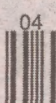
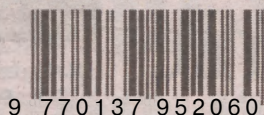


3,60
zł
WTYM
8%VAT

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Tarcza w Redzikowie
do rosyjskiej inspekcji. Str. 3

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 29-30 stycznia 2022

Koniki, które pomagały niepełnosprawnym dzieciom, lili rzebuja pomocy

strona 4



FOT. STADNINA

magazyn **rodzinny**



Gwiazda

Justyna
Steczowska
nie osiada
na laurach sławy
-rozwija się

strona 4

Temat dnia

Dlaczego warto
opowiadać
i czytać naszym
dzieciom
baśnie...

strona 3



Kuchnia

Chcesz być
zdrowy?
Jedz kasze
w każdej
postaci

strony 5-6

Poradnik

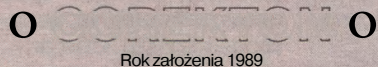
Co trzeba, żeby
aktywować
i zrealizować
bon
turystyczny?

strona 7



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 / 12 zł

UBEZPIECZENI – ZNIŻKA NFZ



0010358397
M-idi

AUTOPROMOCJA
tk



0010358397

Pogoda w regionie

Dzisiaj

7°C
2°C

Wiatr SW 24 km/h
Uwaga deszcz

Niedziela 5°C -2°C
Poniedziałek 3°C -3°C
Wtorek 2°C 0°C



Uwaga: deszcz i śnieg

Finał bez publiczności



W programie znalazły się m.in. pokazy taneczne

Kobylnica

W związku z dużą liczbą zachorowań na COVID-19 podjęto decyzję, że niedzielny finał WOŚP w Kobylnicy odbędzie się bez udziału publiczności. Impreza rozpocznie się jednak zgodnie z planem o godz. 17.30 i będzie transmitowana online na kanale YouTube.

Gminny 30. Finał WOŚP 2022 odbędzie się 30 stycznia w Hali Sportowej Szkoły Podstawowej w Kobylnicy przy ulicy Główniej 63. Zabawa zacznie się o godz. 17.30 od oficjalnej inauguracji. Następnie naszenie pojawią się wokaliści z Gminnego Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy. Decyzja o zorganizowaniu imprezy bez publiczności nie była łatwa.

- Obserwujemy, co się dzieje, ile jest zachorowań i w trosce o zdrowie mieszkańców zdecy-

dowaliśmy się zorganizować imprezę zgodnie z planem, ale bez udziału publiczności - mówi Kordian Zalewski, współorganizator 30. Finału WOŚP.

Zapewnia jednak, że impreza odbędzie się zgodnie z planem i transmitowana będzie online na żywo na YouTube na kanale WOŚP KOBYLNICA 2022.

W programie znalazły się widowiskowe pokazy taneczne zespołu Cheerleaders Maxi oraz Klubu Tańca Sportowego PAKTAN w Słupsku. Ponadto dla uczniów ze szkół podstawowych z Kobylnicy, Kończewa, Kwakowa, Słonowic i Sycewic zaplanowano karaoke. Impreza zakończy się o godzinie 20 pokazem laserowym - Maxi Świąteczko do Nieba.

Organizatorzy zachęcają do licytacji, które odbędą się na platformie Allegro. (MARA)

Ukradli płot na stadionie Gryfa. Pojawił się nowy, już zabezpieczony



Płot jest już naprawiony. Chodzi o odcinek za stadionem blisko lasu. W miejscu, w które rzadko ktoś zaglądał. Teraz płot jest sprawdzany regularnie

Słupsk

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@polskapress.pl

W ostatni weekend z tyłu stadionu przy ulicy Zielonej zniknęło kilka odcinków ogrodzenia. Sprawców szuka policja. Płot właśnie naprawiono i wokół całego stadionu zostanie on zaopatrzony w specjalne zabezpieczenia, które utrudnią działania - wandalom złodziejom.

23 stycznia Słupski Ośrodek Sportu i Rekreacji poinformował o kradzieży części płotu.

„PROSIMY O POMOC W USTALENIU SPRAWCY. Nie bądźmy obojętni.

W weekend komuś było potrzebne 7 prętów ogrodzeniowych. Padło na nasze - ze stadionu Gryf przy ul. Zielonej. Sprawca poszukiwany. Sprawa zgłoszona na policję. Ogrodzenie na stadionie powstało w ubiegłym roku, wysiłkiem wielu ludzi, którym zależy na tym, by słupskie obiekty sportowe wyglądały należycie

i służyły Mieszkankom i Mieszkańcom naszego miasta. To za NASZE pieniądze publiczne powstawały te inwestycje i za nasze pieniądze stadion jest utrzymywany. Wyrażamy sprzeciw wobec AKTÓW WANDALIZMU i braku poszanowania naszej pracy" - taki komunikat można było przeczytać na stronie SOSiR.

Radny PiS i kibic Gryfa Łukasz Jaworski skomentował: „No tego jeszcze nie grali, co za bydlaki”.

Oburzonych było wielu kibiców, ale nie tylko.

Stadion przechodzi modernizację dzięki rządowej dotacji.

Sprawdziliśmy, sprawa została zgłoszona policji. A jak nas poinformowano, płot jest już naprawiony. Chodzi o odcinek za stadionem blisko lasu. W miejscu, w które rzadko ktoś zaglądał. Teraz to się jednak zmieniło. Płot jest sprawdzany regularnie, a postanowiono zmienić mocowania zabezpieczające na takie chroniące przed wandalami i złodziejami. Naprawa to koszt ok. 700

zł, a drugie tyle będą kosztować zabezpieczające mocowania.

Dodajmy, że na stadionie jest monitoring, ale nie obejmuje wszystkich miejsc. Prawdopodobnie się to zmieni, gdy będą realizowane kolejne etapy modernizacji miejskiego stadionu.

Przypomnijmy, w ramach rekompensat za tarczę rakietową w Redzikowie Słupsk dostał 30 milionów złotych od rządu. Poseł Piotr Müller, poseł PiS i rzecznik rządu, przekonał władze miasta, by część tych pieniędzy była na modernizację stadionu, na którym mecze gra słupski Gryf, a stadion należy do miasta.

W pierwszym etapie modernizacji, już dawno zakończonym, zrobiono ogrodzenie, bramy, kasy itd. oraz dokumentację kolejnych etapów budowy prawdziwego piłkarskiego stadionu w Słupsku. Etap drugi modernizacji jest już realizowany. A trzeci został już zaprojektowany i tylko potrzeba na to pieniędzy.

DYŻURNY GP

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 510026924

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@gp24.pl



KALENDARIUM

29 stycznia

1944

W okolicach Podłęża oddział AK „Błyskawica” dokonał nieudanego zamachu na jadącego pociągiem do Lwowa gubernatora Hansa Franka.

1945

Rozpoczęły się walki o przełamanie Wału Pomorskiego.

1957

W więzieniu na Montelupich w Krakowie został powieszony seryjny morderca Władysław Mazurkiewicz.

1981

W Łodzi rozpoczął się strajk studentów uczelni różniczek, który doprowadził m.in. do rejestracji Niezależnego Zrzeszenia Studentów.

LOTTO

27.01.2022r., godz. 21.30

Lotto: 3, 12, 24, 27, 30, 38

Lotto Plus: 3, 7, 9, 35, 45, 49

Multi Multi: 1, 2, 8, 10, 18, 21, 31.

38, 40, 41, 44, 49, 51, 52, 62, 65,

66, 70, 71, 74 plus 1

Ekstra Pensja: 8, 9, 14, 17, 26 + 2

Ekstra Premia: 3, 6, 8, 10, 11 + 2

Mini Lotto: 1, 6, 15, 32, 35

Kaskada: 2, 3, 5, 7, 8, 9, 11, 17, 18,

21, 23, 24

Super Szansa: 6, 8, 3, 8, 3, 4, 9

28.01.2022r., godz. 14

Multi Multi: 1, 4, 5, 12, 25, 30, 31.

32, 33, 36, 38, 50, 51, 57, 59, 65,

67, 71, 78, 79 plus 67

Kaskada: 1, 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 15,

18, 22, 23

Super Szansa: 9, 6, 9, 7, 8, 6, 8

WALUTY Z 28.01.2022

USD 4,1048(+)
EUR 43697)
CHF 4.4086)
GBP 5.4934(+)

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

Prenumerata V. Zadzwoń!
1 94 340 1114
f prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

AUTOPROMOCJA

FORMITURE FACTORY
FABRYKA MEBLI

faserplast

TWOJA FIRMA
TEŻ MOŻE WESPRZEĆ AKCJĘ!
wioletta.antonowska@polskapress.pl
tel. 697 770173

COVID-19: Wydłużone godziny otwarcia punktów pobrań wymazów w Słupsku

Magdalena Olechnowicz
magdalena.oleduwwia@gp24.pl



Zdrowie

Blisko tysiąc osób dziennie zgłasza się do punktów wymazowych w kierunku COVID-19 w Słupsku i w Uście. Są to punkty przyszpitalne oraz działające przy Laboratorium Diagnostyka. W związku z rosnącą liczbą chorych i zgłaszających się na wyirazy szpital w Słupsku wydłużył godziny działania punktu wymazowego przy szpitalu w Słupsku.

Minionej doby punkty wymazowe w Słupsku wykonały 550 testów, a w Uście - 468. Z tego 246 w Słupsku, 218 w Uście dały wynik pozytywny. To oznacza, że dziennie do punktów wymazowych zgłasza się blisko tysiąc osób.

- W związku ze zwiększoną liczbą zachorowań na COVID-19 Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku wydłuża godziny pracy punktów pobierania wymazów w kierunku koronawirusa - informuje Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala w Słupsku.

Od poniedziałku 31 stycznia, punkt wymazowy przy SOR słupskiego szpitala będzie działał od poniedziałku do piątku w godz. 8-17, w soboty w godz. 8-13 oraz w niedzielę w godz. 8-12.



Szpital w Słupsku wydłużył godziny działania przyszpitalnego punktu wymazowego

Dodatkowo testy w kierunku COVID-19 dla pacjentów planowych szpitala będą wykonywane także w niedzielę w godz. 8-11 w punkcie pobrań w budynku H.

- W ostatnich tygodniach personel Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku zauważa zwiększoną liczbę pacjentów zgłaszających się na wymazy oraz zwiększoną liczbę wyników pozytywnych testów. W okresie 17-23 stycznia w szpitalu wykonano 1186 wymazów, co stanowi 547 wy-

mazów więcej niż w poprzednim tygodniu - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala w Słupsku.

Aby wykonać wymaz, należy mieć skierowanie od lekarza POZ lub przejść kwalifikację online na stronie <https://www.gov.pl/web/koronawirus/zapisz-sie-na-test-na-koronawirusa>.

- Osoby skierowane na wymazy przez lekarzy otrzymują informację o dokładnej godzinie stawienia się w punkcie. Osoby, które chcą skorzystać z badań

bez skierowania, proszone są o przybycie we wskazanym przedziale czasowym i zgłoszenie chęci wykonania wymazu personelowi pobierającemu wymazy - tłumaczy Marcin Prusak.

Inne punkty wymazowe

Uruchomiono dwa kolejne punkty wymazowe - w Laboratorium Diagnostyka przy ul. Tuwima w Słupsku oraz Mobilny Punkt Wymazowy przy ul. Kopernika 19 w Uście.

- Można przyjść prosto z ulicy lub zadzwonić pod nu-

mer 661621569. Obowiązuje kolejka na miejscu w punkcie. Nie zawsze są kolejki, to zależy od dnia i godziny. Jednak nawet jak jest kolejka, to idzie szybko i płynnie. Jeśli będzie potrzeba, uruchomimy dodatkowe stanowisko - mówi Marta Pawlik, rzecznik prasowy Laboratorium Diagnostyka.

Punkty wymazowe Słupsk/powiat słupski:

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku - od strony SOR - czynny jest od poniedziałku do piątku

w godzinach 8-15, w soboty w godz. 8-13 oraz w niedzielę w godz. 8-12 - badania wykonywane na zlecenie wystawione przez lekarza lub komercyjne. Od poniedziałku, 31 stycznia - od poniedziałku do piątku w godz. 8-17.

Dodatkowo testy w kierunku COVID-19 dla pacjentów planowych szpitala będą wykonywane także w niedzielę w godz. 8-11 w punkcie pobrań w budynku H.

- Mobilny Punkt Pobrań Wymazów (Drive&Go-Thru) w Słupsku przy ul. Tuwima 37 - czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14-18, w weekendy w godz. 8-11 - badania wykonywane na zlecenie wystawione przez lekarza, tel. 661621569.

- Punkt Pobrań Diagnostyki, Ustka, ul. Kopernika 18 tel. 500 871 434, czynny codziennie w godz. 15-18 oraz w weekendy 8-11 - badania wykonywane na zlecenie wystawione przez lekarza lub komercyjne.

- Mobilny Punkt Pobrań Wymazów (Drive&Go-Thru), Ustka, ul. Kopernika 19 - badania wykonywane na zlecenie wystawione przez lekarza - tel. 661621569.

Rejestracja na test odbywa się online poprzez IKP (Internetowe Konto Pacjenta) lub telefonicznie, nr tel. +48 22 25 00 115. Po wprowadzeniu do systemu teleinformatycznego przez lekarza lub zgłoszenie indywidualne system powiadamia o dniu, godzinie oraz miejscu wykonania badania. ©

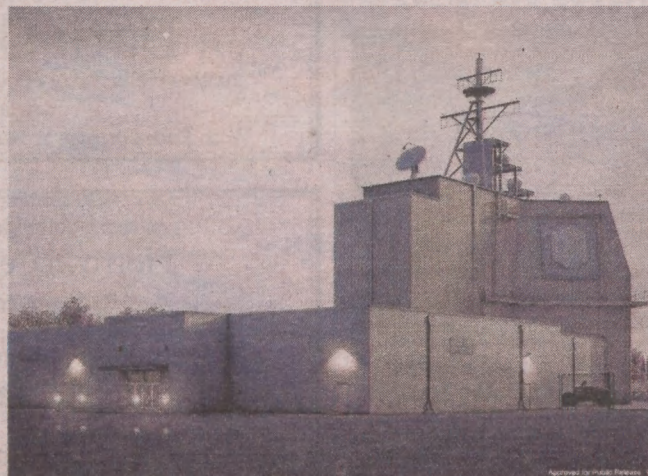
Tarcza w Redzikowie do rosyjskiej inspekcji? Amerykanie mówią tak

Polityka

Możliwość rosyjskich inspekcji w Redzikowie to najnowsza amerykańska odpowiedź na żądania Kremla podniesione na szczycie w Genewie dwa tygodnie temu. Wall Street Journal ujawnił częściowo, co Departament Stanu USA zaproponował Rosjanom w związku ze wzrastającym napięciem na granicy z Ukrainą.

Pisemna propozycja strony amerykańskiej trafiła do rosyjskiego MSZ w środę. Według Wall Street Journal dokument może być przyczynkiem do dyskusji, jak uniknąć konfrontacji na akwenie Morza Czarnego, rozwiązać kwestie związane z zagrożeniem rakietowym i uniknąć konfrontacji na Ukrainie.

Stanowisko Rosji po ostatnim szczycie w Genewie przed-



Amerykanie chcą wpuścić do bazy w Redzikowie rosyjskich inspektorów

stawiało trzy kwestie niepodlegające targom. Chodzi o zobowiązanie do nierozszerzania NATO, nierozmieszczanie u granic Rosji systemów ofensywnych oraz powrót do statusu wojskowego w Europie sprzed 1997 r. Pierwszy postu-

lat ma zatrzymać dążenia Ukrainy do członkostwa w NATO, drugi Redzikowa.

Swoje obawy związane z amerykańską instalacją pocisków balistycznych Rosjanie zgłaszali wielokrotnie. Podnoszono, że tarcza, a konkretnie



wyrzutnie MK41, które trzymano już na terenie dawnego lotniska wojskowego, oprócz antyrakiet z rodziny SM-3 mogą posłużyć do odpalenia pocisków balistycznych Tomahawk.

Właśnie tę kwestię próbują

rozwiązać teraz Amerykanie, proponując rosyjskim inspekcje na terenie jednostki w Redzikowie. Taka możliwość ma dotyczyć też sióstrzanej idziałającej już bazy w rumuńskim Deveselu. Wizyty Rosjan w obu miejscach miałyby zapewnić

Kreml o defensywnym charakterze instalacji.

Według Wall Street Journal polski rząd jest otwarty na tego typu inspekcje. Stawia jednak warunek, że strona Rosyjska zgodzi się na podobne inspekcje w mocno zmilitaryzowanym obwodzie Kaliningradzkim. Przypomnijmy, że 152. brygada rakietowa stacjonująca przy granicy z Polską jest uzbrojona w pociski Iskander-M o zasięgu do 500 km.

- Ostatnie wysiłki dyplomatyczne pozostawiają prezydenta Władimira Putina z wyborem albo kontynuować działania wojskowe, albo szukać dalszych rozwiązań podczas negocjacji - konkluduje gazeta.

- Od Rosji zależy, jak zdecyduje się odpowiedzieć - mówi cytowany przez WSJ Antony Blinken, amerykański sekretarz stanu. - Jesteśmy gotowi na obie możliwości. ©

Aleksander Radomski

Konie, które pomagały dzieciom, zachorowały



Sylwia Lis
sylwia.lis@polskapress.pl

Thmiał hytonski

Ukochane konie niepełnosprawnych dzieci bardzo zachorowały. Właściciele robią, co mogą, aby wróciły do zdrowia, a to kosztuje. To kameralna stadnina w gm. Parchowo w powiecie bytowskim, zajmująca się głównie hipoterapią. Potrzebna jest pomoc. Dzięki tym konikom na twarzach dzieci pojawił się uśmiech.

Informacja o chorobie najpierw jednego, a następnie kolejnego konia bardzo zmartwiła Annę Orlikowską, mamę niepełnosprawnej Karolinki, która od wielu lat uczęszcza na zajęcia hipoterapii. - Do Stajni Pentesele należymy z Karolinką już kilka lat - mówi pani Ania. - Dzięki tym wspaniałym ludziom i zwierzętom Karolinka przełamała swój strach i pokochała konie i jazdę na nich. Uczestnictwo na ich zajęciach to ogrom szczęścia z jazdy na konikach oraz przyswajanie wiedzy z ich pielęgnacji oraz życia na gospodarstwie. Bastiona znamy od jego urodzenia, jest pięknym silnym konikiem. Dlatego wierzymy, że razem z naszą pomocą uratujemy go i damy szansę na wyzdrowienie.

I jak podkreśla: hipoterapia bardzo pomaga dzieciom w powrocie do zdrowia. - Te konie



- Te konie i cudowni ludzie poświęcili się potrzebującym - mówi pani Ania

i cudowni ludzie poświęcili się potrzebującym - mówi pani Ania. - Zawsze służą pomocą, teraz my też chcemy im pomóc.

Mała stadnina w Parchowie

- Jesteśmy małą kameralną stajnią, która na co dzień prowadzi zajęcia hipoterapii dla osób niepełnosprawnych oraz zajęcia z nauki jazdy konnej dla dzieci i dorosłych i z tego się utrzymujemy - mówi Alicja Rompa, właścicielka Stajni Pentesele z Parchowa w powiecie bytowskim. - Naszymi współ-

pracownikami jest sześć koni, które tworzą małą „rodzinę”, to nasi przyjaciele, którym za wszelką cenę chcemy zapewnić godne życie. Niestety, w czerwcu ubiegłego roku jedna z naszych głównych klaczy, Sonia, nagle zaczęła chorować. Jednego dnia stanęła na pastwisku i nie mogła się ruszyć. Było wiele podejrzeń chorób, ale nikt nie spodziewał się boreliozy... To podstępna choroba, która przebiega bardzo podobnie jak u ludzi, wyniszcza organizm. Klacz nie była

w stanie normalnie chodzić po przez sztywność całego ciała, nie mogła nawet zakręcić, położyć się czy schylić się do jedzenia. Wystąpił niedowład mięśni zadu. Kilka tygodni przyjmowania antybiotyków bardzo obciążało jej organizm, zaczęła tracić sierść, grzywę i ogon. Po wydaniu wielu tysięcy na jej leczenie, co bardzo nadszarpnęło nasz budżet, pomimo bardzo złych rokowań udało się i Sonia powoli wraca do siebie choć przed nami jeszcze sporo starań o jej zdrowie.

Może jednak już nie wrócić do pełnej sprawności sprzed choroby.

Myśleliśmy, że to już koniec problemów, ale się myliliśmy. Kolejny z naszych koni, niepełna trzyletni ogierek Bastion, który kocha kontakt z człowiekiem zaczął chorować, a to przecież jeszcze konskie dziecko, taki młody koń, całe życie przed nim. Stał się osowiały, zaczął gwałtownie chudnąć. Badania krwi były bardzo niejednoznaczne, robiliśmy, co się dało, aby poprawić jego stan zdrowia, niestety parę dni temu znaleźliśmy go leżącego w boksie bez sił, aby wstać. Nasza wspaniała weterynarz zrobiła, co mogła, aby mu pomóc - kroplówki, leki, witaminy postawiły go na nogi. Myśleliśmy, że to problem z zębami. Kolejna wizyta weterynarza, podanie leków, badania. Zdjęcia röntgen wykazały żadnych nieprawidłowości. Zęby zostały poprawione. Wydawało się, że jest lepiej. Trochę jakby mu życie wróciło, jednak przez dwa dni trzeba było mu pomagać wstać, ale jak już wstał, chciał żyć. Niestety, w poniedziałkowy poranek stało się najgorsze.

Choroba zaatakowała ze zdwojoną siłą, koń nie był w stanie dźwignąć się do pozycji „na mostku”, w której chociaż leżąc, może jakoś funkcjonować. Leżał cały czas naboku, co jest niebezpieczne dla konia (narządy wewnętrzne ulegają uciskom, co może prowadzić do ich niewydolności). Pięciu mężczyzn próbowało go pod-

nieść, co udało się na pięć minut, po czym znowu się położył i już nie wstał. Kolejny telefon do weterynarza. Konsultacje i znów padło na boreliozę. Będziemy go leczyć, jesteśmy mu to winni! Pragniemy zrobić dla niego wszystko, co sprawi aby mógł dalej szczęśliwie żyć. Chcemy dać mu szansę. Boimy się, że sami temu nie poddamy. To dopiero początek wydatków, które już liczymy w tysiącach złotych prosimy o pomoc. Zebrane pieniądze przeznaczymy na dalsze leczenie, specjalistyczne żywienie oraz na walkę z kleszczami na naszym terenie aby uchronić pozostałe nasze konie przed tą chorobą.

Alina Hinc-Taube, lekarz weterynarz, który zajmuje się zwierzętami w stadninie, mówi, że z boreliozą u koni jest mniej więcej tak samo jak u ludzi.

