



**Uwaga** Z soboty na niedzielę  
zmieniamy czas z godz. 2 na 3

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

## POMORZA



Sobota-niedziela 26-27 marca 2022



**Prezydent Stanów Zjednoczonych Joe Biden z wizytą w Polsce**

STRONA 5

**Pielęgniarka ze słupskiego szpitala pomaga chorym dzieciom na Ukrainie**

STRONA 2

**Metamorfoza roku w Słupsku. Pan Andrzej „zgubił” ponad 70 kilogramów**

STRONA 4

magazyn **rodzinny**



**Temat weekendu**

Późne ojcostwo ma zalety, ale też swoje konsekwencje

strona 03

**Gwiazda**

Andrzej Rosiewicz nadal chce zarażać nas humorem

strona 04



**Kuchnia**

Jeśli jesz mięso, wybieraj to dietetyczne. Przepisy na dania z kurczaka

strony 05-06



FOT. PAWEŁ LACHETA, PIXABAY, 123 RF

## Egzamin ratowników pod okiem generała

strona 3



REKLAMA

**SPECJALISTYCZNY GABINET PROTEZOWANIA SŁUCHU**

○ COREKTON ○

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
- najtańsze baterie / 12 zł

**UBEZPIECZENI – ZNIŻKA NFZ**



0110358397



## Pogoda w regionie

Sobota

9°C  
0°CWiatr  
płn/zach. 15 km/hUwaga  
zachmurzenie  
zmienne

Niedziela

12°C 5°C



Poniedziałek

11°C 3°C



Wtorek

9°C -1°C



Uwaga: sucho i słonecznie

Chciała sprzedać ubrania,  
a straciła 6000 złotych.  
Policja apeluje o rozwagęZ policji  
Wojciech Nowak  
wojciech.nowak@gp24.pl

**Mieszkanka powiatu słupskiego zamierzała sprzedać w Internecie ubrania. Kobieta padła ofiarą oszustów, którzy wypłacili z jej konta 6000 złotych.**

Do Komendy Miejskiej Policji w Słupsku zgłosiła się 49-letnia kobieta, informując, że padła ofiarą oszustwa internetowego. Poprosiła swojego 14-letniego syna o wystawienie na sprzedaż ubrań w Internecie.

- Oszuści znajdują co raz to nowe sposoby na wyłudzenie pieniędzy od użytkowników stron internetowych i portali

**49-latką otrzymała kod QR, który przekierował ją na stronę internetową, na której konieczne było wpisanie danych logowania do konta.**

sprzedażowych. Wykorzystują to, że osoba, która wystawia w Internecie przedmioty na sprzedaż, chce to zrobić szybko. W tym przypadku sprzedający zostali poinformowani o osobie zainteresowanej zakupem koszulek już po około 30 minutach - mówi sierż. szt. Jakub Bagiński.

ski, oficer prasowy słupskiej policji.

W celu otrzymania pieniędzy od kupca, kobieta musiała poprzez aplikację wejść w nadany link i podać swój adres mailowy. Następnie 49-latką w wiadomości e-mail otrzymała kod QR, który przekierował ją na stronę internetową, na której konieczne było wybranie banku oraz wpisanie danych logowania do konta.

- Po ich uzupełnieniu na telefon pokrzywdzonej zaczęły przychodzić wiadomości SMS, z informacją o przelewach z konta pokrzywdzonej, na inne konta. Wtedy kobieta zorientowała się, że padła ofiarą oszustwa w wyniku którego straciła łącznie 6000 zł - wyjaśnia dalej Bagiński. - Apelujemy o zachowanie zdrowego rozsądku i szczególną ostrożność podczas sprzedawania oraz robienia zakupów w Internecie. Ostrzegamy przede wszystkim przed przekazywaniem danych do logowania oraz instalowaniem na naszych komputerach i telefonach programów, które oszuści mogą wykorzystać do przejęcia naszego urządzenia, a następnie do zalogowania się na nasze konto bankowe. W przypadku kiedy sprawa dotyczy naszych środków finansowych, powinniśmy stosować zasadę ograniczonego zaufania.

©©

## Pielęgniarka ze słupskiego szpitala pomaga chorym dzieciom na Ukrainie



Ponad tydzień temu Yevheniia przejechała tym ambulansem granicę polsko-ukraińską

Słupsk  
Magdalena Olechnowicz  
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

**Yevheniia Ponedelkova, pielęgniarka z OIOM-u słupskiego szpitala zdecydowała się pomóc w ewakuacji ciężko chorych dzieci z Zachodnioukraińskiego Specjalistycznego Dziecięcego Medycznego Centrum we Lwowie. Dzięki jej chęci niesienia pomocy do polskich szpitali bezpiecznie trafiło dwoje ciężko chorych dzieci.**

Pani Yevheniia mieszka w Polsce od 2014 roku.

- W Słupsku skończyłam studia pielęgniarskie i od czterech lat pracuję w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Janusza Korczaka na Oddziale Anestezjologii i Intensywnej Terapii - mówi młoda kobieta.

Na Ukrainie mieszkała w Ługańsku.

- W 2014 roku miasto zostało objęte działaniami wojennymi, co zmusiło mnie do opuszczenia mojego domu. Ponieważ na własnej skórze doświadczyłam strachu i niepewności związanych z wojną, sytuację ludzi uciekających przed agresorem rozumiem i przeżywam podwójnie. Moje pochodzenie ma znaczenie drugorzędne. Pomagam, bo chcę. Od początku wojny pomagałam uchodźcom, którzy trafili do Słupska m.in. przy tłumaczeniu dokumentów. Znam polski, ukraiński, rosyjski i angielski, dlatego mogę być pośrednikiem pomiędzy ludźmi, którzy potrzebują pomocnej ręki a tymi, którzy tę rękę chcą podać - przyznaje. - Kiedy dwa tygodnie temu na jednym z portali społecznościowych zobaczyłam wpis ratownika, który szukał

medyka chętnego do pomocy przy zorganizowaniu transportu chorych dzieci z ukraińskiego szpitala do Polski, nie wahałam się ani chwili. Przez niego nawiązałam kontakt z fundacją Sentio, która się w to angażowała. Otrzymałam historię choroby dwójki dzieci, w których ewakuacji miałam wziąć udział i zaczęłam przygotowania do wyjazdu.

Yevheniia i ratownik, z którym stworzyła zespół wyjazdowy, dostali do dyspozycji karetkę ufundowaną przez Kamila Glika. Wyposażyli ją w sprzęt i leki potrzebne właśnie tym dzieciom. Robili to sami i z pomocą fundacji. Po-

**Yevheniia i ratownik, z którym stworzyła zespół wyjazdowy, dostali do dyspozycji karetkę ufundowaną przez Kamila Glika.**

nad tydzień temu Yevheniia przejechała tym ambulansem granicę polsko-ukraińską i pojechała do Zachodnioukraińskiego Specjalistycznego Dziecięcego Medycznego Centrum we Lwowie. Pierwszego na pokład zabrali niespełna półtorarocznego chłopca z glejakiem mózgu. Zabrali też jego rodziców.

- Chłopiec był w poważnym stanie, ale lekarze zezwolili na transport. Jednak po drodze w stronę polskiej granicy zaczęły się komplikacje. Trzeba było działać szybko i z zimną krwią. Ja zajmowałam się chłopcem natomiast ratownik-kierowca organizował dodatkową pomoc po polskiej stronie. Specjalistyczna karetka

z pełną załogą była niezbędna - mówi Yevheniia. - Oczekiwaliśmy ambulansu, tymczasem na granicę przyleciał śmigłowiec pogotowia lotniczego, który zabrał małego pacjenta do szpitala w Lublinie.

Następnego dnia na pokład karetki trafiła 12-latką. Również w bardzo ciężkim stanie. Pod opieką słupskiej pielęgniarki dziewczynka została przewieziona do hospicjum dziecięcego w Rzeszowie. Po między transportami załoga karetki zaangażowała się w pomoc na przejściach granicznych, na dworcu kolejowym we Lwowie oraz w przewóz darów.

- Do każdego z transportów musiałam się przygotować, poznać historię choroby dzieci, porozmawiać z lekarzami, spróbować przewidzieć jakie komplikacje mogą pojawić się podczas transportu i jak się na ich wystąpienie przygotować. Udało się dowieźć pacjentów bezpiecznie do Polski, gdzie znaleźli się pod opieką specjalistów - mówi Yevheniia, która już wróciła do pracy przy słupskich pacjentach. - Jednak w tym miesiącu idę na planowy urlop i ten czas mam zamiar spędzić na granicy. Myślimy o ratowaniu kolejnych chorych dzieci, tym razem ze szpitali znajdujących się bardziej na wschodzie Ukrainy - mówi.

Pełen uznania dla postawy młodej medycy jest zarząd słupskiego szpitala. - Po raz kolejny przekonaliśmy się, że w naszych szeregach pracują świetni ludzie. Nie tylko kompetentni, ale też całym sercem angażujący się w pomoc potrzebującym. W kryzysowych sytuacjach potrafią postawić na szali nawet własne bezpieczeństwo - mówi Andrzej Sapiński i Anetta Barna-Feszak

## DYŻURNY GP

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 510 026 884

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl



## KALENDARIUM

26 marca

2007

W Zakładzie Karnym w Sieradzu strażnik więzienny zastrzelił trzech policjantów z Pabianic, a konwojowanego przez nich osadzonego ciężko zranił. Około godz. 8.30 trzech policjanci z sekcji do walki z przestępczością samochodową KWP w Łodzi przyjechali po aresztowanego. Mieli dowieźć go na przesłuchanie. W pewnym momencie, kiedy byli na dziedzińcu, strażnik więzienny odczepił broń i zaczął strzelać. Był zabarykadowany w wieżycie. Na miejsce przyjechali antyterrorysty i negocjatorzy. Rozmowy nie przyniosły efektu. Doszło do strzelaniny pomiędzy policjantami i strażnikiem, który - zraniony w rękę - w końcu się poddał. Mężczyznę skazano na dożywocie.

2011

Na Wielkiej Krokwi im. Stanisława Marusarza w Zakopanem odbyły się specjalne zawody, podczas których Adam Małysz oficjalnie zakończył karierę sportową.

2015

Przed Stadionem Narodowym w Warszawie odsłonięto pomnik Kazimierza Górskiego, legendarnego trenera, m.in. piłkarskiej reprezentacji Polski.

## LOTTO

24.03.2022 r., godz. 21.50

Lotto: 16, 21, 29, 36, 38, 41

Lotto Plus: 13, 15, 23, 25, 39, 49

Multi Multi: 1, 2, 6, 7, 10, 11, 23, 24,

28, 34, 35, 36, 49, 51, 53, 57, 62,

74, 77, 80 plus 36

Ekstra Pensja: 7, 8, 10, 13, 18+3

Ekstra Premia: 8, 20, 23, 24, 34+2

Mini Lotto: 6, 11, 12, 38, 41

Kaskada: 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16,

18, 19, 22

Super Szansa: 7, 6, 3, 2, 4, 6, 1

25.03.2022 r., godz. 14

Multi Multi: 1, 4, 7, 16, 29, 30, 33,

36, 38, 39, 54, 58, 62, 66, 71, 72,

73, 74, 77, 80 plus 7

Kaskada: 2, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 17,

18, 22, 23

Super Szansa: 3, 2, 6, 1, 9, 2, 4

## WALUTY Z 26.03.2022

|     |            |
|-----|------------|
| USD | 4,3125 (-) |
| EUR | 4,7459 (-) |
| CHF | 4,6528 (+) |
| GBP | 5,6769 (-) |

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

Prenumerata &amp; Zadzwoń!

94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl



# W CSMW egzamin ratowników pod okiem generała brygady

Bogumiła Rzeczkowska  
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



## Ustka

W piątek w Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej w Ustce odbył się egzamin praktyczny na kursie kwalifikowanej pierwszej pomocy medycznej dla przedstawicieli organizacji proobronnych i nauczycieli klas wojskowych z całej Polski. W CSMW złożył wizytę generał brygady Artur Dębczak.

W Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej im. admirała floty Józefa Unruga w Ustce zakończył się dwutygodniowy kurs kwalifikowanej pierwszej pomocy medycznej dla reprezentantów organizacji proobronnych i nauczycieli klas wojskowych z całej Polski. Uczestniczyło w nim 18 słuchaczy z całej Polski, m.in. z Szubina, Wrocławia, Łaska, Wyżkowej, Lublina i Środy Wielkopolskiej. Część teoretyczną wszyscy zdali na ocenę bardzo dobrą. Mimo że teoria wymagała sporo nauki, egzamin praktyczny był trudniejszy, bo oprócz egzaminujących instruktorów działania przyszłych ratowników podglądały kamery. Trema była jeszcze większa, gdy w czasie egzaminu pojawili się generał brygady Artur Dębczak, który złożył w CSMW pierwszą swoją wizytę, oraz komendant CSMW kmdr Grzegorz Okuljar.

- Dzięki uprzejmości dowódcy generalnego mamy możliwość korzystania ze szkoleń w Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej - mówił podczas briefingu prasowego gen. bryg. Artur Dębczak, dyrektor Biura ds. Programu „Zostań Żołnierzem Rzeczypospolitej”. - Organizujemy je dla członków organizacji proobronnych, dla nauczycieli. To ważne przedsięwzięcie. Umiejętności te mogą być wykorzystane w cywilu, na potrzeby wojskowe czy też szkolenia młodzieży w klasach wojskowych. Teraz mamy 18 absolwentów. W ogóle przeszkoliliśmy na tego typu kursach prawie 150 osób. W pozostałych centrach również organizujemy doskonalenie członków organizacji proobronnych i koordynatorów nauczycieli klas mundurowych. Ich postawa jest bardzo ważna w procesie szkolenia młodzieży. Biuro prowadzi kilka takich programów, których organizatorem jest Ministerstwo Obrony Narodowej.



Szkolenie z pierwszej pomocy medycznej przeprowadzone w Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej obejmowało również znajomość pomocy niemowlakom

## Nauka ratowania życia

W czasie egzaminu praktycznego słuchacze wykonywali na fantomach szkoleniowych czynności, które mogą zdecydować o życiu ludzkim w pierwszych sekundach jego zagrożenia.

Uczestnicy szkolenia w czasie 80-godzinnego programu zdobyli wiedzę i umiejętności dotyczące m.in. zasad resuscytacji oddechowej, opatrywania ran, ewakuacji i transportu poszkodowanego zarówno na lądzie, jak i w wodzie oraz zabezpieczenia miejsca zdarzenia.

## Jednym z celów szkolenia było nabycie umiejętności realnego reagowania w sytuacjach wypadku i zagrożenia zdrowia lub życia

Jednym z celów szkolenia było nabycie umiejętności realnego reagowania w sytuacjach wypadku i zagrożenia zdrowia lub życia, ale także przekazania w sposób specjalistyczny nabytej wiedzy i umiejętności swoim uczniom. To również budzenie wśród społeczeństwa świadomości i skuteczności ratowania zdrowia i życia przez ludzi nieposiadających wykształcenia medycznego.

## Egzamin zaliczony

Dla wszystkich kursantów egzamin zakończył się pomyślnie. Wszyscy słuchacze otrzymali więc certyfikat ratownika. Zgodnie z przepisami „ratownik” to tytuł, który świadczy o osiągnięciu najwyższego

stopnia wyszkolenia w zakresie pierwszej pomocy przez osoby nieposiadające wykształcenia medycznego. Jest ważny pięć lat. Później wymagana jest recertyfikacja uprawnień. Ratownik współpracuje z systemem Państwowego Ratownictwa Medycznego i bardzo ważną rzeczą jest, by w czasie ratowania życia ludzkiego prosił świadków zdarzenia o wezwanie ratowników medycznych. Jego zadaniem jest też uspokojenie matki, czy ojca, jeśli niebezpieczeństwo dotyczy małego dziecka.

- Kursanci musieli poświęcić czas i chęci. W ciągu dwóch tygodni przekazaliśmy im bardzo dużą wiedzę - mówi instruktor bosmanmat Piotr Dęga, podkreślając, że w czasie kursu oprócz wiedzy i umiejętności nabywa się pewne zachowania. - Jeżeli stworzymy w sobie postawę do ratowania drugiego człowieka, to czy w środowisku działań wojennych, czy cywilnym, taka postawa pozostaje. Jeśli będę miał ranę kolega pod ostrzałem, mając wiedzę i umiejętności, uratuję go. Jeśli zobaczę człowieka w sklepie, który upada, to jemu też udzielę pomocy. Zachęcam do udziału w tego typu zajęciach.

Jakie były pierwsze wrażenia po egzaminie?

- Wiedzy teoretycznej łatwo się nauczyć. Całkiem inną sytuacją jest w przypadku ratowania życia, bo dochodzi stres. Na przykład przy dziecku jest ktoś bliski, kto wpada w panikę. Najważniejsze to pomóc dziecku, ale też uspokoić najbliższych i zawiadomić pogotowie - zaznaczał Andrzej Orlewski, nauczyciel wychowania fi-

zycznego w Zespole Szkół Mundurowo-Technicznych w Ostrowie, który jako jeden z pierwszych zdał egzamin.

Nauczyciel widzi konieczność przywrócenia w szkole przysposobienia obronnego. - Za granicami mamy wojnę. Przysposobienie obronne każdemu się przyda, nawet w czasie pokoju. Zapomniany przedmiot powinien być najbardziej być wskrzeszony, a młodzież przeszkolona.

## Zmiany w rekrutacji

Generał Artur Dębczak mówił też o zmianie procesu rekrutacji wojskowej i skróceniu czasu tego procesu. Choć, jak przyznał, system ten nie jest jeszcze doskonały. Chodzi o to, aby kandydat do wojska w jednym miejscu mógł przejść wszystkie niezbędne procedury. Przyznał też, że służba żołnierska jest atrakcyjna, ale jednocześnie trudna i niebezpieczna.

Generał zapewnił, że trwają prace dotyczące procesu powiększania armii, ale te działania będą rozłożone na dłuższy czas, bo zwiększając armię, nie można zapominać o zdolnościach operacyjnych.

- Szczegóły są opracowywane. Programy szkolenia podstawowego i specjalistycznego zostaną zmodyfikowane, by sprostać wyzwaniom. Wiemy, co się dzieje za naszą wschodnią granicą i oczywiście staramy się wyciągać wnioski, które będą miały swoje przełożenie w programach szkolenia - mówił gen. bryg. Artur Dębczak.

W CSMW generał zapoznał się też z elementami bazy szkoleniowej oraz zwiedził Salę Tradycji. ©

# Szpital zatrudni kilkudziesięciu medyków z Ukrainy

## Shupsk

Magdalena Olechnowicz  
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

Pomorskie placówki zdrowia pilnie szukają wykwalifikowanego personelu medycznego. Na zatrudnienie w 13 placówkach marszałkowskich może liczyć 133 lekarzy oraz 267 pielęgniarek i położnych. Oferty pracy dotyczą też ratowników, opiekunów medycznych i osób sprząających. Uchodźców zatrudniać będzie także szpital w Słupsku i Centrum Zdrowia Psychicznego w Słupsku.

W związku z dużą falą uchodźców, którzy w swojej ojczyźnie wykonywali różne zawody medyczne, pomorskie podmioty lecznicze przygotowały bogatą ofertę dla pracowników z terenu objętego wojną.

Pracę oferuje m.in. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. J. Korczaka w Słupsku. Placówka chce zatrudnić 30 lekarzy różnych specjalności (m.in.: chirurgów, onkologów, kardiologów, anestezjologów czy radiologów), 50 pielęgniarek (ze specjalnością np.: medycyna ratunkowa, anestezjologia, interna) i 30 ratowników medycznych.

- W tej chwili rozmawiamy z dziesięcioma osobami, które przyjechały do nas już po wybuchu wojny. To lekarze różnych specjalizacji. Na początku zostaną zatrudnieni jako sanitariusze i rejestratorzy medyczni, ponieważ nie nabyli jeszcze uprawnień do wykonywania zawodu lekarza - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala w Słupsku. - Chcemy zatrudnić jeszcze 30 lekarzy i 50 pielęgniarek oraz 30 ratowników medycznych. Mamy dobre doświadczenia, ponieważ już pracuje u nas 30 medyków z wschodniej granicy i doskonale się sprawdzają. Łada moment przystępują do egzaminu, po którym będą

już lekarzami z pełnymi uprawnieniami - mówi rzecznik.

- Stanowią ogromne wsparcie kadrowe. Jednocześnie mamy świadomość, jak bardzo potrzebują naszego wsparcia w nowym miejscu. To głównie młodzi ludzie, około 30. roku życia, choć zdarzają się też dojrzały, doświadczeni lekarze, którzy w swoich krajach robili kariery medyczne. Przyjeżdżają do nas często z małżonkami, partnerami, dziećmi, za sobą zostawiając całe dotychczasowe życie. Tutaj zaczynają wszystko na nowo - zauważa wiceprezes szpitala Anetta Barna-Feszak.

Uchodźców zatrudniać będzie także Centrum Zdrowia Psychicznego w Słupsku - placówka zamierza zatrudnić 10 psychiatrów i 5 pielęgniarek.

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku chce zatrudnić 30 lekarzy, 50 pielęgniarek i 30 ratowników medycznych

Problemem mogą być wymogi formalne Ministerstwa Zdrowia. Jednak, jak tłumaczy Kamila Siwak, zastępca dyrektora Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego, te kłopoty postarają się rozwiązać przyszli pracodawcy. Dodaje też, że zatrudnienie ukraińskich pracowników ma kilka wymiarów.

- Po pierwsze, pomoże naszym placówkom, które od lat zmagają się z brakiem personelu. A po drugie i co równie ważne, ułatwi pacjentom pochodzącym z Ukrainy porozumiewanie się w szpitalach w ojczystym języku, co z pewnością poprawi ich komfort psychiczny - wyjaśnia Siwak. ©

Z wielkim smutkiem  
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

## Andrzeja Cwojdzińskiego

kompozytora, pedagoga,  
pomysłodawcy i wieloletniego dyrektora artystycznego  
Festiwalu Pianistyki Polskiej w Słupsku,  
wielkiego Przyjaciela Słupska.

Łączymy się w bólu z Bliskimi!

Zarząd i członkowie  
Słupskiego Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego

0010463162



# Metamorfoza roku w Słupsku. Pan Andrzej „zgubił” ponad 70 kilogramów

Grzegorz Hilarecki  
grzegorz.hilarecki@gp24.pl



## Aktywność

**Okrzyki niedowierzania i burza oklasków spotkały pana Andrzeja Mielnika, gdy odbierał w środowy wieczór w Aktywnej Fabryce puchar za „Metamorfozę roku”. Gdyby nie zdjęcia, nikt by teraz nie uwierzył, że ważący kiedyś 160 kg mężczyzna to on.**

W środowy wieczór klub fitness Aktywna Fabryka obchodził 10 urodziny. Jednym z punktów programu było podsumowanie akcji „Metamorfoza roku”. W jej ramach czwórka osób ze Słupska i regionu podjęła wyzwanie: pod okiem dietetyczki i trenera personalnego miały zmienić dietę, ćwiczyć i w efekcie zrzucić zbędne kilogramy. Do końca dwumiesięcznej akcji dotrwała trójka.

- Łatwo nie było. Trzeba było zmienić swoje przyzwyczajenia, dietę i regularnie ćwiczyć - mówi Eliza Gerlach, trener i dietetyk kliniczny, która tę akcję wymyśliła. - Moim marzeniem było by pomóc osobom z wielką otyłością, pokazać, że się da, że można się zmienić i przy okazji zmienić swoje życie. Pan Andrzej to pokazał.



Andrzeja Mielnik dzięki operacji bariatrycznej, a potem udziałowi w projekcie „Metamorfoza Roku” schudł aż 70 kilogramów

czajenia, dietę i regularnie ćwiczyć - mówi Eliza Gerlach, trener i dietetyk kliniczny, która tę akcję wymyśliła. - Moim marzeniem było by pomóc osobom z wielką otyłością, pokazać, że się da, że można się zmienić i przy okazji zmienić swoje życie. Pan Andrzej to pokazał.

- Najpierw zdecydowałem się na operację bariatryczną pod okiem, albo skalpelem doktora Mateusza Wityka w naszym szpitalu i zjechałem trochę z wagi - tłumaczy zwycięzca metamorfozy. - Ale waga stanęła. Znalazłem ogłoszenie, że Aktywna Fabryka poszukuje ludzi chętnych do takiego wy-

zwania. Wybrali mnie i faktycznie pod okiem Elizy i Bartka, czyli trenerów i organizatorów tego wszystkiego, waga zaczęła zjeżdżać. Wymagało to systematyczności, a z tym było trudno we wcześniejszym życiu.

Pani Maria, też uczestniczka wyzwania, musiała co tydzień pokonywać 300 km, by doje-

dzać na treningi. - Ale warto było - podkreśla. - Mieszkam za Potęgą i to też było wyzwanie by wstawać o 4 rano i dojechać na trening i jeszcze opiekować się małym dzieckiem.

Uczestnicy podkreślali, że bardzo wspierały ich rodziny. Panią Alicję do metamorfozy zapisał mąż. - To była niespodzianka, ale fajnie że mogłam ćwiczyć. Zamierzam to robić regularnie.

- To były tygodnie ciężkiej pracy i motywowania się do niej. Uczestnicy spotykali się ze mną cztery razy w tygodniu, a obciążenia i ich aktywność rosła. Obok treningów na siłowni musieli zacząć od 10 tysięcy kroków, a potem już przechodzili po 20 tys. kroków dziennie - tłumaczy Bartosz Dziubałowski, trener.

