje ekspertka.

Badania dotyczące czterodniowego czasu pracy prowadzono w Islandii, Japonii

i Nowej Zelandii. Obecnie taki pilotaż realizowany jest w Hiszpanii (potrwa 3 lata, uczestniczą w nim firmy, które zgłosiły się do doświadczenia).

- Tam, gdzie już przeprowadzono badanie, okazało się, że mimo krótszego tygodnia pracy, efektywność pracowników wzrosła. Byli oni bardziej wypoczęci i generowali wzrost obrotów badanych firm. Wydaje się, że wprowadzenie na szerszą skalę czterodniowego czasu pracy, dzięki technologii, może być możliwe, ale za około 20 lat - dodaje Aneta Grobelska-Fijałek. ©@

Młodzieżowe Słowo Roku - znajomość języka młodych to nie „cringe”

fsmmmm

Maja Czech
maja.czech@polskapress.pl

Ruszyło głosowanie w tegorocznym plebiscytcie „Młodzieżowe Słowo Roku 2021”.

Pierwsza edycja wystartowała w roku 2016 i od tamtej pory PWN ko roku wyłania najpopularniejsze zwroty funkcjonujące wśród polskiej młodzieży.

W 2021 roku, spośród 2500 nadesłanych haseł, wyłoniono 20 najczęściej pojawiających się propozycji:

- **baza** - wyraz aprobaty, pozytywnych emocji;
- **boomer** - przedstawiciel pokolenia urodzonego w latach 40., 50. lub 60.;
- **cringe** - żenada, wstyd;
- **essa** - łatwy lub okrzyk radości;
- **ez** - łatwy;
- **foliarz** - wyznawca teorii spiskowych, w ostatnim roku

często oantyszczepionkowcach;

- **gituwa** - ocena pozytywna, od git, świetnie;

- **IMO** - skrót od ang. inmy opinion;

- **kox, koks** - najczęściej w znaczeniu „świetnie”. Ma wiele znaczeń, m. in. „kokaína”, oraz osoba trenująca na siłowni zażywająca substancje anaboliczne;

- **mrozi** - reakcja na coś zenującego;

- **naura** - skrót od „narazie”;

- **oddaje** - opłaca się;

- **pogchamp** - wyraz zadowolenia, aprobaty, pierwotnie emotikon. Określenie, że coś jest fajne/ kozackie, niedowierzanie i zaskoczenie, radość i zadowolenie;

- **rei** - z ang. relatable; czuję to samo, mam tak samo, prawdziwe, zgadzam się z tobą;

- **sheesh** - wyraz zdziwienia lub zaskoczenia;

- **sus** - zang. suspect lub suspicious, „podejrzany”;



Młodzież jest twórcza. Spośród wielu słów, które znalazły się w głosowaniu, wiele weszło na stałe do słowników Polaków

- **sześćdziesiona** - donosiciel, „skarżypyta”, odart. 60-letni zagnadany nadzwyczajnym zgłodzeniem kary dla sprawcy przestępstwa, który ujawni informacje dotyczące innych sprawców;
- **śpiulkołot** - miejsce do spania, słownoawiązanie do mema, śpiulka to spać;

- **twoja stara** - funkcjonuje jako dezaprobująca odpowiedź na pytanie: kto? lub na dowolną inną wypowiedź;
- **zodiakara** - dziewczyna, która wierzy w mocznaków zodiaku i często o tym mówi.

Wraz z publikacją finałowej listy dwudziestu słów, na stronie sjp.pwn.pl został

uruchomiony formularz głosowania, za pomocą którego można wskazać jedno słowo z listy, które zdaniem głosujących zasługuje na miano Młodzieżowego Słowa Roku 2021.

Drugi etap plebiscytu zakończy się o północy 30 listopada.

Wydawnictwo PWN we współpracy z Uniwersytetem Warszawskim od 5 lat realizuje inicjatywę „Młodzieżowe Słowo Roku”. Projekt z biegiem lat zyskał popularność nie tylko wśród młodych Polaków. Z każdą kolejną edycją propozycji na najpopularniejsze słowo przypływa coraz więcej. Misją tego przedsięwzięcia jest popularyzacja języka polskiego oraz ukazanie jego wielkiego potencjału. Młodzież w kreatywny sposób modyfikuje ojczysty język, tworząc wymyślne neologizmy. Spośród nich wiele wchodzi na stałe do słowników Polaków.