- Ogólnie boreliozę bardzo ciężko zdiagnozować, choć w ostatnich latach coraz częściej - wyjaśnia. - Czekamy jeszcze na ostatnie wyniki badań, które na sto procent dadzą odpowiedź, czy to kleszcz odpowiedzialny za chorobę konia. Boreliozą ma bardzo dużo postaci, czasem występuje w formie utajnionej, bezobjawowej. Czasem wystarczy obniżona odporność, aby objawy się pojawiły. U Bastiona wystąpiły objawy neurologiczne.

Jest zbiórka

Zorganizowano zbiórkę na leczenie Bastiona. Póki co na ponad 1700 zł. Potrzeby są znacznie większe.

Zmarła Ewa Szarek, pielęgniarka, harcerka i znana w Słupsku wolontariuszka

Pożegnanie

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

W czwartek, 27 stycznia, zmarła Ewa Szarek, pielęgniarka w MOPR, wolontariuszka w grupie ratownictwa medycznego, harcerka, ale przede wszystkim dobry człowiek. Od wielu lat udzielała się społecznie, nigdy nikomu nie odmawiając pomocy. Miała 29 lat. Dołączyła do swojego męża Staszka, który odszedł w czerwcu 2020 r. Osierociła niespełna 5-letniego synka.

O śmierci Ewy Szarek poinformował MOPR w Słupsku. - W MOPR w Słupsku w Stacji Joannitów Ewa działała od 2009 r. jako wolontariuszka w grupie ratownictwa medycznego. Rozpoczęła studia pielęgniarstwa. Przygotowywała młodzież i dorosłych do pracy

z chorym człowiekiem, prowadząc szkolenia z pierwszej pomocy przedmedycznej i wprowadzając do pracy przyszłych opiekunów osób starszych.

W pracy była profesjonalna, oddana sercem, dawała innym ciepło i poczucie bezpieczeństwa, rozumiała każdego cierpiącego. Wspaniała koleżanka, pomocna i zawsze uśmiechnięta. Odeszła tak szybko, pozostawiając po sobie dobro i wielkie serce. Zawsze pozostaniesz w naszych sercach i pamięci - czytamy m.in.

Pani Ewa od wielu lat udzielała się także w Hufcu ZHP Ziemi Słupskiej. „Z ogromnym żalem i niedowierzaniem przyjęliśmy informację o śmierci naszej przyjaciółki, wspaniałej instruktorki i ratowniczkę p.hm. Ewy Szarek. Dołączyła do ukończonego Stasia. Łączymy się w bólu z rodziną i szerokim gronem przyjaciół”.



Zmarła Ewa Szarek, pielęgniarka w MOPR, wolontariuszka w grupie ratownictwa medycznego, harcerka, dobry człowiek

Pogrzeb Ewy Szarek odbędzie się 2 lutego 2022 roku na Nowym Cmentarzu w Słupsku.

Pani Ewa dołączyła do swojego męża Staszka, o którego śmierci pisaliśmy w czerwcu 2020 roku. Stanisław Szarek, ratownik medyczny, działacz Harcerstwa Polskiego, ale przede wszystkim znany w Słupsku społecznik, czło-

wiek o wielkim sercu, zmarł 2 czerwca 2020 roku, mając 33 lata. Był harcerzem, instruktorem ZHP, ratownikiem medycznym, który jeździł karetką, pracował na oddziale ratunkowym i przez wiele lat szefował stowarzyszeniu Joannici.

Ewa i Stanisław Szarek osierocili niespełna 5-letniego Piotrusia.

<s>®

001040978

Wyrazy współczucia

Rodzinie i Bliskim

z powodu śmierci

śtP **Darii Otolinśkiej**

nauczycielki Szkoły Podstawowej w Chamowie składają

Wójt, Radni oraz pracownicy Urzędu Gminy Ustka

001040978

Wyrazy głębokiego współczucia

Piotrowi Cejrowskiemu

Radnemu Miasta Ustka

z powodu śmierci

Taty

Brunona Cejrowskiego

wieloletniego trenera piłkarskiego

przekazują

Burmistrz Jacek Maniszewski

wraz z pracownikami Urzędu Miasta Ustka

oraz Przewodnicząca Lena Iwan-Kucia

wraz z radnymi

Polska jest wrogiem numer jeden dyktatora Białorusi

Warszawa

Grzegorz Kuczyński
g.kuczynski@polskatimes.pl

W „órędziu” parlamentu na-
rodu” Aleksandr Łukaszenka
ostro zaatakował Zachód. Li-
twa i Polska tonarzędzia wrę-
ku Waszyngtonu – przekony-
wał dyktator.

Aleksandr Łukaszenka stwier-
dził, że Polska „chcecałej Biało-
rusi”. - Finansowała i zaopatry-
wała w środki finansowe rady-
kalną opozycję, a pizez lata usta-
nawiała punkty centralne dla
nieudanego ostatniopowstania.
Dla nas byłoby to w porządku:
Białoruś to „ich ziemia”. Zaanga-
żowaliśmy się w sprawę Rosji. To zro-
zumiałe: Rosja jest wrogiem,
a nie można pokonać Białorusi
bez pokonania Rosji. Ale oni
wtrącałi się nawet do Kazach-
stanu! Czego oni tam chcą? - mó-
wił Łukaszenka. - W nadziei
na zemstę udziela schronienia
uciekiniom z Białorusi, two-
rzając infrastrukturę do ich ob-
sługi. Alenawet nieto jestpowo-
dem największych obaw. Bez-
precedensowa militaryzacja
państwa w Warszawie, groma-
dzenie zasobów wojskowych,
planowane podwojenie liczeb-
ności armii - to wszystko z trudem
służy celom pokojowym -
grzmiał z trybuny do ponad
2000 zgromadzonych dyktator.

Jak zauważa państwowa
agencja Belta, szefpaństwopod-
kreślił, że stanowisko Białorusi
jest jednoznaczne: taka eskala-



Przeciwnicy reżimu podczas
demonstracji w Gdańsku

cja wzdłuż granic jest niedopusz-
czalna. - Coś podobnego wyda-
rzyło się 80 lattemu, kiedy Pol-
ska wraz z hitlerowskimi Niem-
cami wzięła udział w rozbiorze
Czechosłowacji. To znaczy, że
mają doświadczenie. A dziś już
patrzają na nas przez celownik -
powiedział Łukaszenka.

Powtórzył również, że Za-
chód zwiększa ofensywne siły
NATO u granic Białorusi. Oświadczył, zwracając się do Za-
chodu, że „jeśli dojdzie do agre-
sji na Białoruś, to będą tu setki
tysięcy rosyjskich żołnierzy, któ-
rzy będą walczyć razem z set-
kami tysięcy żołnierzy białoru-
skich”. Łukaszenka zarzucił Za-
chodowi, że dąży do „nowego
podziału świata”, a także „chce
utopić we krwi braterstwo ukra-
ińsko-rosyjskie, braterstwo sł-
wiańskie”.

RBN. Prezydent miał ważne informacje do przekazania

Aleksandra
Kielczykowska

a.kielaykawska@polskatimes.pl

Warszawa

Wpiątek odbyło się zwołane
przez prezydenta Andrzeja Du-
dę posiedzenie Rady Bezpie-
czeństwa Narodowego doty-
czące sytuacji bezpieczeństwa
w regionie.

- Jesteśmy członkiem NATO, UE,
sąsiadem Ukrainy i Białorusi.
Bezpieczeństwo i suwerenność
naszych sąsiadów są dla nas
ważne - powiedział prezydent
Andrzej Duda po zakończeniu
piątkowego posiedzenia Rady
Bezpieczeństwa Narodowego.

- Chcę podkreślić budującą,
spokojną i merytoryczną atmo-
sferę, która dobiezrokuje naprzy-
szłość naprowadzenie polskich
spraw - dodał prezydent.

- Przedstawiliśmy, jak wy-
gląda sytuacja na Ukrainie,
także z punktu widzenia Polski
oraz jak przebiegają rozmowy
międzynarodowe. Dziękuję
członkom Rady Bezpieczeń-
stwa Narodowego za patrio-
tyczną i odpowiedzialną po-
stawę - powiedział prezydent
Andrzej Duda po zakończeniu
piątkowego posiedzenia Rady
Bezpieczeństwa Narodowego
(RBN). - Bardzo dziękuję
wszystkim za obecność, ale
przede wszystkim, za kon-
struktywną atmosferę spotka-



Prezydent Andrzej Duda przed spotkaniem rozmawiał m.in. z prezydentem USA Joe Bidenem
i innymi politykami światowymi

nia. Dziękuję za wyważone
i rozsądne głosy - dodał.

- Chcę podkreślić budującą,
spokojną i merytoryczną at-
mosferę, która dobrze rokuje
na przyszłość na prowadzenie
polskich spraw - podkreślił pre-
zydent. - Jesteśmy członkiem
NATO, UE, sąsiadem Ukrainy
i Białorusi. Bezpieczeństwo
i suwerenność naszych sąsia-
dów są dla nas ważne - dodał.

W skład RBN wchodzi: mar-
szałek Sejmu, marszałek Se-
natu, premier, szef MON, szef
MSWiA, szef MSZ, minister ko-
ordynator służb specjalnych,

szefowie ugrupowań politycz-
nych posiadających klub parla-
mentarny lub poselski lub prze-
wodniczący tych klubów, szef
kancelarii prezydenta i szef
Biura Bezpieczeństwa Narodo-
wego.

Rosja zgromadziła ponad
100 tys. żołnierzy u granic Ukra-
iny. Jednocześnie trwa przerzu-
canie rosyjskich wojsk na Biało-
ruś przed niezapowiedzianymi
manewrami w pobliżu granicy
z Ukrainą. Rosja rozpoczęła też
manewry morskie - na mor-
zach: Bałtyckim, Barentsa
i Czarnym.

Sytuacja wokół granic Ukra-
iny była w ostatnich dniach te-
matem narad prezydenta
z przedstawicielami kancelarii
premiera, MON, MSZ, MSWiA,
sił zbrojnych i służb specjalnych.

W poniedziałek Andrzej
Duda wziął udział w telekonfe-
rencji prezydenta USA Joe
Biden z przywódcami Wielkiej
Brytanii, Francji i Niemiec, sze-
fami Parlamentu Europejskiego
i Komisji Europejskiej oraz se-
kretarzem generalnym NATO.
Tematem była sytuacja wokół
Ukrainy i na wschodniej flance
NATO.

Z KRAJU



Warszawa
Andrzej Nowak spoczął
na Powązkach

Rodzina, przyjaciele, fani, a także
przedstawiciele władz państwo-
wych pożegnali w piątek Andrzeja
Nowaka, lidera, założyciela grup
T5A i Złoty Psy. Gitarzysta miał rze-
sze fanów. Był znanym miłośni-
kiem zwierząt. Zmarł 4 stycznia
2022 r. Jego wielka kariera za-
częła się w 1979 r. W tym roku An-
drzej Nowak wraz z basistą Toma-
szem Zwartnickim w Opolu założy-
li grupę TSA, która później prze-
szła do legendy polskiej muzyki
rockowej. Nowak był zapraszany
przez znanych gitarzystów ze
świata muzyki. (OD)

Ujir&mti
Raper zatrzymany
za posiadanie marihuany

Znany raper Mata został zatrzy-
many za posiadanie narkotyków.
Do zdarzenia doszło wczwartek
w Warszawie po godzinie 23. - Pod-
czas rutynowej kontroli w Warsza-
wie 21-letni mężczyzna został za-
trzymany za posiadanie środków
prawnie zabronionych (marihu-
ana) i trafił do policyjnej izby zatrzy-
mań. Zgodnie z ustawą o przeciw-
działaniu narkomanii osoba, która
ma przy sobie środki narkotyczne,
podlega karze do lat trzech. (KS)

Warszawa
Od 1 lutego mniej
„punktów pocztowych”

Z końcem stycznia 2022 r. zniknie
furtka w ustawie o zakazie handlu
w niedziele pozwalająca na otwie-
ranie sklepów w związku ze
świadczeniem usług pocztowych.
Wykorzystywała ją sieć „Zabka”,
a w 2021 r. możliwość odbioru
furtka w ustawie o „przy okazji” zro-
bień zakupów w niedziele - poja-
wiła się m.in. w Biedronce, Lidlu,
Kauflandzie, Aldi, Auchan, Carre-
four, DINO, Intermarche. (C)

Bank Światowy będzie wspierał polskie miasta w rozwoju. Jak?

Mrsmw

Tomasz Dereszyński
t.dereszynski@polskatimes.pl

Wspieranie zrównoważonego
rozwoju miast jest jednym ze
strategicznych celów Mini-
sterstwa Funduszy i Polityki
Regionalnej.

Służyć temu będzie podpisana
28 stycznia 2022 r. umowa po-
między Ministerstwem Funduszy
i Polityki Regionalnej (MFPR)
a Bankiem Światowym (BS), który
został partnerem merytorycznym
Partnerkiej Inicjatywy Miast (PIM).

- Wspieranie zrównoważo-
nego rozwoju miast jest jed-
nym ze strategicznych celów
Ministerstwa Funduszy i Poli-
tyki Regionalnej. Pomagamy
miastom w dalszym identyfi-
kowaniu i rozwiązywaniu kon-
kretnych problemów, które



Obszary tematyczne obecnej edycji inicjatywy to: miasto
cyfrowe, miasto inicjatyw i miasto zielone

spowalniają rozwój. Do współ-
pracy zaprosiliśmy Bank Świa-
towy, aby popierze pomógł
w identyfikacji tych obszarów,
wskazał możliwe rozwiązania,
a następnie ułatwił miastom

dzielenie się zdobytym do-
świadczeniem - mówi Grze-
gorz Puda, minister funduszy
i polityki regionalnej.

W ramach podpisanej
umowy pomiędzy Ministrem

Funduszy i Polityki Regional-
nej a Bankiem Światowym,
przez 14 miesięcy współpracy
eksperti Banku będą pomagać
wybranym miastom przeana-
lizować wybrane bariery doty-
czące ich zrównoważonego
rozwoju oraz wesprą je w wy-
pracowaniu rozwiązań z za-
miarem ich realizacji w ciągu
najbliższych lat. Rezultatem
ma być także nawiązanie
współpracy między miastami
w celu wymiany doświadczeń
pomiędzy nimi.

Wytypowane przez Mini-
sterstwo obszary naszego
szczególnego zainteresowania,
a więc: cyfryzacja, rozwój part-
nerstwa publiczno-prywat-
nego oraz zielone inwestycje
dobrze odpowiadają wyzwani-
om, z którymi muszą sobie
dziś radzić liczne miasta w Pol-
sce oraz w całej tftii Europej-
skiej - mówi Gallina A. Vince-
lett, dyrektor Banku Świa-
towego na Unię Europejską.

Przypomnijmy, że zrówno-
ważony rozwój miast wpisuje
się w strategiczne cele pol-
skiego rządu.

Niemcy bronią decyzji o odmowie dostaw broni do Ukrainy

Berlin

Grzegorz Kuczyński
g.kuczynski@polskatimes.pl

Berlin zapowiada pakiet sankcji wrazie ataku Rosji na Ukrainę, ale stanowiska w sprawie dostaw broni dla Ukraińców nie zamierza zmieniać. Potwierdziło to wystąpienie minister spraw zagranicznych Annaleny Baerbock w Bundestagu.

Szefowa niemieckiego MSZ zapowiedziała, że w przypadku agresji ze strony Rosji Niemcy mają do dyspozycji szeroki zakres odpowiedzi. Niemiecki rząd pracuje nad „silnym pakietem sankcji” - powiedziała Baerbock. - W przypadku nowej agresji mamy dodyspozycji szeroki zakres odpowiedzi, włącznie z NordStream2 - dodała. Broniła jednak decyzyjnie o odmowie dostaw broni dla Ukrainy - informuje Deutsche Welle.

Wspomniała, że Niemcy wspierają Ukrainę także militarnie, dostarczając 5000 hełmów, pomagając przy budowie schronów ochronnych i szkoleniu ukraińskich żołnierzy. Dialog ma jednak absolutny priorytet. - Kto rozmawia, nie strzela. Dlatego fatalnie jest już teraz odrzucać wznowienie dialogu - przyznała.

Podczas debaty w Bundestagu przyszedł szef CDU, Friedrich Merz, zarzucał kanclerzowi Olafowi Scholzowi (SPD) brak zaangażowania. - Ludzie w naszym kraju oczekują od panów, że przedstawią plan w parla-



59 proc. Niemców popiera stanowisko rządu ws. broni

mencie jasną ocenę sytuacji z własnego punktu widzenia, a przede wszystkim wskazać na konsekwencje dla Niemiec i Europy - powiedział Merz, zwracając się do Scholza.

Zdecydowana większość Niemców jest przeciwna dostawom niemieckiej broni na Ukrainę - przypomina Deutsche Welle. W sondażu YouGov 59 proc. pytanych poparło stanowisko rządu. Tylko 20 proc. opowiedziało się za dostawami broni. Także więcej Niemców popiera uruchomienie Nord Stream 2 (47 proc.) niż jest przeciwna projektowi (33 proc.). Tymczasem USA wyraźnie mówi, że wrazie agresji rosyjskiej projekt gazociąg zostanie zablokowany, niezależnie od postawy Berlina. Sprawa będzie omawiana podczas wizyty Scholza w Waszyngtonie 7 lutego.

Płynie mocne „nie” z USA w stronę władcy Kremla

Grzegorz Kuczyński
g.kuczynski@polskatimes.pl

Warszawa

Stany Zjednoczone potwierdzają gotowość Zachodu do ostrej reakcji na ewentualną agresję Rosji na Ukrainę - to główny wniosek z rozmowy telefonicznej prezydentów USA i Ukrainy. Amerykanie złożyli wniosek o zwołanie w poniedziałek otwartego posiedzenia Rady Bezpieczeństwa ONZ ws. kryzysu na wschodzie Europy.

Z komunikatu Białego Domu i tweetu Wołodymyra Zełenskieskiego wynika, że rozmowa dotyczyła nie tylko bieżących działań związanych z agresywną polityką Rosji, ale też kwestii finansowych. Joe Biden zapowiedział duże wsparcie gospodarcze dla Ukrainy. W komunikacie strona amerykańska wspomina o przygotowywaniu „dodatkowych instrumentów ekonomicznych”.

Uwagę zwraca podkreślenie przez Bidena, że USA opowiadają się za uregulowaniem napięć na linii Moskwa-Kijów w ramach formatu normandzkiego. To czterostronna formuła rokowań uruchomiona po wojnie 2014-2015. Uczestniczą w niej Rosja, Ukraina,



Prezydent USA Joe Biden zmienił ton wypowiedzi wobec Rosji na znacznie ostrzejszy. W pierwszych reakcjach jego sprzeciw wobec planów Moskwy był dość łagodny

Niemcy i Francja. Biden mówił też o przyspieszeniu realizacji porozumień mińskich zawartych niemal dokładnie siedem lat temu. Zależy na tym Moskwie, natomiast Kijów starał się spowolnić ten proces, bo porozumienia nie były dla Ukrainy korzystne, a przede wszystkim Rosja oczekuje ich realizacji w kolejności znaczącej poważnej straty politycznej dla Ukrainy.

Tymczasem ambasador USA przy ONZ Linda Thomas-Greenfield poinformowała, że Stany Zjednoczone złożyły wniosek o zwołanie w poniedziałek otwartego posiedzenia

Rady Bezpieczeństwa ws. kryzysu wokół Ukrainy, „wywołanego presją ze strony Rosji i jej działaniami ukierunkowanymi na destabilizację”.

USA początkowo zabiegały, by sprawie konfliktu rosyjsko-ukraińskiego była poświęcona sesja Rady Bezpieczeństwa w piątek, ale ostatecznie dyplomacja USA zdecydowała się przenieść posiedzenie, ponieważ w piątek zaplanowana jest rozmowa telefoniczna prezydentów Rosji i Francji. Poniedziałek - przypomina agencja AFP - to ostatni dzień, gdy pracami Rady Bezpieczeństwa kieruje Norwegia. Po tym ter-

minie przewodnictwo w RB ONZ obejmie Rosja, która będzie mieć bezpośredni wpływ na kształtowanie porządku obrad.

Jest oczywiste, że Rada Bezpieczeństwa nie przyjmie wiążącej rezolucji, ponieważ prawem weta dysponują Rosja i Chiny. Jednak jak zauważyła ambasador USA przy ONZ, takie posiedzenie „może skutkować większą izolacją Rosji”. Thomas-Greenfield przypominała sytuację z 2014 roku, gdy było 13 głosów za potępieniem Rosji, jeden głos wstrzymujący się jeden głos przeciw, aby to weto rosyjskie”.

ZE ŚWIATA

Montreal Ta muzyka łagodzi obyczaje

Mistrz wokalne elegancji, Michael Bublé, zapowiada swój jedenasty studyjny album. Płyta zatytułowana „Higher” ukaże się 25 marca 2022 r. Pierwszym singlem z wydawnictwa jest utwór „I'll Never Not Love You”, w którym artysta wznosi się na wyżyny swojej kreatywności i umiejętności wokalnych. Na „Higher” znalazł się magiczny duet z Williem Nelsonem w interpretacji jego piosenki „Crazy”, a także poruszająca wersja utworu „My Valentine”, który napisał Sir Paul McCartney. Były Beatles zresztą odpowiada za brzmienie tego nagrania. Na płytę trafiły ponadto trzy oryginalne numery napisane przez Michaela, w tym singlowy „I'll Never Not Love You”. Ponadto fani usłyszą m.in. cover popularnej piosenki „A Nightingale Sang in Berkeley Square”, którą wcześniej wykonywali Bing Crosby, Frank Sinatra i Rod Stewart. **OD**

Bruksela Pakiet Fit for 55 budzi emocje. Polska negocjuje w KE

Zielona i sprawiedliwa transformacja gospodarcza, pakiet Fit for 55 oraz jego wpływ na przemysł, w tym szczególnie na branżę motoryzacyjną - to główne tematy rozmów ministra rozwoju i technologii Piotra Nowaka z unijnymi komisarzami w trakcie wizyty w Brukseli. Minister rozwoju i technologii spotkał się w Brukseli z wiceprzewodniczącymi Komisji Europejskiej - Marą Šefčovič i Fransem Timmermansem oraz z komisarzem do spraw budżetu i administracji - Johannesem Hahnem. Pakiet Fit for 55 przewiduje, że wprowadzone przez koncerny motoryzacyjne na rynek Unii Europejskiej samochody zredukują emisję dwutlenku węgla w stosunku do norm obowiązujących w 2021 r. o 55 proc. w 2030 r., a w 2035 r. o 100 proc. W ten sposób wszystkie nowe auta sprzedawane w UE od 2035 r. byłyby zeroemisyjne. **(TD)**

Turów musi poczekać. Czesi wciąż wstrzymują się z podpisem

Praga
Hubert Rabciga

kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Za kilka tygodni może zostać zawarte porozumienie polsko-czeskie w sprawie kopalni Turów - wynika z zapowiedzi premiera Czech.