Dodajmy, że obok ćwiczeń na siłowni z trenerem, były też porady dietetyczne, a pani Eliza każdemu z uczestników rozpięła dietę i pomagała nawet w liście zakupów.

Projekt nazywał się: Metamorfoza roku „Ja i moje nowe oblicze”. Były w nim też konsultacje i metamorfoza zorganizowana ze stylistką, profesjonalny makijaż i sesja zdjęciowa. ©©

## KRÓTKO

### Z policji Ktoś zgubił w sklepie kilka tysięcy złotych

Słupscy policjanci szukają właściciela pieniędzy, które zostały znalezione w jednym z marketów w Słupsku. - W minioną sobotę pracownicy marketu znaleźli większą sumę pieniędzy, zgubioną przez klienta. Pieniądze zostały zabezpieczone przez słupskich dzielnicowych. Właściciela prosimy o kontakt z Komisariatem Policji I w Słupsku dzwoniąc pod nr tel. 47 74 20 645 lub bezpośrednio z dzielnicowym pod nr tel. 571 335 093 - mówi st. sierż. Jakub Bagiński, oficer KMP w Słupsku. Wiadomo, że chodzi o kilka tysięcy złotych. - Więcej szczegółów udzielić nie mogę. Market i nominały będą weryfikowane przez dzielnicowego, jeśli zgłosi się właściciel pieniędzy - mówi rzecznik. (MAG)

### Kierujący 67-latek nie ustąpił pierwszeństwa

W piątek rano na ul. Gdańskiej w Słupsku doszło do kolizji dwóch aut. - 67-letni kierowca toyotą, wyjeżdżając z ul. Klonowej nie ustąpił pierwszeństwa 40-letniej kierującej nissanem - mówi st. sierż. Jakub Bagiński, rzecznik prasowy KM w Słupsku. Uczestnicy zdarzenia byli trzeźwi. Policjanci zatrzymali dowody rejestracyjne od obu pojazdów, a sprawcę ukarali mandatem w wysokości 1100 zł. (MAG)

## Jak zadbać o nerki? Szpital w Słupsku zaprasza na spotkanie

### Zdrowie

Magdalena Olechnowicz  
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

**Jak prawidłowo powinny odżywiać się osoby ze schorzeniami nerek? Odpowiedź na to pytanie uzyskają uczestnicy spotkania organizowanego przez Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku.**

Marzec jest ogłoszony miesiącem dla zdrowia nerek, stąd

słupski szpital zaprasza pacjentów na wykład o znaczeniu prawidłowej diety w chorobach nerek. Dodatkowo szpital oferuje pacjentom możliwość wykonania analizy składu masy ciała i skorzystania z porady dietetycznej i psychodietetycznej.

- Z informacji personelu naszego szpitala wynika, iż świadomość pacjentów na temat zasad diety, komponowania codziennych jadłospisów, dostępnych na rynku produktów ni-

skobiałkowych oraz suplementacji, które w procesie terapeutycznych PChN mają ogromne znaczenie, jest niewielka - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala w Słupsku.

Spotkanie, które ma poszerzyć wiedzę na ten temat odbędzie się we wtorek, 29 marca o godz. 16.30 w sali konferencyjnej budynku administracji Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego przy ul. Hubalczyków 1. ©©

## Czytelnik uratował rybkę. Animal Patrol zawiózł ją do schroniska

### Zwierzęta

Wojciech Frelichowski  
wojciech.frelichowski@gp24.pl

**Jeden z naszych Czytelników zgłosił porzucone obok śmietnika akwarium, w którym była jeszcze żywa rybka. Sprawą zajął się Animal Patrol, a zwierzę zostało przewiezione do schroniska.**

Sprawa może wydawać się błacha. Mała rybka w akwarium wysatwiona pod śmienikiem. Chodzi jednak o żywą istotę, której można przyjąć pomoc.

- Przy śmietniku na podwórku między kamienicami przy ulicy Kołłątaja 23 ktoś zostawił akwarium. Jest w nim jeszcze żywa rybka. Akwarium stoi na słońcu, przecież to zwierzę zaraz zdechnie. Jak tak można? - powiedział nam Czytelnik, który sprawę zgłosił telefonicznie do Straży Miejskiej i naszej redakcji.

Straż Miejska skontaktowała się z panem Pawłem, administratorem jednej z kamienic, a „Głos” z Animal Patrolem.

Na miejscu okazało się, że stojące w pełnym słońcu akwarium jest niemal pozbawione wody, a w nim znajduje się jedna rybka. Na początku trudno



Rybkę wraz akwarium odwiózł do Schroniska dla Zwierząt pan Krystian z Animal Patrol

było ją zauważyć, więc być może doszło do niedopatrzenia, a nie porzucenia zwierzęcia. Może właściciel wyłowił inne ryby do nowego akwarium, a tej nie zauważył?

Żyją jeszcze rybę najpierw chciał zająć się wspomniany administrator.

- Niecodzienne zgłoszenie, muszę przyznać. O sytuacji powiadomiła mnie straż miejska. Chciałem zabrać rybkę do schroniska, albo samemu zadzwonić po Animal Patrol, ale skoro są już w drodze, to bardzo fajnie. Co by nie mówić, to jednak

zwierzę - powiedział nam pan Paweł.

Po kilku minutach na miejscu pojawił się pan Krystian z Animalów. On także był zaskoczony.

- Takiej interwencji jeszcze nie miałem. To pierwsza uratowana przeze mnie rybka akwariowa.

Jak nas poinformowano rybka została przewieziona do schroniska, tak więc jeżeli doszło do niedopatrzenia to mamy dobrą informację - zwierzę czeka na odbiór lub nowego właściciela. ©©

REKLAMA

0010460801

AUTOPROMOCJA

**BURMISTRZ MIASTA DARŁOWO**

informuje,

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Darłowie na tablicy ogłoszeń wywieszono na okres 21 dni wykaz nieruchomości, w którym umieszczono:

a/ działkę gruntu numer 16/3 o powierzchni 0,0453 ha, położoną w obrębie ewidencyjnym numer 0002 m. Darłowo, przeznaczoną do sprzedaży w drodze przetargu ustnego ograniczonego do właścicieli nieruchomości do niej przyległych;

b/ działkę gruntu numer 270/19 o powierzchni 0,0030 ha, położoną w obrębie ewidencyjnym numer 0014 m. Darłowo przy ulicy Majora Hubala, przeznaczoną do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na poprawienie warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej.

Informacje szczegółowe można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Darłowie - Referat Gospodarki Nieruchomościami i Planowania, oraz telefonicznie pod nr 94 355 1207.

**DZIEŃ DOBRY W PONIEDZIAŁEK**

Nowy tydzień, nowe wydanie

**GŁOS POMORZA**



## Air Force One, czyli latająca forteca prezydentów USA

Rzeszów, Warszawa

Emil Hoff

emil.hoff@polskapress.pl

**Prezydencki samolot przywódców USA naspikowany jest niezwyklejmi technologiami.**

Air Force One to nie nazwa konkretnej maszyny, lecz kryptonim każdego samolotu, którym przemieszcza się akurat prezydent USA. Obecnie tylko dwa samoloty spełniają wyśrubowane standardy i nazywane są formalnie Air Force One. To boeingi 747-200B z kodami ogonowymi SAM 28000 i 29000. Pierwszym odrzutowcem zmodyfikowanym specjalnie na potrzeby transportowania prezydenta był boeing 707, oddany do użytku J. F. Kennedy'ego w 1962 r. Kryptonim Air Force One został po raz pierwszy użyty jako odniesienie do maszyny, w której latał prezydent USA, za kadencji Dwighta D. Eisenhowera.

Samolot prezydenta USA to prawdziwy podniebny Biały Dom. Powierzchnia użytkowa na trzech poziomach latającego olbrzyma wynosi aż 370 metrów kwadratowych. Dla porównania: apartament prezydencki w Hotelu Europejskim w Warszawie liczy „zaledwie” 204 metry kwadratowe, czyli tyle, co cztery mieszkania w bloku. Samolot może wygodnie pomieścić załogę i pasażerów w łącznej liczbie 76, ale



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

**Samolot prezydenta USA to podniebny Biały Dom**

kuchnia jest w stanie przygotować posiłki nawet dla 100 osób. Prezydent ma własne prywatne wejście i wyjście z Air Force One, może więc w razie potrzeby opuścić samolot niezauważony. Zasięg samolotu Joe Bidena jest w zasadzie nieograniczony, bo maszyna może być tankowana w powietrzu. To specjalne zabezpieczenie jeszcze z czasów zimnej wojny. Samolot prezydenta USA to majstersztyk technologiczny. Specjalne zabezpieczenia czynią maszynę odporną na impuls elektromagnetyczny, który mógłby zaburzyć pracę przyrządów pokładowych zwykłego boeinga. Jednocześnie samolot jest stale skomunikowany z centrami dowodzenia kontynentalnych Stanów Zjednoczonych - z pokładu Air Force One prezydent USA może skutecznie prowadzić dyplomację, ale też wojnę.

## Joe Biden w Polsce. Dwa dni kluczowych spotkań i rozmów

Anna Piotrowska

anna.piotrowska@polskapress.pl



Rzeszów, Warszawa

**Prezydent Stanów Zjednoczonych Joe Biden spotkał się w piątek w Rzeszowie z żołnierzami 82. dywizji powietrznodesantowej. Wziął także udział w spotkaniu z prezydentem Andrzejem Dudą i rozmawiał na temat uchodźców i kryzysu humanitarnego na Ukrainie. W sobotę kolejne spotkanie Duda-Biden oraz przemowa prezydenta USA w Warszawie.**

- Jesteśmy w samym środku walki między demokracją a oligarchią - mówił Joe Biden do amerykańskich żołnierzy stacjonujących w Polsce. - Idea jest taka, abyśmy pomogli Ukraincom. Jesteśmy w punkcie zwrotnym historii - mówił prezydent Stanów Zjednoczonych. Z żołnierzami amerykańskimi Biden zjadł pizzę, żartował, fotografował się.

Zanim wieczorem prezydent USA z Rzeszowa wyruszył do Warszawy, odwiedził pracowników organizacji pomagających uchodźcom z Ukrainy i spotkał się z prezydentem Andrzejem Dudą.

- Obecność pana prezydenta Joe Bidena w Polsce to wielki znak jedności, ogromny wyraz wsparcia, świadectwo jedności



**Prezydenci USA przywiązują wagę do dużych politycznych wystąpień, więc Joe Biden może chcieć nawiązać w Warszawie do przemówienia Billa Clintona przed wejściem Polski do NATO**

w ramach Sojuszu i dbałości o wzajemne relacje, a także zaangażowanie w bezpieczeństwo Polski. Dzisiaj wschodnia flanką to miejsce frontowe - powiedział prezydent Duda.

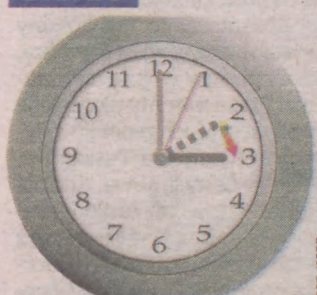
W czasie spotkania prezydentów z przedstawicielami organizacji pozarządowych, które pomagają uchodźcom z Ukrainy Andrzej Duda wskazywał, że wizyta Joe Bidena w Polsce to także wyraz znaczenia Stanów Zjednoczonych dla stabilności i pokoju światowego, przywracania pokoju w miejscach, gdzie dzieją się trudne sytuacje, gdzie ktoś po-

rywa się na akty agresji wobec wolnych, demokratycznych narodów, jak to się dziś dzieje wobec Ukrainy, gdzie rosyjska agresja od miesiąca jest faktem.

Prezydent podkreślił, że obecność prezydenta USA w Rzeszowie to wyraz wsparcia w zakresie pomocy humanitarnej. - Dziękuję Joe Bidenowi i organizacjom polskim oraz amerykańskim, które zaangażowane są w pomoc uciekającym z Ukrainy - powiedział polski prezydent. - Pomoc uciekającym przed wojną to wielkie wyzwanie dla wolnego świata - dodał.

W sobotę w stolicy ponownie zaplanowano spotkanie Biden - Duda. Po spotkaniu przywódca USA wygłosi przemówienie na Zamku Królewskim. 79-letni prezydent odwiedzi również Stadion Narodowy, gdzie udzielana jest pomoc Ukraincom. W spotkaniu mają mu towarzyszyć premier Mateusz Morawiecki oraz prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. Strona amerykańska podkreśla, że głównym celem wizyty Joe Bidena w Polsce są pokazanie jedności USA z Polską w obliczu wojny na Ukrainie.

### Z KRAJU



FOT. T3RFR

**Zmiana czasu W nocy z soboty na niedzielę przestawiamy zegarki**

Co roku, w ostatni weekend marca w nocy z soboty na niedzielę przesuwając wskazówki zegara z godziny 2:00 na 3:00 wprowadzamy czas letni. Zmiana wiąże się m.in. z wdrożeniem specjalnego rozkładu jazdy pociągów, który - jak informuje PKP Intercity - nie wpłynie na czas przejazdu. Pasażerowie rozpoczną podróż według czasu zimowego, a zakończą według czasu letniego, docierając do miejsca docelowego zgodnie z godziną podaną na bilecie. (MB)

**Gospodarka Coraz większe problemy branży transportowej**

Rosnące ceny paliw, zakłócenia w łańcuchach logistycznych, brak rąk do pracy oraz ryzyko opóźnień w regulowaniu zobowiązań przez zleceniodawców - to główne problemy branży transportowej, z którymi będzie musiała się zmierzyć w najbliższym czasie. - Największym problemem dla krajowych przewoźników może być ograniczona dostępność kierowców z Ukrainy, w przypadku gdy wojna będzie trwała kolejne tygodnie czy miesiące - wskazuje Sławomir Grzelczak, prezes BIG InfoMonitor. - Transport zawsze stoi na pierwszej linii działalności gospodarczej, na którą szczególnie silnie wpływają zmiany i komplikacje na rynkach międzynarodowych. Tak było w 2020 roku, gdy pandemia COVID-19 przynosiła kolejne lockdowny i tak będzie teraz - podkreśla. Według ekspertów, 4 na 10 firm bierze nawet pod uwagę upadłość, wśród wszystkich firm są to trzy na 10. (MB)

## Czołgi, drony i haubice, to część kontyngentu USA w Polsce

Warszawa

Grzegorz Kuczyński

grzegorz.kuczynski@polskapress.pl

**Obecnie w Polsce stacjonuje ponad 10 tys. amerykańskich żołnierzy. To dwa razy więcej, niż niecałe dwa miesiące temu. Oprócz pododdziałów przetrzymywanych w ostatnich tygodniach w związku z wojną Rosji z Ukrainą, na terytorium Polski dyslokowanych jest szereg baz i jednostek amerykańskich.**

Dwustronne porozumienie z 2020 r. o współpracy wojskowej przewidywało zwiększenie liczby 4,5 tys. żołnierzy co najmniej o 1 tys. i przygotowanie przez Polskę infrastruktury, pozwalającej przyjąć łącznie 20 tys. amerykańskich wojsk. Rozwój sytuacji we wschodnim sąsiedztwie NATO spowo-



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

**Wojna na Ukrainie spowodowała szybkie decyzje władz USA, do Polski przetranszowano prawie 5 tys. amerykańskich żołnierzy**

dował jednak szybkie i radykalne decyzje USA. Po inwazji Rosji na Ukrainę do Polski przetranszowano 4,7 tys. żołnierzy 82. Dywizji Powietrznodesantowej, których rozmieszczono

w graniczącej z Ukrainą południowo-wschodniej części kraju (głównie baza Nowa Dęba). Od miesiąca wzmacniane są też komponenty sił amerykańskich już wcześniej

dyslokowane w Polsce. Nasz kraj jest dziś czwarty w Europie pod względem wielkości stacjonujących sił amerykańskich po Niemczech, Włoszech i Wielkiej Brytanii. Amerykańscy żołnierze stacjonują m.in. w bazach w Żaganiu, Powidzu, Poznaniu, Mirosławcu, Bemowie Piskim i Redzikowie. Obiekt wsparcia morskiego (NSF) w pomorskim Redzikowie wchodzi w skład EPAA, czyli tarczy przeciwrakietowej w Europie. Ma zapewniać wsparcie dla lądowego komponentu amerykańskiego morskiego systemu antybalistycznego Aegis Ashore Missile Defense System. Budowa bazy pocisków przechwytyjących rozpoczęła się w maju 2016 r. Do końca bieżącego roku w pomorskim Redzikowie ma być gotowa baza pocisków przechwytyjących SM-3 amerykańskiego systemu obrony balistycznej Aegis Ashore, używanego przez amerykańską marynarkę wojenną i włączonego w system obrony przeciwrakietowej NATO.



# Putin ustalił „datę zakończenia” wojny na Ukrainie

## Moskwa

Kazimierz Sikorski  
k.sikorski@polskatimes.pl

Zdaniem Sztabu Generalnego ukraińskiej armii, wśród żołnierzy Sił Zbrojnych Federacji Rosyjskiej trwa zmasowana kampania propagandowa, która ma narzucić ideę zakończenia wojny do 9 maja 2022 r.

Prezydent Rosji Władimir Putin ustalił „datę zakończenia” wojny na Ukrainie, a żołnierze dostali wyraźny rozkaz: do tego czasu muszą wygrać batalię w tym kraju. Rosja postawiła sobie za cel wygranie w najbliższym czasie, przed datą o znaczeniu historycznym. Chodzi o 9 maja, gdy świętowane jest w Rosji zwycięstwo nad hitlerowskimi Niemcami. Każdego roku w tym dniu obchodzone jest święto zakończenia II wojny światowej i zwycięstwa nad nazistami. Tego dnia odbywa się wielka parada wojskowa w Moskwie.

Pomimo znacznych strat i zdemoralizowanych coraz bardziej żołnierzy, władze wojskowe i polityczne Federacji Rosyjskiej nadal kontynuują wojnę z Ukrainą. Łamiąc zasady wojny, oddziały okupacyjne niszczą infrastrukturę miast i wsi. Większość szpitali znajdujących się po rosyjskiej stronie granicy z Ukrainą, jest zajęta przez rannych żołnierzy armii Putina. Rosyjskie wojska próbują również przywrócić



9 maja w Moskwie odbywa się defilada wojskowa

zdolności bojowe wojsk powietrznodesantowych.

Jednocześnie Ukraina oskarża Rosję o stosowanie gwałtów „jako narzędzia wojny”. Ukraińska prokuratura prowadzi śledztwo w sprawie gwałtu, jakiego dopuścili się rosyjscy żołnierze w Browarach niedaleko Kijowa.

Ogwałty oskarżał żołnierzy rosyjskich szef ukraińskiej dyplomacji Dmytro Kułeba już na początku marca. Przemawiając przez łącza internetowe podczas spotkania zorganizowanego przez think tank Chatham House w Londynie, Kułeba powiedział, że żołnierze Rosji dopuścili się przestępstw seksualnych na Ukrainie. O zbrodniach wojennych na cywilach poinformował też amerykański sekretarz stanu Antony Blinken.

# „Wyjątkowa” współpraca między USA i Unią Europejską

## Bruksela

Małgorzata Puzyr  
redakcja@polskapress.pl

- Współpraca między UE i USA w dziedzinie sankcji przeciwko Rosji jest wyjątkowa - powiedziała w piątek przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen podczas wspólnego wystąpienia dla mediów z prezydentem USA Joe Bidenem w Brukseli.

- Pańska obecność w Brukseli w tym tygodniu na szczycie NATO, szczycie G7 i Radzie Europejskiej wysłał silny sygnał do świata: partnerstwo transatlantyckie jest silniejsze, bardziej ukierunkowane i bardziej zjednoczone niż kiedykolwiek. Jesteśmy zdeterminowani, by stawić czoło brutalnej wojnie Rosji. Ta wojna będzie strategiczną porażką Putina - powiedział von der Leyen, zwracając się do prezydenta USA Joe Bidena.

Unia Europejska chce jak najszybciej uniezależnić się od rosyjskiego gazu. Wsparcie płynie teraz z USA: prezydent Biden obiecał w tym roku dodatkowe 15 mld m sześciennych skroplonego gazu ziemnego (LNG) w celu zastąpienia importu rosyjskiego gazu. W perspektywie długoterminowej ilość ta ma wzrosnąć do 50 miliardów metrów sześciennych rocznie. Według Komisji Europejskiej, mogłoby to zastąpić około jednej trzeciej



Von der Leyen: - Partnerstwo transatlantyckie jest silniejsze niż kiedykolwiek, jesteśmy zdeterminowani, by stawić czoło wojnie, która będzie strategiczną porażką Putina

obecnego importu gazu z Rosji.

- Łączymy się w realizacji celu, jakim jest ograniczenie zależności od rosyjskiego gazu - podkreślił podczas konferencji prasowej prezydent USA. - Stany Zjednoczone z przyjemnością przyjmują oświadczenie Unii Europejskiej o ograniczeniu zależności od rosyjskiego gazu. Dziś łączymy się w realizacji tego celu, aby zabezpieczyć dostawy czystej energii na przyszłość - dodawał.

W piątek zakończyło się dwudniowe posiedzenie Rady Europejskiej. Unijni przywódcy uzgodnili na nim m.in. konkluzje w sprawie rosyjskiej agresji

na Ukrainę. W dokumencie podkreślono gotowość do nałożenia dalszych sankcji na Rosję i Białoruś, ale na razie nie ma zgody na rozszerzenie restrykcji.

- W kontekście sankcji warto wiedzieć, że rację mają ci, którzy wskazują na to, że sankcje muszą być bardzo intensywne już tu i teraz, bo ich wpływ w średnim i długim terminie oczywiście będzie negatywny dla Rosji - mówił premier Mateusz Morawiecki.

- Polska bardzo mocno podkreśla konieczność ograniczania handlu węglowodorami, czyli handlu ropą, węglem i gazem z Rosją. Nasz głos, sądzę,

był tu najmocniejszy w tym zakresie. Niestety, w szczególności duże państwa są bardziej wstrzemięźliwe - zapowiadał. - Inną kwestią, którą musimy omawiać, to sprawa cen energii. Tutaj Polska bardzo jednoznacznie opowiada się za wspólnymi zakupami m. in. gazu, ale też opowiadamy się za tym, żeby były maksymalne ceny na gaz - dodał. Szef polskiego rządu stwierdził też, że „frustracja co do manipulacji cenami gazu narasta”, a Komisja Europejska będzie musiała wychodzić z konkretnymi propozycjami łagodzenia skutków wysokich cen surowców.

## ZE ŚWIATA

### Ankara

**Erdoğan: Ukraina i Rosja osiągnęły częściowe „porozumienie”**

Prezydent Turcji Recep Tayyip Erdoğan powiedział w piątek po spotkaniu przywódców Sojuszu Północnoatlantyckiego, że Ukraina i Rosja wydają się być blisko „porozumienia” w czterech z sześciu tematów spornych omawianych podczas negocjacji. - Na początku Ukraina wstrzymywała się w tej sprawie, ale później Zelenski zaczął mówić, że może wycofać się z członkostwa w NATO. Kolejną kwestią jest akceptacja języka rosyjskiego jako języka urzędowego. Zelenski również to przyznał. Rosyjski jest językiem używanym prawie wszędzie na Ukrainie. Na tym etapie również nie ma problemu - powiedział Erdoğan dodając, że komentarze Zelenskiego o potrzebie referendum w sprawie kompromisów z Rosją to „inteligentne przywództwo”. (MP)

### Minik

**Andżelika Borys opuściła więzienie**

Wiceminister spraw zagranicznych Marcin Przydacz poinformował, że prezes Związku Polaków na Białorusi Andżelika Borys opuściła areszt i jest już na wolności. - Pozostaje na terytorium Białorusi. Jest w kontakcie z polskimi dyplomatami i zostanie objęta odpowiednią opieką. Czuję się dobrze, ale pobyt w areszcie odcisnął na niej piętno - napisał na Twitterze Marcin Przydacz. - Dziękuję polskiej służbie dyplomatyczno-konsularnej za nieustające wysiłki w tej sprawie. Sprawa zwolnienia z aresztu redaktora Andrzeja Poczobuta pozostaje naszym najwyższym priorytetem - dodał Marcin Przydacz. Andżelika Borys została aresztowana przez białoruski reżim 23 marca 2021 roku w czasie fali aresztowań opozycji oraz działaczy polonijnych na Białorusi. W tym samym czasie aresztowany został Andrzej Poczobut, przewodniczący Rady Naczelnej ZPB. (IAR)

# Zginał rosyjski generał, który miał odpowiadać za rzeź Mariupola

## Mariupol

Kazimierz Sikorski  
k.sikorski@polskatimes.pl

**W ataku ukraińskich sił na punkt dowodzenia 49. Armii Rosyjskiej na południu kraju zabity został generał Jakow Rezantsew. Zdaniem Ukraińców, odpowiadał on za dramatyczną sytuację, jaka panuje w Mariupolu.**

Okrażony i ostrzeliwany przez Rosjan Mariupol kona. Brakuje jedzenia, ludzie umierają z głodu, a agresor nie zezwala na pomoc humanitarną dla mieszkańców miasta. Z kolejnym dramatycznym apelem o natychmiastową pomoc dla mieszkańców okrażonego i ostrzeliwanego przez Rosjan Mariupola wyszli przedstawiciele władz tego miasta. - Coraz więcej ludzi umiera z głodu,



Żadna armia we współczesnej historii nie straciła tylu dowódców, w tym generałów i pułkowników, w tak krótkim czasie

jakakolwiek pomoc humanitarna jest blokowana przez wojska rosyjskie - alarmują członkowie rady miejskiej i dodają, że zapasy jedzenia są praktycznie wyczerpane, dramatycznie brakuje wody. - Nie jedliśmy od dwóch dni. Nie ma

siły, żeby wyjść pieszo z miasta. Dobrze, że wody trochę mamy. To straszne słowa, które coraz częściej słyszą osoby z Mariupola od swoich bliskich, którzy tam zostali - przekazali radni Mariupola. Intensywne rosyjskie naloty i ostrzały artylerij-

skie sprawiły, że miasto jest w 80 proc. zniszczone.

