

WEEKEND *z rodziną*



● **Czy jesteśmy skazani na reklamy?** Nie lubimy ich, a jednak wielokrotnie, nawet nieświadomie, im ulegamy. **str. 9** ● **Sandacz i inne pyszne ryby na naszych stołach.** Królował w kuchni staropolskiej. Niech wróci do łask! **str. 12-13**

**GŁOS**
DZIENNIK POMORZA
POMORZA

Sobota-niedziela
23-24.04.2022

Nr 94 (4642)
Nakład: 9.320 egz.

www.gp24.pl
Cena 3,60 zł (w tym 8% VAT)

„Las Pokoju”
na granicy miasta
i gminy Słupsk
sadzilo kilkaset osób
str. 2

**Słupski „Ratownik
wodny” w finale
konkursu Explory**
str. 4

**Słupsk: Rekordowa
kara dla kierowcy.**
Będzie musiał
zapłacić 16 tys. zł
str. 3

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SMOŁDZINO REMONT CHODNIKA MOŻE DOPROWADZIĆ DO ZNIKNIĘCIA POMNIKA ARMII CZERWONEJ?

Czerwona gwiazda w oczy kole

Grzegorz Hilarecki
Smółdzino

W poniedziałek władze gminy podejmą decyzję, czy pojawi się w tym miesiącu projekt uchwały rady gminy, by obelisk ku czci Armii Czerwonej zniknął z krajobrazu.

Zarząd Dróg Powiatowych w Słupsku remontuje drogę powiatową, która przechodzi przez Smółdzino. Wykonawca w ramach prac nad mostkiem zerwał stary zniszczony chodnik i... wśród miejscowych pojawiła się plotka, że prace przerwano, gdyż naruszono podstawę pomnika, pod którym są szczątki sowieckich żołnierzy i obiekt jest pod ochroną konserwatora zabytków.

- Prace przy remoncie drogi w Smółdzinie nie zostały wstrzymane, według informacji przedstawiciela Zarządu Dróg Powiatowych nie doszło do uszkodzenia pomnika, który objęty jest ochroną konserwatorską - tłumaczy Krystyna Mazurkiewicz-Palacz, kierownik Delegatury w Słupsku Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Gdańsku.

Okazuje się jednak, że w końcu los pomnika w Smółdzinie stanął pod znakiem zapytania. Do Urzędu Gminy w Smółdzinie wpłynął wniosek o rozebranie obelisku i przeniesienie spoczywających pod nim szczątków



Chodnik przy pomniku zerwano. Obelisk jest przechylony

żołnierzy sowieckich na cmentarz. Tam zresztą są szczątki żołnierzy niemieckich.

- To nie pomnik bohaterów, lecz okupantów naszej ojczyzny. Ta czerwona gwiazda to wstyd i powody drwin z naszych mieszkańców. Czas komunizm zakończyć w Smółdzinie. Gwiazdę obalić, bo zagraża bezpieczeństwu przechodniów. Teren ogrodzić i do czasu przeniesienia na cmentarz postawić tabliczkę, że tu leżą szczątki nieznanym ludzi, którzy nie wiadomo jak umarli - uważa Tomasz Pietrzak ze Smółdzina.

Janusz Dzierżba, sekretarz gminy Smółdzino, tłumaczy, że pomnik objęty jest ochroną konserwatora. Gmina nawet nie wie, kiedy to się stało.

- Mamy coraz więcej telefonów od oburzonych tą czerwoną gwiazdą. Pomnik jest przy drodze, ludzie widzą i dzwonią. Do urzędu wpłynęło pismo, by obelisk zlikwidować. W poniedziałek, gdy wójt wróci z urlopu, będziemy dyskutować, co dalej, czy na najbliższej sesji 27 kwietnia stanie projekt uchwały rady gminnej o rozebraniu pomnika. Ale to biedna gmina i liczymy na pomoc państwa, trzeba bowiem zrobić ekshumację. A w tym miejscu zostawić tablicę, że był tu zbiorowy grób - powiedział nam sekretarz gminy.

©©

Czytaj str. 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

W poniedziałek w naszej gazecie Sportowy24

- Czy sędziowie są największym problemem PKO Ekstraklasy?
- Kiedy sport schodzi na drugi plan. Rodzinna tragedia Cristiano Ronaldo.

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza ☎ 94 340 11 14
prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Las Pokoju na granicy miasta i gminy. Buki i dęby sadziło kilkaset osób



Około 580 osób sadziło wczoraj las. Głównie dzieci i młodzież ze szkół, Amerykanie z bazy w Redzikowie i podopieczni z DPS w Lubuczewie

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Wczoraj odbył się Maraton dla Ziemi, czyli wielkie sadzenie lasu na granicy miasta i gminy Słupsk. Przedszkolaki, uczniowie szkół podstawowych i średnich, dorośli wkopali w ziemię 8 tys. sadzonek.

Akcja Maraton dla Ziemi została sfinansowana dzięki programowi, który realizowało Nadleśnictwo Nowy Dwór, Park Krajobrazowy Dolina Słupi oraz fundacja Sub Vantum.

- Pogoda dopisała, dzieci mnóstwo. Były dwa przedszkola, szkoły podstawowe i średnie. W sumie kilkaset osób sadziło las - cieszyła się Anna Deus-Kopka z Nadleśnictwa Nowy Dwór. - Za szpitalem mieliśmy w lesie cztery gniazda [miejsce po wycinie - dop. gh], które zalesiliśmy.

W jedno miejsce posadziliśmy dęby, w trzy buki.

- Mam osiem tysięcy sadzonek i sporo chętnych - nie ukrywał Dariusz Kloskowski z fundacji Sub Vantum. - Zgłosiło się około 580 osób. Głównie szkoły, jak np. SP 5 i SP 6, ale też Amerykanie z bazy w Redzikowie i podopieczni z DPS w Lubuczewie.

Wydarzenie realizowane było w ramach Międzynarodowego Dnia Ziemi, który obchodzimy 22 kwietnia.

W ubiegłym roku w ramach Maratonu dla Ziemi były nasadzenia, które nazwano Lasem Przyjaźni.

- Teraz to Las Pokoju na granicy miasta i gminy - podkreśla Darek Kloskowski. - Chcieliśmy pokazać, że bez względu na to, co się aktualnie dzieje między samorządami, powinniśmy ze sobą współpracować.

DYŻURNY GP

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy Pobożnego 19 oraz pod numerem telefonu 510 026 919

Wojciech Nowak
wojciech.nowak1
@polskapress.pl



KALENDARIUM

23 KWIETNIA

997

Męczeńska śmierć biskupa Wojciecha podczas misji ewangelizacyjnej do kraju Prusów.

1253

Książęta wielkopolscy Przemysław I i Bolesław Pobożny lokowali Poznań na prawie niemieckim.

1937

Sejm RP ustanowił dzień 11 listopada Świętem Niepodległości.

1943

Pododdział „Zagra-lin” Organizacji Specjalnych Akcji Bojowych AK dokonał zamachu bombowego na pociąg z żołnierzami Wehrmachtu na Dworcu Głównym we Wrocławiu.

LOTTO

21.04.2022, GODZ. 21.50

Lotto: 3, 16, 26, 31, 32, 46; **Lotto Plus:** 2, 14, 15, 17, 36, 42; **Multi Multi:** 5, 12, 17, 22, 23, 29, 33, 41, 46, 49, 50, 55, 56, 58, 59, 60, 61, 76, 77, 79 plus 29; **Ekstra Pensja:** 3, 21, 23, 29, 32+3; **Ekstra Premia:** 21, 28, 30, 33, 34+4; **Mini Lotto:** 3, 4, 14, 15, 16; **Kaskada:** 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 20, 23; **Super Szansa:** 9, 5, 6, 9, 7, 5, 1

22.04.2022, GODZ. 14

Multi Multi: 7, 8, 14, 15, 16, 21, 25, 33, 38, 40, 45, 46, 48, 49, 54, 56, 60, 68, 76, 78 plus 14; **Kaskada:** 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 18, 19, 20, 22; **Super Szansa:** 2, 7, 5, 4, 0, 3, 0

WALUTY 22.04.22

USD	4,2935 (+)
EUR	4,6361 (-)
CHF	4,4930 (+)
GBP	5,5327 (-)

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

Serwis w kij dmuchany



Sprawną pompkę teleskopową to wyposażenie zasługujące na określenie nie w kij dmuchał

Ireneusz Wojtkiewicz
Felieton rowerowy

Gdyby w odwiedzonych stacjach obsługi technicznej rowerów nie było bylejakości, to tytuł bym chwalił po staropolsku: nie w kij dmuchał.

Ale jest tak, że lepiej mieć w zapasie własny kij do nadmuchiwania ogumienia, czyli pompkę. Najlepiej teleskopową.

Tak wyposażony na wszelki wypadek wyruszą na trasę siedmiu słupskich samoobsługowych stacji naprawy rowerów. Pierwsza na trasie to stacja „zdrowy rower” na śródmiejskim osiedlu przy ul. Mikołajskiej. Pompka nożna funkcjonuje, ale dmie w powietrze, bo ktoś uciął i zabrał końcówkę wężyka do łączenia go z wentylem na kole. Druga na trasie stacja, zainstalowana w ruchliwym miejscu przy wjeździe do Parku Kultury i Wypoczynku nad Słupią od ul. Zamkowej, też tylko syczy, a nie pompuje. Nieszczęsna końcówka wężyka, bo wyrobiona i rozkalibrowana. W tym parku, gdzie jest popularny pump park, o dziwo nie ma innego punktu obsługi technicznej rowerów. Najbliższy jest 6 kilometrów dalej.

To skwer u zbiegu dróg rowerowych, wiodących ulicami

Szczecińską, Sobieskiego i Piłsudskiego. Znakomite miejsca na chwilę wytchnienia, ale też zezłoszczenia się. Bo stacyjka techniczna wygląda na sprawną, ale ktoś znalazł manometr tak, że nie widać stanu ciśnienia ani w ogumieniu, ani w pompce. Może coś pomoże przed pływanią na ul. Szczecińskiej, gdzie są parking i wiatą wypożyczalni rowerów. Rozczarowanie, takie jak we wszystkich stoiskach wypożyczalni rowerów miejskich - nigdzie nie ma punktu obsługi. Chcąc nie chcąc docieram do stacyjki technicznej rowerów przed „Jantarem”. Można dymać bez końca, bo pompa nie działa. A to już dziewiąty kilometr poszukiwania takiego serwisu, który nie w kij dmuchał.

Kolejny, piąty już punkt obsługi technicznej, wypada na dziesiątym kilometrze w Parku Zachodnim na Zatorzu. Okupuje go rowerowa dzieciarnia, ale co tam, skoro wszystko wygląda na technicznie sprawne. Do momentu spojrzenia na wskazania manometru. Nic nie widać, bo ktoś licznik wcisnął w obudowę wieszaka narzędzi. Następny szósty punkt na 13 kilometrze objazdu to stacja rowerowa na trasie Link R10 przy al. 3 Maja nieopodal ringu. Trzeba mieć moc siły w rękach, aby ruszyć

tłok pompki z pozycji górnej w dół, ale i tak nic z tego. Nadzieja jeszcze w ostatniej, siódmej na tej trasie stacyjce technicznej.

Znajduje się na 15 kilometrów pod wiatą rowerową przy dworcu kolejowym. Pompki są tu dwie - ręczna i kompresor z elektrycznym napędem - w stanie do użytku. Cyklista, będący już po wielokilometrowej jeździe, jest zachwycony skutecznością kompresora, chociaż szczelność jego połączeń z wentylami ogumienia jest mocno sycząca. Przez to ten serwis można warunkowo uznać, że jest nie w kij dmuchał.

Najlepiej jednak liczyć na to, co się wozi na wszelki wypadek. Pompka teleskopowa znakomicie zda egzamin od lat, co pewnie też poświadczą rowerzyści, którzy z niej skorzystali, gdy gumę złapali.

Przed wyjazdem sprawdzajmy jednak stan napompowania kół posiłkując się fabrycznymi napisami na obwodzie opon. Np. 2,0 - 4,0 bar lub 30 - 55 psi, przy czym 1 bar to 0,99 atmosfery, a 1 psi to ok. 0,068 atm. Pompujemy w granicach tych wskazań w zależności od tego, na jakiej nawierzchni pojedziemy i ile wazymy. Odpowiednie ciśnienie to też nie w kij dmuchał.

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA

Wtorek się liczy

gp24.pl

nasz REGION

SŁUPSK
Sukces uczniów
„Ratownik wodny”
to projekt trzech uczniów
z Zespołu Szkół
Mechanicznych
i Logistycznych.
Znalazł się w finale
konkursu Explory Str. 4



SŁUPSK
Bulwary na finiszu
Bulwary nad Słupią
na ukończeniu. Formalnie to
jednak wciąż plac budowy.
Nowy termin oddania
to koniec tego tygodnia.
Realny - długi weekend
majowy Str. 4



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Czy czerwona gwiazda zniknie z krajobrazu Smołdzina? Decyzja należy do władz

Grzegorz Hilarecki
Temat z pierwszej strony

Remont drogi powiatowej w Smołdzinie zelektryzował mieszkańców, bo pojawiła się plotka, iż prace przy nowym chodniku przerwano ze względu na stan pomnika, który wieńczy czerwona gwiazda.

W poniedziałek władze gminy podejmą decyzję, czy pojawi się w tym miesiącu projekt uchwały rady gminy, by obelisk ku czci Armii Czerwonej zniknął z tego miejsca.

Smołdziński pomnik-grób został prawdopodobnie zbudowany w 1945 lub 1946 roku. Stało się to na zlecenie dowódców stacjonujących tu wtedy żołnierzy Armii Czerwonej.

Tak przynajmniej wynika z dokumentu Ministerstwa Obrony ZSRR, który jesienią 1977 roku dotarł do Smołdzina. Zawiera on m.in. informacje o 18 radzieckich żołnierzach, którzy pod koniec

marca i na początku 1945 r. zginęli od odniesionych ran w rejonie Smołdzina.

To prawdopodobnie ich ciała złożono w zbiorowej mogile, na której zbudowano opatrzone czerwoną gwiazdą pomnik ku czci żołnierzy radzieckich.

Potwierdzają to napisy na marmurowych tablicach, które umieszczono na cokole pomnika. Czytamy na nich słowa zapisane w języku rosyjskim: „Wieczna sława bohaterom poległym za wolność i niezawisłość naszej Ojczyzny”, „1941-1945 tutaj leżą prochy 12 żołnierzy Armii Czerwonej”, „Ojczyzna nigdy nie zapomni o WAS”, „W dali od Rosyjskiej Matki Ziemi polegli za cześć mojej Ojczyzny”.

W marcu 1998 roku na mocy zarządzenia wojewody słupskiego oraz zezwolenia dyrektora Wydziału Kultury, Sportu i Turystyki Urzędu Wojewódzkiego w Słupsku Pracownia Archeologiczno-Konserwatorska z Poznania przeprowadziła



FOT. TOMASZ PIETRZAK

Starego chodnika nie ma, pomnik się sypie.

poszukiwanie pochówku żołnierzy radzieckich w Smołdzinie.

Zespół archeologów doszedł do wniosku, że pod pomnikiem rzeczywiście znajduje się grób

masowy. Ich zdaniem żołnierze radzieccy nie byli chowani w trumnach, ale w skrzyniach.

Stwierdzili także, że ekshumacja resztek ciał nie jest możliwa bez usunięcia pomnika.

W poprzedniej kadencji samorządu sprawę pomnika na forum Rady Gminy w Smołdzinie poruszył radny Kazimierz Tur, który uważał, że należy go usunąć z miejsca, gdzie stoi, bo w wolnej Polsce taki symbol radzieckiej dominacji nie powinien stać w środku wsi.

- Nie mamy pieniędzy, aby przenieść ten pomnik. Tak naprawdę, aby to zrobić, trzeba by rozebrać połowę drogi, która przebiega w pobliżu pomnika - mówił nam w 2017 roku Arkadiusz Walach, wójt Smołdzina.

O rozbiórce drogi mówił, ponieważ żeby pomnik przenieść w całości, trzeba by wykopać podstawę w formie czerwonej gwiazdy, którą pierwotnie ułożono z cegieł, a która teraz jest zasypiana i częściowo przykryta asfaltowym dywanikiem. Potrzebna byłaby także ekshumacja i odtworzenie drogi. Ile te wszystkie działania mogłyby kosztować? Nie wie nikt.

©©

Brał amfetaminę, kierował i uciekał przed policją. Rekordowa kara dla kierowcy w Słupsku. Będzie musiał zapłacić 16 tysięcy złotych

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Kryminalni z Komisariatu Policji II zatrzymali 36-letniego kierowcę, który nie reagował na wydawane przez policjantów sygnały do zatrzymania i rozpoczął ucieczkę. Badanie narkotestem wykazało, że zażywał wcześniej amfetaminę.

W czwartek około godziny 10, kryminalni z Komisariatu Policji II w Słupsku zwrócili uwagę na białe audi, którego kierowca na widok nieoznakowanego radiowozu zaczął nagle przyspieszać i zmieniać kierunek jazdy. Kierowca nie zatrzymał się do kontroli. Podczas ucieczki stwarzał zagrożenie dla innych uczestników ruchu drogowego, a następnie ude-



FOT. KOMENDA MIEJSKA POLICJI W SŁUPSKU

Zatrzymanie 36-letniego kierowcy przez kryminalnych. Słupszczanin nie reagował na wydawane przez policjantów sygnały do zatrzymania i rozpoczął ucieczkę

rzył podwoziem pojazdu w próg zwalniający. Z samo-

chodu zaczął wyciekać olej, a po kilkudziesięciu metrach

kierowca zatrzymał się. Mężczyzna podjął jeszcze próbę

ucieczki pieszej, jednak została ona szybko udaremniona przez policjantów.