Wygrani poprzednich edycji

2016: 1. Sztoś 2. ogamąć się 3. beka/masakra

2017: 1. XD2. sztoś 3. dwudziemek

2018: i.dzban2.masno 3.prestizowy

2019: 1.alternatywa2.jesieniara3.eluwina

ALKOHOLIZM

Młoda Polska w alkoholowych oparach

CORAZ WIĘCEJ NIELETNICH PADA OFIARĄ CHOROBY ALKOHOLOWEJ

Statystyki dotyczące spożycia alkoholu wśród młodzieży i dzieci są zaskakujące. Można śmiało powiedzieć, że piją niemal wszyscy, wszędzie i w najróżniejszych okolicznościach. Okazji do wzniesienia kieliszka nie brakuje. Niestety, coraz więcej nieletnich wpada w pułapkę alkoholizmu, a negatywne trendy nasiliły się jeszcze w czasie pandemii. Przyjrzyjmy się temu, jak piją nasze dzieci i dlaczego.

Kiedy ostatni raz byłeś na weselu, na świętach u rodziny czy na urodzinach u znajomych, na których niepodawano alkoholu? Po tak zadanych pytaniach większość z nas stwierdzi, że alkohol w zasadzie zawsze towarzyszy naszym spotkaniom w czasie wolnym i uroczystościom. Ale przecież to nie jest problem, skoro ani ja, ani nikt z moich bliskich nie upija się i nie jest uzależniony od alkoholu. Czy jednak jest tak na pewno? Ostrożne szacunki Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) mówią o tym, że już około trzech milionów

Polaków pije w sposób groźny dla zdrowia lub znajduje się poza granicą uzależnienia. Alkohol zbiera żniwo również wśród najmłodszych.

TYKAJĄCA BOMBA

Jak podaje PARPA, spożycie alkoholu w Polsce rośnie - od 30 lat systematycznie, krok po kroku, zbliżamy się do granicy spożycia 10 litrów czystego alkoholu rocznie na osobę. W tych badaniach jednostką przeliczeniową jest alkohol stuprocentowy, a dane przeliczone są w oparciu o liczbę wszystkich mieszkańców. Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że czysta wódka ma moc 40 procent, wino to średnio około 12 procent, a piwo około 5 procent, nietrudno wyobrazić sobie, że owe 10 litrów czystego alkoholu to w przeliczeniu na faktyczne produkty ilość zatrważająca.

MŁODZI NARAUSZU

Jeszcze bardziej niepokojące brzmiały dane mówiące o spożyciu alkoholu wśród nieletnich. Aż 84 procent dzieci w wieku 15-16 lat oraz 95 procent młodzieży między 17. a 18. ro-

kiem życia przyznało się do picia alkoholu. Na pytanie o to, czy pili w ciągu miesiąca przed badaniem, przedstawiciele grupy młodszej odpowiedzieli twierdząco prawie w po-

łowie przypadków, a grupy starszej w trzech czwartych. Trudno już więc mówić o tym, że spożycie alkoholu przez młodych ludzi to odosobnione przypadki, związane z dużymi imprezami, czy zdarzające się sporadycznie. Mówimy o zjawisku powszechnym, które coraz częściej przybiera groźną formę. Kilkanaście procent młodych ludzi przyznaje, że w ciągu ostatniego miesiąca upiło się do utraty lub poważnego zaburzenia świadomości.

PRZYKŁAD DZIEZGÓRY

Alkohol towarzyszy dobrej zabawie, jest sposobem uczczenia sukcesów, pocieszenia się w smutku. Daje chwilę ucieczki przed problemami, jest kluczem do wejścia do grupy rówieśników. Powodów, aby się napić, nie brakuje. Jak podkreśla dyrektor PARP Katarzyna Łukowska, za problemem używania przez dzieci i młodzież substancji psychoaktywnych stoją także dorośli. Bo to my, czy to własnym przykładem, czy też brakiem reakcji na alkoholowe wybryki młodych ludzi, tworzymy wokół

dzieci alkoholowy klimat i atmosferę przyzwolenia.

PROFILAKTYKANIE DZIAŁA

Na tym tle nie najlepiej wypadają również działania profilaktyczne. Profilaktyka prowadzona w szkołach zazwyczaj opiera się na straszaniu, opowiadaniu tylko o najgorszych przypadkach, stąd zazwyczaj młodzież nie bierze tych spotkań na poważnie. Mówienie do nich, że ktoś po 20 latach picia zmarł, jest dokładnie tym samym, co pokazywanie konsekwencji nieszanowania środowiska w perspektywie 200 lat. Ich to nie dotyczy! Oni myślą tu i teraz. I na tym trzeba się skupić. Pokazywanie im konsekwencji dotyczących każdorazowego spożycia alkoholu wydaje się być bardziej sensowne - mówi psycholog Maja Pisarek.

Czas więc spojrzeć na nasze najbliższe otoczenie przez pryzmat kieliszka. Na kolejnych stronach naszego dodatku podpowiemy, jak zmierzyć się z problemami alkoholowymi u dzieci, jak je rozpoznać i zrozumieć, a następnie, jak im pomóc.