Rezantsew to już kolejny wysoki rangą rosyjski dowódca, który ginie w wojnie na Ukrainie. Przed nim siły ukraińskie zabiły rosyjskich generałów dywizji: Magomeda Tuszajewa, Witalija Gierasimowa, Andrija Kolesnikowa oraz Andrieja Suchowieckiego. Zginęli również generał porucznik Andriej Mor-dwiczow oraz Oleg Mitiajew, generał elitarniej 150. dywizji strzelców. Żadna armia we współczesnej historii nie straciła tylu dowódców w tak krótkim czasie - ocenił „Business Ukraine Magazine”, dodając, że to największe straty rosyjskich dowódców od II wojny światowej. Na Ukrainie nie giną nie tylko generałowie i pułkownicy. Zginęli również między innymi: zastępca dowódcy rosyjskiej Floty Czarnomorskiej ds. wojskowo-politycznych komandor Andriej Palij, Siergiej Suchariw, dowódca 331. Gwardyjskiego Pułku Powietrznodesantowego z 98. Gwardyjskiej Dywizji Powietrznodesantowej.



# Frekwencja. To kluczowe słowo w miasteczkim referendum

Andrzej Gurba  
andrzej.gurba@gp24.pl



## Miastko

**Za nieco ponad tydzień (3 kwietnia br.) mieszkańcy Miastka zdecydują o tym, czy chcą, aby Danuta Karaśkiewicz nadal pełniła stanowisko burmistrza, czy też nie. Grupa referendalna mieszkańców uwija się w kampanii, jak w ukropie. Danuta Karaśkiewicz, jakby sobie trochę odpuszcila jej prowadzenie. Zarzuty zarzutami, obrona obroną. Każdy na swój sposób już to przetrawił. Teraz najważniejsza jest frekwencja w głosowaniu, bo to ona tak naprawdę zdecyduje o losie Danuty Karaśkiewicz.**

3198 to liczba, która zapewne śni się po nocy przeciwnikom Danuty Karaśkiewicz, jak i samemu burmistrzowi. Tyle osób musi zagłosować, aby referendum było ważne. To sporo, bo wszystkich uprawnionych



FOT. ANDRZEJ GURBA

Nie jest zaskoczeniem, że Danuta Karaśkiewicz (na zdjęciu) zniechęca do głosowania w referendum również swoich zwolenników, bo chce je wygrać niewystarczającą frekwencją

mieszkańców do głosowania jest około 15,5 tysiąca. Wychodzi na to, że do urn musi pójść około 26 procent uprawnionych.

Nie jest zaskoczeniem, że Danuta Karaśkiewicz zniechęca do głosowania w referendum, również swoich zwolenników, bo referendum chce wygrać niewystarczającą frekwencją. Takie ewentualne formalne

zwycięstwo Danuty Karaśkiewicz, jeśli do wymaganej frekwencji niewiele zabraknie, będzie słabym mandatem do dalszego pełnienia stanowiska, no ale cel uświęca środki.

W Polsce od 2018 r. przeprowadzono niespełna 70 referendum, również swoich zwolenników, wójtów i rad gmin. Tylko 7 było skutecznymi. Nieważność pozostałych wynika ze zbyt małej

frekwencji. W każdym referendum w Polsce większość osób była przeciwko burmistrzom, wójtom i radom. No, ale frekwencja... Nie zdarzyło się też, aby burmistrzowie, wójtowie dostali więcej głosów na „tak”, niż na „nie”. Dotyczy to też rad.

Grupa referendalna zarzuciła gminę banerami, ulotkami (do skrzynek). Poza tym, jej członkowie jeżdżą na wszyst-

kie zebrania wiejskie, aby „przypilnować” burmistrza i jego ekipę, jeśli chodzi o to „co mówią”. Więcej – w dniu referendum oferują bezpłatny transport do lokalu wyborczego. Wystarczy tylko zadzwonić. Wydaje się, że z kolei Danuta Karaśkiewicz postawiła na kampanię szeptaną, a więc „przy okazji” rozmawia z mieszkańcami.

Ina koniec. Od czego zależy frekwencja? Nie tylko od kalibru zarzutów. One najważniejsze są dla żelaznych przeciwników Danuty Karaśkiewicz. Jest cała rzesza mieszkańców, którym wszystko jedno, kto jest burmistrzem, bo w ogóle się tym nie interesują. Jest grupa mieszkańców, która uważa, że każda władza „chapie dla siebie” i w związku tym, każdy burmistrz jest zły. Poza tym, frekwencja może zależeć od pogody. Będzie padał deszcz, to nie idziemy, bo zmokniemy. Będzie słonecznie, to nie idziemy, bo spędzimy weekend gdzieś poza gminą Miastko, łapiąc wiosenne promyki. Itd.

©©

## KRÓTKO

### Zdrowie

#### Punkt konsultacyjno-diagnostyczny HIV

Punkt jest czynny w każdą środę, w godz. 15.30-18.30 oraz w pierwszą sobotę każdego miesiąca w godz. 9-15. Oprócz diagnostyki HIV punkt będzie prowadził także badania HCV i kity. - Badania są anonimowe, bezpłatne, nieinwazyjne i nie wymagają skierowania. Można tu też porozmawiać z doradcą, który pomoże ustalić, czy rzeczywiście wystąpiło ryzyko zakażenia i potrzebne jest badanie - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala w Słupsku. Badania przeprowadzane są w gabinecie nr 108 w budynku H przy ul. Hubalczyków 1. Punkt HIV w szpitalu działa dzięki wsparciu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego, który w tym roku przeznaczył na jego działanie punktu 75 tys. zł.

Zakażenie HIV oznacza, że w organizmie człowieka znajduje się wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności. Wirus mnoży się i niszczy układ odpornościowy zakażonej osoby, który po pewnym czasie przestaje chronić organizm przed chorobami. Zakażenie HIV nie daje charakterystycznych objawów. Jeśli nie zrobi się testu diagnostycznego, można nawet przez 10-12 lat nie wiedzieć o zakażeniu. Osoba, która nie wie, że żyje z HIV, może zachorować na AIDS.

(MAG)

## Będzie bezpieczniej, ale wiaty nie postawią

### Bytów

Sylvia Lis  
sylvia.lis@gp24.pl

**Przy Szkole Podstawowej nr 5 będzie bezpieczniej. To dobra wiadomość. Ale rodzice domagali się też wiaty, bo dzieci nie mają gdzie skryć się przed deszczem i wiatrem.**

Kilka dni temu podpisano umowę na realizację inwestycji pn.: Przebudowa zatoki autobusowej przy Szkole Podstawowej nr 5 w Bytowie. W wyniku postępowania przetargowego wyłonione zostało Przedsiębiorstwo Drogowe Roman Jereczek z siedzibą w Przyborzycach.

Ta inwestycja ucieszy wszystkich rodziców, których dzieci chodzą do Szkoły Podstawowej nr 5. Po pierwsze, uczniowie w końcu będą mogli bezpiecznie wsiąść do autobusu. Po drugie, rodzice, którzy dowożą swoje dzieci samochodem, będą mieli gdzie się zatrzymać.

Koszt realizacji inwestycji to ponad 600 tysięcy złotych. Według zapowiedzi prace mają się zakończyć we wrześniu tego roku.

Zakres robót jest spory i obejmuje rozebranie zjazdów, zatoki i chodników przed Szkołą Podstawową nr 5, wykonanie chodnika i nawierzchni utwardzonej z kostki brukowej, wykonanie muru oporowego. Zaplanowano również przebudowę kanalizacji deszczowej, sieci wodociągowej, sieci telekomunikacyjnej, przebudowę oświetlenia ulicznego oraz zagospodarowanie terenów zielonych i ustawienie elementów małej architektury.

- Dość mocno wgryziemy się w skarpe - mówi Jacek Czapiewski, wiceburmistrz Bytowa. - To będzie nie tylko zatoczka autobusowa, ale też znajdą się miejsca, gdzie rodzice, którzy dowożą uczniów dla szkoły samochodami w bezpieczny sposób będą mogli je wysadzić.

A co z wiatą przystankową, o którą walczyli rodzice? Argumentowali, że uczniowie nie mają gdzie skryć się przed wiatrem i deszczem.

- Nie mamy takich planów - przyznaje wiceburmistrz. - Ale na tym etapie nie wykluczamy jeszcze takiej ewentualności. ©©

## Bytów i gminy w powiecie przyjmują uchodźców z Ukrainy. U nas znaleźli spokój

### Powiat bytowski

Sylvia Lis  
sylvia.lis@gp24.pl

**Bytów i okoliczne gminy cały czas przyjmują uchodźców z Ukrainy. Na wsiach jeszcze dużo wolnych miejsc, w Bytowie znalezienie pokoju graniczy z cudem.**

Obecnie w Bytowie przebywa 480 uchodźców z Ukrainy. To z oficjalnej listy. Faktycznie w Bytowie może być aż 700. Mieszkańcy chcący przyjąć obywateli z Ukrainy oferując im zakwaterowanie proszeni są o kontakt z Urzędem Miejskim w Bytowie, pod numerem tel. 59 821 55 08, w godzinach pracy urzędu (pon. 8-16, wt.-pt. 7-15) lub 733 466 215.

- W przypadku kiedy nie możemy się państwo dodzwonić, prosimy o wiadomość SMS w treści wpisując informacje o lokalizacji oferowanego mieszkania (miejscowość, ulica), ile osób możecie zakwaterować oraz swoje imię i nazwisko. Skontaktujemy się z Państwem w celu ustalenia szczegółów - informują urzędnicy.

Istnieje także możliwość bezpośredniego odbioru cudzoziemców z hotelu przy sta-



FOT. SYLVIA LIS

**W Bytowie pomoc dla uchodźców zbierana jest m.in. w MOSiR**

dionie (ul. Mickiewicza 13). Informacja w recepcji hotelowej 730 696 524.

Poszukiwani także wolontariusze ze znajomością języka ukraińskiego pomagający w tłumaczeniu podczas organizacji zakwaterowania. Zgłoszenia przyjmowane są telefonicznie pod numerem +48 733 466 215.

W Bytowie praktycznie wolnych mieszkań już nie ma. Mateusz Oszmaniec, wiceburmistrz Bytowa przygotowuje kolejne miejsca dla uchodźców.

- Sala w Grzmiącej i Gostkowie są prawie gotowe - mówi Oszmaniec.

Witold Cyba, wójt Borzytuchomia niemal natychmiast zadeklarował chęć przyjęcia Ukraińców uciekających przed wojną.

- Na terenie gminy przebywa około 50 uchodźców - mówi wójt Borzytuchomia. - W zasadzie dach nad głową znaleźli w prywatnych domach. My jako gmina udostępniliśmy potrzebującym mieszkanie w szkole w Niedarzyni. Tam mieszka sześciuosobowa rodzina. W tej chwili na przyjazd uchodźców przygotowujemy trzy sale wiejskie w: Osiekach, Krosnowie i Struszewie.

Wójt dodaje, że jest bardzo dumny ze swoich mieszkańców. - Przyjęli uchodźców z otwartymi sercami - mówi Cyba. - Wspaniale pomagają i wspierają osoby, które do nas uciekły z powodu wojny.

Gmina Borzytuchom w dalszym ciągu prowadzi punkt zbiórki niezbędnych rzeczy, które można dostarczyć do Gminnego Biblioteki i Ośrodka Kultury w Borzytuchomiu.

W gminie Czarna Dąbrówka przebywa w tej chwili 100 uchodźców. - Mieszkają w prywatnych domach, jedna rodzina na plebanii w Nożynie - mówi Jan Klasa, wójt Czarnej Dąbrówki. - Szukujemy się do przyjęcia większej liczby Ukraińców. Do tego celu przygotowane są świetlice w Nożynie i Unichowie.

Także w gminie Parchowo nowy dom znalazło 100 osób. - Uchodźcy mieszkają w prywatnych domach, ale także dwóch salach wiejskich. W nich są i dobrze wyposażone kuchnie, łazienki. U mnie w domu także przebywa 6 uchodźców. Część Ukraińców ma już zatrudnienie. Dwie panie pracują w szkole ©©



# Impreza dla dzieci z Ukrainy w Tawernie



Zabawa w Tawernie Portowej, która gości uchodźców z Ukrainy

**Bogumiła Rzeczkowska**  
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



## Ustka

**Pokazy balonowe, superbohater i magia dla dzieci. W Tawernie Portowej w Ustce urządzono już kolejną imprezę dla gości z Ukrainy. I szukają się następne.**

W środę wieczorem Tawerna Portowa w Ustce wypełniła się uchodźcami z Ukrainy, którzy mieszkają u Agaty Kantak i Danieli Denisiuka. Najwięcej frajdy miały dzieci, ale i dorośli. Wszyscy bawili się świetnie.

- W naszych kilku obiektach pensjonatowych i hotelowych

mieszkają 93 osoby, w tym 35 dzieci - mówi Agata Kantak, współwłaścicielka Tawerny Portowej. - Najmłodsze dziecko ma półtora roku, sporo jest trzy-, cztero- i sześciolatków. Wszyscy stołują się w restauracji, a my staramy się zapewniać im różne atrakcje - pokazy, ognisko, poczęstunki, słodkie stoły. Mamy też wejściówki na basen w Lubiczu i do Park Trampolin Jump2Sky w Bolesławicach. Planujemy urządzić przed Tawerną kiermasz świąteczny, aby Ukrainki mogły sprzedać własnoręcznie zrobione stroiki, przyrządzone potrawy, czy ciasta. Każdy grosz przyda im się na drobne wydatki.

Agata Kantak dodaje, że dziesięcioro dzieci chodzi już do szkoły, część - na zajęcia na-

uki języka polskiego zorganizowane w Centrum Integracji Społecznej przez Fundację Kaszubskie Słoneczniki, a kobiety chciałyby iść do pracy.

- Nie chcą siedzieć w domu. Sporo z nich pracowało w hotelarstwie i gastronomii, więc może bliżej sezonu znajdą jakieś zajęcia - mówi Agata Kantak.

W środę w Tawernie Portowej odbyło się kolejne wydarzenie. Tym razem czas urozmaicił uchodźcom Animator Team.

- Zorganizowaliśmy akcję charytatywną dla dzieci z Ukrainy, które stołują się w Tawernie Portowej. Właściciele lokalu goszczą sporą grupę Ukraińców, w której znajdują się również dzieci. My jako animatorzy dołączyliśmy

do tej akcji, robiąc to co potrafimy najlepiej - mówi Daniel Gawlica z Animator Team - Specjaliści od Zabawy ze Słupsk. - Odbył się pokaz iluzji, zabawy balonowe i oczywiście wystąpił Super Junak ze swoim trzymetrowym przyjaciele autobotem Bumblebee. Superbohaterami nagrodzonymi dyplomami zostały również dzieci, które przeszły odpowiedni przygotowany tor przeszkód.

Daniel Gawlica dodaje, że to nie pierwsza akcja charytatywna Animator Team.

- Organizujemy je co jakiś czas. Jednak po raz pierwszy dla dzieci z Ukrainy, a w niedzielę będziemy zabawiać dzieci, które mieszkają w Rowach - dodaje Daniel Gawlica. ©P

## INFORMATOR

### SANEPID

Słupsk

608 205 830

Człuchów

791 220 895

Bytów

736 333 550

### KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36;

PKS 59 842 42 56;

dyżurny ruchu 59 843 71 10;

MZK Słupsk 59 848 93 00;

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

Bytów: PKS 59 822 22 38;

Człuchów: PKS 59 834 22 13;

Miastko: PKS 59 857 21 49.

### DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

sob. JANTAR, ul. Grunwaldzka 27 a, tel.: 59 814-46-72  
niedz. STOKROTKA, ul. Dąrowska 7a, tel. 605352090

Bytów

CENTRUM ZDROWIA,  
ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

sob.-niedz. WRACAM DO ZDROWIA, ul. Dworcowa 3 tel.: 59 857 51 55

Człuchów

sob. APTEKA DBAM O ZDROWIE,  
ul. Sobieskiego 1, tel. 736697918  
niedz. ASPIRYNKA, ul. Sobieskiego 5, tel. 506 656 948

### USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

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

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 69 68;

Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18,  
tel. 59 814 60 11;

Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09

Bytów:

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

Dział Pomocy Doraźnej Miastko,

tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 834 31 42

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59 862 24 77

### WAŻNE

Słupsk:

Polícia 997; ul. Reymonta,

tel. 59 848 06 45;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986; Ustka 59 814 67 61, 697

696 498; Bytów 59 822 25 69;

### USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15,

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

Pełna oferta pogrzebowa.

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

Hades, ul. Kopernika 15,

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

Winda i baldachim przy grobie.

Zielen Słupsk Zakład Pogrzebowy,

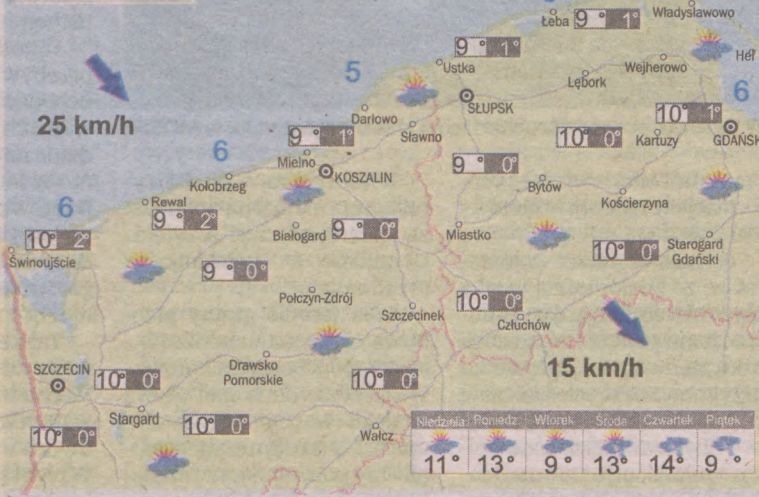
ul. Kaszubska 3A. tel. 502 525 005 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

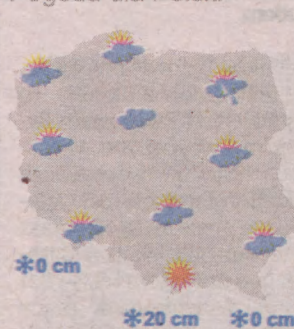
## POGODA

### Pogoda dla Pomorza

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



### Pogoda dla Polski



|                | Dzisiaj | Jutro |
|----------------|---------|-------|
| Gdańsk         | 10°     | 11°   |
| Kraków         | 15°     | 9°    |
| Lublin         | 14°     | 6°    |
| Olsztyn        | 9°      | 8°    |
| Poznań         | 11°     | 13°   |
| Toruń          | 10°     | 12°   |
| Wrocław        | 16°     | 13°   |
| Warszawa       | 12°     | 8°    |
| Karpacz        | 14°     | 9°    |
| Ustrzyki Dolne | 12°     | 8°    |
| Zakopane       | 11°     | 8°    |

Pomorce jeszcze znajduje się w zasięgu wyżu. Do południa sporo chmur, po południu więcej słońca i sucho. Temperatura max do 9:10°C. Wiatr umiarkowany, zimny z póln.-zach. W nocy pogodnie, rano przymrozki. Jutro słonecznie i sucho. Temperatura max 10:12°C. Wiatr umiarkowany póln.-zach. Początek tygodnia wietrzny i dopiero w drugiej połowie tygodnia pojawiają się chmury z opadami deszczu.

**LEGENDA**  
pogodnie zachmurzenie umiarkowane przelotny deszcz przelotne deszcze i burza pochmurno mgława  
ciągły deszcz ciągły deszcz i burza przelotny śnieg ciągły śnieg przelotny śnieg z deszczem ciągły śnieg z deszczem  
mgła marznąca mgła marznąca mgława marznąca mgława marznąca deszcz zamiecie śnieżna opad gradu kierunek i prędkość wiatru  
19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 15° temp. wody 22 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja 05 smog

AUTOPROMOCJA

**GŁOS POMORZA**

**Dzień dobry w poniedziałek. Zaczynij tydzień z nowym wydaniem**

**GŁOS POMORZA**

gp24.pl



# Każdy dzień przybliża klęskę Rosji

Roman Laudański  
roman.laudanski@polskappress.pl



## Wojna

Rozmowa z Andrzejem Kruczyńskim, byłym oficerem GROM-u, uczestnikiem działań specjalnych i misji zagranicznych, wieloletnim szefem bezpieczeństwa Stadionu Narodowego

**Teoretycznie wojna w Ukrainie powinna rozpocząć się akcjami rosyjskiego specnazu opanowującym neralgiczne lotniska. Tymczasem w pierwszych dniach wojny Rosjanom nie udało się zająć lotniska w Hostomlu pod Kijowem. Ponieśli tam duże straty.**

Książkowo mogłoby tak wyglądać, że siły specjalne atakują neralgiczne cele, tak jak to było np. w Iraku. Przypomnę, że niedawno mieliśmy rocznie takiej akcji w Iraku. Dowodziłem wtedy polskim kontyngentem, siłami GROM-u, który zaatakował na wodach Zatoki Perskiej jedną z platform przeładunkowych. Uczestniczyły w tej akcji amerykańskie i brytyjskie siły specjalne, które ruszyły na cele strategiczne. A dopiero później rozpoczęły się bombardowania i do działań przystąpiły wojska konwencjonalne.

**Mając w pamięci tamte wydarzenia, w których braliście udział, zastanawiałem się, czy podobny scenariusz mógłby wydarzyć się w Ukrainie.**

Ukraina jest potężnym państwem z całą masą lotnisk. Nie sztuka wylądować gdziekolwiek. Podejrzewam, że śmigłowce, samoloty ze spadochroniarzami nie doleciałyby nad cele, ponieważ ukraińska obrona przeciwlotnicza jest na dobrym poziomie, co pokazał ostatni miesiąc. A nawet gdyby jakimś cudem rosyjskie samoloty doleciały i udałoby się im przeprowadzić mniejszy lub większy desant, to podejrzewam, że rosyjscy żołnierze istniełoby w tym miejscu tylko przez chwilę, ponieważ obiekty strategiczne czy tzw. infrastruktura krytyczna była dobrze chroniona. Było wiadomo,

że ta wojna się zbliża. Nieprzypadkowo Rosja zgromadziła prawie 200 tysięcy żołnierzy przy granicy z Ukrainą. Nie stali tam dla postrachu, bo kosztowali kosmiczne pieniądze. Rosjanie mieli zupełnie inny plan. Pancerne związki taktyczne miały powoli posuwać się do przodu ze wsparciem i zabezpieczeniem gwarantującym dobrą osłonę. Chyba w ostatnim momencie ktoś przekonał Putina, że rosyjskie wojsko będzie witane kwiatami, a Ukraińcy wywieszą białe flagi i w ciągu 72 godzin Rosjanie wjadą na całe terytorium Ukrainy. Wkroczą do miast, przejmą władzę i podporządkują sobie Ukrainę bez rozlewu krwi. Życie napisało zupełnie inny scenariusz.

**Będąc w GROM-ie, zdarzało się wam ćwiczyć z rosyjskimi lub ukraińskimi żołnierzami?**

Pamiętajmy, że do NATO wstąpiliśmy w 1999 roku, ale jako jednostka GROM byliśmy forpocztą i od początku lat 90. współpracowaliśmy z kolegami ze Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii. Byliśmy na kilku misjach, o Haiti nie będę wspominał. Rok 1994 to był pierwszy kontakt. Później, w ramach „Partnerstwa dla pokoju”, była wschodnia Sławonia i tam miałem okazję spotkać żołnierzy rosyjskich. Byliśmy odwodem strategicznym szefa misji do zadań specjalnych. Widzieliśmy Rosjan, a także Ukraińców. Już wtedy widoczne były niesnaski pomiędzy nimi. Dochodziło nawet do lekkich konfliktów w bazach. Był tam obecny legendarny specnaz. Miałem okazję uczestniczyć w specjalnym pokazie specnazu w Vukovarze. Na pokazie, jak na paradach w Moskwie, wszystko wygląda znakomicie. Żołnierze specnazu rozbijali głowami betonowe płyty, pokazywali walkę wręcz, skoki, ale jednocześnie umiejętności rozbijania głową betonowych płyt rzadko są wykorzystywane. Głowa w siłach specjalnych nie służy do tego, tylko do myślenia, analizowania, by akcja trzymała się kupy w myśl zasady: ludzie - zespół - wola walki. Ukraińcy nie prezentowali się najlepiej, brakowało im sortów mundurowych, nie mieli specjalistycznej broni, a myśmy byli już

tw. specjalsami. Wyróżnialiśmy się umundurowaniem i wyposażeniem, takie były realia. Teraz życie pokazało, że na paradach Rosjanie mogli się pięknie prezentować, a realna wojna jest dla nich zupełnie inną bajką. Do tej pory Rosjanie nie wchodzili tam, gdzie mieli przeciwników godnych XXI wieku. Zawsze mieli przewagę, a w Ukrainie bardzo się zdziwili.