Jak informuje rzecznik słupskiej policji sierż. szt. Jakub Bagiński: - Na miejsce został skierowany patrol ruchu drogowego wyposażony w mobilne urządzenie do badania zawartości środków odurzających w organizmie. Tester wskazał, że słupszczanin wsiadł za kierownicę pomimo tego, że zażywał wcześniej amfetaminę. Od mężczyzny została pobrana krew do badań. Po sprawdzeniu go w policyjnym systemie informatycznym okazało się, że posiada zakaz prowadzenia pojazdów, a pojazd, którym się poruszał, nie posiadał badań technicznych i aktualnej polisy OC. Mundurowi mieli także duże zastrzeżenia do stanu tech-

nicznego audi oraz jego obowiązkowego wyposażenia. Za wykroczenia popełnione w trakcie ucieczki, a także te ujawnione po zatrzymaniu pojazdu, policjanci nałożyli na 36-latka mandaty w łącznej wysokości blisko 16 tysięcy złotych. Pojazd został odholowany na koszt kierującego na policyjny parking, a o braku polisy OC został powiadomiony Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny, który może nałożyć na tego mężczyznę dodatkowe 6000 zł kary.

Słupszczaninowi grozi również odpowiedzialność karna. Do 2 lat więzienia za kierowanie pojazdem po zażyciu narkotyków, do 5 lat za niestosowanie się do sądowego zakazu kierowania i niezatrzymanie się do kontroli.

©©

Autonomiczny ratownik wodny z mechanika w finale konkursu Explory

Wojciech Nowak
Słupsk

„Ratownik wodny” to projekt trzech uczniów z Zespołu Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku - Alana Ludwiga, Igora Bondaryka i Piotra Wykowskiego.

Stworzony przez uczniów „Ratownik wodny” najpierw zwyciężył w Międzyszkolnym Festiwalu Nauki Explory, a następnie zdobył pierwsze miejsce w etapie regionalnym konkursu. To z kolei poskutkowało akredytacją do ścisłego finału, który odbędzie się w ramach wydarzenia organizowanego przez Fundację Zaawansowanych Technologii - Gdynia Explory Week. Tam najlepsze projekty z całego kraju zaprezentowane zostaną jury złożonemu z pracowników uczelni wyższych i instytucji naukowych, a ich autorzy walczyć będą o stypendia naukowe.

Alan Ludwig, jeden z autorów projektu, wyjaśnia, jak działa skonstruowane przez niego i jego kolegów urządzenie.



Uczniowie i autorzy projektu wraz ze swoją nauczycielką i opiekunką projektu

- Wykorzystuje ono system monitorowania, bazujący na sztucznej inteligencji, który pozwala rozpoznawać ruchy topiącego się człowieka. System, widząc to, wysyła do potrzebującej pomocy osoby pływającą boję, która jest całkowicie autonomiczna - wyjaśnia Alan.

- System działania boi jest bardzo podobny do tego,

który znamy z autonomicznych odkurzaczy, z tą różnicą, że one tworzą siatkę/mapę mieszkania, a nasz ratownik siatkę jeziora, które obserwowane jest przez kamery. Następnie boja wysyłana jest ze swojej stacji dokującej na ratunek topiącej się osobie, która z jej pomocą zostaje przetransportowana

do brzegu akwenu. Oczywiście, nasze urządzenie jest wyposażone w system, który rozpoznaje, czy mamy do czynienia z tonącym człowiekiem, czy po prostu pływającą osobą - dodaje Igor Bondaryk.

Uczniowie zaznaczają, że dopracowanie ich wynalazku - nad czym cały czas pracują - i stworzenie urządzenia goto-

wego pełnić rolę ratownika na jeziorach czy basenach jest możliwe, ponieważ zaawansowane systemy rozpoznawania ruchów człowieka są już używane np. przez wojsko. Wystarczyłoby zaadaptować podobne do skonstruowanej przez nich boi. Co więcej, konsultacje z czynnymi ratownikami wodnymi wykazały, że urządzenie nie tylko działa, ale może zrewolucjonizować sytuacje ratownicze nad wodą i pozwolić na dużo szybsze dotarcie do topiącej się osoby.

Miejsce działań naszego ratownika byłyby głównie jeziora, ponieważ ich powierzchnia jest najłatwiejsza do obserwacji przez kamery. Oczywiście, funkcjonowanie urządzenia byłoby również możliwe na morzu lub na basenach - mówi Alan. - Chcielibyśmy, aby nasz projekt został zauważony przez jakąś firmę, został udoskonalony, trafił do seryjnej produkcji i mógł w ten sposób ratować ludzi. Z drugiej strony wolelibyśmy zrobić to pod własną marką zamiast sprzedawać

prawa do projektu innym - dodaje Igor.

Według wstępnych wyliczeń Alana, Igora i Piotra koszt produkcji jednego urządzenia ważyłby się od 3 do 5 tysięcy złotych - zależałoby to od aktualnej ceny potrzebnych komponentów.

- Przystępna cena pozwoliłaby na dotarcie do większej grupy odbiorców, a na tym właśnie nam zależy. Większa grupa odbiorców znajdzie swoje przełożenie w zwiększeniu bezpieczeństwa nad wodą - przekonują uczniowie mechanika.

Pozostaje trzymać kciuki za młodych wynalazców, którzy zaprezentują swojego „ratownika wodnego” podczas finału konkursu Explory, który odbędzie się w październiku w Gdyni. Powalczą tam o stypendia naukowe w wysokości 10, 7 i 5 tysięcy złotych, ufundowane przez mecenasa Explory, Grupę LOTOS, oraz akredytację na międzynarodowe konkursy związane z innowacyjnością i nagrody specjalne.

©©

Są kładki, oświetlenie i będzie monitoring. Za tydzień będą gotowe bulwary nad Słupią

Alek Radomski
Słupsk

Prace na bulwarach nad Słupią mają się ku końcowi. W toku są roboty związane z nasadzeniami i montaż elementów oświetlenia. W planach jest monitoring i wymiana elementów, które ktoś uszkodził celowo.

Nie marzec, jak pierwotnie planowano, ale koniec tego tygodnia. Nowy i aneksowany niedawno termin zakończenia inwestycji nad Słupią zbliża się nieubłaganie. W toku są prace związane z nasadzeniami, które powinny zakończyć się do niedzieli. Zamontowano już oprawy oświetlenia na kładkach i stopniach tuż

przy rzece. Wprowadzono również poprawki nawierzchniowe. Niestety, całość robót może się jednak przeciągnąć o jeszcze jeden tydzień. Najpóźniej bulwary nad Słupią mają zostać oficjalnie otwarte w majowy długi weekend. Wcześniej trzeba jednak usunąć pęknięte szyby na jednej z kładek.

- Niestety, to większy akt dewastacji - przyznaje Paweł Krzemiński, odpowiedzialny za rewitalizację w słupskim ratuszu. - Ktoś musiał się w tym przypadku napracować. Wszystkie obiekty zostaną objęte monitoringiem stałopozycyjnym. Oznacza to, że w oku kamery będą znajdować się cały czas.

Monitoring to niejedyne rozwiązanie. Urząd myśli też o wygrodzeniu powstających właśnie stref zieleni. Wszystko po to, aby chronić roślinność przed zdeptaniem.

Formalnie bulwary to wciąż plac budowy. Przypomnijmy, że budowa nad rzeką to część drugiego etapu rewitalizacji. W ramach ożywienia tej części miasta wyremontowano wcześniej m.in. ulicę Długą, Ogrodową, Sygietyńskiego, Mostnika, Polną, Kowalską i Dominikańską. W planach jest przebudowa Armii Krajowej. Udało się też odnowić kamienicę Otto Freundlicha, a wozownia przy ul. Lutostawskiego zmienia się w siedzibę Nowego Teatru. Koszt prac przy bulwarach to ok. 32 mln zł.

©©



Bulwary nad Słupią na ukończeniu. Formalnie to jednak wciąż plac budowy. Nowy termin to koniec tego tygodnia. Realny - długi weekend majowy

Czarny dym nad miastem. Pożar traw i styropianu

Sylvia Lis
Bytów

Mieszkańcy Bytowa mocno się wystraszyli widokiem czarnego dymu. Okazało się, że pali się trawa na nieużytkach oraz styropian.

W czwartek po godzinie 19 strażacy zostali wezwani do pożaru nieużytków w okolicach ulicy Polnej w Bytowie. Mieszkańcy

miasta mocno się wystraszyli widokiem czarnego dymu.

- Na miejscu okazało się, że pali się trawa na nieużytkach oraz składowany tam styropian - mówią strażacy ochotnicy. Ogień nie rozprzestrzenił się na okoliczne posesje i został szybko opanowany.

W akcji gaszenia brała udział Jednostka Ratowniczo-Gaśnicza z Bytowa oraz OSP Ugoszcz.

©©

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie

z powodu śmierci

Danuty Nowak



składają Zarząd, koleżanki i koledzy
ze Spółdzielni Mieszkaniowej „Kolejarz” w Słupsku

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
reklama.słupsk@polskapress.pl

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Rosja odetnie dostawy gazu?

Zgodnie z marcowym dekretem Władimira Putina „państwa nieprzyjazne”, w tym Polska, powinny od kwietnia płacić za dostawy rosyjskiego gazu w rublach. Warszawa powinna ustosunkować się do żądania Moskwy dotyczącego stosowania rubli w rozliczeniach za gaz do piątku 22 kwietnia. Tak wynika z zapisów umownych wiążących Polskę z Rosją - poinformowało Radio Zet. Polska, podobnie jak inne kraje europejskie, od początku odrzuciła możliwość dokonywania rozli-

czeń za gaz w rosyjskiej walucie. Teoretycznie zatem Moskwa może już odciąć Polskę od dostaw swojego surowca. Polskie Górnictwo Naftowe i Gazownictwo zapewniło rozgłoszenie, że jest przygotowane na „różne scenariusze”. Polskie magazyny z gazem mają być zapełnione w 60 proc. W maju ruszy ponadto połączenie gazowe Polska-Litwa, które umożliwi nam dostęp do dostaw tego surowca z wykorzystaniem gazoportu w Kłajpedzie. Hubert Rabiega

WARSZAWA

Pogrzeb Karoliny Kaczorowskiej



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

W piątek rozpoczęły się dwudniowe uroczystości pogrzebowe ostatniej Pierwszej Damy na Uchodźstwie. Urna ze szczątkami prezydentowej Karoliny Kaczorowskiej przyleciała do Warszawy rządowym samolotem. Jej prochy spoczną przy mężu Ryszardzie Kaczorowskim w Świątyni Opatrzności Bożej.

PAWŁOWICE

Koniec akcji ratowniczej w kopalni „Pniówek”

Wsparty naukowcami sztab koordynujący akcją postanowił zaniechać akcji mającej na celu wydobyć uwieczonych pod ziemią siedmiu osób: dwóch górników i pięciu ratowników. Obecnie akcja ratownicza będzie skupiona na izolacji terenu

zagrożonego. Jak podkreślają przedstawiciele Jastrzębskiej Spółki Węglowej, to trudna decyzja, ale jedyna obecnie możliwa. Kontynuowanie akcji ratowniczej wiązałoby się bowiem z narażeniem życia kolejnych zastępów ratowników.

WATYKAN

Papież Franciszek zawiesił planowane spotkanie z patriarchą moskiewskim Cyrylem, wspierającym rosyjską agresję na Ukrainę. Papież poinformował o tym, udzielając wywiadu argentyńskiemu dziennikowi „La Nación”. Zdaniem watykańskiej dyplomacji, spotkanie z Cyrylem mogłoby w obecnej sytuacji stworzyć duże zamieszanie. Rozmowy głów Kościołów katolickiego i prawosławnego miały odbyć się 14 czerwca w Jerozolimie.

”

Czemu miałby służyć mój wyjazd do Kijowa, jeśli następnego dnia wojna toczyłaby się dalej?

Papież Franciszek

Rozmowy ostatniej szansy. Będzie paraliż polskiego nieba?

Małgorzata Puzyr
Warszawa

Przedłużają się negocjacje Iderownictwa Polskiej Agencji Żeglugi Powietrznej z przedstawicielami Związku Zawodowego Kontrolerów Ruchu Lotniczego.

Jak poinformowała w piątek Europejska Organizacja ds. Bezpieczeństwa Żeglugi Powietrznej (Eurocontrol) brak kompromisu może doprowadzić do rozpoczęcia programu anulowania lotów do i z polskiej przestrzeni powietrznej.

Z komunikatu przekazanego Polskiej Agencji Prasowej wynikało pierwotnie, że polski Urząd Lotnictwa Cywilnego (ULC) musiałby wdrożyć procedurę już od 1 maja. Według Eurocontrol mogłoby to oznaczać konieczność odwołania lub przekierowania nawet około 1000 lotów jednego dnia, w tym tych, których trasa tylko przebiega nad terytorium Polski.

Jednak po spotkaniu prezesa ULC z przedstawicielami Eurocontrol w sprawie ewentualnego rozpoczęcia w polskiej przestrzeni powietrznej procedury tzw. massive cancellation poinformowano, że „na razie nie została ona uruchomiona”. Poinformowano także, iż wspólnie z Eurocontrol ustalono, że pomimo zmniejszonej obsady kontrolerów ruchu lotniczego od 1 maja br. loty z pol-



FOT. ADAM JANKOWSKI

Według Urzędu Lotnictwa Cywilnego nieregularności lotów spodziewane są w Warszawie i Modlinie

skich lotnisk regionalnych oraz loty nad Polską powinny odbywać się bez gwałtownych zakłóceń. „Większe nieregularności lotów spodziewane są na lotniskach w Warszawie i Modlinie” - dodano w komunikacie ULC.

„Bez względu na to, jak mocno zostanie ograniczony ruch lotniczy, wszystkie operacje lotnicze będą odbywać się z zachowaniem standardów bezpieczeństwa” - zaznaczono.

Jeszcze w trakcie czwartkowego posiedzenia sejmowej podkomisji stałej ds. transportu lotniczego nowa prezes PAŻP

zadeklarowała, że wycofuje wypowiedzenia zmieniające, którymi poprzednie kierownictwo agencji wprowadziło nowy regulamin wynagradzania i organizacji pracy w PAŻP. Był to ważny punkt na osi sporu między Agencją i kontrolerami.

W nocy z czwartku na piątek Związek Zawodowy Kontrolerów Ruchu Lotniczego wydał oświadczenie: „Walczymy o bezpieczeństwo i o powrót kultury bezpieczeństwa pracy, a to oznacza środowisko zaufania, które buduje się, a nie kupuje. Czekamy na fakty, a nie tylko słowa” - podkreślił

związkowcy. „Kluczem jest odbudowanie instytucji z wysoką kulturą bezpieczeństwa, zarówno dla pracujących w niej, jak i tych, dla których ta instytucja pracuje. Mówimy o życiu setek tysięcy pasażerów dziennie” - dodano w oświadczeniu.

„Indywidualne decyzje, jakie podjęli kontrolerzy ruchu lotniczego, są głęboko przemyślane i były odwlekane w czasie tak długo, jak było to możliwe. Te decyzje to gotowość do zmiany całego swojego życia, położenie na szali swojej kariery zawodowej. Doszło do tej sytuacji przez systematyczną degradację systemu bezpieczeństwa w PAŻP, na którą nie mogliśmy się dłużej godzić” - napisano, jednocześnie deklarując gotowość do rozmów i współpracy.

Sprawie uważnie przygląda się Komisja Europejska. Jak mówił w piątek rzecznik KE Stefan de Keersmaecker zaistniała sytuacja budzi bardzo poważne obawy, ponieważ może wpłynąć na ruch lotniczy w całej Unii Europejskiej.

- Wydaje się, że u podstaw sytuacji znajduje się konflikt społeczny, co za tym idzie Komisja nie ma możliwości do podjęcia interwencji w tej sprawie. Natomiast z całą mocą wzywamy obie strony do jak najszybszego osiągnięcia porozumienia. Kluczowe jest to, żeby loty zawsze odbywały się w możliwie najbezpieczniejszych warunkach - podkreślił rzecznik KE.

Premier Morawiecki: Nie wszystkie państwa dotrzymują obietnic, musimy pomagać Ukrainie

Małgorzata Puzyr
Druzbaki Wyzne, Lubowla

W piątek na Słowacji odbyły się polsko-słowackie konsultacje międzyrządowe. Premierzy obu państw omawiali m.in. kwestie związane z rosyjską agresją skierowaną na Ukrainę.

- Siła odpowiedzi na agresję Rosji na Ukrainę zależy od spójności głosów państw Europy Środkowo-Wschodniej.

Państw, które leżą na wschodniej linii NATO i UE. Głos Polski i Słowacji liczy się niezwykle mocno i jest tym ważniejszy, im bardziej spójny, dlatego z ogromną radością stwierdzam, że mówiliśmy jednym głosem o tym, co dzieje się za wschodnią granicą - mówił podczas spotkania z dziennikarzami premier Mateusz Morawiecki.

- Dziś mówiliśmy także jednym głosem o szansach na rozwój naszego subregionu kar-

packiego i Europy Środkowej - dodawał.

- Wprawdzie Rosja nie odniosła takich zwycięstw, na jakie liczyła, ale wojna jeszcze się nie skończyła. Podstawową intencją Putina jest odbudowa imperium Związku Radzieckiego, dzisiaj pewnie pod nazwą imperium rosyjskiego. Ta intencja nie jest wcale skrywana - tłumaczył.