To przecież tylko jedno piwo!

Czy wiesz, że:

30 ml wódki 40%,
100 ml wina 12%,
250 ml piwa 5%

zawierają tyle samo,
czyli 10 g czystego
alkoholu



otwórz się
K fu

0-yt
na pomoc

Projekt specjalny powstały
we współpracy z wieloma instytucjami
z Pomorza Zachodniego i Środkowego

ORGANIZATOR AKCJI:

GŁOS
KOSZAUNSKI

M

GŁOS
SZI/JXLNSKL

GŁOS
POMORZA

GK 24.pi

GP 24.pi

GS 24.pi

Codziennie z pewnością nie pijesz. Tylko w piątki w sobotyna melanzach. I czasami w tygodniu jakieś piwo. Czasem też wdrodzie zeskoły, jeżeli wracasz razem z kumplami. Zagryziesz wtedy kebabemz sosem czosnkowym, rodzice nicnie wyczuwają. Jestdobrze, dobrze się bawicie. Facet w sklepie na ulicy obok zawsze żartuje, puszcza oko i nigdy nie pyta odwołów. Zresztą nikogo tak naprawdę nieobchodzi, że pijesz. Przecieżitakpiją wszyscy.



KAŻDY KIEDY ZACZYNAŁ

- Każdy kiedyś zaczynał -tak twój ojciec skomentowałtwójpierwszy pijany powrót do domu.Miałeś wtedy 14 lat, wróciłeś z urodzinkolegi z klasy.Matka się zdenerwowała, ale ojciec obróciło w żart. Dodziś wspominają tę historię rozbawieni przy gościach. Ten pierwszy raz, kiedy ich syn wrócił pijany do domu, taki przestraszony.Nie wiedzą, żeto byłpierwszy raz,kiedy oni zaawazyli. Bo wcześniej byłeś ostrożny. Jedno piwo i fajka przy garażach za szkołą.Czasem drugie wdrodzie z zajęć dodatkowych.Odkład poruszasz się samodzielnie po mieście, rodzice pytają coraz rzadziejoto, corobiłeś. Jesteś samodzielny, nie muszą cię pilnować. Czasem coś wyczują,pytają. -Daj spokój mammo, jednopiwo,przecieżto piątek, bytaimpreza!

Piję, bo się dobrze bawię, CZY PIJĘ. BO JESTEM CHORY?

JEST CORAZ LEPIEJ

Piwo jest dobrą kacą.Nie robi już tak dobrze, a „zrobić” sietrzeba. Więc najpierw jest beforka, później impreza, a po niej afterka. Każdy coś przynosi, trochę sięmieszka, trochępija. Któryś z kumpli ogłasza zawody.Macie po całej butelceczarowego winai jedno zadanie - wypić ją jak najszybciej duszkiem. Pamiętaj, jak matka zrozbowie niem kiedyś opowiadała, jak ojciec się „założył”, że wypije duszkiem pół litra czystej. Próbujesz najpierw z winem. Wtedy po raz pierwszy tracisz przytomność. Budzisz się kołokoleżanki z klasy, której też urwał się film. Jest nadal nieprzytomna, na dżinsach widać ślady moczu. Wszyscy się śmieją, robią jej zdjęcia. Jest ci niedobrze i odczuwasz duszności. Wymiotujesz w faziencie i usypiasz napodłodze pod muszłakłozetową.

JESTES ZA GRANICĄ

Wracasz do domu dopiero rano. Natelefonie masz 12 nieodebranych połączeń. Rodzice.Robią ci awanturę. Obiecujesz poprawę. Obiecujesz, że nie będziesz pił więcej niżtrzy piwa podczas jednej imprezy. Dwa wypijasz już o trzeciejpo południu.Tumaczysz rodzicom, że to na kaca.Masz już 16 lat. I jeszcze do ciebie nie dotarło, że już dawno przekroczyłeś granicę. Bogranica między okazjonalnym piciem alkoholi a chorobą alkoholową jest bardzo płynna i cienka.

le razy słyszałeś o tym, że alkohol szkodzi zdrowiu? A ile razy się tym przejąłeś? No właśnie. Parę razy zdarzyło ci się wprowadzić zwymiotować, czasem mocno kręci się w głowie, kac też może nie jest najprzyjemniejszy, ale mija poparu godzinach.

Po co ta historia! Przecież nie pijesz codziennie...

Czy w tej historii rozpoznajesz siebie? A może swojego kolegę czy koleżankę? Jeżeli nie jesteś pewien, czy twoje nawyki alkoholowe umiejscawiają cię w niebezpiecznych rejonach uzależnienia, spójrz na ramkę na poprzedniej stronie i przeprowadź test sześciu pytań.