**Przepraszam, w Czechenii, podczas ataku czołgowego na Grozny, również mocno dostali pod...**

Jak ktoś zapędza się do miasta czołgami bez wsparcia, to tak się to kończy. W Ukrainach jest wola walki. Dysponują świetnym sprzętem: najróżniejszymi zestawami przeciwlotniczymi oraz przeciwpancernymi do niszczenia czołgów dostarczonymi przez Unię Europejską i NATO. I mamy zero-jedynkową sytuację. Każdy dzień, każda godzina przybliża klęskę Rosji. Podejrzewam, że za chwilę rozpocznie się rosyjski odwrót na wielką skalę. Jeśli potwierdziłyby się dzisiejsze wiadomości, że Rosjanie mają zapasy żywności i amunicji na trzy dni, to możemy sobie odpowiedzieć, co się stanie, kiedy im tego zabraknie. Za chwilę przyjdą wiosenne roztopy, drogi staną się nieprzejezdne, a sieć dobrych dróg jest tam uboga. Gdzie byśmy nie spojrzeli, wszędzie słabo.

**Ukraińcy są zmotywowani, bronią ojczyznę, a Rosjanom tego brakuje. Ukraińcy wykorzystali osiem lat od aneksji Krymu?**

W 1939 roku nam zabrakło trzech lat, żebyśmy wyposażyli swoją armię tak, by mogła stawić czoło okupantom z jednej i drugiej strony. Ukraińcy nie przespałi ostatnich lat dzięki NATO, także dzięki Polakom. Nieustannie się szkolili. Nie jest tajemnicą, że ich struktury zbudowane są na wzór zachodni, prawie NATO-owski. Przyjęli strategię bardzo odmienną od stosowanej przez Federację Rosyjską. To się sprawdza. Ukraina odrobiła lekcję i to procentuje.

**Kiedy polscy żołnierze, w tym Grom, walczyli w Iraku i Afganistanie, w kraju rozlegały się słabe głosy, że**



FOT. ARCHIWUM A. KRUCZYŃSKIEGO

**Andrzej Kruczyński: Ukraińcy nie przespałi ostatnich lat dzięki NATO, także dzięki Polakom. Nieustannie się szkolili. Nie jest tajemnicą, że ich struktury zbudowane są na wzór zachodni, prawie NATO-owski**

**pieniądze trzeba wydawać na obronę własnych granic, a nie na armię ekspedycyjną.**

Doświadczenia misyjne są bardzo cenne. Przepraszam, ale lepiej zdobywać doświadczenie w różnych zakątkach świata niż na własnym podwórku. Kiedy wróciłem z Iraku, również spotykałem się z takimi zarzutami. Niektórzy mówili, że iracki piasek wysypuje nam się z butów, bo domagaliśmy się pewnych rozwiązań. Każda taka misja - Irak, Afganistan czy kraje afrykańskie skutkuje raportami, co się sprawdza, a co nie. To był poligon doświadczalny na żywym organizmie. Niesamowita lekcja pokory i wiedzy. Podczas misji zdobyliśmy bardzo dużo cennych doświadczeń. Na żadnym poligonie nie dałoby się tego osiągnąć. Miesiące w od-

osobnieniu, poza domem, poza koszarami. Kierowanie się zasadą: umiesz liczyć - licz na siebie! Podglądanie doświadczeń innych sojuszników. Oby to nie zostało zmarowane. Proszę zauważyć, że w Polsce działamy aktywnie, a później Polak jest mądry po szkodzi. A nie o to chodzi. Bądźmy mądrzy przed szkołą, korzystajmy z doświadczeń innych nacji, z pokorą analizujemy sytuację. Budujemy nasze struktury. Jesteśmy na flance wschodniej NATO. Zawsze mieliśmy tu słabą sytuację, która teraz wcale się nie poprawiła. Musimy zainwestować w nasze siły zbrojne, by stawić opór w pierwszych godzinach, nim przyjdzie nam z pomocą NATO. Miejmy nadzieję, że nic złego się nie stanie, ale musimy dać czas sojusznikom, by do nas dotarli.

**Oglądał pan różne wojny. Jaki jest sens prowadzenia tak brutalnej wojny przez Rosjan? Bombardowania szpitali, domów dziecka, przedszkoli, osiedli mieszkaniowych?**

To jest złamanie wszystkich konwencji. Kryminal, horror. Za to na pewno odpowiedzą. Nie pierwszy raz Rosjanie tak postępują. Przypomnę Grozny, Syrię. Dla sukcesu militarnego niszczą ludzi. Nawet jeśli zburzą miasto w stu procentach, nie zostanie tam kamień na kamieniu, to wejdą i ogłoszą, że je zdobyli. Dla Rosjan Mariupol jest piętą Achillesa. Nie udało im się go zdobyć wcześniej, to teraz Putin przyjął za punkt honoru, że zdobędzie 500-tysięczne miasto. I je bombarduje. Wczoraj rozmawiałem z koleżanką, która - niestety - tam jest. Nie może się wydostać. Sytuacje są dramatyczne. To, co mówi się oficjalnie na temat liczby osób, które straciły tam życie, ma się nijak do realiów. Brakuje tam wszystkiego. Nie są w stanie już pomagać ranym, poszkodowanym. A Rosjanie sukces militarny chcą przekuć na sukces polityczny. Tylko że każdy dzień jest gwoździem do trumny Federacji Rosyjskiej.

**Patrząc na reakcję Zachodu przypomina mi się masakra w Srebrenicy, gdzie żołnierze holenderscy nie zrobili nic, by osłonić bośniackich muzułmanów zamordowanych przez Serbów. Czy i my nie wyjdziemy z tej wojny z jakimś kacem?**

Zawsze każda wojna kończy się kacem. Nie ma co porównywać Jugosławii z Ukrainą, gdzie liczba zabitych w ciągu miesiąca jest wyższa od ofiar wojny w byłej Jugosławii. Czasem tak jest, że dochodzi do sytuacji, w których siły pokojowe mające mandat ONZ zawodzą. Tam nie sprawdził się dowódca. Mandat mandatem, ale jest tzw. obrona konieczna, a minimum przyzwoitości trzeba zachować. Niektóre nacje chciały szybko zapomnieć o wojnie w Jugosławii. Przy Ukrainie też będzie kac. Niektórzy politycy będą mieli twarde orzechy do zgryzienia, bo coś robili wcześniej, składali jakieś deklaracje. A z niektórych pochynać nie sposób będzie się wytłumaczyć, będą musieli z tym długo żyć. ©



## Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
W Biurze Ogłoszeń

## RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

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

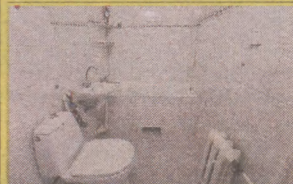
REKLAMA

2210435298

## ABAKUS

Aniela Barzycka - 22 lata na rynku

poszukujemy mieszkań 2, 3-pokojowych  
rej. Karłowicza, Nowowiejskiego  
kupimy za GOTÓWKĘ

ZADZWOŃ **661-745-111**ul. Zwycięstwa 143  
(obok Związkowca)[www.abakus-nieruchomosci.pl](http://www.abakus-nieruchomosci.pl)

3 pokoje, balkon, ciepłociąg  
rej. Monte Cassino  
do negocjacji 278 000,-



2 pokoje, I piętro, balkon  
rej. Jagoszewskiego  
OBNIŻKA CENY 268 000,-



4 pokoje, 64 m², balkon  
rej. Jagoszewskiego  
399 900,-

## Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

LOKAL 25m² parter, Koszalin

Władysława IV, 600-858-696.

## Strefa Biznesu

[strefabiznesu.pl](http://strefabiznesu.pl)

czytaj



## GŁOS

[www.gp24.pl](http://www.gp24.pl)  
[www.gp24.pl](http://www.gp24.pl)  
[www.gp24.pl](http://www.gp24.pl)

Prezes oddziału Polska Press  
Piotr Grabowski, [piotr.grabowski@polskapress.pl](mailto:piotr.grabowski@polskapress.pl)  
Redaktor naczelny  
Przemysław Szymanczyk  
[przemyslaw.szymanczyk@polskapress.pl](mailto:przemyslaw.szymanczyk@polskapress.pl)  
tel. 607 287 664

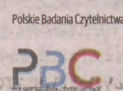
Zastępcy redaktora naczelnego  
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697 770 227  
[marcin.stefanowski@polskapress.pl](mailto:marcin.stefanowski@polskapress.pl)  
Ynona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218  
[ynona.sobecka@polskapress.pl](mailto:ynona.sobecka@polskapress.pl)  
Wojciech Frelichowski,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

Dyrektor drukarni  
Stanisław Sikora, tel. 602740087  
[s.sikora@pprint.pl](mailto:s.sikora@pprint.pl)  
Dyrektor działu marketingu  
Robert Gromowski, tel. 502 339 113  
[robert.gromowski@polskapress.pl](mailto:robert.gromowski@polskapress.pl)

Dyrektor działu reklamy  
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240  
[ewa.zelazko@polskapress.pl](mailto:ewa.zelazko@polskapress.pl)  
Prenumerata, tel. 94 340 1114  
[GlosKoszalinski-www.gp24.pl](http://GlosKoszalinski-www.gp24.pl)  
ul. Mickiewicza 24,  
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13  
tel. reklama: 94 347 35 72  
redakcja.gp24@polskapress.pl  
[reklama.gp24@polskapress.pl](mailto:reklama.gp24@polskapress.pl)  
[GlosPomorzanski-www.gp24.pl](http://GlosPomorzanski-www.gp24.pl)  
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,  
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,  
tel. reklama: 59 848 81 11,

redakcja.gp24@polskapress.pl  
[reklama.gp24@polskapress.pl](mailto:reklama.gp24@polskapress.pl)  
[GlosSzczecinski-www.gp24.pl](http://GlosSzczecinski-www.gp24.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](mailto:redakcja.gs24@polskapress.pl)  
[reklama.gs24@polskapress.pl](mailto:reklama.gs24@polskapress.pl)  
ODDZIAŁ  
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,  
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89  
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,  
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,  
reklama tel. 91 578 47 28

© - umieszczenie takich dwóch znaków  
przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym  
Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpo-  
wszczania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty  
zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach  
[www.gp24.pl/tresci](http://www.gp24.pl/tresci), [www.gp24.pl/tresci](http://www.gp24.pl/tresci),  
[www.gs24.pl/tresci](http://www.gs24.pl/tresci), i w zgodzie z postanowieniami  
niniejszego regulaminu.



## 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  
Miłost Szuć, Członek Zarządu

Poza tym istnieje nowy nurt badań, w który zaangażowany jest dr Jończyk, skupiający się na języku prawa. We współpracy z badaczami z Uniwersytetu w Oslo w Norwegii sprawdza on, w jaki sposób osoby, szczególnie dwujęzyczne, są przesłuchiwane. Badania prowadzone w USA wykazują, że niektóre sprawy sądowe mogłyby potoczyć się w inny sposób, gdyby przesłuchiwanie miało dostęp do tłumacza - nawet ci mówiący biegle w języku angielskim. Jak wyjaśnia nasz rozmówca, osoby dwujęzyczne poprzez dystans emocjonalny w drugim języku mogą nie w pełni zdać sobie sprawę z sytuacji, w jakiej się znajdują i przez to udzielić informacji, która może niekorzystnie wpłynąć na przebieg procesu.

## Lingwista zajmujący się mózgiem

Na WA od wielu lat na poziomie dydaktyki prowadzone są kursy, których zadaniem jest przedstawić, jak różne dziedziny nauki badają język. Jedną z tych obszarów jest właśnie psycholingwistyka oraz neurolingwistyka.

Dr Jończyk już na studiach licencjackich odkrył swoje zainteresowanie tematem, które później pogłębił na magisterskich, doktoranckich oraz w ramach stażów zagranicznych. Rozpoczął wtedy współpracę z brytyjskim prof. Guillaumem Thierry, która trwa do dziś.

- W Polsce jest to wciąż nietypowe, że osoba badająca język wykorzystuje aparaturę z innych dziedzin nauki. A robi to, ponieważ dzięki temu może dokładniej zweryfikować dane zjawisko - mówi naukowiec.

W laboratorium poza dr. Rafałem Jończykiem pracują: wspomniany już prof. Guillaume Thierry, a także prof. UAM dr hab. Katarzyna Bromberek-Dyzman, dr Katarzyna Jankowiak, dr Olga Witczak, dr Paweł Korpala, oraz mgr Marcin Naranowicz. Badania finansowane są w ramach grantu z Narodowego Centrum Nauki, z Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej.

©

Sylwia Rycharska

## Dwujęzyczni są bardziej kreatywni?

## Nauka

Jako pierwsi na świecie naukowcy z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu zbadają, w jaki sposób reaguje mózg, kiedy komunikujemy emocje w języku obcym. Dlatego na Wydziale Anglistyki UAM otwarto Laboratorium Psychofizjologii Języka i Afektu (PoLa).

Badaniami nad komunikacją emocji w dwujęzyczności kieruje dr Rafał Jończyk. W tym celu zespół posługuje się aparaturą EEG, czyli elektroencefalografem.

- Dzięki tej aparaturze jesteśmy w stanie zarejestrować pracę neuronów w mózgu w czasie rzeczywistym z milisekundową precyzją, kiedy badane osoby wykonują różnego typu zadania - wyjaśnia dr Jończyk.

Do tego systemu naukowcy wykorzystują też dodatkowe urządzenie, które mierzy reakcje skórno-galwaniczne (GSR), czyli potliwości skóry. W ten sposób widzą, jak ciało badanej osoby reaguje na emocje podczas eksperymentu.

Poza emocjami w laboratorium naukowcy z UAM zbadają, w jaki sposób osoby w pozytywnym lub negatywnym nastroju są w stanie generować kreatywne myśli w rodzimym i drugim języku.

Jak tłumaczy dr Jończyk, istnieją badania, które wskazują, że osoby dwujęzyczne mogą potencjalnie wpadać na bardziej kreatywne pomysły, ponieważ czerpią z zasobu dwóch języków, czyli z dwóch sieci semantycznych.

- Warto zaznaczyć, że są to tylko wstępne hipotezy wymagające naukowej weryfikacji w toku kolejnych badań - zaznacza.

Proces podejmowania decyzji w ojczystym i w drugim języku również zostanie wzięty pod lupę. Wcześniejsze badania pokazują, że osoby mierzące się z decyzją moralną w drugim języku są niejako bardziej racjonalne.

Dłaczego badania nad emocjami są ważne? Przede wszystkim



FOT. ARCHIWUM

## Badaniami nad komunikacją emocji w dwujęzyczności kieruje dr Rafał Jończyk

kim dlatego, że emocje stanowią podstawę komunikacji.

- Pokusiłbym się o stwierdzenie, że nie ma komunikacji bez emocji - zauważa dr Jończyk.

Pomimo tej wagi, emocjami od strony naukowej zaczęto zajmować się od niedawna z wielu przyczyn. A podstawową stanowi fakt, że są one trudne do uchwycenia w warunkach eksperymentalnych. Badania neurolingwistyczne nad komunikacją emocji w dwujęzyczności rozpoczęły się ok. 10 lat temu, natomiast w dziedzinie podejmowania decyzji moralnych są jeszcze świeższe - w ostatnich 3 latach.

Wyniki badań z WA UAM w przyszłości mogą mieć zastosowanie np. w psychoterapii czy językoznawstwie sądowym. Dotychczasowe testy wykazują, że dla osób dwujęzycznych treści negatywne mogą być odbierane w drugim języku jako treści neutralne.

- Wynika to z tego, że negatywne emocje łączą się przede wszystkim z procesem socjalizacji, dorastania, a więc z językiem rodzimym, a mniej są związane z językiem nabywanym później - tłumaczy naukowiec z UAM.

Co więcej, jeśli terapeuci wykorzystują język jako narzędzie terapeutyczne i chcą, żeby pacjent zdystansował się względem traumatycznych przeżyć, prowadzą sesje terapeutyczną w języku drugim.



# Selekcja była negatywna. Teraz Michniewicz ma czas na wnioski

Adam Godlewski  
redakcja@polskapress.pl



## Piłkarska

**Wnioski, jakie można wyciągnąć po debiucie selekcjonera Czesława Michniewicza w meczu ze Szkocją, niestety nie napawają - określając delikatnie - optymizmem.**

Znacznie lepszy od gry wynik dodatkowo zaciemnił obraz. Nie zmienił jednak faktu, że najbardziej pozytywnym aspektem czwartkowej rywalizacji w Glasgow była... absencja Roberta Lewandowskiego.

Bilans kadrowych strat jest przecież - w kontekście wtorkowego barażu ze Szwecją - zatrażający. Krzysztof Piątek jest pozyskiwany niczym po pogrzebie przez wściekłe zwierzę. I we wtorek na Stadionie Śląskim raczej nie będzie miał okazji do przekonania sędziów - co miało miejsce w Glasgow - do podyktowania rzutu karnego, który nam się nie należał. Bartosz Salamon nie zagra już, najprawdopodobniej, do końca sezonu. A stan zdrowotny Arkadiusza Milika nie jest daleki od optymalnego...

Trudno jednak mieć pretensje do trenera Michniewicza, że nie zrezygnował ze sprawdzianu przed finałem barażu. Po prawdzie zresztą, nie chciał męczyć zawodników dodatkowymi podróżami po Europie, a znani z twardej gry Szkoci - o czym najboleśniej przekonał się Piątek - nie byli wymarzoną wyprawą selekcjonera. Z jego otoczenia można usłyszeć, że gdyby nie (podobno mocno wyczuwalne) naciski z UEFA, aby to Polska zastąpiła



Krzysztof Piątek w Chorzowie raczej nie zademonstruje sprytu...

reprezentację Ukrainy na Hampden Park w spotkaniu, do którego prawa telewizyjne i marketingowe zostały sprzedane w pakiecie, nowy szkoleniowiec reprezentacji Polski nie podpisałby się pod wylotem do Glasgow.

Teraz nie ma to już oczywiście większego znaczenia, nawet jeśli czwartkowe spotkanie nie dało odpowiedzi na najbardziej nurtujące również kibiców pytania. OK, selekcjoner wie, że gdyby cokolwiek przytrafiło się - odpukać - Wojtkowi Szczęsnemu, to śmiało może zaufać Łukaszowi Skorupskiemu. W meczu ze Szkocją dostał bowiem potwierdzenie, że to także golkeeper reprezentacyjnej klasy.

Czy jednak selekcjoner rozwiązał wszelkie wątpliwości doty-

czące tego, kto powinien zagrać w bloku obronnym obok Kamila Glika i Jana Bednarka? Raczej nie. Czy jest bliższy wyłonienia lidera wśród lewych wahadłowych? Otóż - na pewno nie!

Nie licząc Piotra Zielińskiego, który ponownie reprezentacji nie dał tyle, ile wnosi do gry klubowej drużyny z Neapolu, najsłabszy na placu gry był przecież Arkadiusz Reca. Wiemy jednak tylko tyle, że zawodnik Spezii nie prezentuje obecnie wymaganego w kadrze poziomu. Czy ktokolwiek inny jest lepszy - sztabowcy Michniewicza będą musieli ocenić na podstawie innych (niż w meczu ze Szkocją) obserwacji.

Selekcjoner chciał się także przekonać w Glasgow, czy lepiej zagrać dwiema „dziesiątkami”

za plecami Lewandowskiego, czy jednak wystawić dwóch napastników. Wiele wskazuje, że ten problem rozwiązał los; niestety poprzez urazy Karola Świderskiego, Piątka i Milika. Jeśli bowiem na ławce zostałyby tylko (w pełni zdrowy) Adam Buksa, nie byłoby sensu burzyć pierwotnego planu taktycznego.

Nawet w sytuacji, gdy wspomniany już Zieliński ponownie zaprezentował się tak, jakby przed ważnym sprawdzianem w reprezentacji wymagał dodatkowej sesji motywacyjnej z psychologiem... Bo Jakub Moder zagrał na przyzwoitym poziomie. Natomiast Sebastian Szymański dał obiecującą zmianę...

Michniewicz wpisał się w nową świecą tradycję dotyczącą selekcjonerów piłkarskiej reprezentacji Polski, których w ostatnim ćwierćwieczu łączyło to, że żaden nie wygrał w debiucie. Nie wolno jednak zapominać, że z konieczności wystawił w Glasgow skład kombinowany, różniący się od tego, jaki zagra przeciw Szwedom. I nie odkrył większości kart taktycznych przed finałem barażu (choć oczywiście wrzutki o zasłonie dymnej w Szkocji trzeba włożyć między bajki).

Przed wszystkim jednak - nawet abstrahując od tego, jak niewygodnym przeciwnikiem dla Białego-Czerwonych są Szkoci (ostatnia nasza wygrana na ich terenie miała miejsce 57 lat temu, ostatnia w Polsce - przed 42 laty) - po meczu na Wyspach selekcjoner będzie miał 4 dni na wyciągnięcie wniosków. I piąty na ich wdrożenie w meczu ze Szwedami, którego stawką będzie awans na mundial. A to znacznie więcej czasu niż spędził z reprezentantami na zgrupowaniu przed wylotem do Glasgow. I nie jest to zaklinalnie rzeczywistości, takie są po prostu fakty... ©©



Szwedzi dopiero po dogrywce awansowali do finału barażu

## Czeski film Szwedów. Odważni, ale nieporadni

### Piłkarska

Jacek Kmiecik  
redakcja@polskapress.pl

**Szwedzi, którzy ostatecznie dopiero w dogrywce zagwarantowali sobie udział w finale barażu o wyjazd do Kataru, zagrali przeciw Czechom wyjątkowo nieporadnie, bez rozsądnej koncepcji.**

Dość powiedzieć, że przez niemal 90 minut podstawowego czasu, Skandynawowie oddali zaledwie jeden celny strzał na bramkę gości. A i to dopiero po trzech kwadransach kopaniny...

Drużyna Janne Anderssona w czwartkowy wieczór niczym nie przypominała ekipy z zeszłorocznych mistrzostw Europy i grupowych eliminacji mundialu, kiedy to gładko rozprawiła się z reprezentacją Polski w meczu o wyjście z grupy na Euro oraz odprawiła z kwitkiem wszystkich rywali w meczach kwalifikacji MŚ u siebie, włącznie z Hiszpanią.

W pomocy na wyróżnienie zasługiwał środkowy Kristoffer Olsson, w przeciwieństwie do ospałego tym razem Emila Forsberga, który na Euro zwłaszcza białą-czerwoną ekipę Paulo Sousy zaszedł najbardziej za skórę.

Blado w ataku wypadł także Dejan Kulusevski. Znacznie aktywniejszy był Aleksander Isak, szukający okazji do przełamania oporu gości, zwłaszcza w końcówce normatywnego czasu gry i w dogrywce. To po jego składnej wymianie podań z Robinem Quaisonem, pomocnik Mainz strzelił upragnionego gola, dającego Szwedom wyszarpane zwycięstwo.

„Z Polakami zagramy kompletnie inaczej” - przekonywał selekcjoner Szwedów, krytykowany za kiepski styl.

W Chorzowie do gry gotowy będzie 40-letni Zlatan Ibrahimović, który nie wystąpił przeciwko Czechom z powodu żółtych kartek. - Biorąc pod uwagę jego stan, Zlatan to nie piłkarz do pierwszej jedenastki. Może wejść później i coś wniesie do naszej gry - zapowiedział trener Andersson.

Szwedzi będą mieli w nogach 120 minut wyczerpującego boju z Czechami. Czy jednak można liczyć, że przeciwko Robertowi Lewandowskiemu i spółce opadną z sił i wystraszą się 55 tysięcy kibiców gotujących się w chorzowskim „Kotle Czarownic”? Pamiętajmy, że to niezwykle pragmatyczny zespół, który zawsze walczy do końca. A poza tym jest dla nas wyjątkowo niewygodny...

# Włosi załamani po porażce z Macedonią. „Znów zostajemy w domu na kanapie”

Piłkarska  
Hubert Zdankiewicz  
redakcja@polskapress.pl

**Włosi sensacyjnie przegrali na własnym boisku 0:1 z Macedonią Północną i po raz drugi z rzędu nie zagrają na mistrzostwach świata. Po ostatnim gwizdku sędziego rozgoryczeni nie kryli piłkarze i selekcjoner Roberto Mancini.**

Szok i rozczarowanie są we Włoszech tym większe, że niespełna rok temu zespół Manciniego wywalczył w pięknym stylu mistrzostwo Europy i wydawało

się, że kolejna wpadka w eliminacjach mistrzostw świata nie ma prawa się im się przydarzyć. I by się nie przydarzyła, gdyby nie fatalna skuteczność - w meczu z Macedonią oddali w sumie aż 32 strzały na bramkę rywali. Celnych było jednak tylko pięć... (zwycięską bramkę dla gości zdobył za to w 92. minucie Aleksandar Trajkovski).

Warto też przypomnieć ubiegłoroczną końcówkę eliminacji i niewykorzystane rzuty karne Jorginho. Uchodzący przez wiele lat za niezawodnego wykonawcę „jedenastek” pomocnik Chelsea najpierw pomylił się

w finale Euro 2020. Wówczas jednak bez konsekwencji, bo wspaniałymi paradami popisujący się Gianluigi Donnarumma.