- Słowacja pokazuje znakomitą postawę - choć zależność od gazu ma większą i groźniej-

szą niż w przypadku Polski. Ma trudniejszą pozycję. Dlatego zastanawiamy się, jak pomóc Słowacji uniezależnić się od rosyjskiego gazu. Na tym polega solidarność - stwierdził Morawiecki. - Gdyby wszystkie państwa zachodniej Europy walczyły o bezpieczeństwo, jak dzisiaj Ukraińcy, to wojna byłaby już dawno skończona. Niestety mamy do czynienia z kluczeniem, z kunktatorstwem i z działaniami dwuznacznymi i ubolewał polski premier.

Olaf Scholz: NATO musi uniknąć bezpośredniego konfliktu z Rosją

Adam Kiehar
Berlin

Według kanclerza Niemiec startcie Sojuszu Północnoatlantyckiego z Moskwą mogłoby doprowadzić do wybuchu kolejnej wojny światowej.

- Najważniejsze jest, by każdy nasz ruch był bardzo przemyślany oraz żebyśmy ściśle ze sobą współpracowali - powiedział Olaf Scholz tygodnikowi „Der Spiegel”. Kanclerz Niemiec podkreślił, że w obecnej sytuacji każda błędna decyzja może mieć dramatyczne konsekwencje. Pytany o to, dlaczego jego zdaniem dostarczenie czołgów na Ukrainę mogłoby doprowadzić do wybuchu wojny nuklearnej odpo-

wiedział, że Niemcy nie są zobowiązane do wzięcia czynnego udziału w trwającej teraz wojnie. Wcześniej Niemieckie Ministerstwo Obrony Narodowej usunęło całą broń ciężką z listy broni, którą miało przekazać Ukrainie. Kanclerz Scholz oświadczył, że Niemcy „umożliwiły Ukrainie zakup sprzętu wojskowego z produkcji przemysłowej”. - NATO powinno dalej wzmacniać wschodnią flankę - powiedział z kolei prezydent Litwy podczas spotkania z szefową MSZ Niemiec Annaleną Baerbock w Wilnie. Gitanas Nausėda wezwał także do wzmocnienia obrony tzw. przesmyku suwalskiego, który jest jedynym lądowym łącznikiem państw bałtyckich z pozostałą częścią Unii Europejskiej.



Kanclerz Niemiec: - Nie jesteśmy zobowiązani do wzięcia czynnego udziału w trwającej wojnie

Amerykańskie drony Duch Feniksa dla Ukrainy

Kazimierz Sikorski
Waszyngton

Coraz bardziej wyrafinowana i coraz groźniejsza broń trafia z Zachodu do Ukrainy. USA dostarczy Kijowowi „samobójcze” drony.

- Ogromną zaletą urządzeń jest to, że żołnierzom wystarczy krótkie przeszkolenie, aby móc używać tej śmiertelnej broni - zapewnia rzecznik Pentagonu John Kirby. Technologia drona jest tajna, nie przekazano nawet zdjęć urządzenia. Duch Feniksa przypomina właściwościami swojego groźnego „krewniaka” - drona Switchblade, który już trafił do Ukrainy.

Switchblade to miniaturowe urządzenia, które startują bez celu, przez dłuższy czas krążą nad ziemią, oczekując sygnału do ataku. Podobnie drony Duch

Feniksa nazywane samobójcami - które produkuje amerykańska Aevex Aerospace - mogą z najwyższą precyzją atakować czołgi, pojazdy opancerzone, kolumny wojsk oraz piechotę.

Dostawa 120 dronów - przygotowanych specjalnie na potrzeby walk na wschodzie - wchodzi w skład nowego pakietu amerykańskiej pomocy dla Ukrainy. Jej wartość wynosi 800 milionów dolarów. Pakiet ma zawierać m.in. dodatkowe dostawy broni artyleryjskiej. Prezydent USA ogłosił także program pomocy uchodźcom oraz kolejne sankcje dla Rosjan. - Zapewnimy szybką i legalną migrację Ukraińców z Europy do Ameryki - zapewnił Joe Biden. I dodał także, że Stany Zjednoczone nie będą wpuszczały rosyjskich statków. - Żaden statek z Rosji nie będzie mógł wpłynąć do amerykańskich portów - obiecał Biden.

ONZ o działaniach Rosjan: Znamiona zbrodni wojennych

Redakcja
Wojna na Ukrainie

ONZ potwierdziło, że od początku wojny na Ukrainie zginęło dwa tysiące 345 cywilów, a dwa tysiące 919 zostało rannych.

Wysoka Komisarz ONZ ds. Praw Człowieka (OHCHR) Michelle Bachelet powiedziała, że od wybuchu wojny na Ukrainie międzynarodowe prawo humanitarne było nie tylko ignorowane, ale wręcz „wyrzucone na śmietnik”.

Z kolei Ravina Shamdasani, rzeczniczka OHCHR, podkreśliła, że „rosyjskie siły zbrojne masowo ostrzeliwały i bombardowały zaludnione obszary, zabijając cywilów, niszcząc szpitale, szkoły i inną infrastrukturę cywilną, co może stanowić zbrodnie wojenne”. Jak dodała, misja ONZ udokumentowała, że między innymi w ukraińskiej Buczy dokonano egzekucji pięćdziesięciu cywilów. Ukraińska policja poinformowała w piątek, że w ciągu poprzedniej doby Rosjanie ostrzelali 20 miejscowości w obwodzie donieckim. Uszkodzone zostały co najmniej 34 obiekty cywilne - domy, szkoły i szpitale, a także obiekty infrastruktury. Ostrzelano między innymi Słowiańsk, Awdiejewkę, Mariinkę, Wuhledar i Zaricze. Rosyjskie wojska użyły wyrzutni pocisków rakietowych



Rosjanie nadal ostrzeliwiają i bombardują zaludnione obszary, zabijając cywilów oraz niszcząc m.in. szpitale i szkoły, co może stanowić zbrodnie wojenne

„Grad”, ciężkiej artylerii, czołgów, dokonywały też ataków lotniczych. Jak podaje serwis Nexta, w rejonie Doniecka ostrzelany został regionalny szpital urazowy w mieście Liman.

Najgorsza sytuacja nadal panuje w Mariupolu, obleganym przez Rosjan od początku marca. Jak informował mer Wadym Bojczenko w mieście zginęły dziesiątki tysięcy cywilów, jednak ich liczby nie da się dokładnie zweryfikować. Mieszkańcy Mariupola, którym nie udało się opuścić miasta, są pozba-

wieni prądu, ogrzewania i wody. Jak podkreślił mer, tylko prezydent Rosji Władimir Putin może zdecydować o losach ludzi uwięzionych w mieście.

Rosyjskie władze zaprzeczają, że celem ataków są cywile, natomiast sam Putin po-

Według mera Mariupola, w mieście zginęły dziesiątki tysięcy cywilów, ale ich liczby nie da się obecnie dokładnie zweryfikować

wiedział, że rosyjskie wojska „wyzwoliły” Mariupol. W piątek z rosyjskim przywódcą rozmawiał przewodniczący Rady Europejskiej. Charles Michel zaapelował o otwarcie dostępu służb humanitarnych oraz możliwość ewakuacji z Mariupola i innych obleżonych miast. Jak dodał, w rozmowie z Putinem powtórzył stanowisko Unii Europejskiej, to znaczy wsparcie dla Ukrainy i jej suwerenności oraz potępienie dla rosyjskiej agresji. „Nasza jedność, zasady i wartości są nienaruszalne” - zaznaczył przewodniczący RE.

Ten pakt wstrząsnął Pacyfikiem. Chiny oskrzydlały Australię, zagrażają USA

Grzegorz Kuczyński
Pekin

Chiny od dawna wiedzą, że ich strategiczną słabością jest brak bezpośredniego wyjścia na otwarty Ocean Spokojny. Pakt z Wyspami Salomona może to zmienić.

Chiński rząd ogłosił 19 kwietnia, że podpisał pakt bezpieczeństwa z Wyspami Salomona, wyspiarskim krajem południowo-wschodniej Oceanii. Dokument podpisali szefowie dyplomacji obu państw. Zgodnie z porozumieniem, na Wyspach Salomona zostaną rozmieszczone patrole chińskiej policji i oddziały chińskiej armii, a w portach cumować będą mogły okręty wojenne Państwa Środka.

Wyspy Salomona, zamieszkane przez mniej niż 700 000



Na Wyspy Salomona trafiają oddziały chińskiej armii

osób, to łańcuch setek wysp leżących na wschód od Papui Nowej Gwinei. Oczywiście oficjalnie - cytując Pekin - oba kraje uzgodniły „współpracę w zakresie utrzymania porządku społecznego, ochrony życia i mienia ludzi, pomocy humanitarnej

i reagowania na klęski żywiołowe”, co ma na celu „promowanie stabilności społecznej i długoterminowej stabilizacji na Wyspach Salomona” i nie jest „wymierzone w żadną stronę trzecią”.

Jednak pakt oznacza, że Chińczycy będą mogli wykorzystywać archipelag dla swych militarnych celów. Minister spraw zagranicznych Australii Marise Payne nazwała zawarcie porozumienia „głęboko rozczarującym”. Australia od dawna zapewniała Wyspom Salomona pomoc w zakresie bezpieczeństwa. Po raz ostatni w listopadzie ubiegłego roku, kiedy protestujący próbowali szturmować rezydencję premiera Manasseha Sogavare.

Zareagowały też Stany Zjednoczone. Jak poinformował Biały Dom, wysocy rangą urzędnicy USA, w tym koordynator

ds. regionu Indo-Pacyfiku Kurt Campbell, odwiedzą w najbliższym czasie Wyspy Salomona. Już wcześniej, chcąc zapobiec ekspansji chińskiej, administracja prezydenta Joe Bidena, ogłosiła plan otwarcia ambasady na Wyspach Salomona (została zamknięta w 1993). Jak widać, nie na wiele się to zdało.

Ogłaszając podpisanie umowy z Pekinem w parlamencie, Sogavare powiedział: „Pozwólcie mi zapewnić naród, że zawarliśmy porozumienie z Chinami i nawiązały z Pekinem oczami, kierując się naszymi interesami narodowymi”.

Ale to za jego rządów Wyspy Salomona w 2019 roku zerwały stosunki dyplomatyczne z Tajwanem i nawiązały z Pekinem. Australia, Nowa Zelandia i USA mają powody do obaw, że pakt umożliwi Chinom założenie baz wojskowych.

Przerwa w wykonywaniu zawodu wyszła JULII KAMIŃSKIEJ, jak sama twierdzi, na dobre str. 10

Sprawdź czy
możesz się starać
o rentę

PORADNIK, str. 11

Sandacz i inne
pyszne ryby
na naszych
stołach

KUCHNIA, str. 12 i 13

WEEKEND *z rodziną*

Smaczliwka albo
gruszka aligatora
i jej znakomite
właściwości

URODA/ZDROWIE, str. 14

Dopamine
dressing czyli
ubraniowa
pigłka mocy

MODA, str. 15

GŁOS

Sobota-Niedziela, 23-24.04.2022



CZY JESTEŚMY
SKAZANI
NA REKLAMY?

Nie lubimy reklam, a jednak wielokrotnie, nawet nieświadomie, im ulegamy.
Mogą mieć na nas duży wpływ, ale czy musimy się godzić i dawać przyzwolenie na takie, które są nieetyczne?

TEMAT WEEKENDU, str. 9

Milena Kochanowska

NIE DAJMY SIĘ
REKLAMOM

Najlepsza dla mężczyzny...” - wydierały się dzieci koleżanki w pokoju za ścianą przez kilka godzin naszego spotkania. Później przerzuciły się na „...to alpejskiego mleka najdelikatniejszy smak”. - Nie wiem skąd one to wzięły, bo nie pozwalam im oglądać bloków reklamowych - tłumaczyła się zdenerwowana ona. - I zawsze wyłączam dźwięk, gdy są w pobliżu telewizora. A jednak. Pamiętam, że w tym samym czasie moje córki, wówczas małe dziewczynki, też miały, niestety, kilka reklamowych hitów na tapecie i też nie wiem, gdzie i kiedy je zasłyszały. Niektóre na pewno od rówieśników w przedszkolu, bo jednak nie wszyscy rodzice przed tymi natrączywymi przekazami starali się dzieci chronić. A że haselka melodyjne były, to i w ucho dzieci wpadały i do podśpiewywania się nadawały. Najgorsze jednak (oczywiście nie dla ich twórców i właścicieli) było to, że jak już się przyczepiły, to odczepić się nie chciały. Najlepszy to dowód na to, że reklama zawsze się przebijie - jak nie bezpośrednio, to inną drogą. Wierzmy reklamom, ale nawet gdy nie wierzymy, też bardzo często wybieramy te produkty, które są reklamowane. I to również te, które mają wspomagać nasze leczenie. Dlatego właśnie producentom ta reklama tak bardzo jest potrzebna. Nachalna jest i siłą przebicia ma - zgodnie w końcu ze swoim celem. Warto jednak wiedzieć, że nie na każdą reklamę musimy się godzić i co najważniejsze, że każdy z nas może na taką, jego zdaniem niewłaściwą, nieetyczną, się poskarżyć. Przestrzegam zwłaszcza osoby starsze przed reklamami, które zachęcają do kupienia (niby okazjnie) sprzętu medycznego lub (też niby) cudownych medykamentów, przy których nie podaje się adresu firmy w Polsce, z którą można się wcześniej porozumieć. Znam osoby, które w ten sposób wyrzuciły kilkaset złotych ze skromnej emerytury (dobrze, że dodatkowo sobie nie zaszkodziły), a potem szukaj wiatru w polu... Zapraszam do lektury.

Nieporadnik Tatusia

WCZESNE WYBORY

Och, jaki śliczny - rzecz mój starszy. I pomaga wstać, otrępuje z kurzu. Nie, nie chodzi tym razem o psa. Mój starszy syn wykazuje odruchy ojcowskie i na widok małego bobo załamuje rączki w sposób, który dotąd przypisywałem tylko starszym damom, stojącym nad wózkiem dziecięcym i zachwycającym się, że ta blondwłosa dziewczynka to włosy ma na pewno po swoim ojcu. Choć ten łysy.

Mój syn zachwyca się dziećmi. Choć dla niego „śliczny” to również właściwe określenie dla dziewczynek. Trochę mi tym życie ułatwia, przynajmniej przestałem walić głę za głę. Bo w przeszłości mówiłem: śliczny chłopak, a to z reguły była dziewczynka. Zdarzyło się też na chłopczyka powiedzieć: śliczna dziewczynka. A tak? Na dziecko przecież nikt się nie obrazi, prawda? To zagadywanie skądś się bierze. Bo starszy, posiadając już przeciwieństwo młodszego brata, zamarzył o większym gronie. Bo? - Bo wtedy nie musiałbym się z nim bawić. Bo on mnie derenuje - mówi starszy.

- Chyba denerwuje?
- Tak, derenuje! - potwierdza starszy.
- A chciałbyś siostrzyczkę?
- Nie! Braciszka. A najlepiej dwóch. Albo pięciu - rażno oświadcza mała szelma. A mama udaje, że nie słyszy.

- Ale co, dziewczyn nie lubisz?
- Lubie, ale z dziewczynami się będę bawił, jak będę większy. A potem się z jedną ożenię i będę z nią mieszkał - mówi cwaniak.

Na co młodszy stanowczo ogłasza: A ja będę mieszkał z chłopakiem!

Tak, że tego... Tata

Gwiazda

BYĆ MOŻE KILKULETNIĄ PRZERWA BYŁA GŁUPIĄ
DECYZJĄ Z ZAWODOWEGO PUNKTU WIDZENIA,
ALE JEJ NIE ŻAŁUJĘ. MAM TERAZ FAJNĄ PRACĘ,
JESTEM SZCZĘŚLIWA I... ZDROWA PSYCHICZNIE

Julia Kamińska, aktorka



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Kartka z kalendarza: 25 kwietnia-1 maja

Debiut złotego i sportowej syrenki,
rekord w Lotto i na termometrach

**Co w tych dniach,
w minionych latach, działo
się ciekawego lub takiego,
o czym powinniśmy pamię-
tać - na świecie i w Polsce?
Sprawdźcie!**

25 KWIEŹNIA

Imieniny obchodzą m.in.:

Ewodia, Filon, Hermogenes, Jarosław, Kalista, Markuśław
● **1333** - W katedrze wawelskiej odbyła się koronacja Kazimierza III Wielkiego i jego żony Aldony Anny Giedyminówny na króla i królową Polski.

● **1719** - Ukazała się powieść Przypadki Robinsona Crusoe Daniela Defoe.

● **1840** - Trzęsienie ziemi o sile około 5 stopni w skali Richtera nawiedziło okolice Pienin.

● **1943** - Po ujawnieniu zbrodni katyńskiej zostały zerwane polsko-radzieckie stosunki dyplomatyczne.

● **1998** - Wszedł w życie Konkordat między Polską a Stolicą Apostolską.

26 KWIEŹNIA

Imieniny obchodzą m.in.:

Artemon, Aureliusz, Klarencjusz, Klet, Lucydiusz, Marcellin
● **1336** - Włoski poeta Francesco Petrarca zdobył szczyt Mont Ventoux w Prealpach Południowych, co uznaje się za początek alpinizmu.

● **1981** - Michael R. Harrison z kliniki przy Uniwersytecie Kalifornijskim przeprowadził pierwszą operację dziecka w łonie matki.

● **1986** - Doszło do katastrofy w elektrowni atomowej w Czarnobylu.

● **2003** - Odkryto Jaskinię Głęboką w Beskidzie Śląskim.

27 KWIEŹNIA

Imieniny obchodzą m.in.:

Anastazy, Felicja, Jakub, Ożanna, Piotr, Teodor, Teofil, Zyta
● **1613** - Pożar zniszczył niemal całą zabudowę Gniezna.



FOT. 123 RF

● **1810** - Ludwig van Beethoven skomponował utwór Dla Elizy.