ALKOHOL KŁAMIE

Po wypiciu drinkaczujesz, że jesteściezabawny, seksowny, popularny, odważny? Pomyśl o tym, ile razy oglądałeś na YouTube filmy z pijanymi osobami, które zachowywały się w kompromitujący sposób. Pamiętaj, jakie budziły w tobie uczucia? Podziw? Zazdrość? Czy mozęepolitowanie, zażenowanie albo odruch sztydzenia? A teraz

pomyśl o tym, żeoni wtedy czuli sięzabawni, seksowni, populami i odważni. Dokładnie tak jakty. Bo alkohol kłamie, a raczej pozwala ci okłamywać samego siebie.

- Alkohol daje nam jedyniewrażeńie zmiany. Zakłada nam maskę, abyśmy czuli siębardziej odważni, lecz faktycznie nie uczymy się nowych zachowań. Z czasem pojawiają się dodatkowe problemy: objawy odstawienne, narastający lęk w sytuacjach, kiedy niespożyliśmy dawki alkoholu, natężeńie myśli dotyczące spożycia, szukanie okazji. Koniec końców całe nasze życie zaczyna krążyć wokół jednego - kiedy znówu sięnapiję. Lęk narastają, a poczucie własnej wartości maleje. Czyli skutek uzyskujemy odwrotny - komentuje Maja Pisarek, psycholog.

Młodzi ludzie mają niższą odo dorosłych tolerancję na alkohol, uzależniają się szybciej, a toksyczne działania alkoholu sięje spustoszenie w rozwijającym się organizmie. Większość uzależnionych nie przyznaje się do choroby, nie chcą rezygnować z chwilowej przyjemności, jaką daje alkohol, z poczucia przynależności do grupy.

Pamiętaj, że zawsze możesz przestać pić i zawsze możesz liczyć na pomoc. O tym, jak i gdzie ją znaleźć, przeczytasz na stronie 8.

Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć walkę o zdrowie i o lepsze, szczęśliwsze życie. Bo alkoholizm zaczyna cię za bijać już dziś, kawałek po kawałku.

Nic się nie stało?

Obszary zdrowia fizycznego i psychicznego oraz życia społecznego, na które wpływ ma spożycie alkoholu

Pamiętaj o tym, że uzależnienie od alkoholu to choroba, która niszczy twoje zdrowie psychiczne i fizyczne, zakłóca twoje relacje z otoczeniem i powoli zabija twoją kondycję fizyczną i seksualną, a wó potencjał intelektualny, sportowy, zawodowy.

Alkohol zaburza twoją ocenę sytuacji, przez co przesuwasz granice i postępujesz się do zachowań, których nie zaakceptowałbyś na trzeźwo, a których wspomnienie lub - co gorsze - nagrania będą cię przesładować przez długi czas.

Pod wpływem alkoholu również łatwiej padniesz ofiarą, przemocy, nie zdziałasz uchronić się przed kradzieżą, czy niechcianymi czynnościami seksualnymi, czy nawet gwałtem.

Alkohol z drugiej strony może również wywołać agresję, pod wpływem alkoholu nie masz kontroli nad własnym ciałem, nie kontrolujesz siły, z jaką kogoś popychasz, kopiesz czy szarpiesz. Bójka na imprezie może zakończyć się tragicznie dla ciebie albo dla drugiej strony.

Nawet jeżeli na razie jeszcze nie odczuwasz poważnych symptomów choroby alkoholowej, negatywne zmiany w twoim organizmie zaczęły już zachodzić. Część z nich jest nieodwracalna, można jednak zahamować ich rozwój. Alkohol to substancja toksyczna, która wywołuje około 60 różnych chorób, niszcząc układ krążenia, przewód pokarmowy, układ odpornościowy i oddechowy.

Alkohol pogłębia stany depresyjne i lękowe. Powoduje zmiany osobowości i zakłóca codzienne funkcjonowanie - bezsenność, brak równowagi emocjonalnej, niepokój, otępienie i amnezja to tylko niektóre przykłady działania alkoholu.

Już wiem. Jestem alkoholikiem. Jestem alkoholiczką. Co dalej? TERAPIA

Terapia uzależnienia od alkoholu to nie jest zabawa. To walka o lepsze życie, zdrowie i relacje z otoczeniem. Możesz liczyć na wsparcie profesjonalistów, ale wysiłek ponosisz sam. Będzie ciężko, ale jest o co walczyć. To trudny i długotrwały proces, który może uratować twoje życie. Dowiedz się, jakie formy może on przyjąć.

Pierwszym krokiem dopodjęcia leczenia choroby alkoholowej jest właściwa diagnoza. Wykwalifikowany terapeuta uzależnień oceni, jak bardzo zaawansowana jest twoja choroba i jaka forma terapii będzie najskuteczniejsza w twojej sytuacji zdrowotnej i życiowej. Dlatego tak ważne jest, aby sięgnąć po fachową pomoc.