Jesienią Jorginho zmarnował jednak dwa kolejne rzuty karne w fazie grupowej eliminacji przeciwko Szwajcarii, przez co to Helweci, kosztem Włochów, awansowali bezpośrednio na mundial w Katarze.

- Trudno mi wyjaśnić, co tu się stało. To naprawdę boli. Nadal myślę o rzutach karnych z jesieni. To będzie mnie prześladować do końca życia. Dwukrotnie miałem szansę pomóc własnej drużynie i nie zrobiłem tego. Ta

świadomość pozostanie we mnie na zawsze - powiedział. - Ludzie uznają, że powinniśmy unieść głowy i iść dalej. Ale to trudne. Będę szczery, nadal nie dowierzam w to, co nastąpiło - dodał pomocnik Chelsea.

**„Macedonia niczego nie ukradła. To my zgubiliśmy się po drodze. Zasługujemy na to, aby nie być na mundialu. Apokalipsa i katastrofa”**

Załamany był również Roberto Mancini. - Od mistrzostw Europy towarzyszące nam szczęście zamieniło się w pecha, teraz musimy pogodzić się z cierpieniem - przyznał selekcjoner Włochów. - Ostatni lipiec był najlepszym, czego doświadczyłem w futbolu, dzisiejszy wynik to największa porażka w moim życiu - dodał Mancini.

Suchej nitki na swojej reprezentacji nie pozostawiły włoskie media. „Nie, tym razem nie ma wytłumaczenia: nie pojedziemy na mundial drugi raz z rzędu i nie pojedziemy tam osiem miesięcy po europejskim triumfie. Jak wy-

tłumaczyć porażkę taką jak dzisiejszego wieczoru? Nikt nie mógł sobie tego wyobrazić w najgorszych koszmarach” - podsumował „tuttomercatoweb.com”.

„To nie jest sprawiedliwe, ale Macedonia Północna niczego nie ukradła. To my zgubiliśmy się po drodze. Zasługujemy na to, aby nie być na mundialu. Apokalipsa i katastrofa” - dosadnie skomentowała postawę swoich piłkarzy „La Gazzetta dello Sport”.

Niepewna jest również przyszłość Manciniego. On sam nie podjął jeszcze co do niej decyzji, ale media już podają, że zastąpi go Fabio Cannavaro. ©©



# IV liga: Sparta podejmie słupskiego Gryfa. W klasie okręgowej mecz na szczycie w Miastku

Jarosław Stencel  
jaroslaw.stencel@polskapress.pl



## Piłkarze

20. kolejną spotkań rozegrają piłkarze w IV lidze. Tam już bardzo blisko do końcowych (na razie I rundy) rozstrzygnięć. Za tydzień ukształtuje się podział na pierwszą dziesiątkę „mistrzowską” i pozostałe zespoły które będą walczyły o utrzymanie. Pewne gry w „dziesiątce” nadal nie są zespoły Gryfa Słupsk i Bytovii Bytów. Matematyczne szanse nadal jeszcze ma na to też Pogon Lębork. W kolej w klasie okręgowej będą rozegrane spotkania 21. kolejki.

## IV liga

Kibiców w regionie najbardziej interesować będzie na pewno konfrontacja w Sycewicach. W niedzielę o godz. 15.00 Sparta podejmować będzie zespół słupskiego Gryfa.

Słupszczanie zajmują 7. miejsce mając 29 punktów i nadal niepewną w 100% sytuację jeśli chodzi o grę w grupie mistrzowskiej. W trudnej sytuacji jest Sparta Sycewice, która zajmuje przedostatnie 20. miejsce mając na swoim koncie tylko 15 punktów. Te trzeba zacząć zdobywać, gdyż już teraz do zespołów, które pozostaną w lidze sycewicki zespół ma stratę 4 punktów. Derby mecze rządzą się swoimi prawami i gospodarze na pewno z pełną mobilizacją podejść do niedzielnej konfrontacji. Tym bardziej, że w jej składzie znajduje się kilkunastu byłych zawodników Gryfa, z których część spędziła w nim wiele lat.

Również w niedzielę (godz. 12) rozpocznie się mecze dwóch



Gryf Słupsk (przy piłce jego kapitan Tomasz Piekarski) rozegra ważny mecz w Sycewicach

innych zespołów będących w podobnej sytuacji. Orkan Rumia podejmować będzie zespół Bytovii Bytów.

Zespół Orkana zajmuje ostatnie 21. miejsce mając tylko 14 punktów. Z kolei Bytovia jest dziewiątą posiadającą na swoim koncie 28 punktów.

Wciąż więc zespołowi z Bytowa grozi wypadnięcie do grupy spadkowej. Jednak w poprzednim spotkaniu z Pogonią Lębork było widać mobilizację i podopieczni trenera Karola Szymleka na pewno powalczą o komplet punktów zapewniający już pewność gry w czołówce.

Pogon Lębork rozpocznie spotkanie z GKS Kowale w sobotę o godz. 11 na stadionie

przy ulicy Janusza Kusocińskiego.

Ważne spotkanie rozegrają również Anioły Garczegorze, którzy także w sobotę, ale o godz. 16 wybiegną na boisko w Czersku przeciwko tamtejszemu Borowiakowi.

Ciekawie na pewno będzie też w Uście. Jantar, który korzystnie zaprezentował się tydzień temu w meczu z Gryfem podejmować będzie zespół wicelidera Jaguara Gdańsk i będzie się starał gościom pokrzyżować szyki aktywnie walcząc o tak potrzebne w kontekście pozostania w lidze punkty.

W pozostałych spotkaniach grać będą: Arka II Gdynia - Gryf Wejherowo (sobota, 13), Wierzyca Pelplin - Gedania Gdańsk

(sobota, 15), Wikę Luzino - MKS Władysławowo (sobota, 11), Czarni Pruszcz Gdański - Grom Nowy Staw (sobota, 15). Już wczoraj rozegrane zostało spotkanie w Kościerzynie w którym Kaszubia podejmowała zespół rezerw Lechii Gdańsk. W tej konfrontacji lepiej wypadł zespół z Gdańska, który wygrał 3:1 (0:0) po bramkach Marka Niewiadomskiego (48) oraz Diabate Bassekou (61, 68-karny). Gospodarze odpowiedzieli tylko golem w 84. minucie.

|                     |    |    |         |
|---------------------|----|----|---------|
| 1. Gedania Gdańsk   | 18 | 45 | 63 - 20 |
| 2. Jaguar Gdańsk    | 18 | 39 | 40 - 19 |
| 3. Lechia II Gdańsk | 19 | 35 | 54 - 30 |
| 4. Wikę Luzino      | 18 | 33 | 37 - 26 |
| 5. Arka II Gdynia   | 18 | 31 | 38 - 26 |

|                            |    |    |         |
|----------------------------|----|----|---------|
| 6. Kaszubia Kościerzyna    | 19 | 30 | 40 - 38 |
| 7. Gryf Słupsk             | 18 | 29 | 41 - 32 |
| 8. Grom Nowy Staw          | 19 | 29 | 38 - 31 |
| 9. Bytovia Bytów           | 18 | 28 | 29 - 26 |
| 10. Wierzyca Pelplin       | 18 | 27 | 25 - 26 |
| 11. Gryf Wejherowo         | 18 | 25 | 30 - 32 |
| 12. Chojniczanka II        | 19 | 24 | 38 - 29 |
| 13. Pogon Lębork           | 18 | 22 | 30 - 32 |
| 14. Czarni Pruszcz Gdański | 18 | 22 | 29 - 30 |
| 15. Anioły Garczegorze     | 18 | 20 | 17 - 37 |
| 16. GKS Kowale             | 18 | 19 | 30 - 35 |
| 17. Jantar Ustka           | 18 | 18 | 25 - 45 |
| 18. Borowiak Czersk        | 18 | 17 | 24 - 44 |
| 19. MKS Władysławowo       | 18 | 16 | 20 - 52 |
| 20. Sparta Sycewice        | 18 | 15 | 22 - 37 |
| 21. Orkan Rumia            | 18 | 14 | 24 - 47 |

## Klasa okręgowa

Zdecydowanie na czoło wybija się mecz w Miastku, gdzie Start w sobotę o godz. 15 na stadionie przy ulicy Słupskiej podejmie-

wać będzie Sokoła Wyczechy. Start jest wiceliderem i ma punkt straty do lidera, którym jest właśnie Sokół. Jeśli padłby tam remis, to przy ewentualnym zwycięstwie do tych zespołów walczących o awans do IV ligi zbliżył się zespół MKS Debrzno (3. miejsce, 44 punkty), który podejmować będzie drużynę Kaszubii Studzienice. Ostatnim zwycięstwem pewne jeszcze nadzieje na dołączenie do czołówki wzmógł zespół KS Gryf Słupsk. Zespół trenowany przez Tadeusza Żakietę zagra w wyjazdowym spotkaniu w Objeździe z tamtejszym Wybrzeżem (niedziela, godz. 14). Mając tyle samo punktów co słupszczanie Jantar Poblócie także w wyjazdowym spotkaniu (niedziela, godz. 12) zagra z GTS w Czarnej Dąbrówce.

W innych meczach zagrają: Dolina Gałęźnia Wielka - Piast Człuchów (sobota, 15), Zawisza Borzytuchom - KS Włynkówko (sobota, 15), Czarni Czarne - Brda Przechlewo (niedziela, 14), Myśliwiec Tuchomie - Skotawia Dębica Kaszubska (niedziela, 12), Gryf II Słupsk - Lipniczanica Lipnica (niedziela, godz. 18). ©©

|                           |    |    |         |
|---------------------------|----|----|---------|
| 1. Sokół Wyczechy         | 20 | 48 | 63 - 20 |
| 2. Start Miastko          | 20 | 47 | 63 - 25 |
| 3. MKS Debrzno            | 20 | 44 | 75 - 34 |
| 4. Jantar Poblócie        | 20 | 36 | 49 - 30 |
| 5. KS Gryf Słupsk         | 20 | 36 | 51 - 26 |
| 6. Skotawia Dębica Kasz.  | 20 | 32 | 40 - 34 |
| 7. Dolina Gałęźnia Wielka | 20 | 31 | 47 - 32 |
| 8. Czarni Czarne          | 20 | 30 | 31 - 30 |
| 9. Myśliwiec Tuchomie     | 20 | 30 | 39 - 39 |
| 10. Gryf II Słupsk        | 20 | 29 | 60 - 41 |
| 11. Brda Przechlewo       | 20 | 28 | 39 - 55 |
| 12. Piast Człuchów        | 20 | 25 | 40 - 46 |
| 13. Lipniczanica Lipnica  | 20 | 22 | 31 - 52 |
| 14. GTS Czarne Dąbrówka   | 20 | 21 | 36 - 64 |
| 15. Kaszubia Studzienice  | 20 | 19 | 34 - 48 |
| 16. KS Włynkówko          | 20 | 16 | 30 - 53 |
| 17. Wybrzeże Objazda      | 20 | 11 | 22 - 79 |
| 18. Zawisza Borzytuchom   | 20 | 8  | 21 - 63 |

## Przyjmują zapisy na zawody

### Kulturystryka

Krzysztof Niekraś  
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Niedługo, bo 3 kwietnia odbędą się w Słupsku (sala Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica przy ul. Jana Pawła II) XXXV Ogólnopolskie Zawody w Kulturystryce i Fitness.

Prawo udziału mają zawodnicy zrzeszeni w organizacjach sportowych, które są członkami PZKFITS.

Również kobiety będą prezentować rzeźbę mięśni. Trwają zapisy.

Trzeba tylko wypełnić formularz, który zamieszczony jest na stronie pzkfits.pl.

Wpisowe 150 zł. Za start w dwóch kategoriach opłata ulega podwojeniu.

Organizator może zarezerwować nocleg z 2/3 kwietnia dla osób zgłoszonych do 27 marca.

Informacji o zawodach udziela: Bogdan Kaszuba (numery telefonów: 59 814 89 01 w godz. 16 - 22 lub 609 485 172).

Organizatorzy serdecznie zapraszają na imprezę w Słupsku wszystkich sympatyków tej dyscypliny. ©©



Takie pozowanie zawsze robi wrażenie na widzach

## W SKRÓCIE

### Brydż

W Uście Jan Lange samodzielny liderem  
Siódma rywalizacja brydżowa XXXX Grand Prix Ustki była rozgrywana jako turniej indywidualny na zapis maksymalny. Triumfował Bogusław Dyk (Zaleskie) - 151 punktów. Na drugiej pozycji uplasował się Karol Caban (Ustka) - 149 punktów. Trzecią lokatą przypadła słupszczance Marii Tomczewskiej - 146 punktów. Po siedmiu turniejach w długofalowej klasyfikacji samodzielnym liderem został Jan Lange ze Słupska, który ma na koncie 117 punktów. Drugi jest usteczanin Wiesław Rudnicki - 108 punktów.

Trzecie miejsce zajmuje Łukasz Gackowski (Bruskowo Wielkie) - 106 punktów. Ósme zawody z tego cyklu odbędą się w najbliższy wtorek (29 marca) o godz. 17. Miejsce grania bez zmian, czyli sala klubowa Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej w Uście-Lądzie.

### Brydż

#### W Słupsku na czele liderzy ci sami

Trwa emocjonująca rywalizacja brydżowa O Okno Bońka. Dziesiąty turniej piątego cyklu tej imprezy zakończył się zwycięstwem pary w składzie Kazimierz Zelga (Słupsk) - Grzegorz Gan (Bolesławice). Na drugim miejscu uplasowała się znana para wystę-

pująca w zestawieniu Karina Drobinia-Całka (Włynkówko) - Bogusław Dyk (Zaleskie). Trzecią lokatę wywalczyła para Maria Tomczewska (Słupsk) - Marek Parol (Jasień). Po dziesięciu turniejach w długofalowej bez zmian. Nadal na czele stawki są ex aequo K. Drobinia-Całka i B. Dyk, którzy mają po 122 punkty. Jedenasty turniej rozegrany zostanie 30 marca (środa) o godz. 17 w siedzibie NOT przy ul. Garmcarskiej 4 w Słupsku. (FEN)

### Judo

Turniej Gryfek w Słupsku  
Rywalizacja dzieci w sobotę w godz. 10-14 w hali przy stadionie 650-lecia. ©© (STEN)



# rodziny

GŁOS  
DZIENNIK POMORZA

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 26 marca 2022 r.

**Zapowiada, że będzie  
śpiewał do 100 lat,  
a potem... już tylko  
tańczył**

STR. 04



**Andrzej  
Rosiewicz**

**Późne ojcostwo ma zalety,  
ale i swoje konsekwencje**

STR. 03



**Jeśli mięso, to  
dietetyczne**

STR. 05-06



**Jak założyć  
przedomowy  
warzywnik**

STR. 07



Milena Kochanowska  
milena.kochanowska@polskapress.pl

## USŁYSZMY ŻURAWI KLANGOR

Zapraszam

Po każdej zimie, a zwłaszcza tej długiej, z utęsknieniem wyczekujemy pierwszych ciepłych wiosennych dni. Nawet, gdy po nich będą jeszcze chłody i przymrozki (wszak zimna Zośka i Ogrodniczy dopiero w maju), cieszy nas sam fakt, że wkrótce będzie ciepło. Zawsze przecież te pierwsze słoneczne dni zwiastują ten lepszy, jaśniejszy, cieplejszy czas w roku, w którym mamy więcej siły i ochoty, więcej energii i pomysłów, a nawet jakby więcej czasu. Na pewno jesteśmy też weselsi, czasem uśmiechamy się nawet do nieznajomych na ulicy. Gdy w powietrzu czuć wiosnę, wszystko się po prostu budzi do pełniejszego życia, nawet to, co w sen zimowy w całym tego słowa znaczeniu nie zapadło, lecz po prostu powoli sobie zimowało znów czekając na cieplejszy powiew wiatru i ciepło słonecznych promieni. I my też zrzucając powoli nasze zimowe kurtki i płaszcze, grube rękawice, szale i czapki, rozglądamy się wokół z zachwytem patrząc na pierwsze pączki na krzewach i drzewach, które później szybko i niepostrzeżenie rozwiną się w małe listki znów ubierając obnażone zimną gałęzie i gałązki. Cieszymy się na widok pierwszych kwiatów wychylających się spod ziemi i tych obsypujących drzewa. Wdychamy pełną pierś ciepłe powietrze patrząc na niebo, które co rusz przecinają klucze gęsi czy żurawi. Tych, którzy na co dzień przemierzają się samochodami i tych, którzy w zapętlonej codziennej gonitwie nie pamiętają o niebie nad nami, zachęcam do tego, by na głos wiosennego gęgania czy klangorzenia podnieśli głowy i popatrzyli na lecące ptaki. Ich pojawienie się na niebie traktowano od wieków jak wróżbę, symbolizującą już w starożytności początek wiosny, ale nie tylko. Klucz żurawi na niebie w niespokojnym dla ludzi czasie zawsze zapowiadał zakończenie wojny. Czas wiosny, to także czas nadziei. Zapraszam do lektury magazynu.

## NIEPORADNIK TATUSIA

## MÓJ SYN BĘDZIE...

Szach, szach, szach! Mój pięciolatek odkrył szachy. Odkrył co prawda już dwa lata temu, ale wówczas to była raczej gra w Chińczyka. Albo raczej: nie irytuj się, ojciec.



Miał własne ruchy, własne otwarcia, własne nazwy figur i absolutnie nie robiło mu różnicy, czy zaczynał grę białymi, a kończył czarnymi. Teraz jest inaczej, teraz pamięta jak ruszają się figury. Woli grać białymi, nie dziwota. Ale... oj, to było dla ojca zaskoczenie, zapamiętuje ruchy. I ojciec czuje, że to może się wkrótce skończyć jakąś spektakularną porażką. Póki co jednak trzeba dawać fory. Dziecko, o czym ostatnio pisałem, nadal źle znosi porażki, ale już pamięta, żeby zwycięzcy pogratulować. Po trzech przegranych z rzędu robi się jednak buzia w podkówkę. A ojciec ma dylemat - dawać fory, czy jednak nauczyć dziecko dobrze, tak aby w wieku 12 lat stało się arcymistrzem szachowym?

Gdy dziecko ogłosiło, że będzie grać w piłkę, ojciec już zobaczył go na boisku Realu Madryt. Gdy w wieku trzech lat recytował nazwy planet - ojciec już czuł dumę, że gdzieś za 40 lat jego pociecha odbierać będzie Nobla. A gdy trener judo powiedział, że syn całkiem sobie dobrze radzi - to, tak, tak, będziesz synku Pawłem Nastulą bis. Tylko nie pal.

Wszyscy tak macie? Wieszczycie swojemu dziecku ciu świetlaną przyszłość na podstawie pierwszych oznak głębszego zainteresowania jakimś tematem? Przysnąję zostałem wyleczony. Bo dziecko rano chce być strażakiem, w południe naukowcem, a wieczorem odkrywcą nowych dinozaurów. Nie gonię do szachów, bo mistrz ze mnie żaden, a nad szachownicą zdarza mi się szklane oko, na wspomnienie tego jak mój ojciec mnie, na tej samej szachownicy, szkolili.

Tymczasem pani z przedszkola mówi, że syn jako jedyny nie ma problemów z różnicznymi kierunków.

Duma. Pewnie będzie geografem!

TATA

Moje miejsce - Polaka, patrioty, katolika  
- jest w Polsce. Mam polską duszę,  
polskie poczucie humoru

Andrzej Rosiewicz, piosenkarz (źródło: PAP)



FOT. PAWEŁ LACHETA

## WARTO WIEDZIEĆ

Żyjmy zdrowo. Zamieńmy sztuczne  
odświeżacze powietrza na naturalne aromaty

FOT. PIXABAY

**Używając odświeżaczy powietrza, czasem oprócz przyjemnego zapachu wdychamy także substancje chemiczne, które mogą być niebezpieczne dla naszego zdrowia. Mogą one nie tylko uczulać, ale i powodować groźniejsze konsekwencje.**

Gdy kilka lat temu Europejska Organizacja Konsumencka (BEUC) przetestowała 76 powszechnie używanych odświeżaczy powietrza (niepolskiej produkcji, ale dostępnych na naszym rynku), wyniki badań pokazały, że są to raczej „zanieczyszczacze” powietrza, stwarzające nawet zagrożenie dla użytkowników - zwłaszcza tych o podwyższonym stopniu ryzyka, jak: astmatycy, dzieci, kobiety w ciąży, alergicy, osoby starsze, a także nasi czworonożni domownicy.

Badane produkty zawierały między innymi: toluen, glycol, benzen, formaldehyd, których negatywne oddziaływanie na żywe organizmy zostało udowodnione. Co do większości z nich Światowa Organizacja Zdrowia zaleca więc ostrożność w stosowaniu. Zdaniem przedstawicieli organizacji konsumentów, odświeżacze powietrza

powinny być dopuszczane do sprzedaży tylko po przejściu badań toksykologicznych, a na opakowaniu oprócz informacji o reakcjach alergicznych bezwzględnie powinno się znaleźć ostrzeżenie, że produkt nie może być używany w obecności kobiet w ciąży, dzieci czy astmatyków. Tym bardziej że rzadko czytamy skład tych produktów, a nawet jeśli to robimy, nie mówi nam on zbyt wiele, bo po prostu się na tym nie znamy.

Jedno jest pewne, decydując się na zakup takiego odświeżacza, nie kierujemy się jego wyglądem ani ceną. Na półkach sklepów pełno jest odświeżaczy, które choć ładnie wyglądają, z pewnością naszemu zdrowiu się nie przysłużą. Niestety, zwłaszcza te, które niewiele kosztują. Za dobry produkt, z naturalnych składników, musimy zapłacić trochę więcej, ale jest on po pierwsze zdrowszy, po drugie - zazwyczaj również wydajniejszy.

Szukając jakiegoś zapachu do domu czy samochodu, starajmy się więc wybrać spośród nich te najbardziej naturalne: świece zapachowe z czystych wosków roślinnych

(na przykład z wosku sojowego, palmowego, kokosowego lub mieszanek wosków roślinnych), woskowe serduszka lub naturalne mydełka, a do wnętrza szaf lub szuflad - zawieszki lub saszetki zapachowe wypełnione suszonymi

**Szukając gotowych odświeżaczy do domu czy samochodu, starajmy się wybrać te na bazie naturalnych olejków eterycznych**

mi ziołami. Te ostatnie możemy też kupić w zielarniach, a saszetki uszyć sami. Nie muszą być one perfekcyjnie wykonane, bo w końcu do szuflad czy szaf gości nie będą nam zaglądać. Najważniejsze, by były zrobione z naturalnych materiałów - płótna czy bawełny lub bawełnianej gazy, bo woreczek musi być przewiewny. Możemy wypełnić go także suszonymi liśćmi herbaty i nasączyć wybranym przez nas naturalnym olejkiem zapachowym. W podobny sposób możemy też przygotować zawieszki - na przy-

kład nasączając olejkami grubą bibułę. Pamiętajmy jednak, by takich zapachów nie umieszczać w szafach pod ubraniami; najlepiej przykleić je do wewnętrznej strony drzwi lub do ścianki szafy czy szuflady. Olejek można również przelać do wazonika, do którego wstawimy kilka drewnianych patyczków. W specjalistycznych sklepach możemy też kupić naturalne kadzidła zapachowe (na bazie całkowicie naturalnych olejków eterycznych).

Odświeżacze powietrza możemy także zastąpić w pomieszczeniach jakimś naturalnym zapachem, na przykład aromatycznymi skórkami mandarynek, pomarańczy lub cytryny położonymi na talerzyku, suszoną lawendą czy bukietami ziół. Do szafy można samemu zrobić pochłaniacz z listkami zielonej herbaty lub ziarnami kawy.

A prócz tego zwyczajnie nie przesadzajmy z odświeżaczami powietrza wszędzie, gdzie się znajdujemy: w domu, w biurze, w aucie; często otwierajmy okna i wietrzmy pomieszczenia, co jest znacznie tańsze i - oczywiście gdy nie ma smogu - zdrowsze.

MILENA KOCHANOWSKA



# Późne ojcostwo ma zalety, ale też swoje konsekwencje

**W krajach wysoko rozwiniętych kobiety i mężczyźni coraz później decydują się na potomstwo. Posiadanie dziecka w późniejszym wieku sprawia, że czujemy się młodszy i pełni sił, ale czy powinniśmy myśleć tylko o sobie?**

## Spoleczeństwo

Milena Kochanowska

milena.kochanowska@polskapress.pl

**W ostatnich latach można zaobserwować tendencję do coraz późniejszego ojcostwa. Także w Polsce.**

W Holandii, na przykład, ojcami po raz pierwszy zostają najczęściej mężczyźni czterdziestoletni, a nawet ci, którzy przekroczyli już pięćdziesiątkę. Zdecydowana większość ojców pierwszego dziecka jest w wieku około 40 lat. W podobnym wieku rodzą pierwsze dziecko Holenderki.

Kobietom moment ich macierzyństwa wyznacza dość konkretnie określona granica wieku, której przekroczyć bez dodatkowej ingerencji raczej się nie da. Na ten temat od dawna zresztą pisze się i przedstawia wyniki licznych badań, w jaki sposób wiek matki wpływa na zdrowie przyszłego dziecka. Negatywny wpływ starszego wieku ojca na zdrowie dzieci jest mniej zbadany, ale nie znaczy to, że jest bez znaczenia.

W ostatnich latach mówi się o tym coraz więcej. Specjaliści zwracają uwagę na to, że nawet gdy ciąża u kobiety i poród przebiegają książkowo, a później dziecko starszego ojca rozwija się prawidłowo, niewykluczone jest rozwinięcie się u niego różnych chorób w przyszłości. Ojcem można więc zostać niemal w każdym wieku, ale czy powinno się nim być?