● **1947** - Po przerwie wojennej wznowiły działalność Międzynarodowe Targi Poznańskie.

● **1967** - W Sali Kongresowej w Warszawie odbyły się dwa pierwsze polskie koncerty grupy The Rolling Stones

● **2014** - Papież Franciszek dokonał kanonizacji papieża Jana XXIII oraz Jana Pawła II. Była to pierwsza podwójna kanonizacja papieżów w XXI wieku i zarazem pierwsza kanonizacja głowy Kościoła od czasu kanonizacji Piusa X w 1954.

28 KWIEŹNIA

Imieniny obchodzą m.in.:

Afrodyzja, Arystarch, Dydim, Joanna, Ludwik, Marek, Pamfil, Patrycjusz, Waleria i Witalis
● **1940** - Klub piłkarski Atlético Madryt zdobył swój pierwszy tytuł mistrza Hiszpanii.

● **1967** - Bokser Muhammad Ali odmówił wstąpienia do armii amerykańskiej.

● **2012** - W Słubicach zmierzono rekordową w historii Polski temperaturę w kwietniu (+31,6 °C).

29 KWIEŹNIA

Imieniny obchodzą m.in.:

Angelina, Antonia, Augustyn, Bogusław, Emilian, Hugon, Krystyn, Myślimir, Sewer
● **1913** - Szwedzki emigrant Gideon Sundback otrzymał amerykański patent na zamek błyskawiczny.

● **1924** - Marka polska została zastąpiona złotym polskim jako obowiązującą walutą narodową.

● **1934** - Otwarto Port lotniczy Warszawa-Okęcie.

● **2010** - W Elblągu padła wówczas najwyższa wygrana w Lotto (24 636 124 zł).

30 KWIEŹNIA

Imieniny obchodzą m.in.:

Afrodyzja, Andrea, Benedykt, Chwalisława, Donat, Eutropiusz, Kwiryn, Lilla, Maksym, Pius, Pomponiusz, Rozamunda i Wawrzyniec

● **1946** - Do Krakowa powróciło 26 wagonów z dziełami sztuki zrabowanymi w czasie wojny (wśród nich m.in. ołtarz mariacki).

● **1981** - Wprowadzono kartki na masło, mąkę, kaszę i ryż.

● **1994** - Utwór To nie ja! w wykonaniu Edyty Górniak zajął drugie miejsce podczas 39. Konkursu Piosenki Eurowizji w Dublinie.

● **2000** - Faustyna Kowalska została kanonizowana przez papieża Jana Pawła II.

1 MAJA

Imieniny obchodzą m.in.:

Aniela, Berta, Floryna, Izydora, Jeremi, Jeremiasz, Józef, Julian, Lubomir, Maja, Petronela i Wiwald

● **1576** - W katedrze wawelskiej odbyły się ślub i koronacja Stefana Batorego i Anny Jagiellonki.

● **1707** - Anglia i Szkocja zawarły akt unii powołujący do życia Królestwo Wielkiej Brytanii.

● **1890** - Pierwsze obchody Święta Pracy.

● **1895** - Uruchomiono latarnię morską w Krynicy Morskiej.

● **1945** - Ukazało się pierwsze wydanie czasopisma dla dzieci „Świerszczyk”.

● **1948** - Rozpoczął się pierwszy kolarski Wyścig Pokoju na trasie Warszawa-Praga.

● **1960** - Oficjalnie zaprezentowano prototyp pierwszego polskiego samochodu sportowego Syrena Sport.

● **1967** - W Las Vegas odbył się ślub Elvise Presleya i Priscilli Beaulieu.

● **2004** - Polska wstąpiła do Unii Europejskiej.

Społeczeństwo

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Kierujemy się nimi bardzo często, wybierając produkty, które chcemy kupić - i to nie tylko te ze zwykłych sklepów, ale także te farmaceutyczne, które kupujemy w aptece. Zapadają nam w pamięć nawet wtedy, gdy staramy się ich nie słuchać i nie widzieć; gdy podczas bloku reklamowego przełączamy się na inny program lub staramy się wyłączać dźwięk w telewizorze. Kątem ucha, kątem oka zawsze coś do nas dotrze i zostanie w pamięci. W internecie, gdy tylko sprawdzamy jeden produkt, natychmiast zaczyna nam się pokazywać tego rodzaju produkty lub inne, ale tej samej firmy. Reklamy przeszkadzają nam, zasłaniają potrzebne treści. Utrudniają nam życie, ale musimy je tolerować, bo jesteśmy na nie w dużej mierze skazani. Jak wskazują badania psychologiczne, reklama wpływa nawet na to, co o sobie myślimy i jak się czujemy...

NACHALNE I WSZYSTKOŻERNE

- Reklama jest działaniem jednostronnym. Można nawet powiedzieć, że jest czymś nachalnym - mówi Łukasz Murawski, ekspert ds. branding'u z Wyższej Szkoły Bankowej w Gdyni. - To treść, której nikt z nas nie zamawiał. Nikt nie pyta o to, czy życzymy sobie otrzymać dany komunikat perswazyjny, czyli taki, który ma wpłynąć na to, co pomyślimy, zrobimy lub pocujemy. Gdyby reklama była żywym organizmem, można by śmiało powiedzieć, że jest wszystkożerna. Czerpie z tego, co ją otacza. Pożera wszystko. Reklama jednak nie tylko bierze, ale przede wszystkim przetwarza to, co zżera, i zwraca światu. Jej siła jest ogromna. Tym większa, im większa jest jej siła rażenia, która zależy od mediów.

Reklama przetwarza uniwersalne symbole obecne w kulturze, wzorce zachowania, standardy wyglądu. To, co przetworzy, wraca z wykorzystaniem jej siły do obiegu kulturowego w nowej formie, która staje się kolejnym wzorcem i podlega dalszym przetworzeniom oraz interpretacjom. Nowe symbole stanowią kolejne tworzywo dla reklamy. W tym sensie może zrobić zarówno coś dobrego, jak i coś złego, nieetycznego.

UMACNIAJĄ STEREOTYPY I UPREDMIOTAWIAJĄ

Jaskrawym przykładem reklam, które dziś są dla nas nieetyczne, ale gdy je w różnych formach publikowano, wcale

takimi się nie wydawały, mogą być te dotyczące kobiet. W latach 50. w Stanach Zjednoczonych kobiety pracowały przede wszystkim w domu; mówiąc potocznie, były głównie tak zwanymi kurami domowymi, służącymi dla swoich mężów, rodzicielkami i opiekunkami dla dzieci. To wszystko znajdowało odzwierciedlenie w ówczesnych reklamach. Panie cieszyły się z odkurzacza, polewały zmęczonemu ciężką pracą mężowi piwo, na kolanach podawały śniadanie do łóżka, a nawet otrzymywały od męża klapsy za złe zachowanie.

Dzisiaj takich reklam raczej nie zobaczymy, a nawet jeśli by się pojawiły, spotkałyby się z ostrą krytyką ludzi i środowisk oceniających etyczność przekazu reklamowego. Nie oznacza to jednak, że nie pojawiają się reklamy, które nadal uprzedmiotawiają kobiety, wspierając kulturowe stereotypy płci, które z kolei negatywnie wpływają na samoocenę kobiet i powodują u nich spadek motywacji osiągnięć.

- Dowodów na przedmiotowe traktowanie kobiet w reklamie i dziś nie trzeba specjalnie szukać - przyznaje ekspert. - Wystarczy na przykład wpisać w wyszukiwarce internetowej frazę objectification of women. Szokujący jest fakt, że sporo tych reklam pochodzi od dużych marek. Zdumiewa też to, że dopiero od niedawna widać sprzeciw wobec takiego ukazowania kobiet, ale przynosi on efekty.

Problem nie dotyczy zresztą tylko kobiet, bo mężczyźni również nie są zadowoleni ze wzorców męskości promowanych i wzmacnianych za pośrednictwem reklamy.

CZĘSTO SĄ NA GRANICY

Często reklama jest na granicy pomiędzy tym, co etyczne, a nieetyczne. W komunikacji marketingowej zazwyczaj chodzi o poszukiwanie nowych dróg, sposobów na dotarcie do odbiorcy czy zwrócenie uwagi. Reklama bywa kontrowersyjna, ryzykowna, a nawet szokująca, bo często od tego zależy jej efektywność. W związku z tym zdarza się, że granica pomiędzy tym, co akceptowalne, a tym, co nieakceptowalne, zostaje przekroczona.

Granica ta jest też zależna od pokolenia, które jest odbiorcą przekazu. To, co jest szokujące dla starszego pokolenia, niekoniecznie będzie takie dla młodszych odbiorców, którzy mają zupełnie inne wartości, i odwrotnie. Przekaz reklamy ma też to do siebie, że nieraz nie może wybierać „ofiary” (o ile w sieci można dość dobrze tar-

Nie lubimy reklam, a jednak wielokrotnie, nawet nieświadomie, im ulegamy. Mogą mieć na nas duży wpływ, ale nie musimy się godzić czy dawać przyzwolenia na takie, które są nieetyczne

CZY JESTEŚMY SKAZANI NA REKLAMY?



Kiedys, jak widać, była możliwa. Dziś na pewno taka reklama stacji benzynowej kobietom by się nie spodobała

getować reklamy, w przestrzeni publicznej jest to trudniejsze), a w związku z tym przeważnie dociera do szerszej grupy niż ta, dla której wcale nie musiałby być nieetyczny.

PODLEGAJĄ WPŁYWOM

Na szczęście reklama także reaguje na to, co mówią ludzie - jej odbiorcy i czego oczekują. Nie może zupełnie nie liczyć się z naszymi odczuciami czy je ignorować. My też możemy w jakimś sensie ją czegoś nauczyć. Dlatego na przykład mamy rozkwit reklamowych kampanii ciałopozytywnych i to nawet wśród takich marek, które dotychczas były kojarzone z zupełnie innymi standardami piękna. Mamy więc jednak wpływ na to, co i jak będzie w reklamie pokazywane.

CZEGO IMNIE WOLNO?

Reklama może nam się nie podobać i mamy prawo zabrać głos. Możemy to zrobić w mediach społecznościowych lub za pośrednictwem Rady Reklamy (radareklamy.pl) - organizacji, której komisja ocenia zgłoszenia konsumentów dotyczące nieetycznych i nieuczciwych przekazów reklamowych.

Rada stworzyła Kodeks etyki reklamy, który pozwala ocenić, czy przekaz był nieetyczny. W pewnym zakresie wyznacza on standardy dla branży reklamowej i przedsiębiorców. Zgodnie z nim reklamy nie mogą zawierać treści dyskryminujących, w szczególności ze względu na rasę, przekonania religijne, płeć lub narodowość; nawoływać do aktów przemocy; wprowadzać w błąd jej odbiorców. Kodeks (radareklamy.pl/kodeks-etyki/) zawiera podstawowe zasady, ale też oddzielnie omawia przekazy reklamowe kierowane do dzieci oraz te zawierające informacje ekologiczne.

Warto wiedzieć, że każdy z nas może złożyć skargę, która zostanie rozpatrzona przez Komisję Etyki Reklamy (KER). Jej werdykt nie ma mocy prawnej, ale wywiera silny nacisk, który wymusza zmianę komunikacji.

Już na etapie złożenia skargi niektóre sprawy trafiają do mediów branżowych, które informują, czym obecnie zajmuje się komisja oraz jaki jest efekt rozpatrzenia konkretnych skarg. KER zajmowała się na przykład sprawą antyunijnej kampanii z żarówką Polskich Elektrowni, rozpatrywała reklamę z samobójczynią czy spot reklamowy, w którym aktorzy jedli kanapkę

przy akompaniamencie Symfonii Leningradzkiej.

- Oczywiście, wiele kwestii jest dyskusyjnych, bo konsumenci zdają sobie sprawę z umowności przekazów reklamowych i nikt raczej nie skarży sieci restauracji typu fast food za to, że w rzeczywistości kanapka nie wygląda jak ta na zdjęciu - podsumowuje Łukasz Murawski. - Można by jednak także uznać, że taka reklama wprowadza w błąd. Dla mnie zawsze najważniejszym kryterium służącym do oceny etyczności reklamy jest kryterium krzywdy, czyli to, czy ktoś może stać się krzywdą ze względu na przekaz, który pojawił się w mediach masowych. Oczywiście, możemy zastanawiać się, czy chodzi o krzywdę „tu i teraz”, czy w perspektywie długofalowej. Moim zdaniem ważniejsza jest ta pierwsza.

Julia Kamińska

Przerwa w wykonywaniu zawodu wyszła jej na dobre

Miała zostać nauczycielką niemieckiego, ale postanowiła zawalczyć o swe marzenia. Dlatego choć nie skończyła szkoły teatralnej, dziś należy do znanych i lubianych osób wykonujących zawód aktora

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Od kilku tygodni oglądamy Julię Kamińską w kolejnym sezonie telewizyjnego serialu „BrzydUla”, w którym wciela się w postać młodej kobiety, która musi się mierzyć z kompleksami na tle swojego wyglądu. Mało tego, w sobotnie wieczory pojawia się też jako jurorka w jednym z najbardziej ekscentrycznych talent-shows, jakie oglądaliśmy na małych ekranach - „Mask Singer”. Jedni krytykują ten program za sztuczność, innym podoba się jego wystawność.

- Czuję się tam bardzo dobrze. Jest to program bardzo abstrakcyjny i szczerze mówiąc, oprócz oczywiście występów i dochodzeń najbardziej czekam zawsze na balet, na naszych wspaniałych tancerzy i tancerki, którzy mają cudowne przebrania, ale oczywiście nie mogę ich ujawniać, bo to wszystko jest tajemnica. Natomiast poziom abstrakcji, który udaje się tam osiągnąć, mnie zachwyca - tłumaczy w rozmowie z agencją Newseria Lifestyle.

OD GERMANISTYKI DO AKTORSTWA

Julia wychowała się nad morzem w rodzinie umysłów ścisłych; jej tata jest doktorem matematyki, który wykłada w Wyższej Szkole Morskiej w Gdyni, mama - inżynierem. Młodszy brat też poszedł w ślady rodziców. Ona jednak się wyłamała i od kiedy zobaczyła w kinie jako dziecko „Króla Lwa”, coraz bardziej interesowała ją śpiew, taniec i aktorstwo. Chodziła więc na różne tego typu zajęcia pozalekcyjne.

- Na samym początku marzyłam, żeby zostać archeologką. Pasjonowała mnie historia, szczególnie historia Pomorza. Prawie cała moja rodzina pochodzi z Gdańska, jesteśmy stamtąd od bardzo wielu pokoleń, więc ta „gdańskość” jest mi bliska. Uwielbiam to miasto, jestem zafascynowana jego skomplikowaną



FOT. SYLWIA DĄBROWA

przeszłością, ale kiedy odkryłam teatr i film, to była miłość od pierwszego wejrzenia i archeologia zeszła na dalszy plan - podkreśla w „Vivie”.

Z czasem Julia zaczęła się udzielać w szkolnych akademiach. Ponieważ wszystkim podobało się, jak deklamuje wiersze, zapisała się do Teatru Edukacyjnego Wybrzeżak. Pro-

wadzone w nim zajęcia z „dramy” polegały na tym, że młodzież wcielała się w różne postacie i przeżywała ich stany emocjonalne. Bardzo się to Julii podobało, bo dzięki temu nabrała pewności siebie. Kiedy jednak przyszło do wyboru studiów, nie zdecydowała się zdać do szkoły aktorskiej, bo myślała, że się nie dostanie.

- Dostałam się za to na germanistykę i... natychmiast zapisałam się do Koła Miłośników Teatru Niemieckiego. Wystawiliśmy „Operę za trzy grosze” Bertolta Brechta, oczywiście w oryginale. Grałam prostytutkę Jenny i śpiewałam przejmującą piosenkę „Piratka Jenny, czyli marzenia pomywaczki”. Nie było to przedsta-

wienie profesjonalne, ale dużo się nauczyłam, zarówno języka, jak i obycia scenicznego - tłumaczy w serwisie Cafejka.

PIĘĆ MINUT SŁAWY

Julia, będąc jeszcze na germanistyce, zapisała się do agencji aktorskiej. I udało się, została zaproszona na casting do polskiej wersji kolumbijskiego serialu „BrzydUla”. Choć nie była profesjonalną aktorką, pokonała takie gwiazdy jak Natasza Urbańska, Małgorzata Socha czy Weronika Książkiewicz. Kiedy serial trafił na małe ekrany, szybko zyskał wielką popularność. Julia nie mogła już więc spokojnie jeździć tramwajem na zajęcia na uczelni.

- W „BrzydUli” naprawdę bardzo ciężko pracowaliśmy. Wszyscy i przez wiele miesięcy. Przez długi czas miałam wolną co drugą niedzielę, a poza tym siedziałam w błazanej hali zdjęciowej i pracowałam, często dłużej niż 12 godzin dziennie. Po powrocie do domu uczyłam się tekstu do kilkunastu scen na kolejny dzień. Miałam 20 lat, początkowo byłam tak podekscytowana faktem, że pracuję jako aktorka, że wydawało mi się, że mogę tak funkcjonować, ale po kilku miesiącach przyszło zmęczenie - wspomina w „Vivie”.

Pokłósiem popularności „BrzydUli” było zaproszenie Julii do „Tańca z gwiazdami”. Młoda aktorka przyłożyła się do swych występów z Rafałem Maserakiem i wygrała program. Niestety, znów okupiła to dużym zmęczeniem. Dlatego odrzuciła propozycję zagrania w kolejnym serialu i wyjechała z Warszawy do Gdańska. Zasyłała się w rodzinny dom i obroniła licencjat na germanistykę. Dopiero wtedy pomyślała o powrocie do aktorstwa.