Na spotkanie można umówić się telefonicznie - pamiętaj jednak, by nie pić alkoholu na odwagę. Nawet jeżeli boisz się, że niebiedziesz wstanie podobać rozmowie z terapeutą, na wizytę musisz stawić się trzeźwy. W Polsce działa blisko 500 bezpłatnych poradni leczenia uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia oraz liczne ośrodki prywatne. Z pewnością znajdziesz więc odpowiedni ośrodek w swojej okolicy.

PRZEBIEGI CE TERAPII

Cykl terapeutyczny może być zaplanowany i przebiegać różnymi sposobami, w zależności od stanu i możliwości chorego. Czas trwania terapii to zazwyczaj od kilkunastu miesięcy do dwóch lat.

Niezwykle ważnym elementem wychodzenia z choroby alkoholowej

jest psychoterapia. Alkoholicy spotykają się na sesjach grupowych, prowadzonych przez terapeutów, które stanowią przeważnie większą część terapii. Oprócz tego osobauzależniona odbywa serię spotkań w czteryocy z terapeutą. Jeżeli tokonieczne, proces leczenia uzupełniony jest farmakoterapią, o włączeniu której decyduje zawsze psychiatra. Chory po zakończeniu cyklu terapeutycznego powinien być wstanie samodzielnie wytrwać w trzeźwości a w niektórych przypadkach ograniczyć picie do poziomu niestwarzającego zagrożenia dla jego zdrowia.

Pamiętaj, że fizyczne objawy odstawienia alkoholu, o których piszemy poniżej, są wprawdzie bardzo nieprzyjemne, ale krótkotrwałe. Najwięcej czasu choroby potrzebuje, aby nauczyć się radzić z codziennymi sytuacjami, stresem, lękami, trudnymi emocjami i problemami winny sposobni poprzez picie alkoholu. Część chorych kierowana jest na początku na leczenie szpitalne do oddziałów zamkniętych. Taki pobyt trwa, w zależności od stanu chorego, od kilku dni do dwóch tygodni. Celem jest przeprowadzenie pacjenta przez

najcięższy etap fizycznych objawów odstawienia pod okiem lekarza i terapeuty. Tak przygotowany „odtruty” pacjent kierowany jest na właściwą terapię.

TERAPIA STACJONARNA LUB AMBULATORNA

Terapia może być prowadzona w sposób stacjonarny lub ambulatoryjny. W pierwszym przypadku chory znajduje się w ośrodku odwykowym, w którym mieszka wraz z innymi chorymi i gdzie odbywa sesje terapeutyczne oraz uczestniczy w innych zajęciach grupowych. Jeżeli stan chorego nato pozwala, w ośrodkach możliwe są również spotkania z rodziną.

Kolejnym wariantem jest terapia w trybie dziennym, co oznacza, że chory mieszka wprawdzie w własnym domu, ale „dzień roboczy” spędza nain tensynych całoniedniowych sesjach terapeutycznych. W omówionych powyżej przypadkach chory pracujący czy uczący się otrzymuje zwolnienie lekarskie i nie ponosi żadnych kosztów pobytu w ośrodkach.

Ostatnim etapem takiej terapii (a w cięższych przypadkach jedynym) jest terapia w trybie ambulatoryjnym. Chory prowadzi swój tryb życia, mieszka w domu, chodzi do pracy, na studia czy do szkoły, a dwa lub trzy razy w tygodniu udaje się do ośrodka na sesję grupową indywidualną.

DODATKOWE WSPARCIE

Niezwykle istotną rolę w procesie wychodzenia z choroby odstawienia wtręźwości jest uczestnictwo w spotkaniach grup Anonimowych Alkoholików czy innych inicjatyw zrzeszających niepijących alkoholiczków. Nawiązanie kontaktu z osobami o podobnych przebiegach i problemach, wymiana doświadczeń, wsparcie emocjonalne i trudnych momentach są nieocenione, zwłaszcza po zakończeniu głównego procesu terapeutycznego. Odcienienie od kontaktu z ośrodkiem, rzucenie się na głęboką wodę jest dla wielu rekonwalescentów bardzo trudnym momentem, w którym naśladuje ryzyko powrotu do nałogu. Dobrze w takich chwilach móc liczyć na zrozumienie, radę i wsparcie ze strony grupy.

Jestem twoim przyjacielem

Widzisz, że twój kolega czy koleżanka nadużywają alkoholu? Niepokoi cię to, ale nie wiesz, jak się zachować? Spokojnie, pomożemy ci mądrze pomagać.

Po pierwsze - diagnoza.