Premier Czech Petr Fiala pytany wczwartek w Czeskim Radiu między innymi o negocjacje Warszawy i Pragi w sprawie kopalni węgla brunatnego Turów, powiedział: Porozumienia można się spodziewać za kilka tygodni.

Fiala dodał również, że jest w kontakcie z polskim premierem Mateuszem Morawieckim.

Fiala, niewidząc się szczególnie, stwierdził, że pozostały jeszcze punkty sporne, które muszą być odblokowane i że wynik (negocjacji - red.) „za-



Negocjacje ws. Turowa trwają już wiele miesięcy. Polska czeka z utęsknieniem na pozytywny finał negocjacji

gwarantuje akceptowalną jakość życia ludności czeskiej na danym obszarze i zapewni gwarancje Republice Czeskiej”. Dodał, że brak umowy jest bardzo ryzykowny z punktu widzenia ochrony środowiska i interesów obywateli Czech.

Premier Czech powiedział też, że problemem jest wysokość rekompensaty finansowej i długość okresu nadzoru sądowego.

Negocjacje trwają. Niechce wchodzić w szczegóły, chciałby tylko powiedzieć, że pozostają pewne problemy, które nie zostały jeszcze rozwiązane, a które są niezwykle ważne dla strony czeskiej. Ale musimy to odblokować. Jestem przekonany, że w interesie Czech i Polski jest osiągnięcie porozumienia - podsumował Fiala.

Ostatnie rozmowy polsko-czeskie odbyły się we wtorek, 18 stycznia, w Warszawie. Stronę polską reprezentowała minister klimatu i środowiska Anna Moskwa. Delegacji czeskiej przewodziła minister środowiska Anna Hubáčková. Obie strony wygłosiły późnym wieczorem tylko krótkie oświadczenia.

Ponad 5-godzinne rozmowy obu delegacji zakończono bez podpisania protokołu. Ustalono ponadto, że treść wtorkowych ustaleń pozostanie poufna.

Ponaszej stronie uzgodnienia są zakończone - powiedziała minister klimatu i środowiska Anna Moskwa. - Pani minister [Hubáčková - red.] musi jeszcze dokonać uzgodnień po swojej stronie, na innych poziomach - dodała.

gp24.pl

Showman, megaloman czy megapolityk?

Kim naprawdę jest Paweł Kukiz?

Krzysztof M. Załuski
iozysztcf.maria.zaluski
@polskapress.pl



Sylwetka

Miał być lekarstwem na całe zło III RP. Na partyjniactwo, korupcję, nepotyzm, brak transparentności i inne patologie, które od trzech dekad toczą nasze państwo... Na salony wkroczył siedem lat temu jako antysystemowiec, trybun ludowy, człowiek, który „nigdy nie zostanie politykiem”. Zaręczał wówczas: „Jak zostanę politykiem, to naplujcie mi w ryj i mówcie do mnie szmato”. Dziś próbuje odgrywać w Sejmie rolę jęczyczka u wagi. I niestety, od jego widzimisię może przypadkiem zażyć przyszłość Polski.

Paweł Kukiz miał w życiu kilka pasji. Jedną z nich była polityka. Drugą rock and roll i wszystko, co z nim związane. Próbował również jako aktor. Od paru lat jest jedną z najbarwniejszych postaci na polskiej scenie politycznej. Twierdzi, że wszystko corobi, robi dla Polski. Ale czy na pewno?

Od niego zależy przyszłość RP

W latach 80. studiował administrację, nauki polityczne i prawo. Żadnego z tych kierunków jednak nie ukończył. Jako 21-latek założył zespół muzyczny Piersi. Dzięki niemu stał się powszechnie rozpoznawalny. W roku 2005 postanowił to wykorzystać. Stał u boku kandydującego na prezydenta RP Donalda Tuska. Następnie zaangażował się w kampanie Hanny Gronkiewicz-Waltz i Platformy Obywatelskiej. Pięć lat później zmienił front i zwrócił się ku prawicy – poparł zakaz organizowania parady homoseksualistów oraz zdeklarował się jako orędownik Marszu Niepodległości. Opowiadał się również przeciwko adopcji

dzieci przez pary jedнопłciowe i nie godził się na aborcję.

Wkrótce przyszła pora na kolejną wolę. Romans z formacją Tuska nie trwał jednak długo. Muzyk postanowił bowiem o swoje postulaty zaważyć solo – a w zasadzie pójść z każdym, komu spodobałaby się idea jednomandatowych okręgów wyborczych. Najpierw związał się więc z lewicą, następnie z prawicą, a na koniec tzw. Bezpartyjnymi Samorządowcami. W ten sposób dobił na przedpolu Belwederu.

10 maja 2015 roku prezydentem Polski został Andrzej Duda. Kukiz zajął trzecią lokatę. Zdołał 3099 079 ważnych głosów. Ten wynik oznaczał poparcie ponad 20 procent Polaków. 25 października tegoż roku udało mu się jeszcze wprowadzić do Sejmu 42 posłów. Ale to był szczyt jego potęgi. Potem było już tylko gorzej.

Dziś koło poselskie Kukiz'15 składa się z czterech posłów. Poparcie dla tego ugrupowania oscyluje na poziomie 2 procent. Mimo to byłby rockandrollowcem i jego towarzysze stanowią kluczowy element w politycznych rozgrywkach pomiędzy PO a PiS. Od głosów K'15 zależą nie tylko wyniki sejmowych głosowań. To Paweł Kukiz, Jarosław Sachajko, Stanisław Tyszkowski i Stanisław Żuk decydują de facto o istnieniu większości parlamentarnej.

Zawsze za, zawsze przeciw

Paweł Kukiz jest jednym wielkim paradoksem. Swoją image tką z antagonizmów, ze sprzeczności, z buntu przeciwko „systemowi”. Raz jest zwolennikiem Tuska, innym razem jego nieprzejednanym wrogiem. Kiedyś otwarcie opowiadał się przeciw Jarosławowi Kaczyńskiemu, następnie zawarł z nim przyjaźń. Na początku swojej kariery muzycznej wyśpiewywał antykatolicki song „ZChN zbliża się”, by po chwili zadeklarować swoje przywiązanie do chrześcijaństwa i patriotycznych tradycji. Przed kilkunastu laty zagroził

Iq.b2omori3ui9in-2wifids.wi

Ukraińców na Majdanie do walki, teraz opowiada się za neutralnością Polski wobec zbliżającego się konfliktu z Rosją. Niegdyś rzecznik unijnej integracji, obecnie jej pierwszy antagonistą... Zawsze w kontrze, zawsze w pierwszej linii. W jego optyce zmieniają się jedynie przeciwnicy. On nigdy się nie zmienia – był, jest i będzie ofiarą „układu” albo „spisku”.

Dorabiano mu już niejedną gębę. Był Tuskowym lokajem i prześladowcą Kościoła. Robiono z niego faszystę, homofoba i pisowskiego najemnika. Po głosowaniu w sprawie Lex TVN poważnie naraził się kolegom z branży muzycznej. Psy wieszali na nim m.in. Panase-

W Kukiza uwierzyli i młodzi, i starzy, pracodawcy i bezrobotni, wierzący i ateści, inteligencja i klasa robotnicza

wicz, Skiba, Wojewódzki i Donatan. Skrytykowały go nawet gwiazdy „The Voice of Poland”... Są jednak i tacy, dla których Kukiz jest człowiekiem o czystych intencjach, dla którego liczy się tylko Polska.

Kim więc tak naprawdę jest Paweł Kukiz? Co takiego zrobił, że opuścili go praktycznie wszyscy dawni współpracownicy? Dlaczego odeszła od niego większość wyborców? Czym był Ruch K'15 i dlaczego tak szybko zniknął z sceny politycznej? Nate pytania próbuje sobie odpowiedzieć wielu politologów i jeszcze więcej dziennikarzy. Najgłośniejszą zadają je oczywiście politycy, którzy wierzą, że znając wyjaśnienie fenomenu Kukiza, będą w stanie nie tylko przewidzieć jego zachowania, lecz także nim odpowiednio pokierować.

Wojownicy w krawatach

Nieformalna struktura ruchu Kukiz'15 powstała błyskawicz-



Rockowe, ale równocześnie patriotyczne, wcielenie Pawła Kukiza

nie pomiędzy majem a lipcem 2015 roku. Aby zostać jej członkiem, wystarczyło wypełnić ankietę. Nikt nie określał zasad członkostwa ani nie definiował, kto może zostać „prawdziwym wojownikiem”. Do Ruchu K'15 garnęli się więc członkowie „Solidarności”, Ruchu Narodowego, Kongresu Nowej Prawicy, Stowarzyszenia Koliber i Republikanów. Zapisywali się również spadochroniarze z Samoobrony, Ruchu Palikota, a nawet z PO i PiS.

Byli różni ludzie – głównie tacy, którzy dostrzegli w K'15 szansę nazmiany, których chcieli wnieść swoje doświadczenie, wiedzę, prestiż, koneksje biznesowo-medialne, a często i pieniądze. Na apel muzyka odpowiedzieli również ludzie nie do końca uczciwi, ekscentrycy z chorobliwymi ambicjami i pospolici karierowicze, którzy dostrzegli możliwość wejścia do parlamentu tylnymi drzwiami. W kierownictwie ru-

chu znalazł się były członek PZPR Janusz Sanocki – to on razem z Kukizem układał listy wyborcze. W tym kłębowski indywiduum zjawili się na pewno również panowie z tajnych służb.

Czy z takiej zbieraniny można było wyłonić przyszłych posłów i senatorów? Czy bez programu, struktur, pieniędzy, doświadczenia politycznego i ideologii, a do tego z artystą na czele, można było w ogóle myśleć o uzdrowieniu Polski? A może chodziło tylko o to, żeby projekt pod nazwą K'15 odciągnął niezadowolonych na bok i skanalizował na jakiś czas ich frustracje w „oddolnym, wpiełni demokratycznym ruchu”? Bo przecież chyba nikt zdroworozsądkowo myślczy nie wierzył w naprawę państwa przy pomocy JOW-ów...

K'15 rzeczywiście skutecznie zagospodarował zbuntowany elektorat – w Kukiza uwierzyli i młodzi, i starzy, pra-

codawcy i bezrobotni, wierzący i ateści, inteligencja i klasa robotnicza. Kukiz obiecał im, że oprócz JOW-ów ma jeszcze inną „Wunderwaffe” – że zamiast partii zbuduje „struktury bez struktur”, a w miejsce programu nakreśli „strategię rozwalenia partokratycznego systemu”. Muzyk poprzysiął, że nigdy nie zostanie politykiem, że zwróci Polskę Polakom, zrepolonizuje banki, przemysł i media. Przeprowadzi reformę sądownictwa, obronności, a nawet zmianę Konstytucji.

Revolucja – żartoczna jak zawsze

Swoim stronnikom nie powiedział tylko jednego – że ruch K'15 pozbawiony partyjnego szkieletu, a więc hierarchii, formalnego przywództwa i „kontrowersyjnego”, bardzo szybko zamieni się w polityczną wdmuszkę.

Być może jednak były muzyk o tym nie wiedział. Może

jako polityczny laik nie zdawał sobie sprawy z tych zagrożeń. Ale jeśli nawet tak było, to na pewno wiedział o wszystkim szef Społecznej Rady Ruchu - wspomniany już Janusz Sanocki.

Niewykluczone, że niedociągnięć w projekcie K15 domyślali się także pozostali członkowie SRR - Kornel Morawiecki, Dominik Kolorzi Marek Mnich. W ich interesie było jednak przede wszystkim wprowadzenie do Sejmu siebie i jak największej liczby swoich popleczników - a to mógł im zagwarantować jedynie masowy, niekoniecznie ideowy ruch społeczny... I być może dlatego przymykali oko na przeprowadzaną przez Kukiza i Sanockiego eksterminację z list ludzi wybranych oddolnie przez „wojowników” - notabene ta właśnie podmiatakandydat na posłów rozpałała nieufność dołów do liderów i w konsekwencji doprowadziła do rozpadu ruchu.

Później, już w trakcie kadencji Sejmu, do wielu posłów K15 dotarło, że za fasadą demokracji i transparentności, których przestrzeganie obiecywał Kukiz, kryją się partykularne interesy bliżej nieokreślonych grup. Niepokornych i dociekliwych pomawiano istraszono. Dochodziło nawet do rękoczynów. Jasne dla większości stało się, że „programem” ruchu jest coś zupełnie innego, niż deklarowane przez Pawła miłość do Ojczyzny, chęć zmiany ustroju przywrócenie państwa obywatelom.

W ostatnich miesiącach kariery polityczna Kukiza znowu nabrała rumieńców. Po nieudanym mariażu z PSL, lider K15 nieoczekiwanie zbliżył się do Jarosława Kaczyńskiego. W głosowaniu nad tzw. Lex TVN były muzyk wciskał guzik na pulpicietaki jak posłowie PiS. Zresztą nie tylko w tym głosowaniu, w paru innych również. Zrobiło się tak miło, że Kukiz zapowiedział możliwość startu w przyszłych wyborach z piśowskich list.

Zamiast postscriptum

Sielankowy nastrój przysł w grudniu ubiegłego roku po ujawnieniu przez kanadyjskie laboratorium inwigilacji polityków za pomocą systemu Pegasus. Grupa Citizen Lab, bo o nim mowa, oskarżyła polskie służby o inwigilację senatora Krzysztofa Brejzy, prokurator Ewy Brzosek i adwokata Romana Giertycha. Laboratorium to - jak podaje portal tysol.pl - nie posiada odpowiednich certyfikatów. Finansowane jest natomiast m.in. przez Open Society Foundation George'a Sorosa, a także przez kilka innych lewicowych podmiotów pośrednio z nim związanych.

To, że Soros zainteresowany jest obaleniem polskiego rządu, nie jest bynajmniej tajemnicą. Tym bardziej niezrozumiałe wydaje się ostatni manewr Kukiza, który na wieść o „aferze z Pegasusem” zaproponował politykom opozycji powołanie nadzwyczajnej komisji śledczej, która miałaby zbadać, czy w latach 2007-2021

polskie służby stosowały podsłuchy.

Opozycja przyjęła ten pomysł z entuzjazmem. W ostatnią środę jej przedstawiciele spotkali się z Kukizem, aby omówić szczegóły. Lider K15 pochwalił się, że mający wymaganą prawem podpisy pod wnioskiem o powołanie komisji. Szef klubu PiS Ryszard Terlecki uważa jednak, że szanse na powołanie komisji są niewielkie, a pomysłu Kukiza nazwał „teatrykiem”.

Jeszcze dalej w ocenie byłego muzyka posunął się płk Mazguła. Działacz KOD napisał na Twitterze: „Szmatą przekonuje głupich, że jest bezstronny i może kierować komisją do spraw podsłuchów oraz stanowić nadzór nad równowagą interesów partyjnych. Jak nie, to on jest przeciw tej komisji! To nie o prawdę i o wyjaśnienie bezprawia mu chodzi! O błyski fleszy w jego przepitej oczy”.

Znajomy psychiatra od lat przygląda się obradom Sejmu i Senatu. Studiując zachowania i wypowiedzi naszych polityków. Ostatnio powiedział mi, że jego zdaniem przynajmniej połowa parlamentarzystów zdradza objawy zaburzeń emocjonalnych, a jedna trzecia wymaga natychmiastowego leczenia. Konkretnych nazwisk nie stety nie podał... Być może jednak zasadnym byłoby, przed zaprzysiężeniem parlamentarzystów, obligatoryjnie kierować ich na badania psychiatryczne? W końcu jako obywatele mamy prawo wiedzieć, kto nas reprezentuje. ©®



Paweł Kukiz jest posłem na Sejm. stał się więc „mainstreamowym” politykiem

Drobne

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

W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk. ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 67, fax 91 433 48 60

REKLAMA

2210379429

ABAKUS

NIEZALEŻNA AGENCJA NIERUCHOMOŚCI (z licencją państwową)

Nie możesz sprzedać swojego mieszkania?

Zgłoś je do Nas na

ZASADACH OTWARTYCH

ZADZWOŃ 661-841-555

ul. Zwycięstwa 143 (obok Związkowca)

tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



można zaaranżować 2 pok.

SZYBKE WYDANIE

rej. Emki 209 900,-



2 pokoje, 1 piętro, balkon

rej. Gałczyńskiego

279 000,-



64m², balkon, garderoba

ciepła woda z ciepłociągu

rej. Jagoszewskiego 335 000,-

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA BUDOWLANA POŁCZYN

ZDRÓJ/SPRZEDAM 602742814

GARAŻE

KUPIĘ garaż, tel. 609-499-555.

POŚREDNICTWO

KUPIĘ ziemię rolną, działki, mieszkania również zadłużone, szybko i sprawnie - gotówka 731-785-757.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, elektr., spawacz, betoniarz: 730011300

ZATRUDNIĘ EKSPEDIENTKE DO

SKLEPU OGRODNICZEGO

KOSZALIN 94/3422660

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpytowe

504308000

REMONTY-wykończenia 515201109

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

Co masz zlecić
– zleć to nam

#zostawdomu

Tutaj zlecisz ogłoszenie!

Koszalin, ul. Mickiewicza 24, 94 347 3511

Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03

Szczecin, bo.gs24@polskapress.pl, 697 770 190

Szczecinek, bo.gk24@polskapress.pl, 94 347 3516

Stargard, wieslawa.sowa@polskapress.pl, 670 770 191

© - 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.

PolWit Badania Czytelnictwa

Nakład Kontrolowany ZKOP

pac

ABAKUS

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

Madej Kossowski, Członek Zarządu

Milosz Szuk, Członek Zarządu

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocherński

Dyrektor marketingu

Sławomir Nowak, sławomir.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@polskapress.pl

GŁOS

WWW.gp24.pl
WWW.gk24.pl
WWW.gs24.pl

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

Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl
Ynona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ynona.sobecka@polskapress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wpjcedi.frelichowski@polskapress.pl

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskapress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324240
ewa.zelazko@polskapress.pl
Prenumerata, tel. 943401114
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
tel. 59 848 8100, fax 59 848 8104,
tel. reklama: 59 848 8111.

redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl
Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl
ODDZIAŁY
Szczecinek, ul. Piłsudskiego 6, 76-400 Szczecinek,
tel. 94 374 8818, fax 94 374 23 89
Stargard, ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama.tel. 91 578 47 28

Kryształowicz: odejdę w czerwcu

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@
pobkappress.pl



Piłka nożna

Kilka zmian zaszło ostatnio w stowarzyszeniu Gryf Słupsk. Mówio nich prezes klubu Paweł Kryształowicz.

Drużyna rezerw Gryfa Słupsk na 5. miejscu po rundzie jesiennej, a pan rezygnuje z prowadzenia tego zespołu. Co się stało?

- Szukaliśmy jako klub i jako

zarząd trenera dotego zespołu ponieważ ja trenowałem go w takiej sytuacji, że nie było trenera. Byłem domówiony przed sezonem, że ktoś przejmie ten zespół, ale w ostatniej chwili zrezygnował. Cały czas poszukiwaliśmy trenera. Było wiadomo, że ja będę trenował tylko do zimy i musimy znaleźć trenera. Udało mi się namówić świetnego szkoleniowca Krzysztofa Mullera, który ma dobry kontakt z młodzieżą. Nie musimy tu zachwalać, bo wszyscy wiedzą, że to jest najlepszy trener w ostatnich latach w naszym regionie. Krzysztof też chciał spróbować pracy z dorosłymi, bo do tej pory pracował tylko z młodzieżą. Sytuacja jest taka, że zespół jest bezpieczny. Ten zespół nie wchodzi wyżej, niewalczy o najwyższe cele i wejście do wyższej ligi. Myślę, że ma czas i poligon do sprawdzenia siebie czy jednak pasujemu to prowadzenie dorosłej piłki, czy jednak młodzieżowej. Udało nam się dojść do porozumienia i witamy w swoim gronie w trójkolorowej rodzinie jednego z najlepszych trenerów młodego pokolenia z regionu słupskiego.

Nie warto jednak było dokończyć tej rundy do czerwca?



Paweł Kryształowicz i Mirosław Lewandowski

- Myślę, że nie. Od poprzedniego czerwca już szukaliśmy nowego trenera, więc myślę, że to jest dobry czas. Trener sobie przygotuje zespół, pozna się z ludźmi. Zimą jest dużo więcej czasu niż latem, więc myślę, że to jest optymalny termin.

Czy to jest znak, że pan kończy ze sportem i piłką?

- Wszyscy wiedzą, jaka jest sytuacja napięta wokół klubu Gryf. Niektórzy ludzie uzurpują sobie prawo oceniania poczyniń. Ale ja nie będę się na ten temat wypowiadał. Ja tak jak zapowiedziałem w czerwcu na pewno przestanę być prezesem Gryfa Słupsk. Jak sytuacja się rozwinię to zobaczymy.

Czy po czerwcu będzie pan nadal w jakichś strukturach piłkarskich?

- Myślę, że tak, że będę na pewno w strukturach piłkarskich. Nie wiadomo tylko jeszcze w jakiej roli.

Czy trener Muller będzie również trenował dzieci w Akademii Energa Gryf Słupsk i czy by dostał taką szansę jak w Olimpijczyku, by prowadzić zespół od najmłodszego rocznika przez kolejne lata?

- Treder chciał spróbować z dorosłymi, więc typowo będzie trenował zespół rezerw, ale niewykluczone jest, że będzie miał dodatkowe zajęcia, bo to jest człowiek pełen pasji i sam już zapytał, czy mógłby ewentualnie z najlepszymi dziećmi z Akademii potrenować indywidualnie. Myślę, że takiego człowieka będziemy na pewno chcieli w ten sposób wykorzystać.

Czy odniesie się pan do listu otwartego Michała Boreckiego i czy podpisze się pan pod przedstawionym tam projektem porozumienia?

- Ja na pewno nie będę się podpisywał z panem Michałem Boreckim. Wiem tylko, że był niezbyt znaczącym piłkarzem Gryfa Słupsk i tyle. Na pewno zmiany w klubie będą tak jak powiedziałem i ten list otwarty każdy może sobie napisać. Rozumiem niezadowolenie kibiców, niezadowolenie ludzi wokół piłki, ale trzeba spojrzeć też realnie na to. Przy takich środkach jakie dostajemy, to i tak gramy bardzo wysoko. Więc myślę, że tutaj na pewno potrzebne są zmiany, ja zdaję sobie z tego sprawę, a lenie w ten sposób. Odnosnie listu skierowanego przez pana Michała Boreckiego do mojej osoby, to chyba nie jest kierowane do mnie, ale do zarządu klubu, a przede wszystkim do walnego zebrania, bo to walne zebranie będzie decydowało o tym, kto i kiedy będzie prezesem w tym klubie. Na pewno nie Paweł Kryształowicz. Ja tylko pełnię funkcję prezesa w stowarzyszeniu i myślę, że tesprawy będą też omawiane na walnym zebraniu.

reckiego do mojej osoby, to chyba nie jest kierowane do mnie, ale do zarządu klubu, a przede wszystkim do walnego zebrania, bo to walne zebranie będzie decydowało o tym, kto i kiedy będzie prezesem w tym klubie. Na pewno nie Paweł Kryształowicz. Ja tylko pełnię funkcję prezesa w stowarzyszeniu i myślę, że tesprawy będą też omawiane na walnym zebraniu.