- Nabrałam dystansu i poczułam się dorosła. Zakończyłam pewien etap. Postanowiłam, że wrócę do tego zwariowanego świata, ale na spokojnie. Grałam w Teatrze Komedia, zaczęły pojawiać się też inne propozycje i wszystko powoli, naturalnie się rozkręciło. Być może ta kilkuletnia przerwa była z zawodowego

punktu widzenia głupią decyzją, ale absolutnie jej nie żałuję. Mam teraz fajną pracę, utrzymuję się, spełniam się artystycznie, jestem szczęśliwa i... zdrowa psychicznie - deklaruje w Plejadzie.

NOWE OTWARCIE

Podczas pracy nad „BrzydUlą” Julia poznała scenarzystę serialu Piotra Jaskę. Mimo że jest od niej starszy o 21 lat, oboje zakochali się w sobie. Zamieszkali razem i stworzyli udany związek. Jasek napisał dla swej partnerki sztukę teatralną „Selfie”, w której młoda aktorka mogła zaprezentować swój talent i warsztat od nieco innej strony niż w telewizji. To sprawiło, że choć nie skończyła szkoły teatralnej, poczuła się pewniej w wymarzonym zawodzie.

- Od czasu do czasu ktoś zarzuca mi brak wykształcenia aktorskiego. To dość popularne przekonanie, że bez ukończenia szkoły nie powinno się pracować w tym zawodzie. Większość aktorów i aktorek, z którymi pracowałam, nie miało jednak z tym żadnego problemu. Ale kiedyś zdarzyło się, że ktoś odmówił zagrania w sztuce teatralnej ze względu na obecność w obsadzie amatorki, czyli mnie. No cóż, trudno - mówi w Interii.

W grudniu zeszłego roku Julia i Piotr poinformowali oficjalnie, że ich związek się zakończył. Zadeklarowali przy tym, że nie chcą ujawniać publicznie przyczyn. Nadal będą jednak ze sobą współpracować zawodowo - i efektem tego będzie niebawem pierwsza płyta Julii, dzięki której poznamy ją także jako piosenkarkę.

- Jestem bardzo podekscytowana tym przedsięwzięciem, bo to jest chyba pierwszy taki projekt w mojej karierze, kiedy spotkałam się z przyjaciółmi i to my zdecydowaliśmy artystycznie o tym, w jaki sposób to wszystko ma wyglądać, jeżeli chodzi o warstwę muzyczną, o teledyski, o realizację. To jest absolutny przełom w mojej karierze, bo nigdy wcześniej nie mogłam zdecydować to jest bardzo przyjemne - zapowiada w Newserii Lifestyle.

Dla niezdolnych do pracy

Sprawdź, czy możesz się starać o rentę?

Niezdolny do pracy jesteś, gdy całkowicie lub częściowo stracisz zdolność jej wykonywania, a stan zdrowia nie rokuje poprawy i twojego powrotu do pracy, nawet po przekwalifikowaniu się. Czy dostaniesz wtedy rentę?

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Niestety nie - musisz być ubezpieczony. Okres ubezpieczenia wymagany do przyznania tego rodzaju renty uzależniony jest od wieku, w którym staliśmy się niezdolni do pracy. Musisz być więc ubezpieczony: przez rok - jeśli straciłeś tę zdolność jeszcze przed dwudziestką, dwa lata - gdy stało się to między 20. a 22. rokiem życia, trzy lata - w wieku od 22 do 25 lat, cztery lata - w wieku od 25 do 30 lat, minimum pięć lat - gdy masz powyżej 30 lat. Ten pięcioletni okres ubezpieczenia musi jednak przypadać w ciągu ostatniego dziesięciolecia przed złożeniem wniosku o rentę lub przed dniem powstania niezdolności do pracy. Nie jest on w ogóle konieczny, jeżeli uznani zostaniemy za całkowicie niezdolnych do pracy i mamy 25-letni okres składkowy - gdy jesteśmy kobietą lub 30-letni - w przypadku mężczyzn.

INNE WARUNKI

Musisz też spełnić pozostałe warunki, i to łącznie: jesteś niezdolny do pracy, masz wymagany okres składkowy i nieskładkowy (określona liczba lat, w czasie których płaciłeś składki na ubezpieczenie społeczne i tych, w których nie musiałeś tego robić - na przykład lata studiów), twoja niezdolność do pracy powstała w okresach ściśle określonych w ustawie - na przykład w czasie ubezpieczenia, zatrudnienia, pobierania zasiłku dla bezrobotnych lub zasiłków z ubezpieczenia społecznego (chorobowego, opiekuńczego) albo nie później niż w ciągu 18 miesięcy od końca tych okresów. Jeżeli niezdolność

do pracy powstała później, z renty mogą skorzystać tylko osoby uznane za całkowicie niezdolne do pracy, które mają co najmniej 20-letnie - w przypadku kobiety i 25-letnie - w przypadku mężczyzny, okresy składkowe i nieskładkowe.

WNIOSEK DO ZUS

Składasz go na piśmie wraz z drukami, które - podobnie jak formularz wniosku - dostaniesz w ZUS lub wydrukujesz sobie ze strony internetowej www.zus.pl z instrukcją, jak je wypełnić. Ostatecznie w ZUS składasz

więc: wniosek o rentę z tytułu niezdolności do pracy (druk ERN); informację dotyczącą okresów składkowych i nieskładkowych (druk ERP-6); dokumenty na potwierdzenie okresów składkowych i nieskładkowych; dokumenty potwierdzające osiągnięte wynagrodzenia; zaświadczenie o stanie zdrowia wydane przez lekarza prowadzącego leczenie (formularz OL-9); inną dokumentację medyczną, która może mieć znaczenie dla wydania orzeczenia przez lekarza orzecznika ZUS; ankietę wypełnioną przez twojego pracodawcę (wywiad zawodowy formularz OL-10).

DOKUMENTY SKŁADAMY W ORYGINALE

Dokumenty potwierdzające okresy zatrudnienia to: pisemne zaświadczenie zakładu pracy (pracodawcy); świadectwo pracy lub legitymacja ubezpieczeniowa zawierająca odpowiednie wpisy (datę rozpoczęcia i zakończenia pracy, rodzaj wykonywanej pracy i jej wymiar, pieczęć firmy oraz podpis i pieczęć służbową pracodawcy lub upoważnionego pracownika); wydane przez ZUS potwierdzenie lub orzeczenie sądu. Potwierdzenie okresy zatrudnienia możesz także dowodami pośrednimi, takimi jak: legitymacja służbowa, umowy o pracę, wpisy w dowodzie osobistym, a nawet pismami, które dostałeś ze swojej firmy, gdy w niej pracowałeś (np. o powołaniu, mianowaniu, angażowaniu, zwolnieniu, wyróżnianiu, udzieleniu urlopu). Za oryginał uważa się również poświadczony nota-

rialnie odpisy, wypisy i kserokopie. W oryginale muszą być też złożone zeznania świadków. Dokumenty z przebiegu zatrudnienia ZUS zwróci ci na twoją prośbę, nie zwróci dokumentów dotyczących zarobków.

WYBRANE ZAROBKI

Nie musisz składać dokumentów potwierdzających, ile zarabiałeś w ciągu wszystkich lat pracy. Możesz wskazać zarobki: z 10 kolejnych lat kalendarzowych wybranych z ostatniego dwudziestolecia poprzedzającego rok złożenia wniosku; z 20 lat wybranych z okresu poprzedzającego rok złożenia wniosku - nie muszą to być lata kolejne i pełne, lecz w sumie musi ich być 20. Dokumentem potwierdzającym wysokość wynagrodzeń jest zaświadczenie wystawione przez twojego szefa na druku ERP-7 lub legitymacja ubezpieczeniowa, zawierająca odpowiednie wpisy o wynagrodzeniach. Możesz także dostarczyć kopię dokumentacji płacowej sporządzoną przez archiwum lub uwierzytelnioną kopię sporządzoną przez inne instytucje przechowujące dokumentację twojego zakładu pracy albo prywatną firmę przechowalniczą.

PRZEDSIĘBIORCY

Jeśli byłeś przedsiębiorcą i sam płaciłeś składkę na ubezpieczenie społeczne lub współpracowałeś przy prowadzeniu działalności, musisz podać na druku ERP-6: okres działalności lub współpracy, rodzaj działalności oraz adres firmy, numer NKP (Numer Konta Płatnika, jeżeli działałeś lub współpracowałeś przed 1 stycznia 1999 r.) i adres ZUS, do którego składki wpływały. Na podstawie tych informacji ZUS ustali twój okres

ubezpieczenia społecznego.

ILE DOSTANIESZ PIENIĘDZY?

Renta z powodu całkowitej niezdolności do pracy to 100 proc. wyliczonego świadczenia; renta z powodu częściowej niezdol-

ILE MOŻESZ DOROBIC?

Jako rencista możesz dorobić do kwoty 4196,60 zł (70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia). Gdy twoje przychody przekroczą tę kwotę, ale będą niższe niż 7793,70 zł (130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia), renta zmniejszy ci się, a gdy przekroczysz 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, twoja renta zostanie zawieszona. Kwoty te obowiązują do 31 maja br. Zmieniają się zawsze co trzy miesiące.

SPRZECIW

To, czy jesteś niezdolny do pracy, stwierdzi lekarz orzecznik ZUS. Nie jest to jednoznaczne z przyznaniem ci renty, bo żeby ją dostać, musisz spełniać jeszcze inne warunki, o których już czytałeś. Jeśli jednak nie zgadzasz się z orzeczeniem lekarza, w ciągu 14 dni od jego otrzymania możesz zgłosić sprzeciw do komisji lekarskiej ZUS. Jeżeli tego nie zrobisz, orzeczenie staje się podstawą do wydania przez ZUS decyzji. Orzeczenia kontrolowane są też przez naczelnego lekarza orzecznika. W ciągu 14 dni od wydania orzeczenia, naczelnny orzecznik może złożyć zarzut wadliwości i przekazać sprawę do ponownego rozpatrzenia przez drugą instancję, czyli przez komisję lekarską.

PRZEDŁUŻENIE RENTY

Starając się o ponowne ustalenie prawa do renty, powinieneś złożyć wniosek odpowiednio wcześniej, przed końcem uprawnień do dotychczasowej renty. Wniosek możesz złożyć w ZUS, na druku ERN-P. Do wniosku musisz dołączyć zaświadczenie o stanie zdrowia wystawione przez swojego lekarza, na druku OL-9.



1003,83 zł brutto.



Wejście do gabinetu
tylko na wezwanie

W kuchni

Sandacz i inne pyszne ryby na naszych stołach

Ma delikatne, soczyste mięso. Jest niskokaloryczny i pełen cennych składników odżywczych prozdrowotnie wpływających na nasz organizm. Królował w kuchni staropolskiej. Niech wróci do łask!

Dietetycy zalecają jeść ryby co najmniej dwa razy w tygodniu i ja się do nich przyłączam. Dziś polecam Państwu jesiotra, a potem dorsza i tuńczyka.

Na chwilę zapomnijmy o łososiu, którego kupić można najłatwiej i którego jemy najczęściej. Jesiotr ma delikatne, soczyste i niemal pozbawione ości mięso o niskiej zawartości tłuszczu; w 100 gramach mięsa jest zaledwie 0,7 grama tłuszczu. Tym samym jest ono niskokaloryczne - 83 kalorii/100 g. Jest ono także doskonałym źródłem pełnowartościowego białka zawierającego wszystkie niezbędne aminokwasy egzogenne. Sandacz dostarcza również witaminy B12, D i E. Prócz tego jego mięso bogate jest w fosfor, wapń i fluor - wpływające pozytywnie na stan tkanki kostnej, potas i magnez - wzmacniające mięsień sercowy i ściany naczyń krwionośnych, jod i selen - wspierające prawidłową pracę tarczycy. Rybę można podawać w śmietanie, ziołach, pomidorach, sosie grzybowym, galarecie itp. Nadaje się na grilla i zupę rybną.

PAD THAI Z SANDACZEM
300 g fileta z sandacza, 200 g makaronu ryżowego, 50 ml oleju roślinnego, 3 ząbki czosnku, 1 cm imbiru, 4 małe kapusty pak choi,

50 ml oliwy z oliwek extra virgin, 50 ml sosu sojowego, 2 łyżki prażonego sezamu, kilka gałązek kolendry; sos: 50 ml sosu rybnego, 50 ml sosu ostrygowego, sok z 1 limonki, 2 łyżki pasty tamaryndowej, 3 łyżki brązowego cukru, 1 łyżka sosu sriracha

Makaron ryżowy gotować 3 minuty w osolonej wodzie, odcedzić i zahartować. Składniki sosu połączyć w miseczce. Filet podzielić na porcje, doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem, usmażyć na patelni. Na tej samej patelni podsmażyć posiekany czosnek i imbir. Wlać przygotowany sos i zagotować. Dodać makaron i gotować 2-3 minuty. Dodać usmażoną rybę i delikatnie wymieszać. Kapusty pak choi przekroić wzdłuż na pół. Zalać na 3 minuty wrzątkiem, aby zmiękły, odsączyć. Na patelni rozgrzać oliwę, podsmażyć krótko sparzone kapusty. Podlać sosem sojowym i chwilę gotować. Na dno miski wyłożyć kapustę pak choi, na nią makaron z sandaczem, a całość posypać prażonym sezamem i listkami kolendry.

SANDACZ W SOSIE ŚMIETANOWYM
500 g fileta z sandacza, 50 g masła klarowanego, 1/2 łyżeczki młotkowanego, czerwonego pieprzu, 80 ml białego wytrawnego wina, 250 ml śmietanki 18%, 20

pomidorków koktajlowych, 200 g świeżych liści szpinaku, 50 ml oliwy z oliwek extra virgin, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz i gałka muszkatołowa

Filety podzielić na porcje, usunąć ości, naciąć skórę. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Sandacza usmażyć na klarowanym maśle, tak aby uzyskać chrupiącą skórę. Na drugiej patelni rozgrzać oliwę. Dodać posiekany czosnek i pomidorki koktajlowe. Gdy pomidorki zaczną puszczać sok, dodać listki szpinaku. Smażyć, aż szpinak zmniejszy objętość. Doprawić solą, świeżo mielonym pieprzem i gałką muszkatołową. Na patelnię po smażeniu ryby dodać posiekane 2 ząbki czosnku, młotkowany czerwony pieprz, podsmażyć i podlać winem, dodać śmietankę, zmniejszyć ogień i powoli zredukować sos. Na chwilę ułożyć w nim usmażonego sandacza skórą w górę. Rybę podawać na sosie z pomidorkami i szpinakiem.

RISOTTO Z SANDACZEM
300 g fileta z sandacza, 50 ml oleju do smażenia, 2 łyżki maki do oprószania, 300 g ryżu arborio lub camaroli, 100 ml wytrawnego wina białego, 1,5 l bulionu warzywnego, 100 g młodych liści szpinaku, 2 małe szalotki, 2 ząbki czosnku, 1 łodyga selera

naciowego, 2 łyżeczki pesto z natki pietruszki, 50 ml oliwy z oliwek extra virgin, 50 g masła, sól, pieprz

Do gorącego bulionu dodać listki szpinaku i zmiksować. W garnku, w którym będziemy przygotowywać risotto, rozgrzać oliwę, wrzucić posiekaną szalotkę, seler naciowy i czosnek, całość zeszklić. Wsypać ryż, zmniejszyć ogień i smażyć, mieszając do momentu, gdy każde ziarenko będzie obtoczone tłuszczem i zeszkłone. Tak przygotowany ryż zalać winem, zmniejszyć ogień i mieszając poczekać, aż się wchłonie. Następnie dolewać po trochu gorącego bulionu, cały czas mieszając, aż ryż wchłonie płyn. Powtarzać do wyczerpania się bulionu. Pod koniec, gdy risotto jest już prawie gotowe, dodać pesto pietruszkowe. Na koniec zdjąć garnek z ognia, dodać łyżkę zimnego masła, powoli wymieszać, aż stanie się akşamitne. Doprawić solą, świeżo mielonym pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej. Z sandacza wykroić porcję, doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem. Smażyć oprószony mąką na rozgrzanym oleju. Usmażonego sandacza ułożyć na risotto.
(przepisy x3 z książki „Ryby Bałtyckie naturalnie”)



FOT. JOANNA MATYJEK

FOT. JOANNA MATYJEK

FOT. PIXABAY

FOT. PIXABAY

W kuchni



CZARNE RAVIOLI Z RYBNYM FARSZEM

320 g mąki pszennej, plus dodatkowa ilość do oprószenia blatu i ciasta, 5 jajek, 1 żółtko, 2 opakowania atramentu z kałamarnicy płynnego (łącznie 8 g), 250 g filetów z ryby o białym mięsie (np. dorsz, mintaj, halibut) bez skóry i ości, pokrojonych na 3-4 cm kawałki, 50 g sera mascarpone, podzielonego na kawałki, 120 g sera ricotta, dokładnie odsączonego, podzielonego na kawałki, 2 gałązki natki pietruszki, świeżej, 1 łyżeczka soli, sos z pomidorków koktajlowych, 50 g cebuli, przekrojonej na pół, 40 g oliwy z oliwek, 500 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół i 12 pomidorków do dekoracji, 3-4 gałązki tymianku, świeżego