Jeżeli nie jesteś pewien, że osoba ta jest uzależniona, masz podejrzenia, ale boisz się z nią skonfrontować, porozmawiaj z kimś doświadczoneym i życzliwym. Może to twój rodzic, wychowawca czy szkolny pedagog? Jeżeli obawiasz się narobić kłopotów w jego najbliższym otoczeniu, możesz udać się do pomoc anonimowo - do jednego z ośrodków leczenia osób uzależnionych. Doświadczony terapeuta pokieruje cię we właściwą stronę, powie, jak najskuteczniej pomóc, jak się zachować. Samodzielna interwencja u osoby, która nie włączyła się do swojego problemu, może przynieść negatywne skutki.

Po drugie - życiwe wsparcie.

Masz w swoim otoczeniu kogoś, kto jest świadomy swojej choroby i już podjął się terapii? Jeżeli chcesz mu pomóc, to przede wszystkim nie przeszkadaj. Jeżeli wybieracie się razem na imprezę, towarzysz mu w jego trzeźwości. Niech nie będzie jedynym niepijącym. Bądź po jego stronie, gdy koleżdy zaczną się z niego wyśmiewać. Jeżeli zaczyna unikać wspólnych wyjść ze stałą paczką znajomych, spędź z nim trzeźwy czas we dwójkę. Niech nie ma poczucia żalu. Ze traci właśnie najlepszą imprezę miesiąca, walcząc samotnie z głodem alkoholowym. Namawiaj go na aktywne życie fizyczne - wspólne treningi pomagają przejść kolejny dzień w trzeźwości.

Po trzecie - zrozumienie.

Postaraj się dowiedzieć jak najwięcej o skutkach i stadiach uzależnienia, poczytaj o przebiegu terapii, o objawach odstawienia. Im więcej będziesz wiedział, tym lepiej zrozumiesz zachowanie przyjaciela w potrzebie. Pamiętaj jednak, że to nie ty jesteś odpowiedzialny za to, czy osoba uzależniona zżmie postanowienie i wróci do picia. Nigdy nie obarczaj się winą. Możesz tylko wspierać, nie wytrzewiejesz za swojego kumpla. To jego zadanie.

Zdaniem ekspertów: Jak przejść suchą nogą przez terapię, radzi Maja Pisarek, psycholog

Początki mogą nie być proste. Objawom odstawieniom mogą towarzyszyć pocenie się, drżenie ciała, koszmary sennne, bezsenność, rozdrażnienie. Na szczęście te objawy mijają dość szybko. W kolejnych dniach warto zapisywać sobie pozytywne objawy odstawienia alkoholu: uczucie wyspania, zwiększona energia do działania, lepsze odczuwanie smaków, zwiększona motywacja do realizowania pasji. Takie zapisy mogą pomóc w utrzymaniu abstynencji i pozytywnym nastawieniu się do nowego, zdrowego stylu życia. W kolejnych dniach można dostrzec lepsze samopoczucie, jasność umysłu, zwiększoną koncentrację.

Wtęj fazie należy pamiętać aby nie wracać do starych przyzwyczajeń. Oczywiście jest, że początkowo niebędziemy wiedzieli, w jaki sposób zagospodarować czas, co ze sobą zrobić, jeśli niepijemy wieczorem. Warto zaplanować czas swego terapeuty lub kims bliskim. Być może jest wokół nas osoba, która będzie nam w tym czasie towarzyszyła i motywowała do zmiany, to bardzo pomaga. Niektórym pomaga liczenie dni abstynencji, innym wręczanie doskarbonki określonej kwoty.

którą kiedyś wydawali na alkohol. W momencie gorszego samopoczucia możemy zaufdować sobie na grodzie, oczywiście bezalkoholową: maraton filmowy w kinie, sprzęt do ćwiczeń, jakąś elektroniczną wizytę w salonie urody. Możecie też temu zdamy sobie sprawę, ile pieniędzy traciłmy na alkohol.

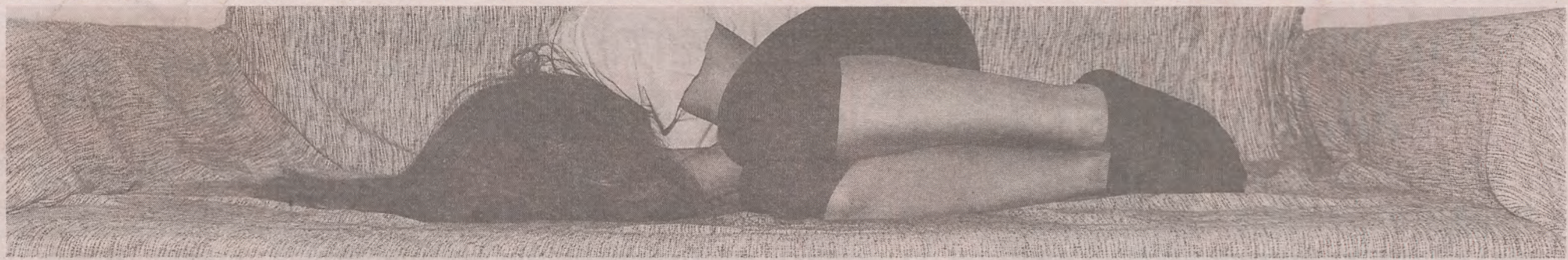
Warto też otaczać się ludźmi, którzy nie mają potrzeby sięgania po alkohole. Oni zazwyczaj mają wiele sposobów na spędzenie czasu, potażą nam, w jakisposob osobie za dbać. Unikanie kontaktu z alkoholem w początkowej fazie leczenia jest bar-