Czy znana jest już data walnego zgromadzenia?

- Jeszcze ustalamy. Mamy zarząd i wkrótce będzie ustalone. Walne się odbędzie i ja w czerwcu przestanę być prezesem Gryfa Słupsk

- Czy pan w Akademii będzie prowadził nadal najmłodszą grupę?

- Rodzice bardzo by chcieli, żebym prowadził grupę dalej, ale nie wiadomo jak sytuacja się rozwine i co tu dalej będzie. Na pewno klub będzie funkcjonował. Klub funkcjonuje zresztą zgodnie z prawem. Działa wybrany demokratycznie zarząd. Nie ma zastrzeżeń, nie ma żadnych tutaj sytuacji, które wynikają z insynuacji z tego listu. Pracujemy dalej przygotowujemy się do sezonu. Najpierw trzeba w klubie podzielać, coś zrobić dla klubu, a później można się starać zostać wybranym prezesem, bo tak działa stowarzyszenie nie tylko nasze, ale wszystkie stowarzyszenia w okolicy.

- Ostatnio do klubu jako członek stowarzyszenia dołączył Mirosław Lewandowski, który działa w Olimpijczyku Kwakowo. czy dołączy, a może dołączyły już jakieś inne osoby?

- Tak, dołączyło jeszcze kilka osób, które chcą działać na rzecz naszego klubu. ©R



Fragment meczu Gryf II - Wieża. Sytuacja pod bramką słupską

Wieża pokonała Gryfa II, a Anioły Jantarę

Pffkanażna

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskappress.pl

Zespoły z naszego regionu mają za sobą kolejne mecze sparingowe.

W swoim drugim meczu sparingowym rezerwy Gryfa Słupsk uległy czwartoligowej (grupa zachodniopomorska) Wieży Postomino 1:4 (0:2).

Bramki w tym spotkaniu zdobywali: 0:1 Wojciech Wójcik (16), 0:2 zawodnik testowany (31), 0:3 Wojciech Wójcik (51), 1:3 Dominik Mikulski (57), 1:4 Rafał Wilga (81, były gracz Gryfa n).

Gryf II: M. Gołojuch - Lange, Dalecki, Panasiuk, Parzych, Zalewski, Foit, K. Bednarczyk, Lutkiewicz, Klimas, testowany zawodnik j.raz Górski, Dominik Mikulski, Wilga, Patryk Hemik, Kielbasa, Kauch, testowany zawodnik 2, Stanisław Zdziech. Wieża: Moczybroda - Banasik, Amoah, Mordal, Gronkiewicz, Sobczak, Burda, Ciesielski, W. Wójcik, Wilga, Łyszyk oraz Libigocki, trzech zawodników testowanych.

- Wynik był sprawą drugorzędną. Dla mnie najważniejsze było to, co trenowaliśmy przez te dwa tygodnie i chłopaki to dzisiaj zrealizowali. Jest jeszcze trochę poprawy, ale jest bardzo duży postęp w przeciągu tych czterech, pięciu jednostek treningowych. Naprawdę zauważyłem dużo plusów. Więcej niż minusów. Graliśmy z czwartoligowym bardzo mocnym zespołem jak równy z równym. Jestem mega dumny z chłopaków. Dobra robota i na pewno z meczu na mecz będzie coraz lepiej. Na ligę będziemy przygotowani w 100% - powiedział Krzysztof Muller, trener Gryfa n Słupsk.

Kolejne zaplanowane spotkania sparingowe Wieży Postomino (oprócz najbliższego, o nim obok): 05.02 o godz. 16 w Ustce z Bytovią Bytów, 12.02 o godz. 14 w Słupsku z Gryfem, 19.02 o godz. 12 w Ustce z Jantarem, 26.02 o godz. 17.30 w Ustce z Garbarnią Kępcze.

W kolejnym meczu towarzyskim Anioły Garczegorze pokonały Jantarę Poblacie 8:2 (0:2).

Zagrało 21 zawodników. W pierwszej części wystąpiło kilku testowanych. Bramki w drugiej połowie dla Aniołów strzelili: Adrian Kwiatkowski 3, Filip Tomasiewicz 2, Kacper Bomowski 2 i Mateusz Słuminski. W pierwszej połowie dla Jantarii obie bramki zdobył Kamil Iwanicki.

Lipniczanka Lipnicaw Bytowie pokonała Zawiszę Borzytuchom 2:0. Bramki strzelali: Gracjan Kuik Studziński i Sebastian Jeżewski.

Sparingi weekendowe

Sobota: MKS Darłovia Darłowo - Gryf Słupsk - godz. 12 (stadion MKS Darłovia Darłowo), Jantar Ustka - Pogoń Lębork - godz. 12 (boisko sztuczne przy ulicy Grunwaldzkiej w Ustce), KS Gryf SMS Słupsk - Anioły Garczegorze - godz. 12 (boisko sztuczne przy ulicy Zielonej w Słupsku), Bytovia Bytów - Stołem Gniewino - godz. 13 (boisko sztuczne przy ulicy Mickiewicza w Bytowie), Sparta Sycewice - Wieża Postomino - godz. 15 (boisko sztuczne w Ustce), MKS Debrzno - Orkan Śmiłowo - godz. 14 (boisko sztuczne w Wałczu), Lipniczanka Lipnica - Kaszubia Studzienice - godz. 15 (boisko sztuczne w Bytowie). Niedziela: Sława Sławno - Start Miastko - godz. 13.30 (boisko sztuczne w Koszalinie).

Sportowy weekend w Słupsku Sobota: godz. 9-30 - rekreacja - Biegam Bo Lubie - zajęcia dla sympatyków biegania. Stadion 650-lecia, godz. 12 - koszykówka - Energa JS Przekładnie K&K on Road Słupsk - MTS Basket Kwidzyn. Liga U13. Hala przy ul. Banacha 17.

Godz. 13 - tenis - Słupska Liga Tenisowa organizowana przez Akademię Tenisa Oxford. Spotkania na kortach przy ul. Rybackiej.

Niedziela: godz. 12 - koszykówka - Energa Markos - Infocity Słupsk - Maxius Basketball Gdynia. Liga U15 województwa pomorskiego. Hala przy ul. Banacha 17 w Słupsku. ©R

Michał Borecki prezesem KS Gryf SMS Słupsk

Piłka nożna

Jarosław Stencel
jaroslawstencel@polskappress.pl

Zmiany w Klubie Sportowym Gryf SMS Słupsk. Nowym prezesem wybrany został Michał Borecki, syn byłego prezesa i byłego zawodnika KS Gryf Słupsk.

Nowym wiceprezesem został Marcin Kozłowski, także byłym zawodnikiem Gryfa Słupsk. W zarządzie KS Gryf jest również Adam Pietras, trener i również byłym zawodnikiem Gryfa Słupsk (także Jantara Ustka).

Do tej pory prezesem KS Gryf Słupsk był Jarosław Stepnik, dyrektor Szkoły Mistrzostwa Sportowego i Zespołu Szkół Informatycznych w Słupsku. - Jesteśmy otwarci na rozmowy ze wszystkimi którzy chcą dobrze dla słupskiej piłki i nie zamykamy się na nikogo. Jest to pierwszy krok do połączenia i chętnie wyjdziemy z inicjatywą rozmów z drugą stroną, stowarzyszeniem Gryf Słupsk. Chcemy połączyć oba kluby. Od czerwca musi być jeden klub, innej opcji nie ma - powiedział Michał Borecki, prezes KS SMS Gryf. ©R



Michał Borecki

Złota trójka wraca do PŚ. To już ostatni start przed igrzyskami

Daniel Ludwiński
daniel.ludwinski@polskapress.pl



Skatki narciarskie

Kamil Stoch. Dawid Kubacki i Piotr Żyła ponownie wezmą udział w zawodach Pucharu Świata. Dziś i jutro liderzy naszej reprezentacji wystąpią w konkursach w Willingen.

Zdecydowana większość naszych reprezentantów na igrzyska w Pekinie jest już w Chinach, ale skoczkowie wciąż mają przed sobą ostatnie przedolimpijskie zawody PŚ. Patrząc na frekwencję w Willingen, można zadać sobie pytanie, czy wpisanie do kalendarza jakiegokolwiek imprezy zaledwie kilka dni przed otwarciem igrzysk miało sens - do Niemiec przyjechało tylko 47 skoczków, przez co w piątek nie trzeba było rozgrywać nawet kwalifikacji, które zastąpił prolog. Jeszcze skromniejsza jest obsada konkursów kobiet - na starcie stanie... 27 zawodniczek, co oznacza, że każda, która jest obecna w Willingen, może być góry pewna zdobywcia pucharowych punktów.

Wracają nasi liderzy

Z punktu widzenia polskiego kibica najważniejszy jest jednak występ tych, którzy w Willingen jak najbardziej są obecni. Do startów w Pucharze Świata powracają, poróżnionych perypetiach, liderzy naszej kadry.

Kamil Stoch wystąpi w Niemczech po raz pierwszy od noworocznych zawodów w Garmisch-Partenkirchen, w których zajął 47. miejsce. Po zupełnie nieudanym początku Turnieju Czterech Skoczni Stoch został wycofany



Kamil Stoch znów wystartuje w zawodach Pucharu Świata

i powrócił do Polski, gdzie w pierwszej kolejności miał rozpocząć i odzyskać chęć do skakania. A dopiero w drugiej - wznowić treningi. Niestety, uraz tarczki stawowej sprawił, że powrót Stocha na skocznię nastąpił później, niż przypuszczano. Wyścig z czasem udało się wygrać, ale forma naszego mistrza to w porównaniu z rywalami wielka zagadka - w chwili pisania tych słów nie odbył się jeszcze piątkowy prolog i konkurs mikstów, które mogły pokazać, na co stać naszego lidera.

Apoloniusz Tajner, prezes Polskiego Związku Narciarskiego, był jednak zdania, że forma Stocha jest zdecydowanie lepsza, niż prezentował przed urazem.

- Kamil ciężko przechodził tę kontuzję pod względem mentalnym, ale od razu był zmotywowany do jej wyleczenia. To idzie w dobrym kierunku. Prezentuję się najlepiej na treningach, chodzi dwa razy niżej i osiąga odległości jak koleś skaczący z wyższej belki - mówił Tajner w rozmowie z Radiem Zet.

Powrotów Polaków jest jednak więcej i nie chodzi tu już nawet o to, że tydzień temu w Titisee-Neustadt wystawiliśmy zaplecze, a pierwszy skład skupił się na treningach. Po przerwie spowodowanej pozytywnymi wynikami testów na koronawirusa w Pucharze Świata znów będą mogli wystartować Dawid Kubacki i Piotr Żyła.

O ile Kubacki już od dłuższego czasu był gotowy, gdy pozytywny test zaliczył jeszcze w Zakopanem, o tyle w przypadku Żyły sprawa była świeża i w ostatnich dniach wydawało się, że nie można wykluczyć nawet scenariusza, w którym 35-latek polecido Chin osobno, później niż jego koledzy z reprezentacji. Być może nawet już po pierwszym olimpijskim konkursie.

Jeszcze we wtorek kolejny test u Żyły znów był pozytywny i dopiero w czwartek skocze na Mfóh H0Wi? i fe dwie następne próby dały wreszcie negatywne rezultaty. A to oznaczało zielone światło do powrotu na skocznię. O możliwościach Żyły trudno jednak w tej chwili powiedzieć coś więcej - od zawodów w Zakopanem nieskakał w żadnym konkursie, a ostatnie dni spędził w izolacji.

W Willingen można skakać naprawdę daleko

Obiekt Miihlenkopfschanze jest uznawany za największą dużą skocznię, która pozwala na przekraczanie granicy 150 metrów - jak pierwszy pobijał ją w swoim pamiętnym skoku z 2001 roku Adam Małysz. W piątkowe przedpołudnie podczas treningów pań jury rekordowo zmieniała długość naziżu - część skoczni skakała z 23. belki startowej, aczęść nawet z... u. W tej loterii, w której swoje miało do powiedzenia także wiatr, aż 154 metry użyskała Yuki Ito. Oby był to zwistun dla kich lotów także w zawodach.

Program zawodów w Willingen:

sobota:

15-seria próbna, 16-konkurs

niedziela:

13:30-seria próbna, 15:15-konkurs

Transmisje w TVN, Eurosporcie 1 i Playerze. ©©



Rafael Nadal ma szansę na drugie zwycięstwo w Australian Open

Nadal i Barty powalczą w Melbourne z historią

Tekst
Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Ostatecznie to Rafael Nadal, a nie Novak Djoković stanie w niedzielę przed szansą zdobycia 21. wielkoszlemowego tytułu i zostania samodzielnym rekordzistą wszech czasów. Dzień wcześniej z historią zmagać będzie się Ashleigh Barty.

I to już całkiem zamierzczłą historią, bo przysłowie „nikt nie jest prorokiem we własnym kraju” akurat w tenisie bywa wyjątkowo adekwatne. Brytyczka czekała ponad 70 lat nato, aż ich rodak (Andy Murray) wygra Wimbledon. Australijczyk z ostatniego (singlowego) zwycięstwa swojego gracza w Melbourne cieszył się w 1976 r., gdy dokonał go Mark Edmondson. Dwa lata później triumfowała jeszcze Chris O'Neil.

Od tamtego czasu miejscowych tenisistów dopadała jakaś dziwna niemoc, gdy przychodziło im rywalizować przed własną publicznością. Do finałów dochodzili co prawda Kim Warwick, Pat Cash (on nawet dwa razy) i Lleyton Hewitt, ale znacznie częściej kibice byli świadkami sytuacji, w której ich ulubieńcy zawodzili w Melbourne. Najlepszy przykład to Samantha

Stosur, która potrafiła wygrać US Open i dość do finału Roland Garros. W Australian Open najdalej kończyła za tonal 8 finału.

W tym roku australijską kłutwę próbuje złamać Ashleigh Barty i trzeba przyznać, że póki co radzi sobie znakomicie. W drodze do finału liderka rankingu WTA nie straciła nawet seta, a w półfinale niedała szans (6:1, 6:3) Amerykance Madison Keys. Jej finałową rywalką będzie w sobotę inna reprezentantka USA - pogromczyni Igi Świątek Danielle Collins, dla której będzie to pierwszy w karierze wielkoszlemowy finał. Dla Barty trzeci, dwa poprzednie (w Paryżu i Londynie) wygrała.

W niedzielę z historią zmagać będzie się za to Rafael Nadal, który pokonując 6:3, 6:2, 3:6, 6:3 Włocha Matteo Berrettiniego, po raz szósty zameldował się w finale. O drugie zwycięstwo w Melbourne iswój 21. wielkoszlemowy tytuł (dzięki czemu może zostać samodzielnym rekordzistą wszech czasów) powalczy z Daniilem Miedwiediewem, który wygrał 7:6 (7-5), 4:6, 6:4, 6:1 z Grekiem Stefanosem Tsitsipase. Faworytem (przynajmniej na papierze) wydajesz Rosjanin, który rok temu przegrał w finale z wykluczonym z tej edycji turnieju Serbem Novakiem Djokoviciem. ©®

AUTOPROMOCJA

0010408517



Już w poniedziałek 31 stycznia tylko dla czytelników „Głosu” dodatek Zimowe Igrzyska Olimpijskie Pekin 2022, a w nim między innymi:

- po co lecimy do Pekinu – rozmowa z Konradem Niedźwiedzkiem, szefem Misji Olimpijskiej Pekin 2022
- wszystkie igrzyska Adama Małysza. Wywiad z wybitnym skoczkiem narciarskim, żywą legendą światowych skoków
- interesuje ją tylko medal. Czy snowboardzistka Aleksandra Król spełni swoje marzenie?
- Martyna Gqsienica-Daniel mknie niczym błyskawica! Mamy szansę na medal w narciarstwie alpejskim!
- oraz sylwetki zawodników, szanse medalowe, harmonogram i areny Igrzysk Olimpijskich

Kibicujmy reprezentantom Polski!



NAJPIĘKNIEJSZY FINAŁ W REGIONIE

Gwiazda wieczoru
**Warszawska Orkiestra
Sentymentalna**



2022
30
FINAŁ
SZTAB
GMINA SŁUPSK

wielka orkiestra
świątecznej
pomocy

30.01.2022

**SALA TEATRALNA ZSP
W SIEMIANICACH**

START: GODZ. 15:00



Centrum Kultury
i Biblioteka Publiczna
Gminy Słupsk



www.kultura.slupsk.pl

rodziny

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 29 stycznia 2022 r.

**Wciąż chce się rozwijać
i zaskakiwać nawet
samą siebie**

STR. 04



**Justyna
Steczowska**

**Dlaczego warto czytać
i opowiadać dzieciom
baśnie?**

STR. 03



**Jedzmy kasze
w każdej postaci**

STR. 05-06



**Co trzeba wiedzieć
o bonie turystycznym?**

STR. 07

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl



NIE TYLKO DLA DZIECI

Zapraszam

Ten, komumama czytata, amóżebabcia lub dziadek, baśnie czytali albo opowiadali, nie zapomnietego dokońca życia. Mnie baśnie opowiadał ciocia. A umiała opowiadać tak, jak nikt na świecie. I nawet historia, której początek wydawał mi się nieraz podejrzanie znajomy, miała, jak się okazało, zawsze inne postacie i inne zakończenie. Gdy opowieść się zaczynała, cały świat naprawdę przestawał istnieć, a ja miałam wrażenie, że jestem dokładnie tam, gdzie jej bohaterowie. Niektóre historie były straszne, ale nieodmiennie kończyły się dobrze. Miałam szczęście, że miałam taką cicię; to ogromny talent umieć tak opowiadać i ogromną wyobraźnię, by tyle wymyślać, bo apetyt na opowieści miałam bezgraniczny. Wcześniej też nauczyłam się czytać i czytałam bardzo dużo; wśród książek były także legendy, baśnie, klechdy. Bo najlepszym prezentem była wtedy książka. Zaczęłam nawet baśnie zbierać i mam ich dzisiaj sporą kolekcję z różnych stron świata. Co bardzo mi się przydało, gdy przyszedł czas czytania moim córkom. Pięknie napisane, zilustrowane i wydane. Nie mogę zrozumieć, dlaczego w księgarniach jest tak dużo szmierzawych bajeczek, nieraz przetłumaczonych kieszonką polszczyzną z pseudodisnejowskimi obrazkami. Drodzy rodzice pamiętajcie, że prócz polskich legend, podań i baśni mamy Jana Brzechwę z jego znakomitymi wierszami i Panem Kleksem, Juliana Tuwima z jego doskonałą „Lokomotywą” i „Ptasim radiem”, Marię Konopnicką z „Co słonko widziało”, Marię Kownacką z „Plastusiowym pamiętnikiem” i rzeczę innych, których niesposób tu wymienić. A także mistrza Jana Marcina Szancera, którego rysunki urozmaiciły choćby przepiękne baśnie Andersen czy „Dziadko orzechów” Hoffmanna. Oczywiście są współcześni, którzy również pięknie baśnie i książki dla dzieci ilustrują, zato należy im dziękować. Wybierajcie więc dzieciom te najwspanialsze książki i czytajcie, czytajcie, czytajcie... I samą krajiną znów się zachwycicie. Zapraszam dolektury magazynu.

NIEPORADNIK TATUSIA

TATO, CHCEMY PIESKA

Tak, to ten moment.

Znaczy, ten moment to już był kilka razy, ale w ostatnim czasie nabrał przyspieszenia. Pewnym



było, że nadejdzie, bodziecie moje starsze jeszcze chodźcie nie umiało, a już wilczarza irlandzkiego zabrodę szarpało. Jakkąś nie wie-totakikoro, przez zupełną pomyłkę nazywany psem. Dzieci moje młodsze z zachwytem wsadzały łapki przez płot, aby pogłaskać dęga sąsiadów. W sumie, kolejny koń. Może ja im konia powinienem szukać?

Do rzeczy. Obiecałem kiedyś moim chłopakom, że jak już naprawdę zobaczą, że tego psa chcą, to pójdziemy do schroniska i wybierzemy najbrzydszego. Takiego, którego nikt nie chce. A potem te najbrzydsze zobaczyłem. I wiem już, że moje miękkie serce nie wygra z przerażeniem. Coto, tonie, nie chce się koszmarać. Operacja zniechęcanie trwa więc w najlepsze.

Starszy: Tato, tato, tato, tak bardzo chciałbym pieska.

Spryciarz, wie kiedy to powieź, bodziś był dorany przyłóż. Normalnie jak nie on. Pytam więc: A kto będzie pieska wyprowadzał?

- No ty, tato.

Acha. Ja. A kupy kto będzie sprzątał?

- Tato, nie żartuj. Pewnie, że ty - dziecko to łamaczy, jak głupiemu.

To po co wam piesek, którym ja się będę zajmował.

- No dobrze tato, czasem pomożemy.

Super. Ponegocjuje.

- A może kupimy patyczaki?

- Nieeee. Pajaki. Czarną wdowę!

Hmmm. To może żółwia?

Tak, żółwia. Ale żółw to problem... nie przytulisz, nie pogłaskasz. - Gekonamoże?

- Tak, wiewórkę kupimy! - rzecze synek.

Ja pytałem o gekona, nie o wiewórkę.

- Dobrze tato, tylko dużego. Może warana?

Synku, ale warany jak ugryzą, to umrzeć można. One są większe od człowieka!

- Taaaak? - pytają obaj a czy mają jak talarki. Głupi ojciec. Nic bardziej zachęcającego nie mógłbym powiedzieć.

Jakby nie było mnie zatydzień - to wiecie. Waran, TATA

Wciąż staram się odkrywać nowe przestrzenie, łączyć gatunki, zaskakiwać samą siebie. Chcę się rozwijać. Nie boję się ryzyka

Justyna Steczkowska, wokalistka, kompozytorka, autorka tekstów, skrzypaczka



WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy powinniśmy wybrać się z dzieckiem do dentysty lub do ortodonta? Kilka terminów trzeba znać

O zdrowie zębów dziecka trzeba zadbać wcześniej niż myślimy. Z niektórymi zabiegami trzeba jednak poczekać ładnych parę lat. Oczym rodzic powinien wiedzieć pamiętać?