Na blacie wyrobić ciasto z mąki, 3 jajek, żółtka i atramentu z kałamarnicy. Uformować w kulę, zawinąć w folię spożywczą, odstawić na 30 min. Ryby drobno pokroić i dokładnie wymieszać z mascarpone, ricottą i natką pietruszki. Dodać sól i jajko, wymieszać. Naczynie przykryć folią spożywczą i odstawić do lodówki. Schłodzone ciasto rozwałko-

wać na grubość 2-3 mm na oprószonym mąką blacie. Na połowie rozwałkowanego ciasta na środku ułożyć nadzienie w małych porcjach (1 łyżeczka) w 5-6 cm odstępach, ciasto wokół nadzienia posmarować 1 roztrzepanym jajkiem. Przykryć drugą połową ciasta, docisnąć przestrzenie pomiędzy nadzieniem, okrąglą foremką (7 cm) wyciąć pierożki. Ravioli sklejać dokładnie w palcach, układać na oprószonej mąką tacy. Pozostałe ciasto zagnieść i powtórzyć czynności. Przykryć ściereczką kuchenną, odstawić. Sos z pomidorków koktajlowych: pokroić cebulę w drobną kostkę i wrzucić ją do rondelka, dodać oliwę, 400 g pomidorków koktajlowych, tymianek, cukier, sól i pieprz, gotować kilka minut na małym ogniu. W tym czasie na kuchence, w osobnym garnku zagotować osoloną wodę (1 łyżeczka soli na 1 litr wody). Ravioli gotować 10-12 min, wyjmować łyżką cedzakową i odsączać. Sos pomidorowy przełożyć na talerz, ułożyć na nim ugotowane ravioli, udekorować tymiankiem i pozostałymi pomidorkami kok-



tajłowymi. Skropić oliwą i podawać bezpośrednio po przygotowaniu. (Thermomix)

ŁÓDKI CYKORII Z SAŁATKĄ Z TUŃCZYKA

3 średnie cykorie, 100 g ryżu (waga przed ugotowaniem), 2 puszki tuńczyka w sosie własnym, 4 średnie ogórki korniszony, 1/4 ogórka świeżego „długiego”, garść ulubionych kiełków np. z rzodkiewki, 1 łyżeczka czarnuszki (nasiona), 1 cebula dymka ze szczyptą koperkiem, 1 ząbek czosnku, 2-3 łyżki oleju, 1 łyżka majonezu, sól, pieprz

Cykorie rozdzielić na pojedyncze listki i umyć, następnie osuszyć. Ryż ugotować według zaleceń producenta i ostudzić. Ogórki (oba rodzaje), dymkę i czosnek pokroić w kostkę. Do miski wyłożyć: ryż, osączonego tuńczyka, ogórki, kiełki, czarnuszkę, dymkę, czosnek, majonez, olej. Wymieszać i doprawić do smaku. Odstawić na 1 godzinę i ponownie wymieszać, sprawdzić smak i ewentualnie doprawić. Listki cykorii napędląć przygotowanym farszem i układać na talerzach. (www.vog.pl)

SAŁATKA Z DORSZEM, WARZYWAMI I KASZĄ

1 opakowanie kaszy bulgur, 2 filety dorsza ze skórą, 1 czerwona cebula drobno posiekana, 2 ząbki czosnku drobno posiekane, 1 ogórek pokrojony w średnią kostkę, 10 oliwek, 1 mała papryka pokrojona w średnią kostkę, 1 pomidor pokrojony w średnią kostkę, 100 ml przecieru pomidorowego, 1 łyżka posiekanych liści mięty, 1 łyżka posiekanych liści kolendry, 1 limonka, 1 łyżeczka mielonego kuminu, mielone chili (według uznania), mąka pszenna, oliwa

Kaszę ugotować. Cebulę i czosnek zeszklić na oliwie. Dodać paprykę, 1 oliwkę i smażyć przez 3 minuty. Dodać kaszę i przecier pomidorowy. Doprawić mielonym kminem rzymskim, chili i solą. Na koniec dodać ogórek, pomidor, sok z połowy limonki, posiekaną miętę i kolendrę. Rybę od strony skóry obtoczyć w mące. Doprawić solą i pieprzem. Smażyć od strony skóry na rozgrzanej oliwie aż się delikatnie przyrumieni. Obrócić na drugą stronę zmniejszyć ogień i smażyć jeszcze parę minut. Podawać



razem z kaszą i warzywami. (halina.eu)

ROLADA Z DORSZA

1 kg filetów z dorsza, 2 jajka ugotowane na twardo, 1 jajko, 1 szklanka tartej bułki, 3 ogórki konserwowe, 150 g pieczarek, pół pęczka koperku, pieprz, 50 g masła

Filety drobno mielemy. Kroimy ugotowane jajka i siekamy koperek. Ogórki kroimy w kostkę. Pieczarki gotujemy i drobno kroimy. Rybę mieszamy z rozdrobnionymi produktami, tartą bułką i jajkiem, przyprawiamy masę. Wykładamy na zmoczony i nasmarowany masłem kawałek płótna. Następnie wszystko rolujemy. Obwiązujemy sznurkiem i układamy w rondlu. Zalewamy gorącą wodą i gotujemy godzinę na małym ogniu. Po ugotowaniu kroimy roladę w plastry.

FILET Z DORSZA W SOSIE MAŚLANO-CYTRYNOWYM

Filet z dorsza 600 g, śmietana 36% 200 g (2 sztuki), mąka kukurydziana 3 łyżki, sól, pieprz, sok z cytryny 3 łyżki, sól, pieprz, cukier i szczypta kur-

kumy do smaku, olej rzepakowy do smażenia, domowe masło (uzyskane z 2 śmietanek 42%) 2 łyżki

Rybę pokroić na porcje i doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Obtaczać w mące kukurydzianej i smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron, na jasnożółty kolor. Śmietanę 36% wlać do rondelka i na małym ogniu, często mieszając, doprowadzić do wrzenia. Następnie dodać sok z cytryny i wszystkie przyprawy. Na koniec dodać masło i energicznie mieszając połączyć z sosem. Usmażoną, gorącą rybę wyłożyć na talerz i polać sosem maślano-cytrynowym. Wykonanie domowego masła: schłodzone śmietanki wlać do miski, a następnie ubić ręcznym mikserem, aż do momentu oddzielenia się tłuszczu od maślanki (ok. 7-8 minut). Gdy na powierzchni pojawią się już kuleczki tłuszczu i wydzieli się maślanka, należy przerwać miksowanie. Później odcedzić maślankę na sitku wyłożonym gazą, a gotowe masło opłukać w zimnej wodzie i wstawić do lodówki. (www.piatnica.com.pl)



Awokado

SMACZLIWKA ALBO GRUSZKA ALIGATORA

Ze względu na swoje właściwości owoc awokado powinien się znaleźć nie tylko w naszym menu, ale także kosmetykach. Uważany jest za najzdrowszy owoc na świecie

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Awokado jest wiecznie zielonym subtropikalnym lub tropikalnym drzewem. Jego owoce mogą mieć kolor ciemnozielony, żółtozielony, czerwony, fioletowy, purpurowobrązowy, a niekiedy nawet czarny. W ich wnętrzu znajduje się duża niejadalna pestka oraz kremowy zielonobiały lub żółtawobiały miąższ, który smakiem przypomina orzech włoski.

Po polsku awokado zwane jest smaczliwką (wdzięczną) właściwą. W niektórych krajach nazywane jest „maślanym owocem żeglarzy”, a Anglicy nazwali je „gruszką aligatora”.

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE

Owoc ten jest bardzo cennym produktem odżywczym, bo w jego składzie znajduje się ok. 30 proc. łatwo przyswajalnego tłuszczu, białko, karoten, witamina C, witaminy E, K, H, PP, oraz witaminy z grupy B. Może być stosowany przez diabetyków, bo zawartość cukrów jest znikoma.

Choć jest kaloryczny, mogą bez niepokoju jeść go osoby dbające o linię, bo dobre tłuszcze mobilizują nasz metabolizm, przez co zwiększa się utrata kalorii i zamiast tyć - chudniemy. Jego właściwości zdrowotne rekompensują zresztą wszystko. Najłatwiej go jeść w postaci różnego rodzaju past lub dodając je do sałatek.

Najważniejszym składnikiem pozyskiwanym z owoców i liści tej rośliny jest olej. Jest on lekkostrawny i bardzo pożywny, złożony głównie z gliceridów kwasu oleinowego i linolowego. Zwany jest m.in. olejem siedmiu witamin, bo zawiera witaminy: A, B, D, E, H, K, PP oraz witaminę F.

ZASTOSOWANIE W KOSMETOLOGII

- Oleje roślinne stanowią pożądaną składnik produktów kosmetycznych - wyjaśnia Magdalena Daraszkiewicz, kosmolog. - Ze względu na swą bu-



Ze względu na liczne właściwości zdrowotne owoc może być uznawany za jeden z najzdrowszych na świecie

dową chemiczną wykorzystywane są jako fazy tłuszczowe kremów, emulsji, balsamów, lotionów, masek kosmetycznych oraz odżywek do włosów. Rozpuszcza się w nich łatwo wiele substancji naturalnych o dużej aktywności biologicznej, na przykład witaminy, hormony, fosfolipidy, związki steroidowe oraz barwniki roślinne. Bogate są w wielonasycone

kwasów tłuszczowych, które są strukturalnym elementem błony komórkowej. Niedobór ich w organizmie może powodować suchość skóry podrażnienia, a także stany zapalne. Biooleje wzmacniają nasz system odpornościowy i zapobiegają starzeniu się skóry.

Olej z awokado, ze względu na swój bogaty skład chemiczny i właściwości pielęgn-

ujące, jest także chętnie wykorzystywany do produkcji kosmetyków. Z tego powodu nazywany jest też olejem młodości, bo doskonale przenika przez skórę.

Ma właściwości nawilżające, odżywcze i regenerujące. Stosowany jest w kosmetykach dla skóry suchej, wrażliwej oraz skóry starzejącej się. Ze względu na dobre wchłanianie

używa się go również do masażu. Podnosi jędrność i elastyczność skóry, ma właściwości uspokajające, regenerujące i łagodzące, a także właściwości przeciwgrzybiczne - dlatego zapobiega łupieżowi i wypadaniu włosów.

Stosowany jest też często w kosmetykach po i przed opalaniem, bo ma działanie głęboko nawilżające oraz promie-

niochronne 3-4 UV. Szybko niweluje efekt ściągnięcia skóry.

Olej ten jest jednak drogi, więc zawierają go kosmetyki ekskluzywne. Znalazł również zastosowanie w produkcji mydeł przetłuszczonych, tłustych kremów, odżywczo-regenerujących balsamów dla skór suchych i łuszczących się, masek, środków do kąpieli, pudrów, fluidów, pomadek ochronnych oraz specyfików do pielęgnacji włosów łamliwych i kruchych. Co bardzo ważne, nie wykazuje właściwości drażniących ani alergizujących.

ZASTOSOWANIE W MEDYCYNIE

Dzięki zawartości żelaza awokado zalecane jest osobom cierpiącym na niedokrwistość, przy zmniejszonej kwasowości soku żołądkowego lub nadkwasocie żołądka oraz osobom z nadciśnieniem tętniczym i stwardnieniem tętnic.

Owoc ten ma też korzystny wpływ na ściany naczyń. Obniża poziom złego cholesterolu (zawiera dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych) i udroźnia naczynia krwionośne. Z racji zawartości β -karotenu zapobiega powstawaniu zawału, udarowi mózgu, wielu nowotworom, wzmacnia czynności układu immunologicznego. Witaminy oraz minerały w nim zawarte działają jak przeciwutleniacze. Awokado dostarcza też kwas foliowy, przeciwdziałający występowaniu wad rozwojowych płodu, dlatego też jedzenie tego owocu jest szczególnie polecane kobietom w ciąży.

- Dla tego wszystkiego z pewnością warto włączyć awokado do naszej codziennej diety - radzi ekspertka.

Na bazie tłuszczu z awokado wyprodukowano preparaty do leczenia sklerodermii, egzem, schorzeń tkanki okołozobowej i chorób zwyrodnieniowych stawów. Olej z tego owocu hamuje rozwój stanów zapalnych, domyka pory, łagodzi objawy swędzenia. Składniki w nim zawarte wchodziły w skład kapsułek, które są stosowane przy zwyrodnieniowych uszkodzeniach chrząstki stawowej.



Choć awokado jest owocem wysokokalorycznym, jedząc go, nie musimy się obawiać, że przytyjemy



Olej z awokado jest niezwykle cenny, tak w naszej diecie, jak i w przemyśle kosmetycznym

W szafie



FOT. PIXABAY

Czerwony kolor doda energii i pewności siebie. Gdy nie lubimy tego koloru, zastąpmy go optymistycznym różem

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Ostatnie lata z powodu pandemii były dla nas wszystkich trudne. Izolacja, dystans społeczny, praca w domu oraz lockdown na dłuższą metę dały się nam we znaki. Proponowane przez branżę modową specyficzne stroje (głównie dresy) miały nam pomóc poczuć się wygodnie w każdej sytuacji. Obecnie, gdy znoszenie restrykcji stało się faktem, moda przypominała nam o tym, że warto zadbać o siebie i swoją psychikę.

Upowszechniając psychologiczno-modową koncepcję dopamine dressing kreatorzy mody postanowili podjąć walkę ze skutkami pandemii. Mamy ubierać się tak, by wspomóc naturalną produkcję dopaminy - neu-

roprzeźniaka (zwanego neuroprzeźniakiem wzmocnienia) w naszym układzie nerwowym. Kolor, ale też faktura czy odpowiedni dobór stroju mają wpływ na poprawę naszego nastroju i generowanie pozytywnych myśli, a także na dobre emocje i relacje z innymi. - Pomyślnie tego trendu uważają, że ubrania wpływają na nasze samopoczucie, energię i motywację do działania, a koncepcja ta robi zawrotną karierę - mówi dr Iwona Tyma-Łojek, ekspert z zakresu przedsiębiorczości, wizerunku osobistego oraz komunikacji z WSB w Chorzowie. - Przemysłany dobór koloru stroju pomoże nam lepiej się poczuć; zadziała na nas jak pigułka szczęścia. Odpowiednio wybrana stylizacja może podnieść naszą samoocenę, ale też wygenerować większą motywa-

cję do pracy. Według tej koncepcji możemy więc przejąć kontrolę nad własnym nastrojem dzięki odpowiednim ubraniom.

- Branża fashion oparła propagowanie takiej właśnie mody o założenia, że ubrania mają moc sprawczą. Gdy na przykład ubieramy konkretną część garderoby, z którą kojarzą nam się tylko dobre rzeczy, jesteśmy w stanie każdorazowo „podbić” pozytywnie nasz nastrój. Gdy natomiast sięgniemy po ubranie, które towarzyszyło nam w trudnych chwilach, niejako przedłużamy ten stan - wyjaśnia ekspertka. - Część ubrań ma dla nas wartość sentymentalną, dlatego też noszenie ich wzmacnia nasze pozytywne odczucia, „pracuje” na nasz dobry nastrój, sprawia, że stajemy się bardziej pewni siebie, zadowoleni z życia i szczęśliwsi. Wychodząc domu warto

wieć wybrać takie ubrania, które wprowadzą nas w dobry humor.

Przez jakiś czas sięgaliśmy po ubrania przede wszystkim wygodne i użyteczne. Teraz warto wyciągnąć z szaf nawet te na specjalne okazje i sprawić, by święto było co dzień. - Nie przetrzymujemy ubrań w szafie, lecz wykorzystujemy je do odbudowy naszego zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia - nawołują orędownicy trendu.

Dużą rolę w koncepcji dopamine dressing ma kolor naszych ubrań. Energetyzujący żółty jest radosny jak słońce, stymulujący i bardzo świeży. Stres możemy łagodzić barwą zieloną, ponieważ kojarzy się z naturą, wyciszeniem i uspokojeniem. Ta limonkowa może być intrygująca. Czerwony lub pomarańczowy doda nam energii i witalności,

a fioletowy spowoduje generowanie twórczych i kreatywnych pomysłów. Hitem tego sezonu jest elektryzujący oranż i soczysta zieleń.

Czy jednak mamy je nosić na siłę, choć nie lubimy, tylko dlatego, że podobno dobrze działają? - Zdecydowanie nie - uspokaja dr Iwona Tyma-Łojek. - To kwestia bardzo indywidualna i zdecydowanie radzę wsluchiwać się w siebie i własne potrzeby. Nie ma najmniejszego sensu zmuszać się do jakiegoś koloru, gdy go nie lubimy i czujemy się w nim źle. Otaczanie się pogodnymi barwami może na nas pozytywnie działać, ale nie zawsze się tak dzieje. Jeżeli jednak odczujemy przyjemność z obcowania z konkretnym kolorem, warto go mieć przy sobie. Świadomość tego, co dla nas jest przyjemne i generujące pozy-

tywną energię, ma duże znaczenie, lecz dopamine dressing jest jedynie wskazówką, a nie nakazem. Rozsądnie traktujemy modowe nowinki i trendy, one dają nam przede wszystkim możliwość wyboru.

Koncepcja dotycząca wpływu kolorów na nasz nastrój ma również swoje odzwierciedlenie w projektowaniu wnętrz. Pewne kolory spowodują, że poczujemy się zmotywowani do pracy, a inne nas wyciszą czy uspokoją przed snem. Mamy świadomość, że niektóre barwy nas przytłaczają, a inne rozweselają. Sami lub z pomocą projektantów wnętrz urządzamy swoje domy, tak aby czuć się w nich dobrze i komfortowo. Warto więc zastanowić się, jaki kolor dobrze na nas działa zarówno w stylizacjach codziennych, jak i przy aranżacji wnętrz.

DOPAMINE DRESSING - UBRANIOWA PIGUŁKA SZCZĘŚCIA I MOCY



FOT. 123 RF

Soczyste zielenie i odcienie tego koloru to jeden z hitów tego sezonu. Strojna kiecka i tenisówki? Dlaczego nie!