do ważne. Pokuśnania picia sięjest dla osób uzależnionych bardzo dużym problemem, stąd ważne aby unikali „zakrapianych” spotkań.

Ważne jest, abyśmy pamiętali, że nigdy nie jest za późno na rezygnowanie z picia. Niema takiego momentu, kiedy jest to niemożliwe. Dlatego, cokolwiek by nie było mówione - nie poddawaj się! To ty decydujesz o jakości swojego życia. To ty możesz pokierować tak, aby było to wspominać przez wiele lat. To ty zdecydujesz, czy twoje życie będzie świadome, czy potowoty z niego nie będzie pamiętać.



PARTNERZY AKCJI:



PO PIERWSZE - NIE ODRZUCAJ.

Jak mądrze kochać i jak pomagać dziecku z problemem alkoholowym

Informacja o tym, że nasze dziecko jest uzależnione od alkoholu, nie jest dla nas prosta. Ogrom poczucia winy, wyrzutów do siebie samego, do bliskich i dalszych osób. które - tak jak my - nie zorientowały się, że młody człowiek potrzebuje pomocy. Te emocje z pewnością nie są pomocne, choć wydają się być oczywiste w takiej sytuacji. Jak wesprzeć dziecko w wychodzeniu z nałogu?

Jedną z możliwości jest leczenie w ośrodku zamkniętym dla osób uzależnionych. Z jednej strony wydawać się to mogło drastyczne, z drugiej zaś wiemy, że w najtrudniejszym okresie odstawiania alkoholu nasze dziecko będzie pod specjalistyczną opieką, a osoby znające dobrze temat uzależnienia pomogą mu szybciej stanąć na nogi. Kolejnym plusem jest fakt, iż wplacówce zamkniętej dziecku ma dostęp do terapii zarówno indywidualnej, jak i grupowej. Niektóre ośrodki proponują także spotkania dla rodzin, co dodatkowo ułatwia proces terapeutyczny.

Nie zawsze jednak w naszej okolicy znajduje się taki ośrodek. Wtedy duża część odpowiedzialności za zorganizowanie leczenia spada na barki rodziny. Na początek najlepiej będzie uzbroidzić się w cierpliwość. Odstawienie substancji uzależniającej nie jest proste. Wymaga przetrwania objawów odstawiennych, takich jak wymioty, biegunka, drżenie, pocenie się, rozbieżności emocjonalne, nadpobudliwość mchowa czy silne rozdrażnienie. W tym okresie osoba trzeźwiąca może być dla rodziny bardzo przykry, może używać szantażu czy wyzwisk. Jest wstanie zrobić bardzo wiele,

aby przerwać swoje cierpienie i dostać dawkę alkoholu. To jest jeden z najbardziej nieprzyjemnych etapów, który warto przetrwać razem. Możemy także poprosić o wsparcie lekarza pierwszego kontaktu, który zdecyduje o włączeniu leków w tym okresie.

Choć zdaję sobie sprawę z tego, iż ten moment jest bardzo przykry dla rodziców, warto pamiętać, że nasze dziecko walczy właśnie z chorobą. Postarajmy się pochylić nad jego cierpieniem i nie dajmy się ponieść emocjom. Warto zmieniać się przy dziecku, aby jak najmniej odczuwać poirytowanie i złość. Jesteście mu Państwo bardzo potrzebni.

Kolejny etap to terapia. Psycholog, psychoterapeuta, terapeuta uzależnień to osoby, które na tym etapie powinny przejąć opiekę nad młodym człowiekiem. Nie kończy się tutaj jednak rol rodziny. Każda osoba pijąca używa alkoholu z jakiegoś powodu. Prędzej czy później wtrakierapii udasia się ustalić. Potrzeba wtedy dużo zrozumienia i wzajemnej akceptacji w rodzinie. Złości wzajemne obwinianie w niczym nie pomoże. Raczej starajmy się uzyć rozwiązywać poszczególne problemy, a nie zapętlać się w kolejne. To etap, kiedy

dziecko uczy się samoświadomości. Warto razem z nim podążać tą drogą. Może spróbować poszukać sposobu na spędzanie razem czasu? Poszukanie pasji? Zajęcia głowy choćby na jakiś czas.