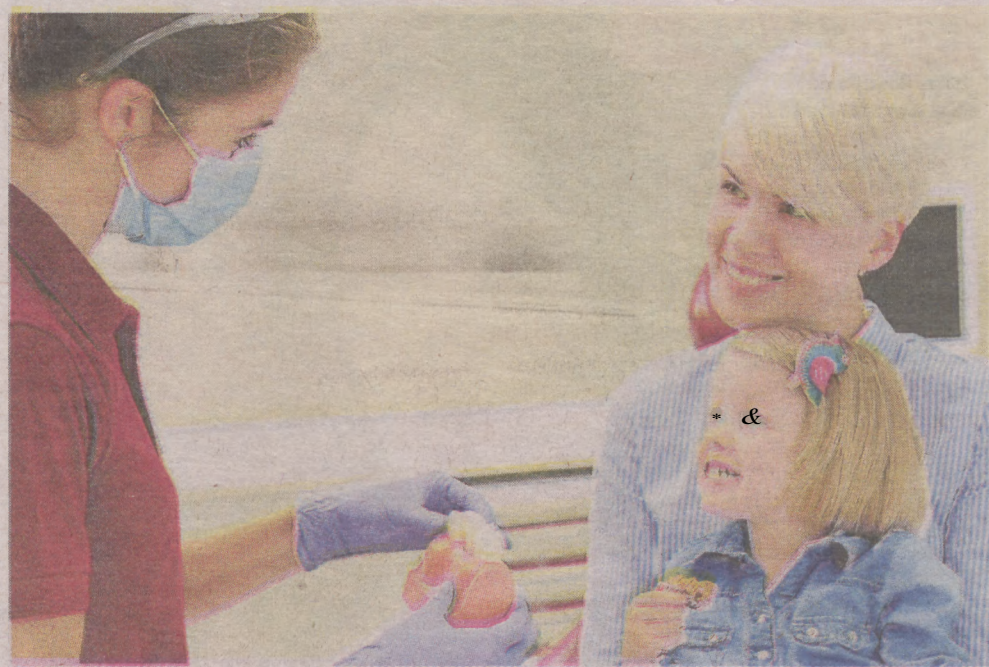
Według specjalistów pierwsza wizyta u dentysty powinna się odbyć już wtedy, gdy nasze dziecko to jeszcze niemowlę.

- Ząbki zazwyczaj pojawiają się około 6. miesiąca życia, chociaż może to być zarówno kilka tygodni wcześniej, jak i kilkanaście tygodni później - wyjaśnia lekarz dentysta Marta Szymańska-Pawelec z Dentim Clinic. - Siekacze na wyróżnienie mają czas nawet do dwunastego miesiąca życia dziecka. Dopiero u trzylatka powinien być komplet zębów mlecznych. Pierwsza wizyta w gabinecie jest po to, by sprawdzić, czy wszystko przebiega właściwie i by zacząć oswajać malucha z gabinetem.

Pierwsza wizyta u ortodonta

Na pierwszą wizytę u ortodonta warto się z dzieckiem wybrać, gdy ma 6-7 lat. W tym czasie pojawiają się na ogół pierwsze zęby stałe. To ważne, żeby rosły prawidłowo i nie powodowały potencjalnych problemów. W tym przypadku bardziej niż termin uczyć się inne wskazówki, które powinny naskłonić do tej wizyty - na przykład zalecenia pedodonty czy zaobserwowane problemy dziecka ze zgryzem. Do nich należą m.in. stłoczenia lub zbyt duże przerwy między zębami, także wczesna utrata mleczaków, która może oznaczać próchnicę. Wskazaniem jest też asymetria twarzy, cofnięcie lub wysunięcie podbródka, wada wymowy lub przedłużające się nawyki, do których należą ssanie kciuka i smoczek, obgryzanie twardych przedmiotów lub paznokci.

Ortodonta podczas konsultacji sprawdzi stan zębów, ale i działania stawów skroniowo-żuchwowych; może również zalecić diagnostykę RTG. W przypadku problemów ze zgryzem u młodszych dzieci stosuje się ruchome aparaty ortodontyczne, które dziecko samodzielnie zakłada i ściąga. Powinno się je nosić



nocą i kilka godzin w ciągu dnia. U starszych dzieci, po 11. roku życia, może być zalecony stały aparat ortodontyczny. Trzeba pamiętać, że im wcześniej zaczniemy leczenie, tym będzie ono skuteczniejsze, bo tkanki u dziecka są bardziej elastyczne niż u dorosłego i łatwiej poddają się działaniu aparatu.

Pierwsze wybielanie

Rodzice muszą wiedzieć, że jest konkretna granica, niemożna wybielania zębów stosować; i tonie tylko ze względów zdrowotnych, ale i prawnych.

- Social media pełne są wizerunków gwiazd ze śnieżnobiałymi zębami, a dziecko może pod ich wpływem zacząć interesować się zabiegami wybielania. Nie tędy jednak droga. Zęby dzieci są słabiej zmineralizowane i substancje utleniające mogłyby spowodować nadwrażliwość i osłabienie szkliwa, dlatego tutaj bezwzględna granica jest 18. rok życia. Nie są wskazane również próby domowego wybielania za pomocą środków dostępnych w drogeriach - ostrzega dentystka.

Dopiero osoby pełnoletnie mogą legalnie poddać się zabiegowi wybielania. Jest on uważany za bezpieczny pod warunkiem, że przeprowadzony zostanie pod nadzorem stomatologa i z zastosowaniem sprawdzonych prepa-

ratów. W Unii Europejskiej i w Polsce prawnie ograniczone wybielanie zębów preparatami z nadlenkiem wodoru u osób niepełnoletnich, chyba że istnieją ku temu kateryczne wskazania.

Pierwszy implant

Implant sprawdzi się wszędzie tam, gdzie zębom brakuje. Powody utraty zęba lub zębów są różne, najczęściej jest to próchnica i urazy, ale też paradontoza. Implanty są wykorzystywane w stomatologii już od kilkudziesięciu lat, a od pierwszych zabiegów przeszły długą drogę; materiały są nowocześniejsze, a procedury lepiej dopracowane. Mimo wszystko istnieją pewne przeciwwskazania, a jednym z nich jest zbyt młody wiek.

- Za dolną granicę wieku przy leczeniu implantologicznym przyjmuje się 21 lat. Wynika to z trwających do tego czasu procesów wzrostowych kości, które mogłyby spowodować komplikacje przy wszczepionym implancie - tłumaczy dr Szymańska-Pawelec. - U osób młodszych, czyli w wieku od 16 do 18 lat, też mogą być wszczepiane implanty, ale tylko pod pewnymi warunkami, z pełną oceną potencjalnego ryzyka i korzyści. W tych przypadkach stosuje się je na przykład jako podporę przy leczeniu ortodontycznym.

Wszczepienie implantu to zabieg niezwykle precyzyjny i musi być poprzedzony bardzo dokładną, szeroką diagnostyką. Dobra wiadomość jest taka, że górna granica dla zabiegów implantologicznych w zasadzie nie istnieje. Liczy się dobry ogólny stan zdrowia i jamy ustnej oraz kontrolowanie chorób przewlekłych.

Jak często RTG zębów?

Diagnostyka radiologiczna zębów powinna odbywać się według wskazań lekarskich. Zwykle wykonywana jest napoczątku leczenia stomatologicznego, głównie w postaci pantomogramu, czyli szerokiego zdjęcia wszystkich zębów z okolicznych strukturami kostnymi. Doraźnie wykonywane są prześwietlenia pojedynczych zębów, co jest podyktowane na przykład kontrolą szczelności wypełnienia. U osób w znacznym stopniu narażonych na próchnicę, z dużą ilością wypełnień albo po leczeniu implantologicznym RTG panoramiczne zalecane jest raz w roku lub co dwa lata.

- Wielu pacjentów ma obawy co do bezpieczeństwa prześwietleń i tu uspokajamy, bo dawki promieniowania w nowoczesnych urządzeniach są naprawdę minimalne, tym bardziej że są sterowane cyfrowo, a obraz oglądamy na ekranie komputera, nie na kliszy - uspokaja ekspertka. (MIKO)

Mamo, tato, chodź i opowiedz mi bajkę...

Każdy, bez względu na wiek, marzy o czymś – o nadprzyrodzonej sile, nieśmiertelności czy wielkiej miłości lub tylko o lepszym, wygodniejszym życiu, wspaniałym domu, aucie i wygranej w totolotka. Mamy to na wyciągnięcie ręki – w marzeniach możemy mieć przecież wszystko, czego zapagniemy. **Podobnie jest w baśniach. Te Jednak mają głębszy sens**

Relacje

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Otowiekmarzyłsił baśnie od pradawnych czasów; szukał w nich pocieszenia, oderwania od trudów codzienności przeciwności losu. Baśń otwierała drzwi fantazji iskrytch pragnień. Słowo magii, nierealnego, w którym mogliśmy stać się kimś zupełnie innym i dokonywać rzeczy niemożliwych.

Nawet gdy dorośniemy, czytając baśnie, odnajdujemy w nich nadzieję, natchnienie, co złe, przeminie, a nasza historia skończy się szczęśliwie. Tworzymy wizję życia jak w baśni, pełną dobra, magicznych momentów, wspaniałych bohaterów, zwycięstwa ze złem i zagrażającymi mocami. Dorośli mają też swój substytut baśni – komedie romantyczne. Lubimy jednak baśnie dla dzieci wcale nie potrzebujemy pretekstu w ich postaci, by oglądać animowane produkcje bardziej lub mniej znanych baśniowych opowieści. Prócz magii, te opowieści zazwyczaj jednak czegoś też mają uczyć poprzez morały zamierzone przesłanie.

Oni nam ją dają

Charles Perrault (1628-1703) urodził się w Paryżu w zamożnej rodzinie, dzięki czemu mógł uczęszczać do najlepszych szkół we Francji. I choć miał własną kancelarię prawniczą i wysokie stanowisko, współcześnie znany jest przede wszystkim jako autor baśni. Wydał „Historie i baśnie dawnych czasów z poučeniami moralnymi” (Baśnie Babci Gąski). Jego twórczość można uznać za pierwszą w historii baśniową literaturę dla dzieci. To właśnie Perrault wprowadził nas w baśniowe światy Śpiącej Królewny, Czerwonego Kapurka, Kota w butach, Tomcia Palucha czy Kopciuszka.

Hans Christian Andersen (1805-1875) urodził się z kolei w najbiedniejszej dzielnicy duńskiego Odense. Był synem szewca i niepiśmiennego pracownika. Mając zaledwie 14 lat, wyjechał do Kopenhagi, gdzie dzięki pomocy obcych ludzi i stypendium królewskiemu mógł się uczyć, a potem studiować. Dał



Czytanie czy opowiadanie baśni pobudza wyobraźnię dziecka i uczy, ale to także bliskość i czas, który spędzamy tylko z dzieckiem

nam baśnie, które znają dzieci na całym świecie. Co ważne, choć był zato mocno krytykowany, swe opowieści pisał językiem potocznym, zrozumiałym dla małych czytelników, a nie językiem dorosłych. Mówił, że jego baśnie są jak pudełko – dzieci mają je oglądać z zewnątrz, a dorośli mają je oglądać z wewnątrz. Bez niego nie byłoby Calineczki, Królowej Śniegu, Księżniczki z ziarnku grochu, Brzydkiego kaczątka czy Dziewczynki z zapałkami.

Historię baśni możemy również śledzić w literaturze polskiej. W XVII w. Jan Andrzej Morsztyn napisał pierwszą baśń „Historia ucieczki z pałacu królowej Banialuce, ze wschodniej krainy”. W XIX w. I. Krasicki opracował „Bajki i przypowieści. Dla użytku dzieci”. Maria Konopnicka napisała przepiękną bajkę „O krasnoludkach i sierotce Marysi”. Wydałszy też tomybaśni, polskich legend, podań ludowych i klechd domowych, których niestety dziś próżno szukać w księgarniach.

Opowiedz mi bajkę

Ten, kto myśli, że opowiadanie dzieciom bajek jest łatwym zadaniem, ten zwyczajnie się

myli. – Oj niełatwo opowiada się baśnie moim chłopakom, bo wszystko pamiętają, nie lubią powtórek i zaraz podnoszą rękę, gdy je wychwycą. Najbardziej jednak lubią te wymyślone przeze mnie – chwali się Paweł, tata 4-5-latk. – Zuzia ulubione baśnie znana pamięć, ale i tak chce donich wracać; na pewno nie udałoby mi się przy ich czytaniu niczego z nich pominąć – dodaje Iwona, mama 7-latk. – Często jednak bawimy się tak, że córka sama wymyśla swoje zakończenie baśni lub opowiadamy sobie wspólnie jakąś wymyśloną. To znakomite ćwiczenie wyobraźni, ale też świetna zabawa dla nas obu.

– Poza snuciem fabuły konieczne są motywacja, zaangażowanie i pozytywne emocje, które stworzą atmosferę nie zwykłego spotkania, bliskości, relacji. W takim spotkaniu zły czarodziej, niedobry król, przebiegły wilk wzbudzą strach i przestraszą tylko przez chwilę, bo obok będzie ktoś, kto ochroni przed złem. Do opowiadania i czytania dzieciom bajek my dorośli musimy zatem niecosie przyłożyć – mówi dr Monika Kurzynoga z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, pedagog i terapeuta pedago-

giczny. – Nie można traktować potrzeby dziecka, jako obowiązku, to ma być zaproszenie do wspólnego bycia razem, wzajemnego słuchania. Opowiadanie i czytanie rozwijają również u każdej ze stron najważniejsze umiejętności komunikacyjne: mówienie i słuchanie, prowadzenie dialogu, tożsamość rozmowy. Dają nam coś, co w współczesnej pełnej pośpiechu rzeczywistości staje się deficytowe – czas, zatrzymanie, uważność.

Zdaniem specjalistów opowiadanie i czytanie dzieciom baśni ma ogromne znaczenie rozwojowe i wychowawcze. Według Bruna Bettelheima, psychiatry, psychologa i pedagoga, dzieci, które mają okazję czytać, słuchać, doświadczać baśniowego świata rozwijają umiejętności i budują swoją tożsamość. Te opowieści rekompensują im niedostatki – deficyty uwagi, brak obecności bliskich osób. Zaspokajają potrzeby związane z wewnętrznymi odczuciami psychicznymi i duchowością; pomagają utrzymać równowagę emocjonalną, ułatwiają poradzenie sobie z negatywnymi uczuciami – lękiem, gniewem, smutkiem, winą. – Gdy dzieci poznają

dzielne rycerza, odważną królową, troskliwą wróżkę, pomocnego skrzata, tworzą w umyśle ważne wzory osobowe, przyjmują na siebie tożsamość bohatera, przez co uczą się też nowych zachowań, sposobów radzenia sobie z trudną sytuacją; odczuwają radość i nadzieję na pokonywanie własnych lęków – dodaje pedagog. – Baśnie budzą pozytywne uczucia, rozwijają wyobraźnię, kreatywność, pomagają wyśnić nowe pojęcia i słownictwo, wzbogacając tym samym rozwój intelektualny i emocjonalny dziecka. Poprzez podążanie za bohaterami i autentyczne współodczuwanie, dzieci budują empatię i wrażliwość. Stając w obliczu dylematów walki dobra ze złem, niesprawiedliwości, krzywdy i kłamstwa, poznają czym jest moralność, sprawiedliwość, szacunek, prawo. Baśnie zachęcają również do wspólnej zabawy. Dają optymistyczny obraz świata i nadzieję, że i nasze problemy zakończą się szczęśliwie.

Bajkoterapia

Q, którzy traktują baśnie lekceważąco, zapominają o tym, że współczesny świat niesie ze sobą wiele wyzwań, trudności

ikryzysów, z którymi coraz gorzej radzą sobie nie tylko dzieci, ale także dorośli.

– Pandemia, zdalna edukacja, kryzysy zdrowotne, finansowe, rodzinne tragedie – to wszystko, poza tym trudną codziennością, powoduje ogromne zaburzenie poczucia bezpieczeństwa, stabilizacji. Dzieci również tego doświadczają, a ponieważ brak im jeszcze naturalnych, rozwijanych w trakcie życia umiejętności radzenia sobie z trudnościami i emocjami, które z nimi idą, potrzebują okoliczności do odreagowania, uspokojenia się, ucieczki od swoich lęków, obaw, strachów, smutków czy wewnętrznych konfliktów – wskazuje dr Monika Kurzynoga. – I tu baśnie mogą okazać się nieocenione, bo mają też wartość terapeutyczną, relaksacyjną. Dziecko przeżywa fabułę bajki, zaczyna utożsamiać się z życiem baśniowych bohaterów, doświadcza uigi, bo jego doświadczenia mogą być współdzielone, a uczucia zostały rozpoznane i uznane.

Maria Molicka, psycholożka i autorka książek bajkoterapeutycznych podkreśla, że konwencja bajki tworzy najbliższą rzeczywistość. Dzięki temu pozwala lepiej zrozumieć niepokojące zdarzenia takie jak: rozstanie z rodzicami, kompromitacja, hospitalizacja, śmierć, brak wiary w siebie, ciemność, strach przed bólem, adopcja czy doświadczenie przemocy.

Świat w którym dobro zawsze zwycięża

Dzieciństwo, które jest zubożałe o czas bez troski, zabawy, miłości i uwagi bliskich, staje się początkiem wielu rozwojowych deficytów, z którymi wcześniej czy później będzie musiał zmierzyć się nasz dzieci. – Baśń nie jest lekiem na wszystko, ale jej brak w najpiękniejszym okresie rozwojowym człowieka, powoduje ogromne straty – podsumowuje terapeutka. – Czytajmy zatem dzieciom, budując relację, więź, poczucie bezpieczeństwa, pobudzając wyobraźnię. Dajmy dzieciom okazję, by mogły poznać świat, w którym dobro zawsze zwycięża, a magia powoduje, że idziemy w swoje życie pełni optymizmu i nadziei.

Justyna Steczkowska rozwija się duchowo i oczyszcza ze złych emocji

Ma ciągły głód *Śpieffia*^t

Dlatego nieustannie podejmuje coraz to *fiuzyczne* wyzwania.
Potrafi jednak pogodzić pracę z życiem rodzinnym

Gwinty
Paweł Gzyl
p-gzyl@gk.pl

Niedawno oglądaliśmy ją jako trenerkę w „The Voice of Poland”. Bardzo przeżywała występy swych podopiecznych, angażując się mocno w ich prezentacje. Widać było, że się zna narzeczy: dawała konkretne uwagi i cenne rady. Zachowywała przy tym naturalne ciepło i życiową mądrość. Nic dziwnego, od lat stara się rozwijać nie tylko jako wokalistka, ale również jako człowiek.

- Jestem wychowana w religii chrześcijańskiej i w niej pozostaję. Co nie oznacza, że nie mam szacunku do innych wyznań. Szanuję każdego człowieka, który stara się odnaleźć drogę do Boga, boto przecież oznacza połączenie ze swoją własną duszą. To właśnie ta boska isierka, żyjąca w każdym z nas, jest naszym najlepszym przyjacielem i doradcą - tłumaczy w „Gazecie Krakowskiej”.

Jest jednym z dziewięciorga dzieci Danuty i Stanisława Steczkowskich. Jej ojciec był dyrygentem i prowadził własne zespoły muzyczne. Swoją pasją zaraził całą rodzinę, bo każde z dzieci zajęło się śpiewaniem lub graniem. O małej Justynie mawiał, że jest „perłą tatusia”. Nic dziwnego, że dziewczynka oddziecka marzyła, aby śpiewać. Najpierw została jednak posłana do szkoły muzycznej, by uczyć się gry na skrzypcach.

- Moje dzieciństwo było przesiąknięte muzyką. Czasem to było trudne, bo inne dzieci bawiły się na dworze, a ja z rodzeństwem nieustannie ćwiczyłam w dużym pokoju tercety, kwartety i kwintety, spoglądając z żalem przez okno. Jednak z perspektywy czasu bardzo doceniam to, że tata poświęcał nam cały swój wolny czas,



- Gdy czuję, że zbiera się we mnie gniew, złość czy zazdrość, to po prostu odpuszczam. Daję sobie chwilę, żeby je zrozumieć i znaleźć ich prawdziwe źródło - mówi piosenkarka

ucząc i pilnując, żebyśmy nie zaniebdywali muzycznej edukacji - wspomina w „Twoim Stylu”.

Aby kontynuować naukę w szkole średniej, Justyna pojechała do Rzeszowa. Tam zamieszkała z koleżanką na stacji. Pewnego dnia jej właściciel wyrzucił na bruk obie dziewczyny, twierdząc, że zużyły za dużo wody do prania. Mimo życiowych problemów nastolatka nie opuściła się w nauce i ukoń-

czyła liceum z wyróżnieniem, dając na koniec popisowy występ gry na słorzypcach.

- Będąc w szkole, zaczęłam grać w rockowych kapelach, a wielu muzyków nie stroniło od różnych używek. Na moje szczęście, potrafiłam odmówić, gdy mi je proponowali. A oni szanowali moją niezależność. Tamten okres wiele mnie nauczył. Widziałam tyle nieszczęść spowodowanych narkotykami, że nigdy mnie do nich nieciągnę-

ło. Poza tym nie wyobrażam sobie, że mogłabym być od czegoś uzależniona - podkreśla stanowczo w „Twoim Stylu”.

Po maturze zdecydowała się studiować wiolinistykę na Akademii Muzycznej w Gdańsku. Coraz mocniej ciągnęło ją jednak w stronę śpiewania. Dlatego zdecydowała się zgłosić do jednego z tamtych czasie telewizyj-

JUSTYNA STECZKOWSKA

Polska piosenkarka. Urodziła się w 1972r. w Rzeszowie. Ma ośmiorgo braci i sióstr. Wychowywała się w Rzeszowie i w Stalowej Woli. Ukończyła średnią szkołę muzyczną w Rzeszowie; przez rok studiowała wiolinistykę na Akademii Muzycznej w Gdańsku. W 1994 r. wygrała program „Szansa na sukces”, a potem koncert „Debiutów” na festiwalu w Opolu. Rok później reprezentowała Polskę w konkursie Eurowizji w Dublinie, zajmując 18. miejsce. W 1996 r. ukazał się jej debiutancki album „Dziewczyna szamana” nagrany z Grzegorzem Gęchowskim. Dzisiaj ma w swojej dyskografii aż osiemnaście płyt. Występowała również w filmach - „Billboard”, „Na koniec świata”, „Jak poślubić milionera”. Brała udział w licznych koncertach i akcjach charytatywnych. W 2000 r. poślubiła Macieja Myszkowskiego, który obecnie pracuje jako architekt. Mają trójkę dzieci: Leona (ur. 2000), Stanisława (ur. 2005) i Helenę (ur. 2013).



FOT. DAWID ELIKASIK

nego talent show w Polsce - „Szansa na sukces”. Kiedy zaśpiewała „Boskie Buenos” z repertuaru Maanam, wszyscy byli zachwyceni. Wna-
w Opolu. Miała wtedy zaledwie 22 lata.

- Nagle, zupełnie się tego nie spodziewając, usłyszałam słowa pani Ireny Santor, która powiedziała: „Nie zgubmy tej perły. Grand Prix opolskiego festiwalu otrzymuje Justyna Steczkowska”. Byłam w szoku! Z radości wyśpiewałam z siebie najwyższy z możliwych dźwięków. Trudno porównać mi tę euforię z czymkolwiek innym, czego później doświadczyłam - opowiada artystka w serwisie Plejada.