Oranż i odcienie pomarańczu to kolejny kolor, który ma być przebojem sezonu



Radosny żółty ma poprawiać nam nastrój. Nie lubimy tego koloru? Postawmy więc tylko na dodatki w tej barwie

PRAGNIENIE SPEŁNIENIA MIŁOŚCI JEST PONADCZASOWĄ SPRAWĄ. GDYBY BYŁO INACZEJ, TO BY NAS NA ŚWIECIE NIE BYŁO. BO Z PRAGNIENIA (...) ŚWIAT SIĘ W OGÓLE POSUWA DO PRZODU

Jadwiga Barańska, aktorka (www.stopklatka.pl)



FOT. KAROLINA MISZTAI

Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

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

ROZWIĄZANIE: NADZIEJA JEST KAPITAŁEM ŻYCIA.

Shumik. Enva origami Inni¹⁸ aminak inkaso

Wstrząsający obraz zbrodni w Barbarce poruszy wielu



Ekshumacja ofiar Barbarki w 1946 roku. Na zdjęciu: krewnie zamordowanego przez Niemców Wincentego Tomaszewskiego. Rodzina skontaktowała się z twórcami filmu o zbrodni w Barbarce

Szymon Spandowski
Historia

Ekipa Instytutu Filmowego Unisławskiego Towarzystwa Historycznego kończy zdjęcia do filmu o zbrodni w Barbarce

Film o tym, co działo się w Toruniu i okolicach w pierwszych tygodniach II wojny światowej będzie miał jakieś półtorej godziny. Miał być krótszy, jednak filmowcom udało się zebrać tyle materiału, dotrzeć do tylu osób i zdobyć tyle informacji, że w krótszej formie opowiedzieć się tego wszystkiego nie da.

Trochę się do tego przyczyniła pandemia, na jakiś czas trzeba było zamrozić plany filmowe, twórcy zajęli się więc zbieraniem wspomnień i kompletowaniem dokumentacji historycznej. Przede wszystkim jednak temat poruszył wiele osób, bo chociaż do ustawionych nad dołami więźniów Niemcy zaczęli strzelać w październiku 1939 roku, bolesne wspomnienia są nadal żywe.

„W filmie „Barbarka 1939” będzie można zobaczyć losy rodziny Czarlińskich z Brachnówka - napisali na swoim facebookowym profilu filmowcy z UTH. - Sceny zrealizowano w oparciu o zachowane relacje Marii Jeziornej - córki zamordowanego przez Niemców Leona Czarlińskiego. Jej pamiętnik z okresu dzieciństwa oraz zarejestrowane wspomnienia stanowią niezwykle ważne źródło do poznania realiów trudnej jesieni 1939 r. na Pomorzu. Za podzielenie się z nami cennymi pamiętkami rodzin-

nymi dziękujemy serdecznie panu Lechowi Czarlińskiemu z Krakowa”.

Podobnych relacji jest mnóstwo. Potomkowie ofiar nie tylko udostępnili mnóstwo bezcennych materiałów, w niektórych przypadkach sami stanęli przed kamerą. Alfonsa Reiwersa, dyrektora szkoły w Łubiance, który został rozstrzelany w lesie w Lulkowie, zagrał jego wnuk.

Filmowcom udało się także dotrzeć do rodziny lekarza, który po wojnie prowadził ekshumacje na Barbarce. Efektem tego spotkania jest kilkadziesiąt nieznanych dotąd zdjęć z archiwum doktora. Zdjęcia także zostaną wykorzystane w filmie.

O tragicznych wydarzeniach sprzed ponad 80 lat opowiadali filmowcom nie tylko potomkowie ofiar czy świadków. W filmie pojawi się między innymi Krysia Paluszyńska, która jako 15-letnia dziewczyna przekradała się do niemieckiego więzienia, aby odwiedzić przetrzymawanego tam brata. Zamury wyznosiła informacje o tym, co w forcie się dzieje. Podczas jednej z takich ekspedycji została złapana. Niemiecki strażnik trzymał ją na muszce, ale ostatecznie oszczędził i puścił. W filmie wspomni o tym prof. Krystyna Paluszyńska-Daszkiewicz, która w ubiegłym roku skończyła 97 lat.

Skoro o zdjęciach mowa, dzięki współpracy z Archiwum Państwowym, w filmie pojawią się także fotografie, jakie zrobił Hermann Spychalski podczas zorganizowanego przez hitlerowców na Rynku Staromiejskim w Toruniu demonstracyj-

nego pogrzebu ofiar marszu na Łowicz.

- Marsz również pokażemy i to zarówno z perspektywy Polaków jak i Niemców - mówi Sebastian Bartkowski z UTH.

Październikowa premiera, biorąc pod uwagę to, że zaangażowani w powstanie filmu krewni ofiar Zbrodni Pomorskiej rozsiani są po całym świecie, może mieć zasięg znacznie szerszy. Efekty kilkuletniej pracy nie będą się zresztą ograniczały wyłącznie do filmu.

- Potomkowie dostarczyli nam wiele zdjęć swoich zamordowanych krewnych, chcemy z tych fotografii stworzyć album - mówi Sebastian Bartkowski. - Na długiej liście pomordowanych poszczególnie nazwiska się często gubią. Tu jednak są fotografie, na których tych ludzi widać w otoczeniu dzieci itp.

ZBRODNI W BARBARCE

To seria zbiorowych egzekucji przeprowadzonych przez okupantów niemieckich jesienią 1939 roku w lesie Barbarka pod Toruniem.

Masowe egzekucje w Barbarce stanowiły element tzw. akcji „Inteligencja”, a ich wykonawcami byli funkcjonariusze SS i członkowie paramilitarnego Selbstschutzu. Polscy historycy szacują, że w Barbarce zamordowano co najmniej 600 osób. Ofiarami byli więźniowie obozu dla internowanych, który Niemcy urządzili w kazamatach Fortu VII Twierdzy Toruń. Wśród nich znalazło się wielu przedstawicieli polskiej elity społecznej i intelektualnej z Torunia i okolicznych miejscowości.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

3-POK., 69,4m², Falata 601-513-375.

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu, 609-499-555.

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, 609-499-555.

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE 609 155 327

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

INNE

SKUP-AUT wszystkie, 534-983-031.

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCA do st.surowe, remonty, elewacje Koszalin 503-135-643

MIESZKANIE na wsi za dozór gospodarczy, 506022528

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, elektryk, spawacz: 730-011-300.

ZATRUDNIĘ operatora: koparko ładowarki, koparki, kierowcę wywrotki Tel: 608436216

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esepal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:
Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 67, fax 91 433 48 60

REKLAMA

1810466280

ABAKUS

Aniela Barzycka - 22 lata na rynku

poszukujemy mieszkań 1,2-pokojowych
Przylesie, Na Skarpie, Nasz Dom
GOTÓWKA

ZADZWOŃ 661-841-555

ul. Zwycięstwa 143

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



2 pok. balkon, rej. Na Skarpie
KLUCZE W BIURZE
do negocjacji 273 000,-



3 pok. loggia, ciepłociąg
z wyposażeniem, po remoncie
rej. Centrum 335 000,-



55 m², dwustronne, Zwycięstwa
0% PROWIZJI OD KUPUJĄCEGO
szybkie wydanie 338 000,-

NAPRAWA rtv i anten, dekodery,
nowy system TV. 604-885-366
GK

PRALKI Naprawa w domu. 603775878
BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE domów, tynk-puc,
odświeżanie, elewacje 792669632

USŁ. łazienki, hydraulika
696498391.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

KRAWIECTWO

KUPIĘ maszynę dziewiarską
dwupłytową Brother w dobrym stanie,
513-561-332.

OGRODNICZE

PODNOŚNIK ścinka drzew, czyść
zarośnięte działki, 792669632.

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

TYLICZ k/Krynicy G. od 90 zł/os.
w tym 2 posiłki. Promocja dla grup
seniorów. Pok. z łaz.+TV, parking
18/471-13-86

Różne

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

Strefa Biznesu



czytaj

strefabiznesu.pl

Wymień makulaturę i małe elektrośmieci na drzewka

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

W sobotę, 23 kwietnia, na parkingu E. Leclerc w Słupsku odbędzie się akcja ekologiczna, której towarzyszyć będzie mnóstwo atrakcji dla dzieci.

„Odpad zdasz, drzewko masz!” to akcja skierowana w stronę tych mieszkańców Słupska i okolic, którym nie jest obojętny los Ziemi.

Jak można włączyć się w tą akcję? Zasady są proste: w sobotę, 23 kwietnia, w godzinach od 10 do 14 na parkingu E. Leclerc (ul. Szczecińska 36k) należy pojawić się, przynosząc ze sobą odpady, które mogą być podane recyklingowi. To mogą być przeterminowane leki, małe elektrośmieci, a także makulatura. Każda osoba, która w tym przedziale czasowym dostarczy odpady, może wziąć udział w organizowanym wydarzeniu.

Oddanie odpadów uprawnia uczestnika akcji do otrzymania bezpłatnej sadzonki, którą może wykorzystać na balkonie, domowym parapiecie lub przydomowym ogródku.

Do odebrania będą zarówno sadzonki drzew, jak i kwiatów, dzięki czemu osoby nie posiadające ogródków także będą mogły udekorować swoje mieszkania, a równocześnie przyczynić się do poprawy czystości naszej planety, a tym sa-



Akcję „Odpad zdasz, drzewko masz!” zorganizowano z okazji Światowego Dnia Ziemi

mym naszego wspólnego bezpieczeństwa.

- Cieszę się, że Słupsk jest kolejnym już miastem, w którym możemy zorganizować naszą flagową akcję - mówi Małgorzata Rdest, prezes spółki EMKA, organizatora akcji. - Rozdając sadzonki nie tylko zachęcamy do zadbania o czystą Ziemię tu i teraz, ale także przyczyniamy się do poprawy jakości życia dla przyszłych pokoleń. 9 edycji akcji, które do tej pory przeprowadziliśmy w Żyrardowie, zaowocowało zebraniem łącznie ponad 100 tysięcy

ton posortowanych odpadów w postaci plastikowych butelek i puszek aluminiowych, czyli dwa razy tyle, ile wynosiła wyporność Titanica. To konkretny wynik, podkreślający realny wkład mieszkańców w czystość swojej małej ojczyzny, nie

Dla dzieci i dorosłych mieszkańców przygotowano szereg atrakcji - gadzety, dmuchaną zjeżdżalnię, popcorn i wiele innych.

tylko w Światowy Dzień Ziemi. Spółka Emka dokonałiśmy obliczeń, zgodnie z którymi podczas minionych 9 edycji tej akcji rozdano aż 27 tysięcy roślin. - To mniej więcej tyle, ile wynosi połowa populacji naszego rodzimego Żyrardowa - zauważa Małgorzata Rdest.

Środki uzyskane z oddanych przez mieszkańców Słupska odpadów zostaną przeznaczone na wsparcie Specjalnego Ośrodka Szkolno - Wychowawczego im. Marynarza Polskiego w Damnicy.

©®

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

sob/niedz/pon. DOM LEKÓW, ul. Tuwima 4,

tel. 59 842 49 57

Ustka

sob. PANACEUM, ul. Kopernika 18, tel.: 59 814 43 67

niedz. APTEKA Z PASJĄ, ul. Polna 2, tel.: 732 806

600

Bytów

sob/niedz. CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

sob/niedz. NOVA, ul. Kazimierza Wielkiego 24,

tel.: 59 857 67 32

Człuchów

sob. PRIMA, ul. Jana Długosza 11;

niedz. OBERLAND, ul. Długosza 5, tel. 59 721 21 77

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janu-

sza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja

telefoniczna 59 846 01 00

AUTOPROMOCJA

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickie-

wicza 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:

Polica 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.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo),

tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

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

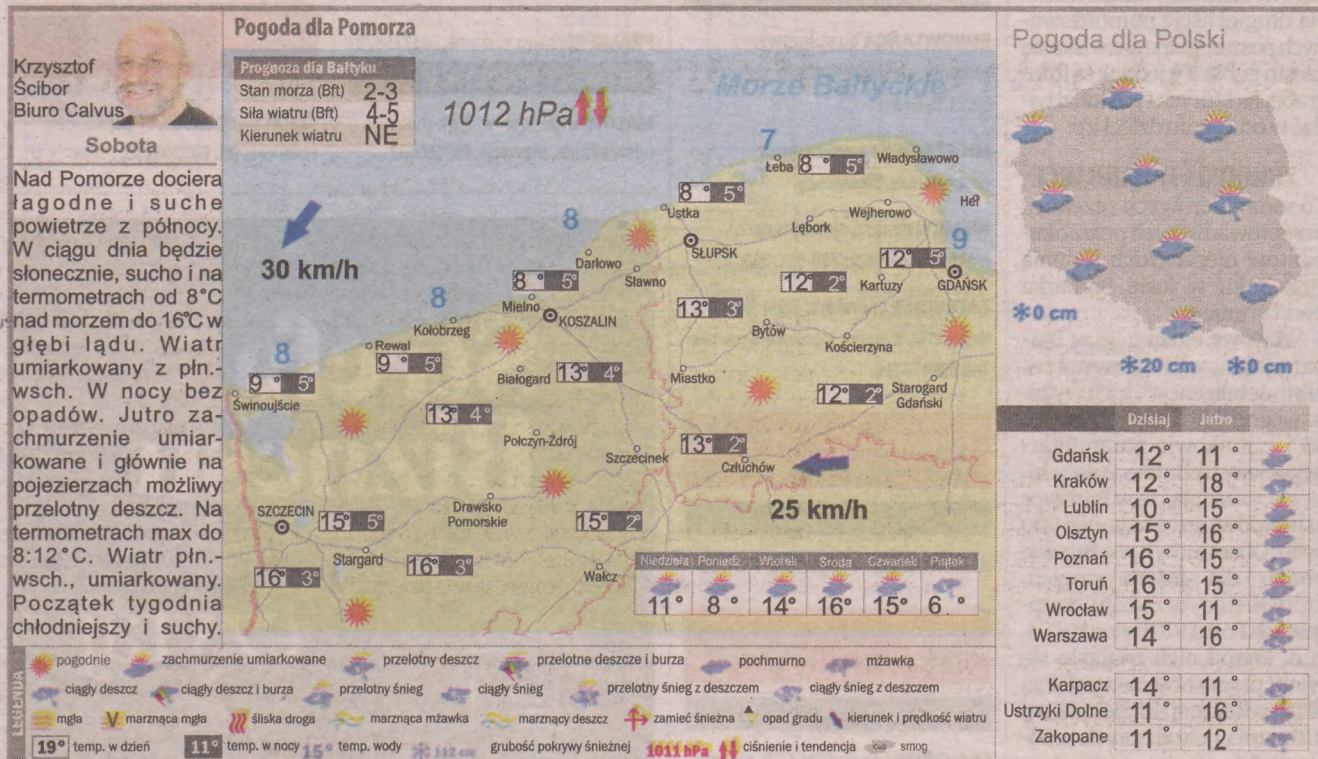
Winda i baldachim przy grobie.

Zieleń Słupsk Zakład Pogrzebowy, ul. Kaszub-

ska 3 A, te. 502 525 005 - całodobowo. Pełna

oferta pogrzebowa

POGODA



Kup dziennik ze Strefą Biznesu

gp24.pl

Michniewicz: Slonina dostanie zaproszenie na obóz kadry

Jacek Zieliński, oprac. Jack
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Selekcyjner reprezentacji Polski Czesław Michniewicz gościł w Polskim Radiu Chicago, które mu udzieliło wywiadu.

Nie jest to pana pierwsza wizyta w Stanach Zjednoczonych. Lubi pan Chicago, Polaków tutaj mieszkających. Jesteśmy lepsi czy gorsi od rodaków mieszkających w Polsce? To moja trzecia wizyta, Stany uwielbiam. Nie powiem, że jesteście lepsi czy gorsi. Jesteście normalni. Uwielbiam spotykać się z Polakami. Wiem, że wielu Polaków, którzy tutaj są, dokonywało trudnych wyborów, opuszczając kraj. Czasami wyjeżdżali jako studenci, tak jak to napotkane przeze mnie małżeństwo, które jest już tutaj od dwudziestu lat. Wiadomo, różne są losy, dramaty z uzyskaniem „green card”. Nie każdy tę kartę ma. Swoje dramaty więc przeżywają. Ale cieszy mnie bardzo, że mocno pielęgnują historię, pielęgnują tradycję i bardzo wspierają naszą reprezentację. Z tego jestem dumny, że mam okazję ich poznać i spotykam się z życzliwością z ich strony. Oddają to samo też w drugą stronę. Z każdym porozmawiam, stanę do zdjęcia. Bo odczuwam satysfakcję, że rodacy interesują się polską piłką, jak choćby te dzieci, od pięć-, siedmiolatków do osiemnastolatków, z którymi się tutaj spotkałem - każdy żyje tu Pol-



Czesław Michniewicz wręczył bramkarzowi Chicago Fire Gabrielowi Sloninie koszulkę reprezentacji Polski

ską. Podsuwali mi koszulki do podpisu, większość z napisem „Lewandowski”. Zapytałem więc, co wy, nie znacie innych piłkarzy, tylko Lewandowskiego? Oni są dumni, że ich rodak Robert Lewandowski jest taką postacią w światowej piłce.

Dobrze pan to ujął z tą „zieloną kartą”, bo łatwiej dostać czerwoną albo żółtą kartkę na boisku niż wywalczyć „zieloną kartę” w Stanach Zjednoczonych.