### Co na to naukowcy?

Z dotychczasowych badań wynika, że potomstwo rodziców w średnim wieku może być z wielu powodów biologicznie, fizycznie i psychicznie słabsze niż rodziców młodych. Dzieci starszych ojców uzyskują gorsze wyniki w testach na inteligencję. Naukowcy z University of Queensland w Australii badali związek między wiekiem ojców a ogólnymi zdolnościami umysłowymi dziecka. Po przebadaniu ponad 30 tys. dzieci okazało się, że te, które miały starszych ojców, częściej uzyskiwały niższe wyniki w takich testach niż dzieci, które miały ojców młodych. Niektórzy lekarze sug-



Ze względu na pogarszającą się kondycję starsi ojcowie nie zawsze są w stanie być wzorcem dla dzieci w zakresie aktywności fizycznej

rują nawet, że późne ojcostwo może mieć wpływ na podwyższenie ryzyka zapadnięcia dzieci na pewne choroby, plemniki powstają bowiem stopniowo w ciągu życia mężczyzny, co zwiększa ryzyko wystąpienia w nich mutacji w starszym wieku.

Medycy twierdzą więc, że choć nie ma wystarczająco dużo dowodów na to, żeby odradzać ojcostwo po przekroczeniu określonego wieku, powinno się edukować ludzi na temat ryzyka, z którego mogą nie zdawać sobie sprawy. Naukowcy z Reykjavíku wykazali, że wraz z wiekiem ojca zwiększa się liczba obecnych w DNA dziecka mutacji powiązanych z autyzmem i schizofrenią. Ryzyko, że 40-letni tata przekaze dziecku wadliwe geny, jest dwa razy większe niż w przypadku 20- czy 30-letniego mężczyzny. Z badań przeprowadzonych przez naukowców w Sztokholmie i na Uniwersytecie Indiana w USA wynika, że u dzieci 45-letnich mężczyzn 13-krotnie zwiększa się ryzyko zachorowania na ADHD i 25-krotnie ryzyko zachorowania na choroby dwubiegunowe. Dzieci starszych ojców są też

bardziej narażone na uzależnienia.

### Ojcostwo po trzydziestce

Późny wiek ojca może mieć także inne skutki. Naukowcy izraelscy udowodnili, że im później mężczyzna zostaje ojcem, tym większe ryzyko, że jego dziecko będzie gorzej przystosowane społecznie jako nastolatek. W badaniach najbardziej narażeni na nieprzystosowanie społeczne byli synowie mężczyzn po pięćdziesiątce.

Późne ojcostwo może tworzyć też jeszcze inne problemy. Ze względu na pogarszającą się kondycję starsi ojcowie nie zawsze są w stanie być wzorcem dla dzieci w zakresie aktywności wymagających siły fizycznej i wytrzymałości. Gdy ich dzieci wchodzi w dorosłość, oni mają problemy zdrowotne, a nawet finansowe, bo mogą być już na emeryturze. Dziecko, które ma dużo starszego tatę, może na co dzień być narażone na nieprzyjemne uwagi rówieśników, a inne osoby, całkiem bez złych intencji, mogą myśleć, że to dziadek, a nie tata przyszedł po dziecko do przedszkola czy szkoły.

- Nie powinno się mieć dzieci zbyt późno, bo duża różnica wieku nie sprzyja porozumieniu z dorastającym potomstwem, ale uważam, że ojcostwo po trzydziestce jest jak najbardziej godne polecenia - twierdzi Marcin, tata dwojga dzieci: 11-letniej Anielki i 13-letniego Adama. - Moje pierwsze dziecko urodziło się, gdy miałem 34 lata, drugie dwa lata później. Miałem już ustabilizowane życie zawodowe, więc mogłem zapewnić rodzinie odpowiednie warunki i poświęcić jej więcej czasu. Miałem też więcej cierpliwości i wyrozumiałości dla dzieci.

### Tata w wieku taty

- Taki wiek jest jak najbardziej dopuszczalny, by zostać ojcem - zgadza się Jadwiga Migaszewska-Majewicz, psycholog i psychoterapeutka. - Choć więc średnia wieku, w którym teraz młodzi najczęściej zakładają rodziny, wciąż rośnie, powiem wprost: nie ma co posiadania dzieci odkładać w nieskończoność, a takie tendencje obserwujemy już od dłuższego czasu. Każdy człowiek zdolny jest do podejmowania odpowiedzialnych decyzji na pewno już po 25. roku życia,

bo w tym wieku płaty czołowe mózgu uzyskują swą maksymalną dojrzałość. Wszystko więc w rękach matek. Te, które mają synów, powinny co dzień pamiętać o tym, że oni będą kiedyś ojcami i nie robić z nich Piotrusiów Panów - radzi specjalistka. - Taki mężczyzna nie chce się wyprowadzić od matki, a już na pewno nie chce się obarczać jakąkolwiek odpowiedzialnością za los innych. Gdy już wreszcie odważy się to zrobić, ma nieraz nawet i 50 lat, a wobec tego, gdy jego dziecko będzie miało 18, on osiągnie wiek 68 lat. Nie tylko porozumienie między nimi będzie bliskie zeru, ale i poganiać za piłką razem też już nie będzie można bez zadyszki. Osobiście uważam, że tata powinien być w wieku taty, a nie dziadka. W ten sposób nie naraża się też na to, że przez nieznajomych będzie wielokrotnie brany raczej za dziadka niż za ojca swego dziecka, co na pewno nie wpływa pozytywnie na psychikę.

### Mężczyzna z odzysku to też późne ojcostwo

Problem na skalę holenderską nie dotyczy jeszcze Polski, ale z danych Głównego Urzędu

Statystycznego wynika, że większość małżeństw w naszym kraju zawierana jest około 30. roku życia. Proces przesuwania wieku zakładania rodziny przyspieszył znacznie po 2000 roku. W 2019 roku mediana wieku mężczyzny zawierającego małżeństwo wynosiła ponad 30 lat, a kobiety ponad 28 lat i w przypadku obu płci było to o ponad 4 lata więcej niż w 2000 roku.

Podobnie w górę przesunęła się też wiek pierwszych mam. Obecnie najczęściej dzieci rodzą kobiety w wieku 26-31 lat, co oznacza podwyższenie wieku najczęstszego rodzenia dzieci średnio o 6-8 lat w porównaniu z początkiem lat transformacji. Mediana wieku kobiet rodzących dziecko wynosi 30 lat. Przybiera też pań, które wydają na świat pierwsze lub drugie dziecko w wieku 35-40 lat i więcej.

Już w 2014 roku urodziło się ponad 2,6 tys. dzieci, których ojcami byli mężczyźni po pięćdziesiątce. Zwiększyła się również liczba małżeństw, w których mąż jest starszy od żony o co najmniej 20 lat i w wielu przypadkach ma więcej niż 50 lat. Zwiększa się liczba dzieci, których ojcami są tak dojrzały mężczyźni, bo zwiększa się liczba powtórných związków. Jak wynika z danych urzędów stanu cywilnego, średnio około 30 procent związków małżeńskich łączy w Polsce właśnie 40- lub 50-latków i w przeważającej części są to małżeństwa zawierane po raz kolejny. Z tych związków i tych nieformalnych także przecież przychodzi na świat dzieci.

Rekordzistów późnego ojcostwa mamy nawet wśród sław. Alec Baldwin, gdy przyszedł na świat jego córka, miał 55 lat; Rod Stewart miał 66 lat, gdy urodził mu się syn; Paul McCartney miał 61, Julio Iglesias 64, a Bruce Willis 59. Richard Gere został ojcem w wieku 69 lat, Ronnie Wood z The Rolling Stones mając 68 lat, a Mick Jagger doczekał się ósmego potomka po skończeniu 73 lat. Lekarze i psycholodzy nie namawiają nas jednak do brania z nich przykładu.



# Andrzej Rosiewicz od lat stara się zaszcześcić humor swojej publiczności

Rodzice chcieli, żeby został inżynierem.

On wybrał jednak muzykę. Sławę przyniosły mu dowcipne piosenki, które bawią już kolejne pokolenie Polaków

Gwiazdy  
Paweł Gzyl

p.gzyl@gk.pl

Jest niezwykłą osobowością sceniczną. Śpiewa, tańczy i rozśmiesza widzów, mimo że ma już 78 lat. Za nic ma poprawność polityczną i stroi sobie żarty z sytuacji i postaci, do których inni podchodzą z namaszczeniem. „Obiecuję, że do setki będę śpiewał, a potem tylko tańczył” - zapowiada. I kto wie, może uda mu się dotrzymać tej obietnicy?

- Takim mam charakter, że do różnych spraw podchodzę z humorem. Kiedy czasami doświadczenie życiowe, to próbuję sobie wytłumaczyć, że za chwilę będzie lepiej. I tak się dzieje. Jednocześnie staram się zaszcześcić ten humor moim fanom na koncertach. Przyznaję rację temu, kto powiedział, że „lepiej nie będzie, ale śmieszniej” - deklaruje w „Niedzieli”.

\*\*\*

Urodził się w stolicy tuż przed wybuchem powstania warszawskiego. Wczesne dzieciństwo spędził więc na powojennych gruzach. Potem zamieszkał z rodzicami na Mokotowie. Początkowo wydawało się, że będzie sportowcem; z wielkim zapałem grał w piłkę nożną, a także był mistrzem szkół średnich w skoku wzwyż i w dal. Tak naprawdę pociągała go jednak muzyka. Dlatego występował w dziecięcym zespole ludowym Dzieci Warszawy.

- Zawsze chciałem robić rewie, duchowo jestem sprzed wojny - kocham te słodkie melodie, tak jak moi rodzice; jako dziecko tego słuchałem i byłem zachwycony harmonią, melodyką, brzmieniem, emisją głosu. Uwielbiałem rewersów. Tacy ludzie, jak Hemar, Fogg, Wieniawa-Długoszowski albo Kazimierz „Łoppek” Krukowski to są moi „duchowi kumple” - podkreśla w serwisie 24kurier.pl.

Początkowo nie wiązał swej przyszłości z muzyką.



- Zawsze chciałem robić rewie, duchowo jestem sprzed wojny - kocham te słodkie melodie; zachwyca mnie harmonia, melodyka, brzmienie, emisja głosu - mówi piosenkarz

Rodzice stwierdzili, że najbardziej prestiżowym zawodem jest inżynier, dlatego za ich namową zdał do SGGW. Na uczelnię miał z domu dwa przystanki autobusem, więc się zgodził. Nie zrezygnował jednak ze śpiewania. W czasie wakacji udało mu się wybrać do Londynu, gdzie pracował na budowie i szlifował język. Wieczorami grywał w lokalnych knajpach i pewnego dnia zainteresował się nim jeden ze słuchaczy.

- Podszedł, dał mi wizytówkę i powiedział „call me”. A na wizytówce stało: Philips Recording Company. Okazało się, że chcą nagrać z nami płytę. No to dobraliśmy jeszcze kilku Rosjan, Ukraińców, Polaków, Żydów i nawet chyba syn ówczesnego premiera Irlandii Północnej z nami zagrał - Patrick O'Neal się nazywał. Wyszła płyta zatytułowana „Cossack Songs By Andrzej And His Friends”. I to była moja pierwsza nagrana płyta, od ra-

zu w Londynie - śmieje się w 24kurier.pl.

\*\*\*

Po powrocie do Polski coraz więcej czasu poświęcał muzyce. Nawiązał współpracę z zespołem jazzu tradycyjnego Asocjacja Hagaw i występował z nim, śpiewając dowcipne piosenki. Sam komponował, pisał teksty i układał choreografię do swoich występów. Kiedy pojawił się w 1972 roku w Opolu z piosenką „Samba,

wanna blues”, otrzymał nagrodę od telewizji. To pomogło mu wypłynąć na szersze wody.

- Szukałem swojego stylu. Kiedy śpiewałem piosenkę „Zenek blues”, wpadł mi do głowy pomysł, że mogę być jak cieć zamiatający podłogę w bereciku z antenką. Pomysł do tej piosenki tak mi się spodobał, że berecik pozostał na dłużej. A co do kamizelek, to chciałem być po prostu przystojny. Naoglądałem się westernów, w których każdy szeryf, dobrze zbudowany, nosił kamizelkę. Zrozumiałem, że facet w kamizelce dobrze wygląda - tłumaczy w serwisie Polonia.sk.

„Zenek blues” rozpruł worek z przebojami Rosiewicza. Wkrótce potem hitami stały się takie utwory, jak „Czy czuje pani cha-chę”, „Zakochany bałwan” czy „Najwięcej witaminy”. Nic więc dziwnego, że to właśnie jemu powierzono zaśpiewanie piosenki tytułowej do szalenię popularnego serialu „Czterdziestolatek”. Największym przebojem stali się jednak „Chłopcy-radarowcy” o milicjantach z drogówki, biorących łapówki od kierowców.

- Tekst piosenki napisałem razem z moim ojcem Wacławem. On leżał na łóżku i od czasu do czasu podrzucał mi różne pomysły. Jak doszedł do momentu, że „to byli przebiegacy”, to sam wybuchnąłem śmiechem. Początkowo cenzura zabroniła jej emisji w radiu. Wyżaliłem się cenzorowi w słynnym gmachu na Mysiej w Warszawie. To w większości byli kulturalni ludzie, po polonistycy, ale pracowali dla reżimu. Cenzor zrozumiał, że piosenka jest w konwencji żartu i pozwolił mi ją wykonywać publicznie - wspomina w „Dobrym Tygodniu”.

\*\*\*

Kiedy zaczął się w Polsce „karnawał Solidarności”, Rosiewicz jednoznacznie opowiedział się po stronie społecznego ruchu. Nie zmieniło się to, kiedy wprowadzono stan

wojenny. Wykonywał wtedy również poważne piosenki o religijnym i patriotycznym charakterze. Część z nich ukazywała się w drugim obiegu na nielegalnie wydawanych kasetach. Nic dziwnego, że kiedy Michaił Gorbaczow zainicjował „pierestrojkę”, wo-kalista napisał z tej okazji „Wiele wiosna ze Wschodu”.

- Cały Zachód zachwycał się Gorbaczowem i „pierestrojką”. Życzyłem mu, aby doprowadził do końca swoje reformy. Wykonałem tę pieśń w jego obecności w roku 1988 na Wawelu. Obok siedziała jego żona i uważam, że był to jeden z najszcześniejszych dni w jego życiu, jeśli chodzi o rozrywkę. Wszystkie stacje telewizyjne na świecie pokazały, jak dla niego śpiewam - opowiada w „Dobrym Tygodniu”.

Po 1989 roku polskie media głównego nurtu odstawiły Rosiewicza do lamusa. Nie spodobało się im to, że piosenkarz otwarcie deklaruje, że jest katolikiem i wyznaje konserwatywne wartości. Nic więc dziwnego, że znalazł bezpieczną przystań w Telewizji Trwam i Radiu Maryja, dla których nagrywa patriotyczne i religijne piosenki.

Liczne obowiązki estradowe sprawiły, że Rosiewicz ożenił się dopiero po pięćdziesiątce. Jego wybranką została młodsza od niego o 23 lata Iwona. Ślub pary odbył się w 1997 roku.

- Spotkaliśmy się podczas wyborów Miss Rzeszowszczyzny, ale Iwona nie startowała w wyborach, tylko siedziała na widowni. Od razu wpadła mi w oko. Poznaliśmy się potem na bankiecie, wymieniliśmy się telefonami i zaczęliśmy chodzić na randki. Była ładną, i zdolną muzycznie blondynką. Nadal jest. Nawet występowała u mnie w programie - wyznaje w „Dobrym Tygodniu”.

Małżonkowie dorobili się trojga dzieci: syna Jędrzeja oraz bliźniaków Ireny i Adama. Cała trójka odziedziczyła po ojcu muzyczny talent i gra na różnych instrumentach.

## ANDRZEJ ROSIEWICZ

Polski piosenkarz. Urodził się 1 czerwca 1944 r. w Warszawie. Jest absolwentem VI LO im. T. Reytana. Ukończył SGGW w Warszawie na Wydziale Melioracji Wodnych. Równocześnie uczęszczał przez pięć lat do szkoły muzycznej na śpiew solowy. Występował w Zespole Pieśni i Tańca Dzieci Warszawy. Śpiewał z formacją Pesymiści oraz jazzowymi grupami Old Timers i Asocjacja Hagaw. W 1978 r. rozpoczął karierę solową. Na przełomie lat 70. i 80. był jednym z najpopularniejszych polskich piosenkarzy. Wyłansował wtedy takie przeboje, jak „Czy czuje pani cha-chę”, „Zakochany bałwan”, „Żaba story”, „Zenek blues”, „Najwięcej witaminy” i „Chłopcy radarowcy”. Obecnie można go usłyszeć w Radiu Maryja i Telewizji Trwam, dla których tworzy piosenki satyryczne, komentujące wydarzenia polityczne oraz utwory patriotyczne. W 2003 r. został członkiem Unii Polityki Realnej, z jej listy wystartował bez sukcesu w wyborach do Parlamentu Europejskiego. Ma żonę i trójkę dzieci.



FOT. JOANNA URBANIEC

FOT. PAWEŁ LACHETA





### Kurczak

Milena Kochanowska  
m.kochanowska@glos.com

**W**śród mięsa drobiowego największą popularnością cieszy się mięso kurze, wybierane najczęściej niemal w każdym rejonie świata. Łatwo się je przyrządza, jest smaczne, a przede wszystkim ma niską zawartość tłuszczu, przez co jest też niskokaloryczne. 100 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry to 99 kcal i około 1,3 g tłuszczu. W mięsie drobiowym mniej jest też kwasów tłuszczowych nasyconych i cholesterolu. Zawiera ono również witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B6, B12), witaminy A, D oraz E, mangan, cynk, miedź, potas, magnez i naturalne przeciwutleniacze, takie jak: glutation, karnozyna czy tauryna. Mięso to jest także źródłem dobrze przyswajalnego żelaza hemowego i pełnowartościowego białka. W diecie dziecka może zostać wprowadzone już w 6. miesiącu życia. Pamiętajmy jednak, by kupować mięso ze sprawdzonych źródeł, a najlepiej takie, na którym zaznaczono, że kury nie dostawały antybiotyków. Wątróbki kurzej, ze względu na wysoką zawartość w niej witaminy A, nie powinny jeść kobiety w ciąży.

### SEZONOWA SAŁATKA Z KURCZAKIEM I MALINAMI

**Składniki:**  
3 garści mieszanki sałat, mały filet z kurczaka zamarynowany w oliwie i ulubionych ziołach, 100 g malin (lub jeżyn), 100 g zielonych bezpestkowych winogron, garść ziaren granatu, 2 plasterki grillowanego boczku

Mieszanke sałat ułożyć na talerzu. Zamarynowanego w zio-

## Wiele witamin i minerałów, niewiele tłuszczu

**Jeśli jemy mięso, wybierajmy to bardziej dietetyczne i zdrowe. Takim smacznym i zdrowym mięsem jest właśnie to drobiowe**

łach i oliwie kurczaka usmażyć na rozgrzanej patelni grillowej do zrumienienia. Następnie pokroić na mniejsze kawałki i dodać do sałatki wraz z pokrojonym w plasterki boczkiem. Całość posypać malinami, jeżynami, ziarnami granatu i przekrojonymi na pół winogronami. Sałatka będzie się idealnie komponować z aromatycznym sosem malinowym.

### SAŁATKA Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM

**Składniki:**  
3 garści młodego szpinaku, 3 garści mieszanki sałat, pierś kurczaka, sól, pieprz, zielony ogórek, 5 pomidorów koktajlowych, 2 rzodkiewki, świeżo zmieszany kolorowy pieprz, oliwa z oliwek

Pierś kurczaka opłukać, osuszyć, natrzeć solą i pieprzem, wstawić na pół godziny do lodówki. Później smażyć ok. 7 minut z każdej strony na patelni grillowej i pokroić w paski. Szpinak i mieszanke sałat z rukolą umieścić w naczyniu. Dodać pokrojonego w plastry ogórka, rzodkiewki i połówki pomidor-

ków. Przyprawić świeżo zmieszonym kolorowym pieprzem. Sałatkę można też skropić oliwą z oliwek bądź octem balsamicznym. ([www.eisberg.pl](http://www.eisberg.pl) x2)

### ORIENTALNY KUSKUS Z PIECZONYM KURCZAKIEM

**Składniki:**  
1 opakowanie kaszy kuskus, 2 ćwiartki z kurczaka, 2 łyżki harissy lub przyprawy do kurczaka, 1 ogórek, 2 pomidory, 1 czerwona cebula, 1 pęczek natki pietruszki, 1 długa papryczka chili, 1 cytryna, 1 łyżeczka kuminu, 1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku, sól, oliwa

Kurczaka doprawiamy harissą lub przyprawą do kurczaka, solimy i smarujemy oliwą. Piekarnik nastawiamy na 180 stopni. Kurczaka pieczemy przez 40 minut. W misce mieszamy kuskus z solą, kuminem i papryką wędzoną. Zalewamy wrzątkiem, tak aby warstwa wody była 1 cm powyżej kuskusu. Miskę przykrywamy folią spożywczą i pozostawiamy na 15 minut. Wszystkie warzywa kroimy w drobną kostkę.

Natkę siekamy drobno. Kuskus mieszamy z warzywami i natką. Dodajemy sok i skórkę otartą z cytryny, oliwę, doprawiamy solą. Podajemy z pieczonym kurczakiem. ([halina.eu](http://halina.eu))

### SAŁATKA Z ANANASEM I KURCZAKIEM

**Składniki:**  
pierś z kurczaka 500 g, sałata lodowa pół główki, świeży ananas 8 plasterów, miód 1 łyżka, oliwa z oliwek 1 łyżka, sok z cytryny 4 łyżki, awokado 2 sztuki, pomidor 4, papryczka chili 1, sól i pieprz

W misce wymieszać miód, oliwę z oliwek i 2 łyżki soku z cytryny. W powstałej marynacie zamarynować pokrojone na mniejsze kawałki piersi z kurczaka przez około godzinę. Na rozgrzanym ruszcie (lub patelni grillowej) zgrilować kurczaka i plastry ananasa. Sałatę lodową porwać na mniejsze kawałki, dodać pokrojone na kawałki awokado, pomidory i papryczkę chili. Dodać zgrillowane ananasy i pokrojone na cząstki piersi z kurczaka. Przyprawić do smaku solą i pieprzem, skropić pozostałym sokiem z cytryny. ([www.dancake.pl](http://www.dancake.pl))

### SAŁATKA Z KURCZAKIEM I SEREM

**Składniki:**  
mix sałat, 50 g sera żółtego, 1 pomidor, 4 rzodkiewki, czerwona cebula, 150 g piersi z kurczaka, szczypta papryki, pieprz, sól

Warzywa umyć. Pomidora pokroić w ósemki, rzodkiewkę w plasterki, a cebulę w krążki. Pierś z kurczaka umyć, osuszyć, pokroić w paski, posypać papryką, solą i pieprzem i upiec. Na talerzu ułożyć sałatę, pomidora, rzodkiewkę i cebulę oraz zgrillowane mięso z kurczaka. Sałatkę posypać startym serem. ([www.msm-monki.pl](http://www.msm-monki.pl))



FOT. MATERIAŁY PRASOWE EISBERG



FOT. MATERIAŁY PRASOWE HALINA



FOT. MAT. PRAS. MSM-MONKI.PL





FOT. MAT. PRAS. HALINA

### KURCZAK ZAPIEKANY Z KASZĄ ORKISZOWĄ

#### Składniki:

3 duże papryki czerwone, 1 papryczka pikantna, 1 pojedyncza pierś kurczaka (ok. 250 g), 1 torebka kaszy orkiszowej, 1 puszka pomidorów pokrojonych (400 g), 1/2 małej cukinii, 1 cebula, 1/2 łyżeczki tymianku suszonego, świeży tymianek (opcjonalnie), 2 łyżki dobrego oleju, sól, pieprz

Cebulę, papryczkę, kurczaka i cukinię kroimy w bardzo drobną kostkę. Na patelnię wlewamy olej, dodajemy cebulę i szklimy ją. Dodajemy kurczaka i dusimy całość ok. 5 minut. Po tym czasie dodajemy: papryczkę, cukinię i suszony tymianek. Całość podsmażamy przez 5-7 minut. Kaszę gotujemy według zaleceń producenta i odcedzamy. Dokładamy ją do składników na patelni, potem dodajemy pomidory i całość dusimy kilka minut, aż odparuje trochę płynu, a składniki ładnie się połączą. Doprawiamy do smaku. Umyte papryki kroimy na pół, układamy w naczyniu do zapiekania i nakładamy do każdej połówki solidną porcję z patelni. Paprykę pieczemy w nagrzanym do 180°C piekarniku z termoobiegiem przez 15 minut. Po tym czasie foremkę przykrywamy folią aluminiową i ponownie pieczemy przez 15 minut. Jeżeli pieczemy bez termoobiegu, to długość pieczenia zwiększamy w obu przypadkach o 10 minut. ([halina.eu](http://halina.eu))

### KOREAŃSKI KURCZAK Z RYŻEM I BROKUŁEM

#### Składniki:

2 szaszetki ryżu basmati, 1 brokuł, 200 g piersi z kurczaka, 1 szklanka mleka, 1 żąbek czosnku drobno posiekanego, 1 łyżka startego korzenia imbiru, 1/2 łyżeczki soli, 1 łyżka wina ryżowo-sesamowego, szczypta pieprzu, sezam do posypania