Pierwszą płytę nagrała z Grzegorzem Gęchowskim. Piosenki z „Dziewczyny szamana” podbiły z miejsca serca Polaków. W efekcie Justyna zgarnęła za ten album aż pięć Fryderyków. To sprawiło, że telewizja wysłała ją na konkurs Eurowizji w Dublinie. Nie odniosła tam sukcesu, więc skoncentrowała się na karierze w kraju. Nagrywała bardzo różne płyty: lansowała popowe przeboje, śpiewała z orkiestrą symfoniczną, próbowała swych sił w piosence aktorskiej, sięgała po muzykę etniczną.

- Faktem jest, że jeśli odniosło się sukces w jakiejś dziedzinie muzyki, to poruszanie się w jej obrębie jest wygodne. Można wtedy komfortowo żyć i zarabiać dobre pieniądze. Nie oceniam tego. Ale ja wciąż staram się odkrywać nowe przestrzenie, łączyć gatunki, zaskakiwać samą siebie. Chcę się rozwijać. Nie boję się zrobić kroku w przód, żeby zobaczyć, co jest za rogiem - nawet gdy wiąże się to z ryzykiem - mówi w Plejadzie.

Początkowo Justyna nie miała szczęścia w miłości. Kiedy była nastolatką, zakochała się w tym samym chłopaku co jej siostra. Potem wybrała sobie na obiekt uczuć mężczyznę, który ją zdominował. „Tobył

bardzo trudny związek” - podsumowała później. Cierpiała więc, ale wtedy poznała modela Macieja Myszkowskiego. Początkowo zachwycała się jego urodą, ale kiedy tywnali nęgało się, że mają wiele tematów do rozmowy. Popółtora roku znajomości stanęli na ślubnym kobiercu.

- Każdy związek dwojga ludzi jest wyzwaniem. Wypowiadając sakramentalne „tak”, nie do końca zdajemy sobie sprawę z tego, że małżeństwo zawsze opiera się będzie na chęci porozumienia dwóch osobnych jednostek. Dopóki jednak nie brakuje między nimi miłości i „chemii”, wszystko uda się naprawić, wybaczyć, raz jeszcze zrozumieć. Miłość jest wielką siłą - podkreśla w serwisie Kobieta.pl.

Z czasem Justyna i Maciej dorobili się trójki dzieci. Najstarszy Leon już wyprowadził się z rodzinnego domu i zarabia na życie będąc didżejem. Młodszy Staś uwielbia gotować i wyrasta na utalentowanego kucharza. Najmłodsza jest Helenka, która w tym roku skończy osiem lat.

W rodzinie Justyny i Macieja nie zabrakło problemów. Kilka lat temu on pokonał nowotwór, potem pojawił się kryzys i mówiło się nawet o rozwodzie. Ostatecznie para się pogodziła i nadal jest razem. Justyna od wielu lat rozwija się duchowo. Wzorem jest dla niej biblijna Maria Magdalena, której poświęciła nawet całą swoją płytę.

- Temperuję własnego, uczę się miłości do siebie, mierzę się ze swoimi wadami i słabościami, a poza tym oczyszczam się ze złych emocji. Kiedyś dawałam im zbyt dużo przestrzeni. Dzisiaj, że bym wybuchła, trzeba mnie naprawdę mocno wyprowadzić z równowagi. Gdy czuję, że zbiera się we mnie gniew, złość czy zazdrość, to po prostu odpuszczam. Daję sobie chwilę, żeby je zrozumieć i znaleźć ich prawdziwe źródło - zwierza się w Plejadzie.



Kasze

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Chcesz być zdrowy? Jedz często różne kasze

Kasze mają szereg właściwości prozdrowotnych - zdecydowanie więcej niż ryż, makaron czy ziemniaki -

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

Niektóre z nich zawierają gluten, a lenie wszystkie, a więc możemy wybrać dla siebie takie, które odpowiadają naszemu jadłospisowi. Te omawiane tutaj, gluten zawierają, więc nie mogą być wykorzystywane w diecie bezglutenowej. Znaną na całym świecie **kasza jęczmienna** występuje w kilku różnych rodzajach - od pęczaku przez kaszę perłowatą, po kaszę łamaną. Wszystkie zawierają dużo błonnika i są bogate w obniżające poziom cholesterolu fitozwiązki, nie brakuje w nich witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego i niacyny, a także witaminy K, która wspomaga nasz układ odpornościowy. Ważniejsze składniki mineralne w nich zawarte to: potas, wapń, magnez i fosfor. **Bulgur** powstaje z twardej pszenicy durum. Jest bogatym źródłem żelaza i kwasu foliowego, powinny więc ją jeść kobiety w ciąży. Zawiera błonnik, witaminy z grupy B oraz minerały. Ma niski indeks glikemiczny, ale jest dość kaloryczna (100 g to 83 kcal). **Kuskus** ma w sobie dużo lekkostrawnego białka i niewiele tłuszczu. Jest znakomitym źródłem witamin B1 i B3 (tiaminy i niacyny). Zawiera też wapń, potas, magnez i sód. Jest jednak wysoko kaloryczny, w 100 g ma ok. 370 kcal. **Kasza manna** jest źródłem wielu witamin z grupy B, zawiera jod, fosfor,

magnez, potas i żelazo. Jest wyjątkowo lekkostrawna, ale szybko syci i na długo zaspokaja głód. **Kasza orkiszowa** (z podgatunku pszenicy - jęczmienia dwurzędowego) zawiera żelazo, wapń, cynk, potas, witaminy z grupy B, PP, witaminy A, E i D, kwas krzemowy. Obniża „zły” cholesterol i wzmacnia naszą odporność. **„Kasza owsiana”** (płatki owsiane) to całe ziarna owsa oczyszczone i szlifowane, tak by zatrzymały w sobie jak najwięcej cennych związków. Jest bardzo korzystna dla naszego zdrowia, bo poddana krótkiemu procesowi parzenia i zgniatania zachowuje dużą ilość minerałów, kwasu foliowego i witamin. Jest także źródłem rozpuszczalnych błonników, które zapobiegają długotrwałemu uczuciu sytości i regulują stężenie cholesterolu we krwi.

Mimo że kasze kojarzą nam się z konkretnymi daniami, możemy z nich przyrządzać smaczne desery. Ich przewagą nad innymi deserami jest to, że są nie tylko smaczne, ale i bardzo zdrowe. A do tego nie tak kaloryczne, jak ciasta czy torty. Jeśli kasze połączymy

Z racji na ich wszechstronność, można je w różnego rodzaju potrawach podawać na śniadanie, obiad, kolację, a nawet na podwieczorek

z odpowiednimi dodatkami, uzyskamy deser wartościowy, a jednocześnie taki, który zaspokoi podniebienie każdego łasucha.

BUDYŃ JAGLANY Z MALINAMI

Składniki:
kasza jaglana 3 łyżki, mleko spożywcze 2% 1 szklanka, masło z orzechów laskowych 1 łyżka, maliny (lub inne owoce) 5 łyżek, miód pszczepli 2 łyżeczki
Kaszę gotujemy przez ok. 15 minut. W naczyniu blendera umieszczamy ugotowaną kaszę, masło z orzechów laskowych, miód oraz mleko i całość miksujemy na gładki krem. Przekładamy do miseczki. Dekorujemy owocami. Żeby zniwelować gorzkawy posmak kaszy jaglanej, warto przed ugotowaniem podprażyć ją na suchej patelni, (www.hibiekasze.pl)

KUSKUS Z CZEKOLADĄ

Składniki:
200 g kuskusu, tabliczka gorzkiej czekolady, 50 gorzkiego włoskiego suszonego, 50 g masła, 600 ml mleka

Czekoladę trzemina dużych oczkach tarki. Orzechy siekamy, rodzynki smażymy na patelni ok. 3 min. Gorące mleko łączymy z cukrem i masłem, zalewamy nim kuskus, który przykrywamy i odstawiamy. Gdy kasza wchłonie mleko, dodajemy orzechy i rodzynki oraz startą czekoladę i mieszamy.

inumm
0R23355r

KO gamarantusa, szklanka mleka (może być kokosowe), 1/2 szklanki wody, 1/2 szklanki suszonych moreli lub rodzynek, 1/2 szklanki orzechów włoskich, łyżka syropu klonowego (lub miodu), szczypta mielonego cynamonu i gałka muszkatołowej
Ziarna amarantusa wrzucamy do rondelka z mlekiem i wodą. Gotujemy aż zmiękną. Na patelni zrumieniamy orzechy, które po wystudzeniu siekamy. Ugotowany amarantus mieszamy z siekanymi morelami lub rodzynkami i orzechami. Przyprawiamy cynamonem i gałką, słodzimy miodem.

SZARLOTKA

Składniki:
250 g mąki pszennej, 250 g kaszy manny, 250 g cukru (np. trzcinowego), 150-200 g masła, proszek do pieczenia, 15 kg soczystych jabłek, ekstrakt waniliowy, tłuszcz, bułka tarta, wiórki kokosowe
Masło chłodzimy w lodówce. Nieobrane jabłka ścieramy na dużych oczkach tarki, zachowując jak najwięcej soku. Mieszmamy syrop i składniki i ich szklankę odstawiamy. Resztę wysypujemy do foremki i przykrywamy startymi jabłkami. Przysypujemy szklanką mieszanki. Masło kroimy w cienkie plasterki i rozkładamy na powierzchni ciasta. Pieczemy w 180-200 st. C. (Wanda Jackowska, „Kaszołomaniak” x3)



Warto wiedzieć, że niektóre rodzaje kasz są zbożami naturalnie bezglutenowymi

Nietolerujący glutenu mogą nimi urozmaicać swoją codzienną dietę. **Kasza gryczana**, zawiera dużą ilość białka potrzebną nam do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu oraz dużej ilości błonnika, który wspomaga trawienie, a także witaminy z grupy B, potas, magnez i cynk. W jej ziarnach znajduje się tryptofan, pobudzający nasz organizm do wytwarzania serotoniny - hormonu szczęścia, i melatoniny wspomagającej dobry sen.

Kasza jaglana zawiera dużo żelaza oraz witamin z grupy B (B1, B2 i B6), a także krzem, który wzmacnia nasze stawy, włosy i paznokcie, i poprawia wygląd skóry. Pierwiastek ten wpływa na zwiększenie odporności oraz naszpakowanie procesów starzenia. **Kasza kukurydziana** polecana jest osobom cierpiącym na problemy układu pokarmowego. Można nią karmić niemowlaki od 5. miesiąca życia. Zawiera luteinę, która ma pozytywny

wpływ na nasz wzrok, a także błonnik, witaminy z grupy B, PP, beta-karoten i witaminę E. Jest też bogata w selen, magnez i potas. **Amarantus** zawiera dobrze przyswajalne białko, dużo żelaza i wapnia, magnez, fosfor, witaminę B6 i kwas foliowy. **Quinoa (komo-sa ryżowa)** jest cennym źródłem białka. Zawiera witaminy z grupy B, witaminę E, cynk, magnez i fosfor. Ma niski indeks glikemiczny i sporo błonnika.



Z różnych kasz można przyrządzić tak wiele rozmaitych potraw, że każdy z nas może wybrać wśród nich jakieś swoje ulubione, a potem modyfikować je zgodnie ze swoim smakiem

Pęczotto z dynią, serem i orzechami Kotlety z kaszy gryczanej

Składniki:

kasza pęczak sucha 5 łyżek, dynia hokkaido 150 g, pół cebuli, czosnek 1 ząbek, olej rzepakowy 1 łyżka, bułion 1/2 szklanki serkozi (roladka) 30g, orzechy włoskie 15g, sól pieprz

Na rozgrzanym oleju podsmażamy posiekaną w kostkę cebulę i czosnek. Dodajemy dynię pokrojoną w kostkę oraz przyprawę, wysypujemy kaszę i podsmażamy. Do kaszy dolewamy równe partie gorącego bulionu i podgrzewamy stale mieszając. Ustawiamy największy płomień lub moc palnika, by kasza jednocześnie chłonęła bulion, a jego nadmiar wyparowywał. Kiedy kasza wchłonie pierwszą partię płynu, dodajemy następną. Gotowanie przekładamy na talerz i posypujemy posiekanymi orzechami oraz serem. (www.lubiekasze.pl)

Shfadrtkfc

200g pora. 150g kaszy gryczanej, 2 jajka, 5 łyżek stołowych startego parmezanu, łyżka oleju rzepakowego, łyżka posiekanej natki pietruszki, sól czarna pieprz, olej rzepakowy, tartar bułki

Kaszę gotujemy. Pory kroimy wzdłuż, myjemy i kroimy na pół plasterki. Rozgrzewamy olej, dodajemy por i smażymy do zeszklenia. Kaszę mieszamy z serem i mielimy w maszynce. Dodajemy ser, jajka, natkę i 4 łyżki tartar bułki. Mieszymy i doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Z masy formujemy niewielkie, płaskie kotleciki, które obtaczamy w tartar bułki i smażymy na rumiano. (Wanda Jackowska, „Kaszomaniak”)

Piróg biłgorajski Zapiekanka z kaszą jęczmienną

Składniki:

Ciasto: 400g mąki pszennej, 200g masła, 20g drożdży, łyżeczka cukru, 1/2 łyżeczki soli, 2 łyżki kwaśnej śmietany. Farsz: 200g kaszy gryczanej, 600g ziemniaków, 300g twarogu, 4 jajka, 2 łyżki śmietany, 2 łyżki masła, 1 łyżka mięty, 1 łyżka natki pietruszki, sól pieprz

Drożdże roznieść z cukrem i śmietaną. Mąkę i masło posiekać nożem na stolnicy. Dodać sól i śmietanę z drożdżami i wyrobić. Zawinąć w folię i odstawić na 30 minut do lodówki. Ziemniaki i kaszę ugotować do miękkości. Odcedzić i utłuc w misce razem z twarogiem. Dodać jajka i pozostałe składniki. Dokładnie wymieszać i dobrze doprawić solą i pieprzem. Ciasto podzielić na dwie części, każdą część rozwałkować. Jedną częścią wyłożyć dno naczynia, nałożyć farsz i przykryć drugą połową ciasta. Piec przez 1,5 h w 180°C.

Składniki:

200g kaszy jęczmiennej grubej, 900g patki wieprzowej pokrojonej w kostkę, 1 łyżka majeranku, 1 łyżeczka papryki słodkiej mielonej, 1 łyżeczka czarnego pieprzu, 1 łyżeczka soli, 600g kapusty kiszzonej, 2 cebule posiekane drobno, 1 szklanka bułionu lub wody, 1 łyżka cukru

Kaszę ugotować. Mięso przyprawić majerankiem, papryką, solą, pieprzem i usmażyć. Kapustę wymieszać z cebulą. W naczyniu ułożyć warstwowo kapustę i mięso. Na ostatnią warstwę nałożyć kaszę całościowo podlać bulionem lub wodą. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 40 minut, (www.halina.eu)

Naleśniki z kaszą gryczaną białą Bezglutenowe pierogi z kaszą

Składniki:

Gasto: 1 szklanka mąki pszennej, 2 jajka, 1 szklanka mleka, 3/4 szklanki wody, 3 łyżki roztopionego masła. Farsz: 200g kaszy gryczanej białej, 1 cebula posiekana, 1 ząbek czosnku drobno posiekany, 1 garść suszonych grzybów, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1 łyżka bulgogi, 1 łyżka maski, sól pieprz

Grzyby namoczyć i ugotować; wystudzić posiekać. Kaszę ugotować. Na patelni rozgrzać olej, smażyć cebulę aż zmięknie, dodać czosnek, grzyby i smażyć przez 3 minuty. Dodać pozostałe składniki, wymieszać i doprawić solą i pieprzem. Przygotować naleśniki - wszystkie składniki wymieszać, a następnie smażyć kilka minut aż się zarumienia. Naleśniki napełnić farszem. (www.halina.eu)

SMacWcf

400~450g bezglutenowej mieszanki piekarniczej lub 500g mąki pszennej (wersja z glutenem), 250g wody, 40g oleju, 200g kaszy gryczanej, 1 cebula posiekana, 1 ząbek czosnku drobno posiekany, 100g twarogu, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Mieszankę lub mąkę wymieszać z gorącą wodą i olejem i wyrobić ciasto. Kaszę ugotować. Cebulę i czosnek smażyć na oleju przez 2 minuty. Wymieszać kaszę, cebulę i czosnek, twarogiem i natką pietruszki. Farsz doprawić solą. Z ciasta uformować 3-cm walek i wyciąć 1-cm plasty. Każdy plaster rozwałkować, nałożyć farsz i formować pierogi. Gotować we wrzącej osobnej wodzie do wypłynięcia. (www.ocelb.p0)

Burgery buraczane Polenta zapiekana z serem

Składniki:

150g buraków, 3 łyżki kaszki kuskus (zaparzonej), 1 jajko, 1 łyżka mąki kukurydzianej, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz czarny, imbir, olej rzepakowy, 8 plasterków sera żółtego, 4 bułki do burgerów, mix sałat

Buraki obrać i zetrzeć na tarce na grubym oczku. Dodać kuskus, jajko, mąkę kukurydzianą i rozdrobniony czosnek. Doprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem i wymieszać. Uformować kotlety i smażyć na średnio rozgrzanym oleju. Bułki do burgerów przekroić na pół i zagrzać w piekarniku. Na połowę bułek położyć po plasterze sera, potem gorący buraczany kotlet, ponownie ser i mix sałat. Przykryć drugą połową bułki. Serwować z dowolnym sosem.

Składniki:

1 szklanka kaszy kukurydzianej, 5 szklanek wody, 1,5 łyżeczki soli, 1 łyżka masła, 300g sera żółtego, 300g pomidorków koktajlowych, 1 mały pęczek świeżego tymianku, pieprz czarny świeżo mielony

Kaszkę wsypać do zimnej wody i mieszać doprowadzić do wrzenia. Gotować ok. 40 minut, mieszając. Gdy kasza wchłonie wodę, dodać masło. Naczynie zapiekania wysmarować masłem. Wyłożyć połowę polenty i równo rozprowadzić na całej powierzchni. Na wierzchu wyłożyć połowę pomidorków, połowę startego sera i część poszarpanego tymianku. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem. Następnie wyłożyć pozostałą część polenty, a na polentę pomidorki, tymianek i ser żółty. Zapiec w rozgrzanym do 180°C piekarniku przez około 20 minut, (www.msm-monki.plx2)

JAK SKORZYSTAMY Z BONU TURYSTYCZNEGO?

Ci, którzy do tej pory nie zrealizowali bonu turystycznego, mają okazję, by zrobić to podczas ferii zimowych. Można też poczekać z tym do letnich wakacji, ale bon można również zrealizować w któryś z weekendów lub na raty

Ferie

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Swiadczenie w wysokości 500 zł w formie bonu turystycznego przyznawane jest na dziecko, na które przysługuje świadczenie wychowawcze lub dodatek wychowawczy Rodzina 500 plus. Nie dostaną go więc dzieci pełnoletnie, które ukończyły 18 lat.

Warto wiedzieć, że dofinansowanie przysługuje również dzieciom rodziców, którzy pracują za granicą.

Czy bon jest przyznawany na podstawie kryterium dochodowego?

Podobnie jak w Programie 500 plus to wsparcie dla rodzin z dziećmi, niezależnie od tego, jak wysokie mają zarobki.

Jakie dofinansowanie przysługuje dziecku niepełnosprawnemu?

Dziecku niepełnosprawnemu oprócz tego bonu przysługuje dodatkowy bon, także o wartości 500 zł, a więc łącznie pomoc w postaci 1000 zł. Rodzice, którzy chcą uzyskać to dodatkowe świadczenie, mogą na PUE ZUS złożyć oświadczenie, które jest podstawą przyznania dodatkowych 500 zł.

Jak ustala się prawo do bonu turystycznego?

Prawo do bonu ustalane jest na podstawie informacji z bazy danych Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej przez Polską Organizację Turystyczną (POT). Wszelkie kwestie związane z uprawnieniami do bonu oraz z uprawnieniami podmiotów turystycznych, wyjaśnia więc Polska Organizacja Turystyczna.

Czy trzeba złożyć wniosek o bon turystyczny i jak to zrobić?

Aby skorzystać z bonu, wystarczy mieć konto na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Bon można aktywować w dowolnym momencie, na przykład na kilka dni przed wyjazdem na wakacje, a nawet podczas podróży, bo tak łatwa jest ta procedura. We



FOT. 123 RF

Żeby dostać bon, musimy mieć konto na PUE ZUS. Potem bon można już aktywować w dowolnym momencie, nawet podczas podróży

wniosku musimy koniecznie podać naszedane kontaktowe (adres e-mail i numer telefonu komórkowego).

Czy bon turystyczny można wykorzystać tylko w jednym miejscu i czy można zapłacić nim tylko za dzieci?

Za pomocą bonu można płacić za usługi hotelarskie i imprezy turystyczne naterenie całej

Polski. Warunkiem skorzystania z bonu jest uczestnictwo dziecka - czyli na przykład wspólny nocleg całej rodziny. Bonem turystycznym można płacić wiele razy, aż do wyczerpania kwoty.

Jak płacimy bonem turystycznym?

Płatności bonem są realizowane w oparciu o komunikację SMS. Płacąc bonem

za usługę turystyczną, trzeba okazać specjalny 16-cyfrowy numer przypisany do naszego bonu, a później jednorazowy kod autoryzacyjny, który dostaliśmy z ZUS SMS-em lub e-mailem.

Czy żeby zapłacić bonem, trzeba spełniać jakieś dodatkowe warunki?

Ci, którzy planują skorzystać z bonu, powinni uważać na nieuczciwych przedsiębiorców, którzy uzależniają jego wykorzystanie od zakupu dodatkowych usług. Jeśli prowadzący biznes turystyczny stawia nam dodatkowe warunki, byśmy mogli u niego bon zrealizować, robimy nielegalnie. Nikt nie ma też prawa podwyższać nam z powodu

płacenia bonem ceny za usługę turystyczną.

Gdzie znajdziemy listę podmiotów turystycznych, które przyjmą od nas bon?

Lista podmiotów turystycznych, które przyjmują płatności bonem, znajdziemy na stronach internetowych Polskiej Organizacji Turystycznej: www.bontuistyczny.gov.pl,

www.pot.gov.pl,

www.polska.travel.

Na stronie bontuistyczny.polska.travel POT udostępnia specjalną wyszukiwarkę, przy pomocy której można sprawdzić, czy u danego przedsiębiorcy można płacić bonem turystycznym. Znajdziemy tam jednak tylko nazwy przedsiębiorców, a nie ośrodków turystycznych, więc możemy mieć trudności w sprawdzeniu, czy w wybranym przez nas miejscu bon turystyczny jest akceptowany. Najwygodniej więc wpisać po prostu w wyszukiwarkę miejscowość planowanego odpoczynku.

Czy można bon wymienić na gotówkę?

Bonu nie zamienimy ani na gotówkę, ani na inne środki płatnicze.

Czy bon turystyczny jest opodatkowany?

Od bonu nie zapłacimy żadnego podatku i nie trzeba go wliczać do wysokości dochodu.