Starajmy się nie obwiniać dziecka za to, że znalazł się w takim miejscu, w jakim jest. Alkoholizm to choroba. Nikt z nas, sięgając po pierwsze piwo, niema w planie się uzależnić. Niestety, mechanizm tej choroby jest bardzo podstępny i nie jest łatwo zorientować się, kiedy zaczynamy mieć problem. Obwinianie, wypominanie, rozliczanie dziecka z pewnością nie będzie wspierające w jego leczeniu.

To, czego z pewnością warto się nauczyć, to rozmawiać. O tym, co czuje dziecko, jakiej pomocy potrzebuje. Czasem, w dobrej wierze, staramy się narzucać rozwiązania. Jednak często trudno nam trafić w potrzeby. Warto pytać wprost: Jak mogę Ci pomóc? Co mogę zrobić? Czego w danym momencie potrzebujesz? Oczywiście nie wolno nam pod żadnym pozorem podawać dziecku alkoholu, nawet gdy uznaje to za jedyną rzecz, jakiej od nas oczekuje. Okażmy zrozumienie, w końcu do tej pory alkohol w jakimś stopniu przynosił ulogojenie.

Teraz natomiast uczymy się żyć bez niego i radzić sobie winny sposób.

Zdecydowanie warto pozbyć się z domu wszelkich wyrobów alkoholowych i razem z dzieckiem trwać w abstynencji. Nie organizujemy spotkań, na których może pojawić się alkohol, nie chodźmy z dzieckiem na tego rodzaju spotkania. To może być, szczególnie na samym początku leczenia, bardzo trudne i może spowodować przerwanie abstynencji. Choroba alkoholowa jest chorobą nieuleczalną. Oznacza to, że każdy, kto raz uzależnił się od tej substancji, pozostaje uzależniony przez całe życie. Jedynym sposobem na życie w zdrowiu jest zachowanie abstynencji.

Wiele osób nie wyobraża sobie życia bez alkoholu. Przecież jest wszędzie obecny. Dlatego też wyobrażenie sobie na samym początku leczenia, że nigdy już nie napiję się żadnego alkoholu, może powodować ogromną frustrację. Zachęcam do niewybiegania tak daleko w przyszłość. Przetrwajmy dziś. Dziś nie piję. Taka decyzja, podjęta na jeden dzień, nie budzi tak dużych emocji i daje szansę na wytrwanie w trzeźwości przez długi czas.

Maja Pisarek

Alkohol w domu. Jak rozważnie pić przy dzieciach? Czy pozwalać dziecku próbować alkoholu?

Alkohol jest praktycznie w każdym domu. Myślenie, że zniknie, byłoby na ten moment przy tej świadomości Polaków utopijne. Życzyłabym sobie, aby imprezy odbywały się przy przysmaku jedzeniu, a nie przy wszelkiego rodzaju trunkach. Ale w naszej rzeczywistości zachęcam do spożywania alkoholu z głową. Delektowania się lampką wina, a nie picia, aby się „zresetować”. Jeśli nasze dzieci zobaczą, że alkoholnie służy nam do tego, aby funkcjonować wśród znajomych, a raczej bywa dodatkiem do spotkań, wierzę, że wyniosą z tego lepszą postawę niż z domów, gdzie alkohol niedość,

że pojawia się niemal codziennie, to bywa nadużywany. Mózg rozwija się do 25. roku życia. Spożywanie alkoholu w tym okresie zawsze będzie powodowało szkodę. Każdorazowe spożycie upośledza funkcję kory czołowej przedczołowej. Prowadzi to m.in. do zaburzeń pamięci świeżej, problemów z uczeniem i zapamiętywaniem nowych informacji, zaburzeń koncentracji uwagi, problemów z myśleniem abstrakcyjnymi wykonywaniem wielu zadań naraz, trudności z doprowadzeniem do końca podjętych zadań i aktywności, spadku motywacji i spontaniczności, upośledzenia zdolności do panowania nad emocjami i zachowaniem. Dotyczy to zarówno uzależnienia, jak i picia szkodliwego.

Zadajmy sobie więc pytanie, czy chcemy częściej odwiedzić alkohol i czy samiaby na pewno jesteśmy w stanie ponieść takie konsekwencje.

Wydawca Polska Press Sp. z o.o. | Redaktor prowadzący Adam Buła | Ilustracje GETTY IMAGES



GMINA SŁAWOBORZE



GMINA SMOŁDZINO



GMINA ŚWIESZYŃ



GMINA SZCZECINEK



GMINA TRZEBIELINO



GMINA USTRONIE MORSKIE



GMINA ZŁOCIENIEC