FOT. MAT. PRAS. BRITTA



FOT. MAT. PRAS. PEKPOL

Kurczaka pokroić w paski i wymieszać z mlekiem, czosnkiem, imbirem, solą i winem. Odstawić do lodówki na 2 godziny do zamarynowania. Wszystkie składniki na sos połączyć i podgrzewać w rondelku z ryżem i brokułami. ([www.britta.pl](http://www.britta.pl))

### FILET KURCZAKA MARYNOWANY W SOKU BURAKA Z KUSKUSEM

#### Składniki:

4 filety z kurczaka; marynata: 200 ml koncentratu soku z buraka, 200 ml wody, 2 żąbki czosnku, 500 g szpinaku świeżego lub mrożonego, 1 cebula, 3 żąbki czosnku, 200 g kaszy kuskus, 500 g marchwi, 50 g masła, sól, pieprz, cukier, 1 łyżka maki

Filet oczyścić i umyć. Wszystkie składniki marynaty wymieszać. Kurczaka zanurzyć w marynacie na minimum 2 godz. Marynatę wlać do garnka i zagotować. Do gotującego się soku buraczanego włożyć z powrotem filet i parzyć go na bardzo wolnym ogniu ok. 25 minut (nie gotować). Marchewkę obrać, umyć i obgotować w lekko osolonej wodzie przez 10 minut, wyjąć i zahartować w zimnej wodzie. Na patelni rozgrzać 1/3 masła, wsypać płaską łyżeczkę cukru i wrzucić marchewki. Smażyć ok. 3-4 minuty na wolnym ogniu często mieszając. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek posiekać. W garnku rozpuścić 2/3 masła, wrzucić cebulę i czosnek i dusić powoli. Po 3 minutach wrzucić szpinak i krótko zblanszować. Posolić i popieprzyć do smaku. Kaszę wsypać do miski, posolić i zalać wrzącą wodą centymetr powyżej poziomu, przykryć i poczekać 5 minut, by napęcznieła. Marynatę przecedzić przez sitko. Z maki i odrobiny wody przygotować zawiesinę i zagęścić marynatę, by zrobić z niej sos. Na talerzu ułożyć ku-

skus, szpinak, pokrojoną w plasterki pierś z kurczaka z sosem i karmelizowane marchewki. ([www.dwor-korona.pl](http://www.dwor-korona.pl))

### TORTILLA Z SEREM, KURCZAKIEM, JAJKIEM I SOSEM AVOCADO

#### Składniki:

6 placków tortilli, 200 g sera aldamera, 200 g kurczaka, 100 g miksusu sałat, 100 g pomidorków koktajlowych, 1 cebula czerwona, 200 g papryki zielonej, 150 g ogórka, 6 jajek. Sos: 2 avocado, 1 papryczka chili, 2 żąbki czosnku, kilka listków mięty i natki pietruszki, sól, pieprz, sok z 1 limonki

Jajka ugotować i obrać. Ser zetrzeć na tarce (np. Ariete). Składniki sosu zblendować na gładką masę, doprawić solą, pieprzem. Kurczaka doprawić solą, pieprzem, czosnkiem i usmażyć na pergaminie bez tłuszczu. Filety po usmażeniu pokroić na paski. Placek tortilli posmarować sosem, następnie położyć w kolejności: kurczaka, ser, warzywa pokrojone w paski, sałatę, jajko podzielone na ćwiartki i przecięte na pół pomidorki koktajlowe. Zwinąć ciasno. Rozgrzać grill. Tortille ułożyć na gorący grill zapiekając ok. 2-3 minut z każdej strony. Zgrillowane tortille podawać z sosem z avocado i jogurtem. (Ariete, [www.msm-monki.pl](http://www.msm-monki.pl))

### KOKTAJL Z KURCZAKIEM

#### Składniki:

sałata lodowa, 6-7 sztuk pomidorków koktajlowych, melon, 1 łyżeczka kaparów marynowanych, 1 łyżka mocnego alkoholu, 100 g kurczaka gotowanego, świeży tymianek, płatki chilli

Sałatę lodową kroimy w paseczki i przekładamy do koktajlowki. Na sałacie układamy przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, melona w kulkach lub pokrojonego w cząstki oraz

kawałki kurczaka. Całość polewamy sosem koktajlowym, układamy kapary i posypujemy płatkami chilli. Na koniec dekorujemy świeżym tymiankiem. Sos koktajlowy: Trzy łyżki majonezu połączyć z jedną łyżeczką keczupu oraz jedną łyżką koniaku. Do smaku dodać trochę soku z cytryny. Całość dokładnie wymieszać. Zamiast koniaku dobrze sprawdzi się także whisky lub brandy. ([www.pekpol.pl](http://www.pekpol.pl))

### WRAPY

#### Składniki:

5 tortilli, 400 g piersi z kurczaka, 1 duży żąbek czosnku, oregano, papryka wędzona, sól, pieprz, kilka suszonych pomidorów, 5 łyżek kukurydzy konserwowej, 1/4 kapusty pekińskiej. Sos: 5 łyżek majonezu, 1 duży żąbek czosnku, sól i pieprz, szczypta ziół prowansalskich, 1 łyżeczka natki pietruszki

Przygotowanie zaczynamy od sosu. W miseczce mieszamy majonez, dodajemy czosnek wyciśnięty przez praskę, posiekaną natkę pietruszki, szczyptę soli, pieprzu i ziół prowansalskich. Pierś z kurczaka marynujemy w papryce wędzonej, oregano i czosnku wyciśniętym przez praskę. Przyprawiamy solą i pieprzem. Grillujemy w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Po upieczeniu piersi kroimy na małe kawałki i układamy do miseczki. Do osobnych miseczek dodajemy posiekane suszone pomidory oraz kapustę pekińską. Na placku tortilli rozsmarowujemy 1 lub 2 łyżeczki sosu czosnkowo-ziołowego, nakładamy zgrillowanego kurczaka, łyżeczkę suszonych pomidorów, łyżeczkę kukurydzy i 3 łyżeczki poszatutowanej kapusty. Zwijamy tortillę w rulon, zawijamy dość ciasno w folię spożywczą i wkładamy do lodówki na minimum 2 godziny. Po tym czasie wyciągamy tortillę i kroimy po skosie. ([www.dwor-korona.pl](http://www.dwor-korona.pl))



FOT. MAT. PRAS. DWOR KORONA KARKONOSZ





# ZAKŁADAMY PRZYDOMOWY WARZYWNIK

Nie można co roku uprawiać tych samych warzyw w tym samym miejscu, na tej samej grządce, bo byłaby to najkrótsza droga do całkowitego **wyjałowienia gleby i kumulacji chorób**

## Okiem ogrodnika

Andrzej Gębarowski

andrzej.gebarowski@polskapress.pl

**W**arzywa z własnego ogródka to skarb nie do zastąpienia, dlatego warto już

teraz pomyśleć o właściwym zaplanowaniu przydomowego warzywnika na wiosnę.

Warzywnik zajmował niegdyś sporą część przeciętnego ogrodu, nawet tego o charakterze wypoczynkowym. Dziś albo go nie ma w ogóle, albo zepchnięty został w najdalszy kąt ogrodu, żeby nie rzucał się w oczy. Nie zawsze jest to słuszne, bo przecież grządki można tak zaaranżować, by zakątek z warzywami wyglądał pięknie przez większą część roku.

Najbardziej odpowiednie dla warzyw jest słoneczne i osłonięte od wiatru miejsce o powierzchni minimum kilkunastu metrów kwadratowych, a najlepiej od 30 do 50 mkw. Przyjmuje się często, że jest to obszar wystarczający do „wykarmienia” jednej osoby, ale trzeba to traktować z przymrużeniem oka, bo jest to oczywiście kwestia potrzeb danej rodziny.

Trudno też podpowiedzieć, ile i jakie wysiać warzywa, bo zależy to m.in. od upodobań kulinarnych. Pamiętajmy jednak o łatwym dostępie do grządek, które nie powinny być szersze niż 1,5 m, aby można je było wygodnie obrabiać z obu stron. Poszczególne grządki powinny być przedzielone utwardzonymi ścieżkami o szerokości ok. 30 cm.

Powierzchnia uprawy może być na poziomie ścieżki albo nawet powyżej, co oznacza podwyższenie grządki o kilka do kilkunastu centymetrów. Łatwo to uczynić za pomocą odpowiedniego oszalowania – z desek, litych drewnianych płotków, betonowych krawężników itp.

Jeśli warzywnik ma kształt prostokąta z dwoma rzędami kwater, warto poprowadzić przez środek główną ścieżkę transportową, po której będzie można jeździć taczka. Powinna ona mieć 50 cm



Grządki można obsiać, ale często wygodniejsze i bardziej efektywne jest korzystanie z gotowej rozsady

szerokości. Prostopadłe do niej będą odchodzić wąsze ścieżki między poszczególnymi grządkami.

Nasiona najlepiej siać w rzędach co około 30 cm.

### Zmianowanie

Jak wiadomo, nie można co roku uprawiać tych samych warzyw w tym samym miejscu, gdyż byłaby to najkrótsza

droga do wyjałowienia gleby i kumulacji chorób. Najważniejszą cechą roślin, która decyduje o kolejności zmianowania, jest ich zróżnicowanie zapotrzebowanie na składniki pokarmowe. Z tego punktu widzenia warzywa można podzielić na trzy grupy: o dużych, średnich i małych wymaganiach pokarmowych. Do pierwszej grupy zaliczamy

pomidory (odmiany samo-kończące), selery, pory, sałaty, ogórki oraz kapustne. Do drugiej grupy włącza się cebulę oraz warzywa korzeniowe, np. marchew, buraki, rzodkiew i rzodkiewkę. Trzecia obejmuje rośliny motylkowe, które włączają w obieg azot z powietrza i fosfor pozostający w glebie, a niedostępny innym roślinom. W pierw-

szym roku uprawia się na grządce rośliny z grupy pierwszej, w następnym roku – z drugiej, a w kolejnym – z trzeciej. W ten sposób rośliny z jednej grupy pojawiają się na tym samym miejscu co trzy lata, a zasoby gleby są dobrze spożytkowane.

Można też zastosować inne proste zmianowanie, tzw. czteropolowe. Warzyw-

nik dzielimy wtedy na cztery grządki. Na pierwszej grządce w pierwszym roku uprawy wysadzamy warzywa kapustne, w drugim roku – cebulowe i korzeniowe, w trzecim – pomidory i ogórki, w czwartym – warzywa strączkowe. Podobnie postępujemy z drugą grządką, rozpoczynając jednak uprawę od warzyw cebulowych i korzeniowych, z zachowaniem następstwa jak na pierwszej grządce. Na grządkach trzeciej i czwartej należy zachować analogiczną zasadę, czyli przesunięcie o jedną grupę i takie samo następstwo. W ten sposób każdy gatunek w kolejnych latach będzie uprawiany na innej grządce i dopiero po czterech latach powróci na to samo miejsce.

Trzeba przy tym pamiętać, że grządka pod warzywa kapustne wymaga obfitego nawożenia organicznego – obornikiem, kompostem, nawozami zielonymi.

### Przedplon, plon główny, poplon

Zasady zmianowania, czyli następstwa warzyw uprawianych na jednej grządce w kolejnych sezonach, dotyczą w zasadzie plonów głównych, czyli warzyw o najdłuższym okresie wegetacji, które najdłużej zajmują grządkę. Są to m.in.: marchew, ogórki, papryka, pomidory, pory. Rośliny o krótkim okresie wegetacji, które krótko zajmują grządkę, stanowią zazwyczaj przedplon lub poplon w danym sezonie. Przedplon sieje się lub sadi wcześniej wiosną i zbiera przed wysadzeniem plonu głównego. Poplon sieje się lub sadi jesienią, po zbiorze plonu głównego. Zarówno przedplonem, jak i poplonem mogą być: kalarepa, rzodkiewka, sałata, szpinak. Poplonem: endywia, jarmuż, kapusta pekińska, rozponka, a nawet wczesne odmiany kalafiorów na zbiór jesienny.

W małym ogródku niekoniecznie liczy się wielkość plonów poszczególnych warzyw, która zresztą wskutek ograniczenia powierzchni uprawy i tak jest nieosiągalna. Często ważniejsza jest różnorodność upraw i oszczędność miejsca.



Warzywnik może być równie estetyczny jak reszta ogrodu



Wygodniej jest obrabiać podwyższone oszalowaniem grządki



# Płyn Lugola - nieuzasadnione przyjęcie może zaszkodzić!

**Płyn Lugola, czyli wodny roztwór jodu w jodku potasu, dobrze znany jest Polakom od czas awarii w Czarnobylu. Tymczasem jego nieuzasadnione przyjęcie może grozić arytmia i udarem mózgu.**

## Profilaktyka

Jolanta Gromadzka-Anzelewicz  
jolanta.gromadzka@polskapress.pl

**Wystarczyło, by w eter poszła wiadomość, że Rosjanie przejęli kontrolę nad elektrownią w Czarnobylu, a następnie w Zaporozu, by ludzie zaczęli szturmować apteki i wykupywać płyn Lugola. Tymczasem lekarze ostrzegają - profilaktyczne przyjmowanie płynu Lugola może nam zaszkodzić.**

Płyn Lugola, czyli wodny roztwór jodu w jodku potasu, dobrze znany jest Polakom od czasu awarii w Czarnobylu i uwolnienia radioaktywnych izotopów jodu do atmosfery. Normalnie jod jest pierwiastkiem będącym składnikiem hormonów tarczycy. Innymi słowy, tarczyca wykorzystuje ten pierwiastek do produkcji hormonów.

Podczas awarii w Czarnobylu piliśmy płyn Lugola po to, by uchronić nasze tarczycę przed promieniotwórczym jodem, który zwiększał ryzyko rozwoju raka tego narządu. Tymczasem dopuszczone dziś do obrotu produkty lecznicze zawierające jod przeznaczone są do stosowania zewnętrznego, jako środki antyseptyczne i dezynfekcyjne, nie można ich spożywać doustnie.

Wykazuje on działanie bakteriobójcze, dlatego może być stosowany zewnętrznie w celu odkażania skóry, otarć naskórka, drobnych zadrapań czy brzegów ran. Jodek potasu w postaci tabletek jest stosowany wewnętrznie w diagnostyce oraz leczeniu niektórych chorób tarczycy, natomiast w roztworze można nim płukać gardło, ale nie warto, bo może podrażnić błonę śluzową w nosie i gardle a nawet zapalenie skóry.

Z kolei spożywanie dużych dawek jodu u chorych na wole endemiczne może prowadzić do rozwoju tyrotozykrozy (nadmiaru hormonów tarczycy w organizmie). Osoby uczulone na jod podobnie jak kobiety w ciąży i karmiące piersią w ogóle powinny unikać preparatów zawierających jod.



Zażywanie płynu Lugola bez konsultacji z lekarzem może przynieść dużo szkody naszemu zdrowiu

## Jod jest w soli kuchennej

Po lekarzach innych specjalności głos zabrali kardiolog. Sekcja Rytmu Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego przestrzega: oprócz licznych zaburzeń metabolicznych pacjentom grożą migotanie przedsionków i udar niedokrwienny mózgu.

- W normalnych warunkach jod przyjmowany jest przez ludzi wraz z pokarmem - tłumaczy dr n. med. Szymon Budrejko z Kliniki Kardiologii i Elektroterapii Serca Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, członek Zarządu Sekcji Rytmu Serca PTK. - Pierwiastek ten jest obecny w rybach morskich, nabiale i jajach, ale jest także dodawany jest do soli kuchennej - w ten sposób zabezpiecza się populację przed niedoborem tego pierwiastka. W prawidłowym procesie metabolicznym jod jest przyswajany przez tarczycę i wbudowywany w produkowane przez nią hormony. Jeżeli zamiast takiego zwykłego, nieradioaktywnego jodu pojawi się jod radioaktywny, to on, zamiast nieradioaktywnego pierwiastka zostanie wy-

chwycony przez tarczycę, która nie odróżnia od siebie dwóch rodzajów pierwiastka i ten radioaktywny także spróbuje wbudować w hormony. Działanie radioaktywnego pierwiastka może zaś skończyć się procesem niszczenia tarczycy: upośledzeniem jej funkcjonowania i groźnymi powikłaniami.

Sam radioaktywny jod nie jest złem - wykorzystuje się go przecież z ogromnym powodzeniem w medycynie nuklearnej, między innymi w terapii radiojodem nadczynności tarczycy. Metoda ta polega na celowym podaniu pacjentowi minimalnej skutecznej ilości radioaktywnego pierwiastka, który w sposób ściśle kontrolowany wpływa na ograniczenie nadprodukcji hormonów tarczycowych i normalizację gospodarki hormonalnej organizmu.

Co innego, gdy mamy do czynienia z potencjalnie ogromną i niekontrolowaną ilością radioaktywnego pierwiastka, na którego ekspozycję narażeni są wszyscy: młodzi i starsi, zdrowi i chorzy.

Gdy więc pojawiły się informacje o potencjalnych

zagrożeniach dla elektrowni jądrowych zlokalizowanych w Ukrainie płyn Lugola zniknął z aptek część klientów, którzy go kupili zdecydowało się go wypić „na wszelki wypadek”, tym samym narażając się na poważne zaburzenie funkcjonowania tarczycy.

- W wyniku nadmiernej ekspozycji na jod może dojść do nadczynności, ale paradoksalnie także do niedoczynności tarczycy - tłumaczy dr Budrejko. A zaburzenia w pracy tarczycy mogą mieć negatywny wpływ także na pracę serca. Jakże?

Odpowiada kardiolog: - U pacjentów z niedoczynnością tarczycy wśród licznych innych objawów ogólnoustrojowych może dochodzić do zaburzeń pracy serca, objawiających się zbyt wolną pracą serca (bradykardia). Pacjent może czuć osłabienie, zmęczenie czy senność. W wyniku zaburzeń funkcjonowania tarczycy związanych z nadmierną ekspozycją na jod częściej dochodzi jednak do nadczynności tarczycy. Ten typ zaburzeń funkcjonowania tarczycy jest często powiązany z arytmiami, mo-

że znacząco zwiększać ryzyko ich wystąpienia.

Jedną z najczęściej występujących przy nadczynności tarczycy arytmii jest migotanie przedsionków. Mechanizm tej arytmii polega na szybkiej i chaotycznej pracy przedsionków serca, które nie kurczą się w sposób prawidłowy. Ten stan prowadzi do zaburzenia przepływu krwi w przedsionkach serca i upośledzenia funkcji serca jako takiej. Zwolniony przepływ krwi w przedsionkach serca może prowadzić do jej wykrzepiania. Skrzepliny mogą tworzyć się na przykład w uszku lewego przedsionka. To niebezpieczna sytuacja, ponieważ jeśli dojdzie do uwolnienia takiej skrzepliny do krwotoku, może dojść do zatoru. Jeśli skrzeplina dostanie się aż do mózgu, mówimy o udarze niedokrwiennym mózgu.

Ryzyko wystąpienia tej arytmii rośnie wraz z wiekiem (niezależnie od tego, czy u pacjenta występują zaburzenia funkcjonowania tarczycy) i to osoby starsze są także najbardziej narażone na niebezpieczne powikłania migotania przedsion-

ków, w tym najgroźniejsze: udar niedokrwienny mózgu. To osoby starsze pamiętają też z 1986 roku płyn Lugola i według doniesień medialnych to one najczęściej próbują się w ten preparat teraz zaopatrzyć. To bardzo niebezpieczne. Warto przypomnieć, że udary niedokrwienne mózgu związane z migotaniem przedsionków występują często, a rokowanie w ich przypadku jest najbardziej niekorzystne. Mówiąc wprost, udary na tle arytmicznym częściej grożą kalectwem i śmiercią. O ile na co dzień jako Sekcja Rytmu Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego prowadzimy liczne działania świadomościowe nakierowane na profilaktykę udarów mózgu, o tyle w tak nadzwyczajnej sytuacji, jak pojawiające się w mediach doniesienia o wykupowaniu z aptek w całej Polsce płynu Lugola, musimy zaapelować do zdrowego rozsądku Polaków: nieuzasadnione przyjęcie płynu Lugola może mieć nawet śmiertelne konsekwencje!

Na ryzyko udaru na tle migotania przedsionków narażeni są szczególnie pacjenci ze schorzeniami kardiologicznymi, w tym z niewydolnością serca, po już przebytych udarach i/ lub innych epizodach zakrzepowo-zatorowych, ale także z cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym. Zagrożenie jest poważne, nie warto zatem samemu przez nieroztropne przyjmowanie płynu Lugola fundować sobie zagrożenia, ryzykować zdrowia i życia.

©©

## O NIM



dr n. med. Szymon Budrejko z Kliniki Kardiologii i Elektroterapii Serca GUM, członek Zarządu Sekcji Rytmu Serca PTK



# Bolą Cię stawy? Zbadaj się. Te badania są bezpłatne

**- Ból stawu z towarzyszącym mu obrzękiem może być pierwszym objawem RZS, czyli reumatoidalnego zapalenia stawów. Jak leczyć to schorzenie?**

## Zdrowie

Jolanta Gromadzka-Arzelwicz  
jolanta.gromadzka@polskapress.pl

**- W takiej sytuacji nie powinno się czekać aż dolegliwości same ustąpią. Trzeba poradzić się specjalisty, by wyjaśnić ich przyczynę - mówi dr Małgorzata Bykowska-Sochocka, ordynator Oddziału III Pomorskiego Centrum Reumatologii w Sopocie.**

**Problem w tym, że do reumatologa trzeba czekać w długiej kolejce. Na wizytę w poradni reumatologicznej przy szpitalu, w którym Pani pracuje - nawet pół roku.**

W tym przypadku nie trzeba czekać. Wystarczy zadzwonić do naszej poradni pod numer tel. 503 803 334 i zapisać się do specjalnego programu prowadzonego przez Pomorskie Centrum Reumatologiczne w Sopocie, a pierwsza wizyta zostanie zaplanowana w ciągu 14 dni. Warto się pospieszyć - mamy jeszcze tylko 400 wolnych miejsc dla pacjentów.

## Co to za program?

Program Wczesnego Wykrywania Reumatoidalnego Zapalenia Stawów finansowany przez Unię Europejską. Sopotki szpital jest jedną z dwóch placówek zdrowia na Pomorzu (obok szpitala w Kościerzynie), które go realizują. Warto z tej możliwości skorzystać, ponieważ badania są bezpłatne, a na dodatek, aby do niego przystąpić, nie trzeba mieć żadnego skierowania, a bardzo dużo można się dowiedzieć o stanie zdrowia własnego organizmu. Choć u przebadanych do tej pory kilkuset uczestników stwierdziliśmy tylko kilkanaście przypadków RZS, to niejako „przy okazji” wykryliśmy szereg innych schorzeń, m.in. guz piersi o którego istnieniu pacjentka nie miała zielonego pojęcia.

## Do kogo jest adresowany ten program?

Program adresowany jest do osób, które odczuwają ból stawów, ból nadgarstków, rąk, mają spuchnięte (obrzęknięte) ręce, nadgarstki, odczuwa-



Program Wczesnego Wykrywania Reumatoidalnego Zapalenia Stawów finansowany jest przez Unię Europejską

ją sztywność poranną, mają problem z zaciśnięciem ręki w pięść, ból stawów utrudnia im codzienne funkcjonowanie, pracę, wypoczynek, mają zajęte stawy po obu stronach ciała, miały lub mają w rodzinie osoby chore na reumatoidalne zapalenie stawów.

## Trzeba jednak spełnić jakieś warunki?

Na pierwszą wizytę trzeba zgłosić się z wynikami aktualnych badań: morfologii, CRP i OB. Lekarze rodzinni zdają sobie sprawę, jak ważne jest wczesne wykrycie RZS, więc raczej bez problemów wystawiają skierowania na te podstawowe badania, by umożliwić swoim pacjentom wzięcie udziału w tym programie. Jest jeszcze jeden warunek: uczestniczyć w nim mogą osoby w wieku od 18 do 67 lat, aktywne zawodowo.

## A ludzi starsi? Przecież to oni najbardziej cierpią z powodu chorób stawów...

Powszechnie uważa się, że choroby reumatyczne dotyczą tylko osoby starsze, lecz reumatoidalne zapalenie

stawów jest najczęściej rozpoznawane u ludzi młodych (w wieku 25-40 lat). Na zachorowanie narażone są szczególnie kobiety - blisko 2/3 chorych to panie. Nieleczone prowadzi do kalectwa. Program unijny został stworzony po to, by jak najwcześniej zidentyfikować osoby nią zagrożone i zacząć je leczyć. Natomiast do tej pory zarówno młodszy, jak i starsi pacjenci musieli czekać w jednej kolejce. Gdy młodszy pacjent „wejść” do programu to jednocześnie „zwolnią” miejsca w kolejce dla osób starszych.

## A jeśli kandydat do programu ma prawidłowe wyniki morfologii, OB i CRP?

Pacjent z bolącym stawem i podejrzeniem stanu zapalnego wcale nie musi mieć podwyższonego CRP czy OB. W ramach programu mu zrobimy wszystkie potrzebne badania specjalistyczne, m.in. czynnik reumatoidalny, anty CCP, kwas moczowy, przeciwciała przeciwjądrowe, próby wątrobowe (ALAT, ASPAT, kreatynina) i inne,

których nie może zlecić lekarz rodzinny.