Do kiedy skorzystamy z bonu?

Bonu możemy zrealizować do 30 września 2022 r. Pierwotny termin - koniec marca, został w grudniu ub.r. ustawowo wydłużony.

Gdzie można się dowiedzieć jeszcze więcej o bonie turystycznym lub zadać dodatkowe pytanie?

Pod numerem całodobowej bezpłatnej infolinii ZUS - 22 ii 22 iii konsultanci wyjaśniają wszelkie wątpliwości dotyczące bonu turystycznego.

Infolinia działa co prawda całą dobę, ale najwięcej osób korzysta z niej od godz. 8 do 14, więc my lepiej zadzwońmy w innym czasie.



FOT. 123 RF

Gdy wyjeżdżamy na zimowe wakacje całą rodziną, dodatkowe 500 zł na każde dziecko przyda się z pewnością

Dzięki szczepieniom można tej choroby uniknąć

W skali świata to czwarty nowotwór złośliwy pod względem częstości występowania, w Europie. Zakończył się Europejski Tydzień Profilaktyki Raka Szyjki Macicy.

Leżenie

Jolanta Gromadzkich Anzelewicz
jolanta.gromadzka@polskapress.pl

Dopiero coobchodziliśmy Euro-pe'ski Tydzień Profilaktyki Raka Szyjki Macicy w Europie. 18 minut z tego powodu umiera jecka kobieta; co roku ok. 3500 Polek słyszy taką diagnozę, tymczasem dzięki szczepieniom i badaniom cytologicznym ryzyko zachorowania na ten nowotwór można wyeliminować lub radykalnie zmniejszyć

Kluczem do wszystkiego jest słowo „profilaktyka” - twierdzi prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta, kierownik Katedry Zdrowia Kobiety Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. - Mamy fantastyczną, inteligentną młodzież, która chce się uczyć i zdobywać świat, czerpiąc wiedzę z internetu. Jednocześnie ci młodzi ludzie zupełnie niesą edukowani, na przykład, w temacie ryzykownych zachowań seksualnych czy możliwości zapobiegania chorobom przenoszonym drogą płciową. A wystarczyłoby opowiedzieć im o konsekwencjach wczesnej inicjacji seksualnej i o szczepieniach ochronnych.

Można wcześniej wykryć

- Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV) jest przyczyną blisko 100 proc. zachorowań na raka szyjki macicy, 90 proc. przypadków raka odbytu, 80 proc. - raka pochwy i około 30 proc. - raka gardła i krtani - wylicza dr hab. n. med. Maciej Stukan, specjalista ginekologii onkologicznej ze Szpitala Morskiego im PCK w Gdyni-Redłowie.

Rak szyjki macicy, jak wiele innych nowotworów, daje się wykryć, zanim zacznie zagrażać życiu - zdiagnozować można już zmiany przedrakowe. Służby temu proste, niedrogi badanie cytologiczne, które powinna regularnie wykonywać każda dorosła kobieta.

W Polsce odlat realizowany jest powszechny program cytologicznych badań przesiewowych, do którego łatwy dostęp i to bez skierowania, ma każda kobieta w wieku 25-59 lat. Niestety, zainteresowanie tym rodzajem profilaktyki jest znikome: W okresie pandemii - zapewne jeszcze mniej. Tymczasem, jak podkreślają wszy-

scy onkolodzy w Polsce, rozpoznawane obecnie nowotwory są znacznie bardziej zaawansowane niż przed pandemią, co radykalnie zmniejsza szanse wyleczenia, nie tylko zresztą w przypadku rakaszyjki macicy.

- Zastanawiam się zawsze, dlaczego wiele z nich nie zdążyło nawet wykonać badania cytologicznego - mówi prof. Violetta Skrzypulec-Plinta. Mam przyjemność zasiadać w radzie naukowej zajmującej się profilaktyką raka szyjki macicy. Niestety, muszę powiedzieć, że nie wiem, co musiało by się zdarzyć, żeby chęć wykonania cytologii stała się rutynowym obowiązkiem dnia codziennego. A przecież badanie cytologiczne to dosłownie chwila, jest niebolesne, nieinwazyjne, łatwe do wykonania. Powtarzać je trzeba raz w roku lub raz na trzy lata, w zależności od wyniku. Badanie podstawowe (tzw. „na szkiełku”) można również rozszerzyć. Cytologia płynna jest bardziej dokładna i lepiej pokazuje nam obraz szyjki macicy. Niestety, średnio mniej niż 20 proc. kobiet skorzystało z tych zaproszeń.

- Pytam czasami pacjentkę z rakiem szyjki macicy, którego mogłaby być przecież uniknąć: dlaczego nie robiła pani cytologii? - mówi prof. Skrzypulec-Plinta. I słyszę: „A wie pani, ja mam troje dzieci, męża i teściową na głowie. Jakbym się dowiedziała, że jestem chora, to co bym zrobiła?”. Odpowiadam trochę brutalnie, że macocha dla dzieci znajdzie się zawsze, ale to już nigdy nie będzie matka. Wiem, że naprawdę w tym systemie próbowałam ściągnąć pacjentki na cytologię bardzo wieloma metodami. Bezskutecznie. Badanie ginekologiczne wymaga przełamania bariery intymności i wciąż budzi powszechną niechęć. Wynika to z tego co powiedziałam na początku: z braku edukacji.

Trzeba pamiętać, że wirus HPV jest piekielnie sprytny. To nie jest grypa, która nas, pomęcz” i wyzdrowiejemy. HPV przez długi czas nie daje żadnych objawów: albo organizm sobie poradzi i wirus ginie, albo przejdzie w kolejną formę.

Zakażenie HPV jest też jedną z najczęstszych chorób



Rak szyjki macicy, jak niewiele innych nowotworów, daje się wykryć, zanim zacznie zagrażać życiu

przenoszonych drogą płciową, a ponad połowa aktywnej seksualnie populacji jest co najmniej raz w życiu narażona na ryzyko infekcji HPV. Przenosi się głównie drogą płciową. Przez długi czas wirus nie daje nam żadnych objawów. - On po prostu cierpliwie czeka - podkreśla prof. Violetta Skrzypulec-Plinta. - Dlatego właśnie choroba dotyka najczęściej kobiety między 35. a 40. rokiem życia, które urodziły już dzieci, prowadzą swoje życie zawodowe, seksualnie i rodzinne. Jeśli regularnie wykonują one cytologię, to jesteśmy w stanie chorobę wykryć i skutecznie leczyć. Jeśli jednak badania nie było inagie pojawia się jakaś krostka, wydzielin, nieprzyjemny zapach, kłopoty z kontaktami seksualnymi, złe samopoczucie lub bóle, to pacjentka najczęściej wymaga już pełnego leczenia onkologicznego.

Wirus brodawczaka ludzkiego występuje w ponad wielu typach omniejszym lub większym działaniu rakotwórczym. Następnym zakażeniem „łagodniejszym” typem wirusa są m.in. brodawki płciowe, zlokalizowane w okolicach miejsc intymnych zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Zarożwój raka szyjki macicy odpowiada ją nato-

miast głównie wirusy typu 16 i 18 (to 70% wszystkich raków szyjki macicy), choć inne typy wysokonkogennych mają także istotne znaczenie w karcynogenezie.

Na szczęście mamy już przeciw niemu skuteczną broń: jest nią szczepionka. Od listopada 2021, jedna ze szczepionek, przeciw dwóm wirusom HPV jest w Polsce refundowana, co nie oznacza, że jest bezpłatna. Największą szansę na zdrowe życie mają dziewczyny zaszczepione przed rozpoczęciem życia seksualnego. Szczepić powinno się również chłopców, ponieważ dla kobiet źródłem zakażenia są mężczyźni, a i oni sami też mogą zachorować na chorobę HPV - zależnie.

W Szwajcarii, Wielkiej Brytanii i Australii chłopców są już szczepieni. Jesienią ubiegłego roku w znakomitym czasopiśmie medycznym „The Lancet” opublikowano wyniki badań dowodzące, że zaszczepione w 2008 roku w Wielkiej Brytanii dziewczynki zyskały 90-procentową ochronę przed rakiem szyjki macicy. Także w krajach skandynawskich obserwuje się bardzo istotne zmniejszenie zachorowalności na raka szyjki macicy w populacji osób, które były

poddane szczepieniom p-HPV przed 17 rokiem życia.

- Skuteczność szczepionek p-HPV została udowodniona w wielu badaniach klinicznych - podkreśla dr hab. n. med. Maciej Stukan. - W populacji zaszczepionych w odpowiednim wieku dziewcząt i chłopców odnotowujemy 100-procentową skuteczność w zapobieganiu stanom przedrakowym powodowanym przez wirusy ze spektrum szczepionki. Jest to szczególnie wyraźne, jeżeli szczepienia są prowadzone w młodym wieku.

Szczepionki te są skuteczne, bezpieczne i dobrze tolerowane, dlatego na całym świecie podano dotąd już ponad 270 mln dawek. Polska do końca października ubiegłego roku była jednym z nielicznych krajów, które nie zdecydowały się na powszechne szczepienie nastolatków przeciwko HPV lub przynajmniej na częściową jego refundację. Tylko niektóre samorządy lokalne finansowały akcje szczepień dziewcząt, czasem też chłopców. 1 listopada 2021 dołączyliśmy jednak do ponad 100 krajów, które szczepienia przeciw HPV prowadzą; preparat przeciw ludzkiemu wirusowi brodawczaka typu 16 i 18 nazywa się Cervarix i znalazł się na liście leków re-



Dr hab. nauk medycznych Maciej Stukan

fundowanych. Refundacja obejmuje wszystkie zarejestrowane wskazania, tj., u osób od ukończenia 9. roku życia do profilaktyki zmian przednowotworowych narządów płciowych i odbytu (szyjki macicy, sromu, pochwy i odbytu) oraz raka szyjki macicy i raka odbytu związanych przyczynowo z określonymi onkogennymi typami wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV). Zgodnie z rekomendacją Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, z uwagi na małą popularność szczepień w Polsce (co dobitnie ilustrują szczepienia przeciw COVID-19) rozpoczęto program szczepień przeciw HPV od częściowej refundacji, a dopiero kolejnym krokiem będzie wdrożenie, mamy nadzieję bezpłatnego programu populacyjnego dla określonej grupy wiekowej, także z możliwością podania szczepionki oszerejszym zakresie profilaktyki, tj. przeciw 9 typom wirusów. Obecnie więc wszyscy zainteresowani pacjenci mogą kupić szczepionkę przeciw 2 typom wirusa (16 i 18) za 50-procentową odpłatnością. Osobom w wieku od 9 do 14 lat włącznie (do 15. urodzin) zalecane jest podanie 2 dawek w odstępie od 5 do 13 miesięcy. U osób w wieku 15 lat i powyżej zalecane są trzy dawki podawane w 0, 1 i 6 miesiącu. Szczepienie nie zwalnia jednak z regularnych badań cytologicznych. ©

źródło: w tekście wykorzystano m.in. materiał prasowy przygotowany przez Stowarzyszenie Dziedziczyca Zdrowia

Syreny wypłynęły na szerokie wody, Mermaiding w Trójmieście

Niejedna dziewczynka marzyła o tym, aby pływać jak syrenka Arielka. Nauka „syreningu” możliwa jest już w Gdańsku, a perspektywa włożenia błyszczącej płetwy może stanowić świetny motywator w nauce pływania.

Aktywność

Natalia Grzybowska

nataBa.grzybowska@polskapress.pl

Starożytni Grecy postrzegali je jako półkobiety, półptaki, Rzymianie - hybrydę kobiety z rybą. Do naszych czasów w zbiorowej wyobraźni zachował się obraz tej drugiej syreny.

YTY wiAcznaihaikL „Mała syrenka” Hansa Cjmsiana Andersena, a później XX-wiecznej „Małej Syrenki” Disneya, w popkulturze utarł się obraz pięknej kobiety z rybą płetwą zamiast nóg. Jedną z nich znajduje się zresztą w herbie Warszawy.

Współcześnie marzenie o zostaniu syrenką można nawet spełnić, a to za sprawą lekcji mermaidingu, czyli pływania z kolorową monopłetwą. To na Zachodzie popularne zjawisko. Przed kilkoma laty hobby to dotarło także do nas, a od grudnia można uprawiać je już w Gdańsku, w szkole nurkowania Happy Dive.

Szkoła wprowadziła do oferty mermaiding, który prowadzi Anna Czackowska, certyfikowany instruktor mer-

maidingu w międzynarodowej federacji nurkowej SSI. - Nie jest to czysta forma freedivingu, który jest jedną z odmian nurkowania, ale rodzaj nurkowania na wstrzymanym oddechu, pełen koloru za sprawą barwnych ogonów i zabawy dzięki efektownym podwodnym trikom - podkreśla instruktorka.

nością największe zainteresowanie wzbudza wśród małych dziewczynek, należy mieć na uwadze, że aby zostać syrenką, trzeba umieć pływać.

- Różnorodność stylów nie jest wymagana, ale warto mieć tzw. swobodę poruszania się w wodzie - zaznacza ekspertka. - Jest to bardzo istotne, aby nie mieć strachu przed wodą. Mermaiding ma w sobie elementy freedivingu, czyli nurkowania na wstrzymanym oddechu. Wiąże się to z pozostaniem pod wodą w czasie pływania oraz wykonywania figur. Kiedy pływamy pod wodą w syrenim ogonie, nie posiadamy żadnych dodatkowych źródeł powietrza. Z czasem, na zajęciach opanowuje-

my poprawne techniki oddychania i relaksacji. Dzięki temu możemy pod wodą pozostać dłużej i wykonać bardziej skomplikowane figury.

Do udziału w zajęciach zaproszeni są wszyscy chętni od 8 lat wwyż. Szkoła stara się jednak, aby grupy, w których odbywają się zajęcia były w zbliżonym przedziale wiekowym. - Mężczyźni też wykazują zainteresowanie mermaidem - dodaje instruktorka. - Taki mężczyzna to Tryton! Choć wiem, że u niektórych pojawia się moment zakłopotania, finalnie znajdują w tej aktywności przyjemność. Zdarza się, że proszą o indywidualne zajęcia, ale są też tacy, którzy dumnie prezentują się w ogonach szerszemu gronu.

Tego rodzaju zajęcia w drugiej połowie listopada odbyły się także w Aquaparku w Redzie i zostały przeprowadzone przez instruktorkę Agnieszkę Haftarczyk z Aqua Aga Nurkowanie Toruń. Były to zajęcia jednorazowe, jednak Aquapark nie wyklucza, że w przyszłości podobne zajęcia jeszcze u nich zagoszczą.



Wspólne pływanie w ogonie to też spotkanie i WarzybMc, tytuł podawany

Koszt zajęć z mermaidingu jest zależny od typu zajęć i oczywiście stopnia wtajemniczenia kursanta. - Pierwsze zajęcia, tzw. Try Mermaid - to koszt 150zł, w cenie zawiera się wejście na basen, wypożyczenie pełnego sprzętu czyli monopłetwy, ogona i maski, część teoretyczna i praktyczna zajęć mermaid prowadzona przez certyfikowanego instruktora - tłumaczy Anna Czackowska. - Są to zajęcia na których uczymy się podstaw.

Kolejnym krokiem jest tzw. kurs Mermaid, podczas którego kursant uczy się techniki pływania, oddechu, relak-

sami, trików etc. - Nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że właściwa technika pozwala nam na zaoszczędzenie energii i wydłużenie czasu spędzonego pod wodą - mówi instruktorka. - Taki kurs to wejście do świata syren. Pokursie zostają nam same przyjemności, czyli zajęcia z doskonalenia pływania i zabawa. Wspólne pływanie w ogonie to też spotkanie towarzyskie na którym bawimy się pod wodą, wspólnie uczymy się od siebie nowych trików. Między innymi są organizowane zloty syren, np. w najbliższym basenie w Polsce DeepSpot.

Happy Dive zapewnią sprzęt potrzebny do mermaidingu, z czasem warto zakupić własny sprzęt. Ceny ogonów zaczynają się od 250 zł wraz z monopłetwą. - Nie da się określić czasu, jaki potrzebujemy na nauczanie się pływania w syrenim ogonie - uprzedza instruktorka. - To sprawa indywidualna. Kursanci już na pierwszych zajęciach uczą się poprawnego syreniego ruchu. Potem zostaje kwestia ćwiczeń. Im więcej pływamy w ogonie, ładniej się w nim poruszamy, szybciej opanowujemy kolejne poziomy zaawansowania. ©R

Możemy leczyć oczy kompleksowo, także w ramach NFZ

Leczenie

Jolanta Gramadzka-Anzelewicz

jolanta.gramadzka@polskapress.pl

Unikatową poradnię, bo oferującą pacjentom z chorobami oczu szeroki zakres badań diagnostycznych oraz metod leczenia otwarto w jednej z dziesięciu przychodni Nadmorskiego Centrum Medycznego w Domu Medycznym „Polanki” w Gdańsku Oliwie. Jak sama nazwa wskazuje Wzrost Kompleks oferuje pacjentom leczenie kompleksowe; od diagnozy po leczenie zachowawcze oraz operacje. Ośrodek

zajmuje pomieszczenia na dwóch kondygnacjach. Na pierwszej znajdują się gabinety lekarskie wyposażone w rozmaite aparaty diagnostyczne, na drugiej - blok operacyjny z całym zapleczem. Wzrost Kompleks to coś w rodzaju dwa w jednym. - Przeprowadziła się do nas Poradnia Okulistyczna z Domu Medycznego „Jagiellońska” oraz część zabiegowa z Domu Medycznego „Oto-mińska”. Teraz zarówno kwalifikacje, operacje zaćmy jak i kontrole po zabiegach odbywać się będą u nas - tłumaczy Aleksandra Stanek, szefowa „Polanki”. Z pomocy okuli-

stów może korzystać każdy ubezpieczony w NFZ oraz pacjenci prywatni. - Diagnozujemy i leczymy zarówno choroby odcinka przedniego oka, czyli problemy z rogówką, zaćmę, wady wzroku, zespół suchego oka choroby, jak i tylnego odcinka oka - choroby siatkówki, retinopatię, czyli powikłania cukrzycy - wylicza dr Kamila Kowalczyk-Jadusińska. Okuliści z „Polanki” oferują pacjentom również zabiegi z zakresu plastyki powiek, usuwania gradówek itp. oraz wykonują iniekcje doszklistowe (potocznie zwane zastrzykami w oko) - u chorych z wysięko-

wą postacią AMD, czyli zwyrodnieniem plamki żółtej. Ośrodek jest doskonale wyposażony w sprzęt i aparaturę m.in. lasery typu JAG oraz lasery do tylnego odcinka oka, angiograf, fundus kamerę z możliwością wykonywania fotografii dna oka w różnych sekwencjach i z różnymi filtrami, aparaty do badania pola widzenia itd. Staramy się ustalić, co pacjentowi dolega za pomocą aparatury, którą zgromadziliśmy a jeżeli czegoś nie mamy kierujemy pacjenta do ośrodków bardziej specjalistycznych, ale w praktyce zdarza się to bardzo rzadko - twierdzi dr Kowalczyk-Jadusińska.

Poza „Polankami” w przychodniach NCM poradnie okulistyczne funkcjonują jeszcze w Domach Medycznych „Świętokrzyska” i „Oto-mińska”. Natomiast operacje zaćmy (w ub. roku okuliści z NCM wykonali blisko 1800 takich zabiegów) odbywać się będą teraz tylko w DM „Polanki”. ©R



Dr Kamila Kowalczyk-Jadusińska

Ryby

Grażyna Antoniewicz

grazyna.antoniewia@polskapress.pl

Tak naprawdę mianem „flądra” określa się w handlu aż trzy gatunki: pospolitą stornię, nieco rzadziej poławianą gładzicę i zimnicę, którą znacznie częściej można zobaczyć w połowach w Świnoujściu czy Kołobrzegu.

- Choć ich odróżnianie jest łatwe, gdyż są bardzo zmienne w ubarwieniu, zasadniczo można przyjąć, iż stornia jest bardzo szorstka na jednolicie zabarwionym ciemnobrązowym lub ciemnozielonym grzbiecie, gładzicę wyróżniają rdzawe kropki, a zimnicę bardzo jasna skóra, wpadająca przy płetwach w róż. My skupimy się na storniu, gdyż to ona jest wszystkim znaną i zarazem najbardziej niezwykłą flądrami - mówi Sebastian Nowakowski z Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana”. - Gładzicę wyróżniają rdzawe kropki, a zimnicę jasna skóra, wpadająca przy płetwach w róż.

Stornia bałtycka należy do ryb płastugokształtnych - o ciele asymetrycznym i bocznie spłaszczonym. Prowadzi przydenny tryb życia. Charakteryzuje ją położenie obu oczu na jednej stronie spłaszczonego ciała. Dodatkowo, jeden bok ciała jest prawie niezabarwiony, a drugi barwny, a zmiany jego barwy nie są bynajmniej przypadkowe.

Leżąc naboku

Flądra przez większość czasu spoczywa nadnie morskim leżąc naboku ciała, zwykle lewym. W tej pozycji również porusza się co powoduje, iż jedno jej okoprzemieszczone jest na przeciwną, czyli prawą stronę głowy. Dziś uważa się, iż, zanim flądra wykształciła na drodze ewolucji ten niespotykane cechy, przypominała wyglądem ryby okoniowate.

Flądra jest ulubionym obiektem badań nad mimetyzmem - specjalnym rodzajem kamuflażu, polegającym na upodabnianiu się do otoczenia. Potrafi w zadziwiający sposób odwzorować barwę powierzchni, na której się znajduje tak, iż staje się niemal niewidzialna. Potrafi nawet ubarwić się jak szachownica, zabiera jej to około pół godziny.

Rzeczne wędrówki

Flądra żyje w wodach przybrzeżnych Oceanu Atlantyckiego oraz w morzach: Białym, Północnym, Bałtyckim, Śródziemnym i Czarnym - opowiada biolog. - Ostatnio jest coraz częściej traktowana jako odrębny gatunek, gdyż przedstawia dosłownie siostrę z innych mórz przejawia szeregi niezwykłych przystosowań



Legends o flądze

Płaskość flądry od dawna rybacy próbowali sobie wyjaśnić. Warto przytoczyć dwie legendy, bardzo starą pomorską i nowszą, spisana przez panią Agnieszkę Frączek.

Dawno temu, gdy nad morzami świata panowali Posejdon, Neptun i Jurata, wszystkie ryby były do siebie i zgodnie z wolą bóstw, nie okazywały najmniejszego zainteresowania tym, co się dzieje ponad powierzchnią wody. Aż któregoś dnia ludzie zaczęli budować wielkie statki. Ryby były bardzo poruszone widokiem wraków i zaciekawione ich zawartością, jednak Jurata ogłosiła rybom żyjącym w Bałtyku, iż wszystko to należy do oddających jej cześć ludzi, którzy mogą kiedyś powrócić w miejsca katastrof i spróbować odzyskać swoje skarby. Dlatego ryby mają zostawić je w spokoju. Jednak mała, wścibska flądra złamała tę zasadę i zaczęła zabierać z wraków wszystkie świecidełka, które tylko się jej spodobała. Jurata tolerowała to, lecz do czasu. Miarka się przebrała, gdy mała flądra namówiła inne flądry, aby razem otworzyły wielki kufer na jednym z wraków i zobaczyły, co kryje się w środku. Wówczas bogini skarciła ostro ryby i sprawiła, iż mała flądrę zbierającą skarby przyniośło ciężkie wieko. Ta z trudem przecisnęła się na zewnątrz i wyczerpana padła na piasek. Gdy się ocknęła z przerażeniem odkryła, iż jest całkowicie płaska. Jurata nie miała litości i taką samą karę za nieposłuszeństwo zaordynowała wszystkim bałtyckim flądom.

Druga legenda opowiada o tym, jak to dawnemu bałtyckie ryby postanowiły wybrać spośród siebie króla. Najmocniejszym kandydatem do tego zaszczytnego tytułu był lubiany i powszechnie szanowany dorsz, jednak postanowiono, że króla najlepiej będzie wyłonić w drodze ogólnego konkursu. Wówczas nikt nie będzie mógł kwestionować dokonanej decyzji, a poza tym władca będzie odpowiedzialny i szybki, toteż nie da się tak łatwo złożyć.

W zawodach wzięły udział wszystkie bałtyckie ryby, a wygrał je... śledź. Dorsz przegrał porażkę z godnością, natomiast zazdrosna flądra nie mogła wprost przeboleć, że to nie jej udało się zdobyć zaszczytny tytuł królowej. Wielka zazdrość sprawiła, iż pyszczek ryby wykrzywił się tak bardzo, iż odtąd mogła pływać już tylko bokiem. A ponieważ wstydziła się swojego nowego wizerunku postanowiła schować się przed światem, kryjąc się w mule, zalegającym na morskim dnie. ©

Mistrzyni kamuflażu - flądra

Ta niezwykle wyglądająca, płaska ryba to flądra
- jedna z naszych najciekawszych morskich ryb.

spowodowały jej co najmniej 5 tysięcy lat życia w tak nietypowym morzu, jak Bałtyk.

To, że spotykamy ją w ujściach rzek jest oczywiste, mało kto jednak wie, iż flądry chętnie wędrują późną wiosną i latem w górę rzek i dlatego dawniej dosyć często łowiono stornie nawet w Wiśle powyżej Warszawy.

Skończyło się to jednak wraz z budową tam, które trwale zablokowały rybom możliwość rzecznych wędrówek. Nadal jednak stornie, zwłaszcza młode, które zresztą lubią wpływać do ujść rzek i tolerują wodę o niskim zasoleniu, zapuszczają się aż po okolicę Włocławka.

Nie są to szczególnie ostrożne ryby, podpływają więc stosunkowo blisko brzegu. W akwariach morskich można je nawet głaskać - wyraża się, że sprawia im to przyjemność. Wędrówka dorosłych storni z rzeki do morza zaczyna się jesienią, gdy pojawiają się pierwsze przymrozki. Pod-

czas wędrówki na tarlisko flądra pokonuje 5-7 kilometrów dziennie i w tym czasie nie odżywia się.

Rozmnażanie

Do tarlisk stornia potrzebuje wody o zasoleniu co najmniej kilkunastu promili (gramów soli w litrze), dlatego tarło odbywa się tylko w morzu. Nasz Bałtyk ma jednak zasolenie 7-8 gramów soli w litrze, a więc około 5 razy niższe, niż średnie zasolenie oceanów i dopiero na głębokości poniżej 40 metrów jest ono wyższe. Bałtycka flądra z konieczności więc przystosowała się do wody o niższym zasoleniu.

Flądra jest ulubionym obiektem badań nad mimetyzmem - rodzajem kamuflażu, polegającym na upodabnianiu się do otoczenia.

Dwa miliony ikry

Tarło flądry ma miejsce wiosną, od marca, aż do maja. Rozrodczość stornia jest niebywała - jedna samica może złożyć aż do 2 milionów ziaren ikry, z których po około tygodniu wykluwają się larwy, mierzące od 2 do 3 mm.

Mała flądra początkowo przypomina zwykłą rybkę i prowadzi planktoniczny tryb życia. Cechy asymetryczne wykształca dopiero mając około 7 mm długości. Opada wówczas na dno i kładzie się coraz częściej na jednym boku. Jednocześnie przebudowuje całe jej ciało. Flądry są dojrzałe płciowo po trzech latach od wyklucia, gdy są jeszcze małe: samce, mierzą 11,5 cm, a samice 18 cm. Żyją przeciętnie od 8 do 9 lat. Gładzica dożywa przeciętnie lat 12, natomiast oba gatunki w akwariach nawet 50 lat.

Morski odkurzacz

Ryby te są bardzo niewybredne, zjadają wszystko, co

tylko wyda im się ciekawe i uda się podnieść z dna. Mówi się nawet o flądrach, że to morskie odkurzacze: do pyska biorą nie tylko to, co jest pokarmem, ale również odpadki, które znajdują na swojej drodze.

Dwoje oczu, upchanych po tej samej stronie głowy, wygląda może nieszczytnie, ale za to umożliwia flądom kąt widzenia wynoszący 70 stopni, co znacznie ułatwia polowanie. Młode flądry odżywiają się planktonem i larwami owadów żerując ponad dnem, dorosłe: mięczakami, skorupiakami i małymi rybami.

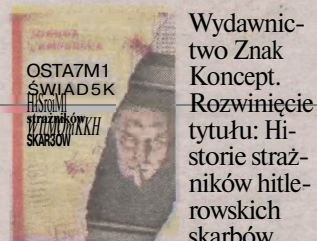
Niedawno badacze z Morskiego Instytutu Rybackiego sprawdzili, czy rzeczywiście jedzenie fląder jest bezpieczne. Okazało się, iż nie kumulują w sobie więcej metali ciężkich, niż warzywa, a poziom różnych zbadanych związków nie przekracza dopuszczalnych norm. Tak więc - bez obaw.

FOT. IZBEF

KSIAZKI

Ostatni świadek

JOANNA LAMPARSKA

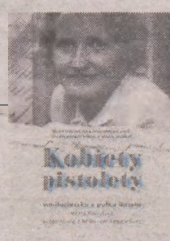


Wydawnictwo Znak. Rozwinięcie tytułu: Historie strażników hitlerowskich skarbow. Opis od wydawcy: Zima 1945 - wojna światowa ma się ku końcowi. Polacy, którzy przybyli na Dolny Śląsk, natrafiają na ponemieckie „skarby”. W domowych skrytkach i szafach znajdują dzieła sztuki, odkrywają porcelanę i biżuterię zamurwane w ścianach domów. Joanna Lamparska wchodzi do hermetycznego świata poszukiwaczy. W archiwach odnajduje dramatyczne historie zbrodni dokonanych dla złota, śledzi mafie handlującą dokumentami oficerów SS, rozmawia z dziećmi „strażników skarbow”. Razem z czytelnikami eksploruje podziemne obiekty i pałace, w których ukryte zostały dzieła sztuki.

Czyta się jak powieść sensacyjna, a to najprawdziwsza prawda. Napisane z pasją. (MARA)

Kobiety pistolety

M. KOWALSKA. W. KRAJEWSKI



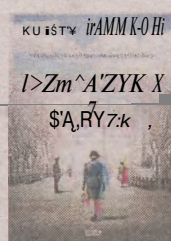
Wydawnictwo Prószyński i S-ka. Rozwinięcie tytułu: Sanitariuszka z pułku Baszta Maria Kowalska

W rozmowie z Wiktorem Krajewskim. Maria Kowalska, pseudonim „Myszka”, jako siedemnastolatka wstąpiła do konspiracji, by potem pomagać rannym. Koniec Powstania Warszawskiego był dla niej początkiem piekła. W grupie czterdziestu sanitariuszek i łączniczek powstania trafiła do pierwszego i najdłuższego działającego na polskich ziemiach obozu koncentracyjnego - Stutthof. Były to jedyne Polki o statusie jeńców wojennych, które trafiły do obozu. Wcielone w mundurach i z opaską powstańczą na rękach wzbudzały zaciekawienie i chęć pomocy ze strony innych więźniów, ale też niechęć czy zazdrość. Uciekła z marszu śmierci.

Dobrze, że świadectwo tej odważnej kobiety zostało spisane. (MARA)

Dziewczyna z Paryża

KRISTY CAMBRON



Wydawnictwo Znak. Iwte książce przenosimy się w czasy n wojny światowej, ale w przeciwieństwie

do poprzednich dwóch książek jest to powieść. Akcja dzieje się w Paryżu, do którego wkraczają Niemcy. Jednak z bohaterki, Sandrine, z polecenia nazistów kataloguje dzieła sztuki skradzione Żydom. Jej mąż zginął na froncie. Pewnego dnia dostaje skrzynkę z suknią Chanel z zagadkową wiadomością. Druga bohaterka to Lila, krawcowa Chanel, która traci pracę. Jej dawny ukochany kolaboruje z wrogiem, a ona pod pretekstem szycia kreacji dla żon i kochanek niemieckich żołnierzy zbiera informacje dla ruchu oporu, które mogą zawrócić na łosach Franji.

Codienne życie w okupowanym Paryżu, ruch oporu, ciche bohaterstwo kobiet, ale także historia o miłości, wybaczeniu i nadziei. Warto przeczytać. (MARA)

Tu niema nic

KRYSTIAN JANIK



Wydawnictwo Lira. Opis od wydawcy: Tuż za rogiem, w twoim bloku, u sąsiada za płotem. Wciąż rozgrywa

się ta sama historia. On kocha, ale pije i bije. Ona kocha i wybacz. Bo co jej pozostało? Rodzina musi trzymać się razem - dla dzieci chociażby. O miłości nikt nie mówi, bopo co? Życie kręci się wokół telewizora, meczów polskiej reprezentacji, papierosów i żółtej kawy gorzkiej. Czy istnieje cień szansy, że ten odwieczny krąg zostanie w końcu przerwany? On przestanie pić, ona od niego odejdzie. Co się wtedy stanie z tym światem, który zdawał się nie dotrzeć?

Odchylcie - mała miejscowość pod Tarnowem. Biedna i zaniedbana. Patologia, bieda i alkohol. Okrutna książka, smutna i brutalna opowieść. O takim świecie, który jest, chociaż lepiej, żeby go nie było. Dobrze napisane. (MARA)

Inkwizytor

MICHAŁ ŚMIELAK



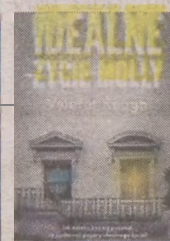
Wydawnictwo Initium. Cykl Inkwizytor, tom 2 (kontynuacja „Znachora”). Opis od wydawcy: Książ

przodający fałszywe medale i okudownych właściwościach zostaje spalony żywym przed swoim kościołem. Okoliczności zbrodni jasno wskazują na powrót Inkwizytora, mordercy, który według policji nie żyje od dwóch lat... W tym samym czasie uzdrowiciel celebryta Jan Sarna dostaje list świadczący o tym, że dotychczasowy porządek został zakłócony, a morderca rozpoczyna kolejny krwawy cykl. Szybko okazuje się, że w tej rozgrywce czas jest najcenniejszą walutą, gdyż z dnia na dzień i bez żadnego ostrzeżenia stosy ponownie zaczynają płonąć. Na uzdrowicieli, znachorów i wróżbitów pada błąd strach.

Dzięki nagromadzeniu dialogów i dawkom humoru tę pełną mroku powieść czyta się szybko. (MARA)

Idealne życie Molly

VALERIE KEOGH



Wydawnictwo Muza. Od wydawcy: Molly ma idealne życie. Jednak po tym, jak dzieci wyjeżdżają

na studia, coś zaczyna się psuć. Maż staje się bardziej nieobecny. Podczas wizyty u przyjaciółki Molly spotyka młodego przystojnego mężczyznę. Jest gotowa na zdradę. On jednak się od niej odsuwa. Upokorzona, wraca do domu. Jednak mężczyzna niespodziewanie odwiedza Molly w Londynie. Zostawia w drzwiach kartkę z numerem telefonu i prośbą o kontakt. Dzień później policja odnajduje jego zwłoki, a Molly staje się główną podejrzaną. Do czasu... kiedy to ona staje się niedoszłą ofiarą morderstwa.

Dobrze poprowadzona, powoli rozkręcająca się intryga, stopniowanie napięcia. Z każdą stroną odkrywamy mroczne tajemnice i rośnie nasza ciekawość, jak to się zakończy. Polecam. (MARA)

Uśmiercenie Ani z Zielonego Wzgórza

Nowe przekłady „starych” książek mogą być bolesne. Czy naprawdę trzeba Anne (nie Anię) eksmitować z Zielonego Wzgórza na Zielone Szczyty?

Babskie gadanie
Anna Czemy-Marecka

Właśnie ruinał jeden z bastionów mojego dzieciństwa. Ania z Zielonego Wzgórza, z którą się utożsamiałam, przez co kiedy tylko zaczęłam farbować włosy, to wybrałam rudą, i która była jednym z kamieni węgielnych mojego małżeństwa, odeszła w zaświaty. W najnowszym tłumaczeniu jest Anne i przybywa z sierocińca na Zielone Szczyty. Mordu z premedytacją dokonała tłumaczka Anna Bańkowska. I chociaż rozumie jej argumentację, to serce krwawi. Jej zresztą także, o czym pisze tak:

„Oddając Czytelnikom i Czytelnikom nowy przekład jednej z najbardziej kultowych powieści, jestem świadoma „zdrady” popełnianej wobec pokolenia ich matek i babć, do których zresztą zaliczam też siebie. Tak jest - razem z wydawcą tego przekładu doszliśmy do wniosku, że



wczasach, kiedy wszystkie dzieci wiedzą, że żadna mała Kanadyjka nie ma na imię Ania, Janka czy Zosia, a żaden Kanadyjczyk nie nazywa się Mateusz czy Karolek, pora przywrócić wszystkim, nie tylko wybranym (jak w poprzednich przekładach), bohaterkom i bohaterom książki ich prawdziwe imiona, nazwom geograficznym na Wyspie Księcia Edwarda zaś ich oryginalne brzmienie. Podejmując się kolejnego przekładu (a w ostatnich latach nastąpił prawdziwy ich wysyp), postawiłam sobie za cel jak najściślej wierność wobec

oryginału i realiów życia w wiosce Avonlea, która chociaż fikcyjna, miała jednak swój pierwowzór w prawdziwej miejscowości Cavendish. [...] Podsumowując, przyznaję się do winy: zabiłam Anię, zburzyłam Zielone Wzgórze i pozabawiłam je pokoju na facjatce. Proszę jednak o łagodny wymiar kary, zważywszy na to, że ktoś kiedyś musiał się podjąć tego niewdzięcznego zadania”.

Prawda, że brzmi dorzecznie? Jednak w tym wypadku ja pozostaję wierna Ani z Zielonego Wzgórza. Może i to tłumaczenie nie oddaje liter, ale oddaje ducha.

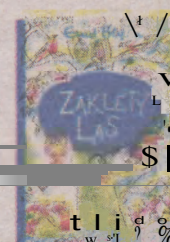
I nie to, że jestem jakoś zatwardziała w swojej miłości do starej wersji przygód cudownego rudzielca. Parę lat temu na jednej z płatnych platform filmowych pojawił się bowiem mocno naruszający oryginał serial Ania, nie Anna. Co prawda, jak pamiętam, Ania miała raczej uraz do imienia Andzia, nie Anna, ale ten tytuł jakoś mnie nie zabolął. Przeciwnie, z podziwem wręcz oglądałam wersję

„Ani z Zielonego Wzgórza” uwypuklającą to, co w oryginalnym jest ledwie delikatnie zakreślone czy zasugerowane. A twórcy serialu poszli na prawdę daleko w pokazaniu rasizmu, nietolerancji, mizoginizmu, który bohaterka, wręcz sufrażystka (dzisiaj powiedziałibyśmy raczej feministka) zwalcza kobiecą solidarnością i przyjaźnią. Oczywiście taka interpretacja przez pryzmat współczesności wzbudziła kontrowersje, moje także. Jednak uważam, że twórcy serialu wykonali niezłą robotę, bo historia wciąga i budzi emocje. Ja, wielbicielka „starej” Ani, obdarzyłam sympatią wojowniczą serialową Anię. Obie istnieją we mnie równocześnie. Co ciekawe, znam młodszą od siebie o pokolenie dziewczynę, która serialowej Ani nie akceptuje, bo jej zdaniem jest za smutna.

Wracając do nowej książki. Z chęcią przeczytałam nowe tłumaczenie jako filolog, ale jako czytelniczka, pozostanę z Anią w facjatce na Zielonym Wzgórzu. ©®

Zaklęty Las

ENID BLYTON



Wydawca: Znak Emotikon. Od wydawcy: Trójka rodzeństwa postanawia

gdzie znajduje się przejście do zaczarowanych krain - codziennie do innej. Niebosiężne Drzewo pełne jest nietypowych mieszkańców. Madame Piorę cały czas wylewa na wszystkich brudną wodę z prania. Wróżka Puszkakarmi dzieci pysznymi Wybuchowymi Ciasteczkami. A pan Księżyc pozwala im zjechać po ogromnej poduszkowej zjeżdżalni, ale pod warunkiem że wrócą i przyniosą mu... toffi.

Kiedy byłam dzieckiem, ta autorka raczej nie była w Polsce znana. Nadrobiłam więc braki w lekturze, którą zaczytują się od wieków dzieci na całym świecie. I polecam rodzicom całym sercem, aby wpuścili swoje dzieci do tego zaczarowanego, pełnego przygód i zabawnego Zaklętego Lasu. Książka dla dzieci od lat 6. Bardzo ładna okładka, dużo czarno-białych rysunków w środku. (MARA)

Slow down, zwolnij i... popatrz

C. WILKINS, G. HELMER



Wydawca: Znak Emotikon. Duży albumowy format, przepiękna płócienna okładka, masa kolorowych ilu-

stracji przyciągających wzrok. Jednym słowem - elegancja.

A jaka zawartość? Mądra i pouczająca, w sam raz dla ciekawskiego, czyli inteligentnego dziecka. Rozwinięcie tytułu mówi samo za siebie: Cuda natury w 40 odsłonach. Młody czytelnik dowie się na przykład, jak powstają gwiazdy, czy jest sławetna czarna dziura w Kosmosie, dlaczego piasek wędruje, a oczy kota świecą w ciemnościach. Rodzicom podpowiem, że dzięki tej lekturze będą w stanie odpowiedzieć na wiele pytań swojego dziecka. Autorzy zachowali dobre proporcje między ilustracjami a prostym tekstem, którego nie ma za dużo. Pierwszy tom tej serii „Slow Down. Zwolnij. 50 opowieści o przyrodzie, która wnosi spokój do zabieganego świata” sprzedał się w liczbie 250 tys. egzemplarzy na świecie! (MARA)

NOT ADAM IANIKOWSKI

wałówka na majówkę	brazylijski taniec	rozcie- ranie, rozdrab- nianie	wuj Toma	mi- tyczny połbog	rodzaj gimnastyki	naprawa auta	V dla fizyka	prosta ...Zając, aktorka	wada obiektywów lub śpiączka	cywilny lub ko- ścielny	szyfrator	grecka wyspa									
szachraj, kom- binator					gatunek Kaczki				fotel cesarza	stan w USA	imię Modrze- jewskiej, aktorki	jadalne kasztany									
U					Erwin Kisch				klawisz kom- putera			1									
litr lub stopa		21			kraj w Afryce z Bamako			klasztor pustel- ników		utwór Ravela lub ka- mizelka kobieca	miasto koja- rzane z serem	3									
zbrojony na budowie					rzeka z powieści Miłosza		biały koń w plamy	10 kwintali urządze- nie radio- lokacyjne		myszka z kres- kówki	grecki bożek z łukiem duże rmiasto w Japonii										
likier wiś- niowy								4		ptak, krewniak sowy											
U							nawał- nica, huragan	kontynuator w sztuce			źródło witaminy	panień- ska roślina									
							dodat- kowy nakład książki	imię męskie	z Kopen- hagą												
rybka akwa- riowa	równik magne- tyczny		polska kawa zbożowa	wersja Opla			rokoko lub barok				w orsza- ku Dio- nizosa oprzed										
U	4		4		dra- pieżna ryba morska	płoch- liwy ssak leśny	żona Abra- hama ogłon sukni			jelen ze włosku niej AZJ	wyty- czona droga	konku- ruje z Cano- nem									
stolica repu- bliki Konga		22				4	space- rowa ulica			prze- rząd astrono- miczny		4									
					góry zAcongagwą	pionowa ściana grani		13	tnie słomę cerkiew- ny obraz			18									
r	król przed ko- ronacją spód		Virtuti Militari			4	sami najlepsi			imię Przemysk, piosen- karki	osłona chłod- nicy w aucie	bajkowy stwór zjejący ogniem	męż- czyzna na wybiegu	rodzaj surduta							
U					imię Barcisia, aktora	wiązka światła		1	prze- mowy lub tury- styczny	„Szeregowiec ...” Tilm Spielberga		skrzynia na ryby		4							
marka kawy			5				stopień rozwoju, stadium		imię papieży			naj- dłuższy dopływ Rodanu		19							
część skoczni nar- ciarskiej	żurek w menu		pies z powieści Sienkie- wicza		wroc- ławska rzeka	rzymski Pan		4	pobory Tomasza Kota	oficjalna uroczy- stość	kulszowa przy- padłość	„Mniej n i ż”, utwór La- dy Pank	strój adwo- kata	1							
						stolica Ghany			kozak lub kamasz			w greckim alfa- becie									
r				antonim nadawcy	prosty lub rozarty w geometrii		odpo- wiedź na ripostę		bicz		16	samo- łowa podróż									
			uliczna zapora						powieść Kraszew- skiego												
poła- janka, repre- menta			kuzynka kruka						małe piłniki			furka w parkanie	męski w wierszu	schod- kowa forma terenu							
			4						4					4							
r	prze- szkoda, zawali- droga	du- chowny z Tybetu	czeko- ładowy batonik		powolny chód kasz- tana	mowa środo- wiskowa	greko- katolik			złoto lub srebro	palma kate- szowa	tkanina ze złotą nitką		4							
										4											
metro- polia Togo									prze- biana na kawior	duże polskie jezioro			staro- greckie igry- ska	odmiana tlenu							
							drzewo o ładk Horze					film Kieślów- skiego		4							
r														9							
							obóz pod gołym niebem			spor- towa drużyna			mate- riał opatrun- kowy								
ara w Karty					stolica Gren- landii				tworzy zarośla			ojciec Zeusa i Hery									
np. biała dama w zam- czysku							ptak lub grzyb			gruby kij			powieść Emila Zoli								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

io\$oiyvMVyviv\iiS3rvovud 3INVZvIMZOU

Stownik: aklina Nuuk, unita.