## Co wiemy o tej chorobie?

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) jest jednym z najczęstszych schorzeń reumatycznych. Może na nią zachorować każdy z nas. Choroba rozwija się podstępnie, ból stawów to powszechna dolegliwość, w RZS jednak rozwija się zapalenie, tyle że nie wiadomo, kiedy się ono zaczyna. Bolą kolana, stawy drobne - dłonie, nadgarstki, łokcie, barki. Dolegliwości bólowe utrzymują się przez wiele lat, pacjenci uczęszczają na zabiegi, kurują się w sanatoriach, biorą leki przeciwbólowe. I nagle pojawia się obrzęk jednego stawu, sztywność poranna, czasem ogólne rozbieżenie i gorączka, brak apetytu, osłabienie. W badaniach okazuje się, że CRP jest podwyższone. Podobnie jak RZS rozpoczyna się podobnie jak łuszczycowe oraz odczynowe zapalenie stawów, na które narażone są m.in. osoby leczonej onkologicznie, osoby z chorą wątrobą czy te, które przechorowały ciężko COVID-19. RZS jest chorobą

ogólnoustrojową, w której procesy zapalne poza stawami mogą obejmować również inne narządy, takie jak nerki, płuca czy wątrobę.

## Ilu chorych zmaga się z tą chorobą w naszym kraju?

Szacuje się, że tylko w Polsce na RZS choruje blisko 400 tysięcy osób. Na świecie z reumatoidalnym zapaleniem stawów zmaga się ok. 21 milionów chorych. Dopóki nie było leczenia biologicznego w Polsce już po dwóch latach od rozpoznania RZS, co trzecia osoba nie była zdolna do pracy zawodowej.

## Jakie objawy powinny nas za niepokoić?

Choroba objawia się bardzo silnym bólem, sztywnością i obrzękami stawów, które uniemożliwiają wykonywanie nawet najprostszych czynności, takich jak mycie, ubieranie czy swobodne poruszanie. Wraz z postępem choroby, w wyniku przewlekłego procesu zapalnego, dochodzi do zniszczenia stawów, które ulegają deformacji i trwałemu unieruchomieniu. Reumatoidalne zapalenie stawów jest schorzeniem, którego przyczyna nie jest znana, dlatego nie ma leczenia przyczynowego. Nadal błędnie zakłada się, że powodem wystąpienia choroby może być przebywanie w wilgotnych pomieszczeniach i praca w trudnych warunkach. Tymczasem RZS należy do grupy chorób autoimmunologicznych, co oznacza, że układ odpornościowy człowieka z nieznanymi przyczynami zwraca się przeciwko własnym tkankom. W rezultacie u chorych na RZS dochodzi do przewlekłego procesu zapalnego w stawach, co doprowadza do ich nieodwracalnego zniszczenia. Choroba przebiega z okresami zaostrzeń objawów i ich remisji, czyli czasowego uśpienia. Nieleczona lub niewłaściwie leczona prowadzi do ciężkiej niepełnosprawności. Celem leczenia reumatoidalnego zapalenia stawów jest uzyskanie i utrzymanie remisji, zahamowanie procesu postępującego uszkodzenia stawów, a tym samym zapobieganie niepełnosprawności i jak najdłuższe utrzymanie

aktywności życiowej oraz zdolności do pracy zawodowej. Reumatoidalne zapalenie stawów jest szybko postępującą chorobą. Zmiany stawowe mogą się pojawić nawet już po trzech miesiącach od rozpoczęcia choroby. Dla osób chorych na RZS kluczowe są właściwe rozpoznanie choroby i czas, w jakim zostaje rozpoczęte leczenie.

## Czy da się RZS leczyć skutecznie?

Skuteczne leczenie RZS wymaga ingerencji w układ immunologiczny chorego w taki sposób, żeby ograniczyć autoagresyjny aspekt jego działania, tzn. uszkodzenie własnych tkanek, jednocześnie nie zaburzając jego zdolności walki z groźnymi infekcjami. Stanowi to ogromne wyzwanie dla współczesnej medycyny. Jeszcze do niedawna możliwości leczenia RZS były ograniczone. Przełomem w leczeniu było wprowadzenie w 1998 roku leków biologicznych, działających bezpośrednio na układ immunologiczny i osłabiających jego agresywne działanie na własne tkanki. Leki te wykazują wysoką skuteczność kliniczną i szybkość działania, hamując jednocześnie postęp destrukcji kości i stawów. Pacjent, którego bolą stawy powinien rzucić palenie i zadbać o zdrowie jamy ustnej, szczególnie przyzębia, w przeciwnym razie w ciągu kilku lat zachoruje na RZS. Reumatoidalne zapalenie najczęściej rozpoznawane jest u osób w wieku 40-50 lat, ale ze względu na to, że żyjemy coraz dłużej choroba ta diagnozowana jest też u osób starszych.

**Dziękuję za rozmowę.**

## O NIEJ



Dr Małgorzata Bykowska-Sochocka, ordynator Oddziału III Pomorskiego Centrum Reumatologii w Sopocie



# Jak zachować piękną cerę mimo upływu czasu

**Jak starzeć się pięknie i mądrze? Trzeba umiejętnie wykorzystać upływający czas. Taką zasadą kierują się zwolenniczki idei „smart aging”.** Przekonują, że skóra może wyglądać atrakcyjnie w każdym wieku, ale pod warunkiem, że odpowiednio się o nią zadba.

## Pielęgnacja

Katarzyna Dębek

milena.kochanowska@polskapress.pl

O tym, jak zadbać o skórę, mówi dr n. med. Izabela Załęska, kosmetolog i ekspertka marki Venome. Specjalistka podpowiada też, z jakich zabiegów warto skorzystać, aby zatrzymać naturalne piękno na dłużej.

Idealnie gładka skóra i moda na zachowanie wyglądu nastolatki pomimo upływu czasu powoli odchodzi w zapomnienie. Dzisiaj stawiamy na naturalne piękno i pogodzenie się z tym, że się starzejemy. Posiadanie zmarszczek i niedoskonałości jest czymś naturalnym. Według idei „smart aging” wcale nie trzeba z nimi walczyć, a jedynie sprawić, aby skóra była zdrowsza i odpowiednio zadbaną.

Kluczem do sukcesu jest odpowiednia pielęgnacja, ale na jakie zabiegi się zdecydować? Na pewno na takie, które delikatnie napinają i ujędrniają skórę bez użycia wypełniaczy.

## Dlaczego warto stosować nowoczesną technologię anti-aging?

Celem anti-aging jest spowolnienie i w miarę możliwości odwrócenie procesów starzenia się skóry. Stosowanie kosmetyków i zabiegów opartych na tej technologii ma ogromnie pozytywny wpływ na jędrność, świeżość i ogólną kondycję twarzy.

## Efekty

- wygładzenie istniejących zmarszczek i spowolnienie procesu powstawania nowych;
- wyrównanie kolorytu skóry;
- poprawa krążenia krwi;
- poprawa jędrności i elastyczności skóry;
- zmniejszenie oznak zmęczenia;
- podniesienie owalu twarzy, przywrócenie cerze blasku i świeżości.

## Peptydy - klucz do jędrnej i gładkiej cery

Uśmiech, złość czy zdumienie, które towarzyszą nam



Posiadanie zmarszczek i niedoskonałości jest czymś naturalnym. Według idei smart aging wcale nie trzeba z nimi walczyć, a jedynie sprawić, aby skóra była zdrowsza i odpowiednio zadbaną

każdego dnia, powodują skurcze mięśni twarzy. To właśnie one są odpowiedzialne za powstawanie zmarszczek mimicznych.

Jednak dzięki odpowiednim składnikom można przywrócić skórze jędrność, elastyczność i świeży wygląd. Z pomocą przychodzą peptydy, które sprawiają, że zmarszczki stają się mniej widoczne i hamują powstawanie nowych.

- Zadaniem peptydów w preparatach zabiegowych jest blokowanie przesyłania impulsu elektrycznego do mięśnia. Takie działanie hamuje jego skurcz i tym samym przeciwdziała tworzeniu się zmarszczek wynikających z nadmiernej mimiki, a do tego spłyca te, które powstały wcześniej. Kompleksy peptydowe dodatkowo pobudzają komórki skóry do wytwarzania kolagenu niezbęd-

nego do utrzymania jej prawidłowej, napiętej struktury. Tego typu preparaty wzbogacone są także innymi, cennymi składnikami, m.in. takimi jak kwas hialuronowy czy ekstrakty roślinne, np. z mikroalg morskich, które zapewnią dodatkowo długotrwałe nawilżenie cery - tłumaczy dr n. med. Izabela Załęska, kosmetolog i ekspert marki Venome, która tworzy preparaty z zakresu medycyny estetycznej.

## Peelingi chemiczne - recepta na zdrową skórę

Peeling skóry to nic innego, jak złuszczenie martwego naskórka poprzez jego rozpuszczenie. Stosowany regularnie sprawi, że skóra będzie gładka i rozświetlona. W profesjonalnych gabinetach medycyny estetycznej wykonuje się peeling chemiczny, zwykle są to tzw. kwasy. Sprawia, że li-

nie i zmarszczki są znacznie mniej widoczne, likwiduje przebarwienia, nawilża i odżywia skórę.

Bardzo ważne jest, aby ten zabieg był wykonywany przez osobę z doświadczeniem. Kwasy to składniki o intensywnym działaniu, dlatego dobór odpowiedniego preparatu i liczba sesji zabiegowych powinien być dostosowany do konkretnego rodzaju i potrzeb skóry.

- Jeśli głównym celem stosowania peelingów chemicznych jest pozbycie się

przebarwień i hiperpigmentacji, warto zdecydować się na zabieg z użyciem kwasu migdałowego i kojowego. Skuteczne okazuje się także złuszczenie kwasem trójchlorooctowym, znanym jako TCA, zdolnym również do spłykania płytkich blizn pozapalnych. Każdy z nich świetnie radzi sobie z likwidacją plam pigmentacyjnych i zaburzeń kolorytu - tłumaczy dr Załęska. - Kwasy te stymulują też syntezę kolagenu i elastyny, zapobiegając utracie sprężystości i pobudzając cerę do odnowy komórkowej. Dzięki temu skóra staje się bardziej odporna na czynniki zewnętrzne i wolniej ulega procesom starzenia. Jeśli działaniu wygładzającemu ma towarzyszyć dogłębne nawilżenie, świetnie sprawdzi się kwas hialuronowy, który przenikając do głębszych warstw naskór-

ka, skutecznie go nawodni - dodaje ekspert.

## Dla poprawy sprężystości skóry postaw na retinol

Retinol (witamina A), nazywany jest witaminą młodości i stosowany zwłaszcza w kosmetykach przeciwzmarszczkowych. Substancja ta poprawia jędrność i gęstość skóry, spłyca zmarszczki, regeneruje naskórek oraz delikatnie go złuszcza. Stosowanie go sprawia, że niedoskonałości znikają znacznie szybciej, a powierzchowne nierówności stają mniej widoczne.

Retinol charakteryzuje się niezwykle skutecznym, ale intensywnym działaniem - podobnie, jak w przypadku kwasów, warto wprowadzać go do pielęgnacji pod okiem kosmetyka lub w gabinecie medycyny estetycznej, zaczynając od niskich stężeń.

- Odpowiednio stosowany retinol pogrubia warstwę żywą skóry, dzięki czemu jej struktura ulega ujednoliceniu. Podobnie jak kwasy, stymuluje syntezę kolagenu i elastyny, niezbędnych do zachowania właściwej sprężystości. Wówczas zmarszczki tworzą się znacznie wolniej, a kiedy powstają, skóra nadal wygląda promiennie i pozostaje zdrowo napięta - tłumaczy dr Izabela Załęska, ekspert Venome. - Działanie retinolu może być dodatkowo wzmocnione dzięki witaminie C. Kwas askorbinowy to antyoksydant, wspomaga też działanie retinoidów w walce z miejscowymi przebarwieniami. Połączenie witaminy C i retinolu w jednej sesji zabiegowej pozwoli jeszcze lepiej wykorzystać właściwości tych składników - dodaje ekspert.

## Zdrowe nawyki

Warto mieć świadomość, że wygląd skóry w dużej mierze zależy również od naszych codziennych nawyków. Dlatego niezwykle ważna jest odpowiednia dieta oraz rezygnacja z używek takich jak alkohol i papierosy. Częsta ekspozycja ciała na słońce i korzystanie z usług solarium również nie wpływa korzystnie na kondycję skóry i przyspiesza jej starzenie. ©P

**Warto mieć świadomość, że wygląd skóry w dużej mierze zależy od naszych codziennych nawyków. Ważna jest dieta oraz rezygnacja z używek.**



KSIĄŻKI

Głośnik w głowie

ANETA PAWŁOWSKA-KRAC



Wydawnictwo Czarne. Rozwinięcie tytułu: Oleczeniu psychiatrycznym w Polsce. Od wydawcy: Autorka roz-

mawia z pacjentami i ich rodzinami, z psychiatrami, pielęgniarkami i pielęgniarzami, i kreśli obraz polskiej psychiatrii, niestety, w ciemnych barwach. Pacjenci są hospitalizowani za późno, zostają w szpitalach za długo, nie mają tam odpowiedniego wsparcia i opieki, są faszeryowani lekami i wypuszczani z oddziałów bez wskazań, jak radzić sobie dalej. Trudno jednak całą winą obarczać personel szpitali i poradni - jest tak nie-liczny i przeciążony, że zwyczajnie nie może poświęcić pacjentom tyle uwagi, ile potrzebują.

Ta książka bije na alarm! Choroby psychiczne dotyczą w Polsce ponad 8 mln osób. Reportaż jest mocny i mroczny. Rzetelny. Bardzo potrzebny jako pierwszy krok ku zmianom. (MARA)

Wartalo

MARCIN KOŁODZIEJCZYK



Wydawnictwo Wielka Litera. Od wydawcy: Najnowsza powieść finalisty Nagrody Literackiej Nike za epopeję

narodową „Prymityw”. Pierwszy w Polsce złowieszczy thriller psychologiczno-polityczny dziejący się w kieszonkowym środowisku. Małe miasto o złej porze roku. Miasteczko zdziczałe, odcięte od świata. Rządzące się bra-kiem praw. Złowieszczę. Rozpolitykowane. Korodujące. Jak wór pełen rupieci z różnych epok. Jak stara i złośliwa maszyna zabawka dysząca tuż przed upadkiem. Pewnej nocy do miasteczka przyjeżdża człowiek, który ucieka przed samym sobą. Ma poważną misję, ale wołałby o niej zapomnieć. Jednak tego, co zobaczy w miasteczku, zapomnieć się nie da.

Język arcyciekawy, celowo pełen błędów. Mnogość postaci, wątków i emocji. Lektura, nad którą trzeba się skupić. (MARA)

Sprzedawca lodów

KATRI LIPSON



Wydawnictwo Widnokrąg. Od wydawcy: Dwa lata po zakończeniu II wojny światowej reżyser tworzy

film naśladujący życie. Opowieść o kobiecie i mężczyźnie, którzy uciekają z okupowanej Czechosłowacji. W miarę rozwoju akcji postacie, w które wcielają się aktorzy, zaczynają żyć własnym życiem... Zacie-rajają się granice między fikcją a rzeczywistością, a podróż bohaterów zamienia się w trwającą w nieskończoność ucieczkę: z taśmy filmowej na widowie kinową, do czechosłowackiej Pragi i szwedzkiego Göteborga, aż wreszcie do pocztowej skrytki, wypełnionej listami do dziewczyny o imieniu Milena. W równoległej rzeczywistości tajna policja podejrzewa, że reżyser posiada informacje, które zagrażają bezpieczeństwu narodowemu.

Poszatkowana fabuła nie ułatwia lektury. Ale może warto spróbować? (MARA)

Gdybyś wiedziała

GRAŻYNA JEROMIN-GAŁUSZKA



Wydawnictwo Prószyński i S-ka. Od wydawcy: Kamila, Magda, Ramona i Julia, dawne koleżanki

z tej samej klasy, po ukończeniu szkoły spotykają się co pięć lat na wspaniałych imprezach w domu Julii. Cztery przyjaciółki są dumne z łączącej je więzi i przekonane, że znają wszystkie swoje sekrety. Akceptują swoje wybory życiowe, wspierają się w trudnych chwilach, a w imię przyjaźni byłyby gotowe przekroczyć wiele granic. Wszystko się zmienia, gdy na kolejnym spotkaniu pada strzał. Następne wydarzenia stają się pretekstem do pokazania czterech bogatych, odrębnych, a jednak mocno połączonych ze sobą historii.

Opowieść o przyjaźni, silnych emocjach, poświęceniu, zdradzie i zemście, a także o kompromisach, które nieodwracalnie zmieniają nasze życie.

(MARA)

Bardzo długi marzec

ANDRZEJ DZIURAWIEC



Wydawnictwo Lira. Od wydawcy: Warszawa, druga połowa lat sześćdziesiątych XX wieku. Na-

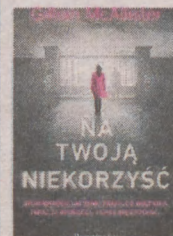
stoletni Adam Sander jest uczniem dobrego warszawskiego liceum. Nawiazuje i zrywa przyjaźnie, przeżywa pierwszą miłość, poznaje moc muzyki Stonesów i taniego alkoholu, ale także brutalnie konfrontuje się z historią. Wydarzenia marcowe, inicjowane przez władze komunistyczne wystąpienia antysemitów i ataki milicjantów na studentów Uniwersytetu Warszawskiego powodują, że Adam musi poznać korzenie swojej rodziny i znaleźć odpowiedź na pytanie, kim właściwie jest...

Powieść o dorastaniu, świetnie pokazane tło historyczne, a nie był to piękny okres w dziejach Polski. Książka dobrze napisana, poruszająca, miejscami szokująca. Warto po nią sięgnąć.

(MARA)

Na twoją niekorzyść

GILIAN MCALLISTER



Wydawnictwo Prószyński i S-ka. Od wydawcy: Kiedy jej ojciec ma zostać zwolniony z więzienia, Izzy

English targają sprzeczne emocje. Z jednej strony to mężczyzna, który dał jej dzieciństwo pełne szczęśliwych wspomnień. Z drugiej - kończący siedemnastoletnią odsiadkę morderca jej matki. Gdy Izzy otrzymuje od niego list, zaczyna wątpić w swoją dotychczasową ocenę sytuacji. Mężczyzna chce z nią porozmawiać, obalić dowody, jakie postawiono mu w trakcie procesu. Czy powinna dać mu szansę na wyjaśnienia? A może ojciec jest jednak winny i próbuje w ten sposób zwabić ją w pułapkę?

Dopracowana w szczegółach fabuła, dobrze skonstruowani bohaterowie, intrygi i tajemnice, świetne stadium rodziny i tego, jak funkcjonuje pamięć, czytelny styl i język. Zaskakujące zakończenie. (MARA)

# Nie sprint, ale maraton. Sił musi starczyć do mety

**Szukam mieszkania dla dwóch osób, potrzebna bielizna, przywoźcie garnki.** Ludzie dwoją się i troją, żeby działać, pomóc, ratować. Czy starczy tej energii?

Babskie gadanie  
Anna Czerny-Marecka

Kasia do pracy wstaje o 5 rano, bo ma daleko, ale uparła się, żeby chodzić na piechotę. Po pracy co drugi dzień biegnie do hali, gdzie jako wolontariuszka przyjmuje dary dla uchodźców, rozkłada, rozdaje, sprząta. Tak do 18. Potem wraca do domu, też na piechotę. O 20 pada na twarz, ale jeszcze chociaż kilka stron książki musi przeczytać, no i coś zjeść. O 5 następnego dnia znów jest na nogach. Jak długo to wytrzyma? Na razie adrenalina trzyma ją w pionie. I widok tych ludzi, którzy przychodzą po patelnię, pościel, ciuchy. - Z twoich garnków została tylko jedna patelnia - dostałam od niej wiadomość, kiedy dopiero podjeżdżałam z pustym już bagażnikiem pod dom.

Natychmiast spenetrowałam kolejne szafki. Jeszcze parę rzeczy, w dobrym stanie, ale nieużywanych, się znała-



FOT. ARCHIWUM

zła. Takie „przydasie” trzymane od lat wreszcie dostały szansę naprawdę się przydać. A przy okazji jakoś dobrze mi się zrobiło. Chyba sławetne feng shui zadziałało. Bo według tej filozofii niepotrzebne rzeczy w domu utrudniają cyrkulację życiowej energii, powodują negatywne myśli i apatię. Można się z tego śmiać, ale moim zdaniem coś jest na rzeczy. Mówi mi tak moja intuicja i doświadczenie. Kiedy co sobotę sprzątam mieszkanie, czuję się tak, jakbym porządkowała także swoje życie. Na tydzień tylko -), ale dobre i to.

Wracając jednak do naszej Kasi i innych wolontariuszy. Nie ma co ukrywać, że, nieładnie, ale dosadnie mówiąc, padają na pysk. Tylko ta świadomość, że to nic w porównaniu z tym, co przeżyli czy przeżywają uchodźcy z wojny, napędza ich, żeby znów pójść, znów rozpakować paczki, znów segregować rzeczy, czasem z przekleństwem pod nosem, jak znajdują wór pełen starych, brudnych ciuchów, znów przy okazji wydawania szamponów usłyszeć - nie, dziękuję, innym się przyda - kiedy namawiają kogoś na dwie butelki. Jednak siły psychiczne i fizyczne mają swoje limity. Na ile jeszcze ich starczy?

To samo dotyczy tych, którzy przyjęli uchodźców pod swój dach. I wzięli za nich odpowiedzialność, która nie ogranicza się do zapewnienia łóżka z pościelą, jedzenia i prania. Przecież trzeba podjechać do urzędu, żeby przyznali PESEL. Czasem konieczna jest wizyta u lekarza. No i jak tu nie pomóc ludziom, z których wielu nie zna innego języka

poza ukraińskim, w poszukiwaniu stałej kwatery na wynajem, ale wcześniej - koniecznie, koniecznie - pracy.

Polacy pokazują teraz sobie i światu, że są ludźmi wielkiego serca. Dają przykład solidarności z tymi, którzy z dnia na dzień stracili całe swoje dotychczasowe życie. Jednak na ile starczy nam pary? To ćwiczenie nie tylko z bycia człowiekiem, ale i maratończykiem. Pewnie, też chciałabym, żeby to był sprint i ta wojna zakończyła się na dniach. Padlibyśmy na mecie, ale z poczuciem zwycięstwa. Zapowiada się jednak, że, chcąc nie chcąc, bez wcześniejszej rozgrzewki i treningu, stanęliśmy na starcie maratonu i jesteśmy dopiero na początku tego biegu. Nikt nas nie trenował, nie nauczył, jak rozłożyć siły, jaką strategię obrać. Ale damy radę. Bo jak nie my, to kto?

\*\*\*

**Uwaga, drodzy Czytelnicy! Czekamy na przeprowadzkę. Od 1 kwietnia (to nie żart) ta strona ukazywać się będzie w piątki. Bądźcie ze mną!**

## Dziedziczka z Mocarowisk

J. SKOWROŃSKI, M. ULATOWSKA



Wydawca - Prószyński i S-ka. Tom drugi cyklu Pałac w Mocarowiskach. Od wydawcy: Nowa ręka przejmie

Pałac w Mocarowiskach. Nika, która znalazła się tam przez przypadek, zostaje spadkobierczynią moczarowickich włości. Wydiedzi- czony wnuk poprzedniego właściciela, Władysław Moczarowski, nie może się z tym pogodzić i postanawia walczyć o rodzinną schedę. Ponieważ niedoszły spadkobierca wygląda jak ucieleśnienie kobiecych marzeń, Nika, ku rozpaczy swoich bliskich, poddaje się jego urokowi. Szczególnie boleje nad tym Paweł, wierny przyjaciel, który kocha się w niej od dzieciństwa. Niestety, dla dziewczyny jest tylko przyszywanym bratem.

Choć jest to drugi tom, to czytelnik dostaje odpowiednią ilość wiedzy, żeby zrozumieć całą historię. Przyjemna lektura z pałacowymi tajemnicami, romantyczną miłością i ciekawymi osobowościami. (MARA)

## DZIEJE ORZEŁKA BOLEMIRA. WIERSZOWANA HISTORIA POLSKI JANUSZ CZECHOWSKI



Dr Janusz Czechowski, wieloletni wykładowca Akademii Pomorskiej w Słupsku oraz nauczyciel hi-

storii, przygotował wierszowaną książeczkę przybliżającą młodym czytelnikom historię Polski. Może służyć jako pomoc dydaktyczna. Całość łączy spersonifikowana postać Orła Bilemira, biorącego udział w historycznych wydarzeniach. Autor ułożył 29 rozdziałów. Zaczynamy od początków państwa polskiego, potem mamy czasy Bolesława Chrobrego, Bolesława Śmiałego i Bolesława Krzywoustego. Jest o podziale Polski na dzielnice i zjednoczeniu państwa. Kolejne części dotyczą rządów ostatniego z Piastów na tronie - Kazimierza Wielkiego, oraz potężnej dynastii Jagiellonów i kolejnych królów elekcyjnych. Nie może zabraknąć powstań - listopadowego i styczniowego. I tak dochodzimy do okresu współczesnego. Ilustracje do książki stworzył Grzegorz Czechowski, syn autora. (MARA)





**TOT CIVILIA D'ARROWA**

[illegible]

Stownik: aksis, nakarana, Pomian, rotator

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – przysłowie wietnamskie.**

ROZWIĄZANIE: MIECZ MA ZAWSZE DWA OSTRZA.