Dramatów na pewno jest dużo. Troszkę się w tym orientuję. Każdego staram się wesprzeć dobrym słowem. Każdy ma swoje życie i o nim decyduje. Cieszy mnie, że jest tutaj duża zażyłość między Polakami, że wspierają się nawzajem, pomagają sobie. Większość z nich zajmują się konstruktorką, jak to mówił Józef Wojciechowski,

który też mieszkał w Stanach i dla którego miałem okazję pracować w Polonii Warszawa. Opowiadał mi o specyfice pracy w USA. Miałem okazję spotkać się z naszym Gabrielem Sloniną. Jego tata był lekkoatletą w Tamowie, świetnie biegał, startował nawet na mistrzostwach Europy. Zapytałem, co robi tata? Powiedział mi właśnie, że pracuje w konstruktorce. Jak witałem się z ludźmi z jednej z akademii w Chicago, to mój szacunek wzbudzały ich spracowane ręce. Ja fizycznie nie musiałem w życiu pracować, bo miałem to szczęście, że zajmowałem się piłką. Jak więc witałem się z tymi ludźmi, to wiedziałem, że oni ciężko na to pracują, żeby funkcjonować w tym środowisku. I za to mam duży szacunek dla nich.

Spotkanie z Gabrielem Sloniną miało służyć namówie-

niu tego utalentowanego bramkarza, o świetnych warunkach fizycznych i dopiero w maju kończącego osiemnaście lat, a włączonemu już do pierwszej drużyny Chicago Fire, do gry w reprezentacji Polski. Pan też grał na pozycji bramkarza...

Pokażę coś, czego jeszcze światło dzienne nie ujrzało. To koszulka reprezentacji Polski z numerem 1 i nazwiskiem Slonina. Rozmawiałem z Gabrielem. To bardzo sympatyczny człowiek. Powiedziałem mu, że interesujemy się jego karierą. Oczywiście, jest młody. Musi podjąć decyzję, dla której reprezentacji będzie chciał grać w przyszłości, bo wiadomo, że urodził się i wychował w Stanach. Jest duże prawdopodobieństwo, że w najbliższym czasie zaprosimy go na zgrupowanie naszej reprezentacji. Może to będzie reprezentacja U-21, a może to będzie pierwsza reprezentacja, żeby poznać tę drużynę narodową, żeby miał okazję zobaczyć i przekonać się, czy chce być w tym zespole, czy nie. Do niczego go nie namawiałem i nie zmuszałem. Powiedziałem: jesteś młodym człowiekiem, musisz podjąć decyzję. I dostałem informację zwrotną, że ojciec jego opowiadał, że dostrzegł go w moich znajomych, że jak Gabriel wrócił do domu, to ubrał tę koszulkę i był taki dumny, że chodził w niej praktycznie przez cały dzień....

©P
(Cała rozmowa na portalach sportowy24.pl i gol24.pl)

Erik ten Hag zbawcą Manchesteru? 120 mln - aby nie skończyć jak inni...

Filip Bares
Twitter: @Bares34

PREMIER LEAGUE. W czwartek Manchester United ogłosił, że nowym trenerem od nowego sezonu zostanie Erik ten Hag. Zmiana kapitana może jednak nie wystarczyć do uratowania statku.

- Przez ostatnie 4 lata pracy w Ajaksie Erik udowodnił, że jest jednym z najlepszych trenerów w Europie, znanym z atrakcyjnego, ofensywnego futbolu. W rozmowach z nim, które poprzedzały tę nominację, byliśmy pod wrażeniem długoterminowej wizji powrotu Manchesteru United na poziom, na którym chcemy rywalizować - powiedział dyrektor sportowy klubu John Murto-ugh.

Po odejściu sir Alexa Fergusona zespół z Old Trafford prowadzili: David Moyes, Louis van Gaal, Jose Mourinho, Ole Gunnar Solskjaer i obecnie Ralf Rangnick. Łącznie zdobyli pięć tytułów, ale żadnego ligowego, a tym bardziej w Lidze Mistrzów...

W ostatnich 10 latach United wydało 1,3 mld funtów na transfery, a z powrotem dostało tylko 350 mln - ponad 900 mln strat (najgorszy wynik w Europie). Ed Woodward był mistrzem w przepłacaniu piłkarzy (Aaron Wan-Bissaka, Harry Maguire) lub traceniu na nich (Angel Di Maria, Romelu Lukaku). Dzisiejszy skład United ma głośne nazwiska, ale brakuje mu funda-

mentów. Maguire, Wan-Bissaka, Eric Bailly, Victor Lindelof, Scott McTominay, Fred czy nawet Marcus Rashford to znaki zapytania, a przecież wpływ całej tej grupy na wyniki jest większy niż 37-letniego Cristiano Ronaldo.

Problemem United nie tyle byli trenerzy, co ich transfery. Teraz nad klubem wisi widmo gry w Lidze Europy i być może Ronaldo odejdzie. Ten Hag ma ponoć 120 mln funtów na transfery, ale w dzisiejszych czasach to może być za mało na kadrową rewolucję. Jeśli Glazerowie nie wykażą się cierpliwością i nie dadzą Holendrowi czasu na przebudowanie składu, to bardzo możliwe, że skończy jak poprzednicy.



Erik ten Hag ma przed sobą zyciową szansę, ale również nie lada wyzwanie, próbując swych sił na Old Trafford

„Der Klassiker” i... historyczny ligowy tytuł. Piotr Zieliński jest na wylocie

Filip Bares
Twitter: @Bares34

PIŁKA NOŻNA. Już dzisiaj Bayern może zdobyć swoje 31. mistrzostwo Niemiec, jeśli pokona Borussię Dortmund. Piotr Zieliński jest na wylocie z Napoli i pewnie czeka go transfer.

Po 30 kolejkach Bayern ma 9 punktów przewagi nad drugą Borussią Dortmund i ewentualne zwycięstwo w sobotę przypieczętuje 10. tytuł Bawarczyków z rzędu. Jeśli uda im się to, zostaną pod tym względem rekor-

distami TOP 5 europejskich lig (obecnie 9 mistrzostw z rzędu ma też Juventus 2012-2020). Do historii może przejść też Thomas Muller. Niemiec czeka na swój 11. tytuł i wyprzedzenie byłego klubowego kolegi - Davida Alaby - w zestawieniu wszech czasów Bundesligi.

Dla obu ekip bieżący sezon jest rozczarowaniem. Bayern odpadł w 1/8 finału Ligi Mistrzów z Villarreal, a w Pucharze Niemiec pożegnał się już w II rundzie, gdy przegrał aż 0:5 z Borussią Moenchengladbach. Z kolei piłkarze z Dortmundu

nie wyszli nawet z grupy w Champions League i zakończą sezon bez żadnego trofeum.

To może być również ostatni „Der Klassiker”, w którym zagrają Robert Lewandowski i Erling Haaland. Polak zawsze lubił strzelać swojemu byłemu klubowi - 26 goli przeciwko Borussii jest jego rekordem kariery. „Lewy” cały czas jest łączony z FC Barceloną, a Norweg z Manchesterem City. Zdaniem dziennikarza BBC Guillem Balague’a, Haaland miałby po dwóch latach przejść do Realu Madryt. Bayern

będzie się starał zatrzymać Lewandowskiego i może to zrobić, ściągając kolegę z reprezentacji Polski.

Pobył Piotra Zielińskiego w Neapolu może bowiem nie długo dobiec końca. Jeszcze na początku sezonu Polak stanął o sile środka pola Napoli. Dziś jest jednym z pierwszych do odstrzału. Zdaniem włoskiej gazety „La Repubblica” trener Luciano Spalletti musi szukać nowego gracza w jego miejsce.

- Spalletti będzie musiał znaleźć alternatywę, ale przede wszystkim uzyskać odpowiedzi

od tych, którzy teraz rozczarowują. Na szczycie listy znajduje się Zieliński. W ciągu ostatnich dwóch miesięcy jakoś występów Polaka bardzo spadła, a po stracie miejsca w pierwszym składzie, nie było z jego strony żadnej konkretnej reakcji - pisze włoska gazeta.

13 marca Zieliński zaczął na ławce mecz z Hellasem Werona. Od tego czasu zagrał w pięciu meczach, ale trzykrotnie wchodził jako rezerwowo. Obecnie Spalletti woli grać tercetem Fabian Ruiz - Stanislav Lobotka - Andre Anguissa w środku pola.

„La Repubblica” dodaje, że głównym powodem nie są braki techniczne czy umiejętności, a... mental. Czyli coś, za co od dawna krytykuje się Zielińskiego w Polsce. Jeszcze przed starciem z Romą cztery dni temu Spalletti mówił o Polaku, że „Jeszcze będzie wielki”, ale dziś wydają się to być puste słowa.

- Za miesiąc Zieliński skończy 28 lat i nigdy nie było z jego strony oczekiwanego skoku jakościowego - czytamy.

W tym sezonie Zieliński rozegrał 38 meczów, zdobył 7 goli i zaliczył 5 asyst. ©P

GŁOS

www.gp24.pl
www.gp24.pl
www.gp24.pl

Redaktor naczelny Przemysław Szymańczyk,
Z-cy red. nac.: Marcin Stefanowski, Wojciech Frelchowski,
Yvona Husain-Sobczak. Prezes oddziału Piotr Grabowski.
Dyrektor biura reklam oddziału Ewa Zelazko.
Dyrektor marketingu Robert Gromowski.

Redakcja SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 48 81 00,
redakcja.gp24@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24,
tel. 94 347 35 52, redakcja.gp24@polskapress.pl, SZCZECIN,
ul. Nowy Rynek 3, tel. 91 481 33 00, redakcja.gp24@polskapress.pl.
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 75-846 Koszalin, Słowiańska 3a.

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes zarządu Tomasz Przybek
Członek zarządu Dorota Kania
Członek zarządu Miłosz Szulc

Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu, Rzecznik prasowy
Wojciech Paczyński
wojciech.paczynski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu Karol Wiazło
Agencja AIP kontakt@aip24.pl

PBC
Polska Biuro Ciepła
BILITEE ESTETIQUE

SPORT

www.sportowy24.pl

Czarni poszli za ciosem. Prowadzą już 2:0

Michał Piątkowski
michal.piatkowski@polskapress.pl

**KOSZYKÓWKA. Grupa Sierlec-
cy Czarni wykonali swój
plan w stu procentach.
W czwartek drugi raz poko-
nali Kinga Szczecin 89:80.**

Samo spotkanie diametralnie różniło się od pierwszego starcia.

To goście lepiej weszli w mecz, a Czarni mieli problemy - szczególnie na broniącej stronie parkietu. Szczecinianie grali proste, ale niezwykle skuteczne akcje, które albo kończyli spod samego kosza, albo celnie rzucali z obwo-
du. Po stronie ekipy ze Słupska znowu znakomite zawody rozgrywał Marek Klassen.

Rozgrywający świetnie trafił za trzy punkty (5 razy w całym spotkaniu), ale też starał się kontrolować szalone czasem tempo meczu. Bardzo pewny był też Garrett - trafił z za łuku w obronie nie bał się fizycznych pojedynków z agresywnie atakującymi koszykaczami. W drugiej kwarcie Czarni starali się przejąć kontrolę nad meczem. Udało się im wyjść na prowadzenie, jednak goście cały czas byli blisko. Pod košem twardo o piłkę bił się Mi-kołaj Witliński, a swoje trójki dorzucili Słupiński oraz Musiał. Po dwudziestu minutach gry



**Walczący o piłkę Billy Garrett zdobył 14 punktów dla zespołu Grupa Sierlec-
cy Czarni Słupsk w drugim spotkaniu z drużyną ze Szczecina**

było 50:48. Trzecia odsłona meczu dalej toczyła się systemem punkt za punkt. U gości bardzo dobrze grali Matczak oraz Richardson. Grę Czarnych w ataku napędzali Klassen, Garrett oraz Lewis. Pod sam koniec kwarty - Czarnym udało się wybronić kilka prób gości oraz samemu udanie skończyć kilka ofensywnych akcji.

Przed ostatnią odsłoną meczu było 69:64 dla gospodarzy. Wilki Morskie cały czas wierzyły, że uda im się odrobić straty, jednak Czarni po raz ko-

lejny zanotowali dobry okres gry. Swoją firmową trójkę trafili Beech, kolejną dołożył niesamowicie grający tego dnia w obronie Kuba Musiał, a akcją dwa plus jeden popisał się niezastąpiony w tym ćwierćfinale Marek Klassen. Do końca meczu było już pewne, że słupszczenie tego nie oddadzą - a pękająca w szwach hala Gryfia - znowu wybuchnie szalęm radości po zakończonym meczu. Ostatecznie podopieczni Mantasa Cesnauskisa wygrali 89:80. Teraz naszych koszykarzy

czeka krótka przerwa. Kolejny mecz tej serii rozegrany zostanie w poniedziałek - 25 kwietnia o godzinie 17 w Szczecinie. Przypomnijmy, że do półfinału awansuje drużyna, która pierwsza wygra trzy mecze. **GRUPA SIERLECCY CZARNI SŁUPSK - KINGA SZCZECIN 89:80 (21:28, 29:20, 19:16, 20:16)**

Czarni: Klassen 20, Beech 15, Garrett 14, Witliński 11, Lewis 9, Young 9, Musiał 6, Słupiński 3, Jankowski 2.

King: Richardson 19, Matczak 17, Davis 14, Langevine 11, Dorsey-Walker 11, Schenk 3, Borowski 3, Kikowski 2. ©©

PIŁKA NOŻNA

23. kolejka w IV lidze. Mecze w sobotę

W grupie mistrzowskiej o godz. 17 (stadion ul. Zielona) Gryf Słupsk podejmie Arkę II Gdynia. Bytovia zagra w Kościerzynie z Kaszubią (godz. 15). W grupie spadkowej: Jantar Ustka - Borowiak Czersk (17), Sparta Sycevice - Chojniczanka II (17), MKS Władysławowo - Anioły Garczegorze (13), Wierzyca Pelplin - Pogoń Lębork (11). (sten)



FOT. LUKASZ CAPAR

PIŁKA NOŻNA

Adkonis w reprezentacji

Wśród powołanych zawodników na mecze Turnieju Czterech Narodów (U-15, 3-6 maja, Malbork i Nowy Dwór) znalazł się Jakub Adkonis (Legia Warszawa, wychowanek Olimpijczyka Kwakowo). (sten)

Klasa okręgowa: Ważne spotkanie w Wyczechach

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Piłkarze z naszego regionu rozegrają mecze w słupskiej klasie okręgowej i klasie A.

W ten weekend w klasie okręgowej zdecydowanie na czoło wybija się spotkanie w Wyczechach. Sokół, który jest wyraźnym liderem (58 punktów) zagra z młodą drużyną Klubu Sportowego Gryf SMS Słupsk, która gra ostatnio coraz lepiej i zajmuje czwarte miejsce z dorobkiem 48 punktów. Mecz rozpocznie się w sobotę o godzinie 15. Wicelider MKS Debrzno na własnym boisku podejmować będzie Brdę Przechlewo (niedziela, godz. 17). W pozostałych spotkaniach zagrają: sobota - Zawisza Borzytuchom - Piast Człuchów (15), KS Włynkówko - Jantaria Poblucie (16), GTS Czarna Dąbówka - Kaszubia Studzienice (17). Niedziela: Dolina Gałęźnia

Wielka - Myśliwiec Tuchomie (13, mecz w Niepogledziu), Wybrzeże Objazda - Skotawia Dębica Kaszubska (14), Gryf II Słupsk - Czarni Czarne (14), Start Miastko - Lipniczanka (17).

Grać będzie też klasa A. Spotkania 15. kolejki w grupie I: sobota - Barton Barcino - Sokół Szczypkowie (16), Echo Biesowice - Polonez Bobrowniki (16), Garbarnia Kępice - Szansa Siemianice (17). Niedziela: Stal Jezierzycze - Słupia Kobylnica (17), KS Damnica - Unison Machowino (16), Granit Kończewo - Diament Trzebielino (17).

Spotkania w grupie II: w sobotę na boisko wybiegną: LKS Łebunia - Orkan Gostkowo (17, mecz w Cewicach). Pozostałe spotkania rozegrane będą w niedzielę: Leśnik Cewice - Lider Rychnowy (14), Chrobry Charbrowo - Pomorze Potęgowo (13:30), Magic Niezabyszewo - Victoria Dąbówka (13:30), Zenit Redkowice - Ura-nia Udorp (14), Grom Nakla - Błękitni Motarzyno (17). ©©



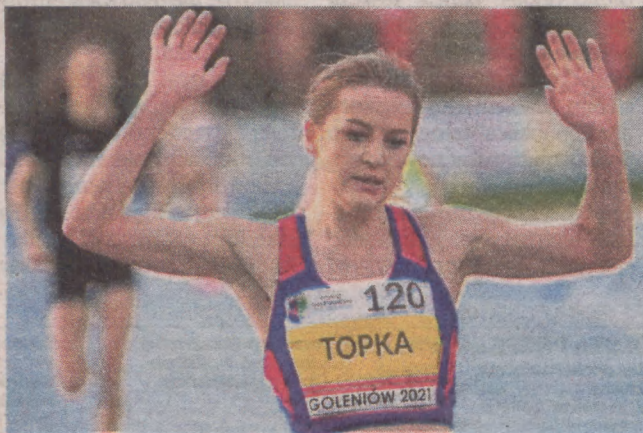
Piłkarze Klubu Sportowego Gryf Słupsk coraz lepiej grają w rozgrywkach klasy okręgowej

Beata Topka w sobotę wystartuje w biegu o mistrzostwo Polski

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Najlepsi polscy biegacze (dotyczy kobiet i mężczyzn) rywalizować będą o medale w mistrzostwach Polski na 10000 metrów.

Gospodarzem imprezy jest Międzyrzecz (województwo lubuskie). Zmagania biegowe przeprowadzone zostaną w sobotę (23 kwietnia) na stadionie Międzyrzeckiego Ośrodka Sportu i Wypoczynku.



Beata Topka tak cieszyła z triumfu rok temu w Goleniowie

FOT. TALEX BORYSŁAW BORZYTUCHOM

Oficjalne otwarcie mistrzostw nastąpi o godz. 17.15. Przewiduje się udział ponad stu uczestników w stawce seniorów i młodzieżowców. W gronie kobiecym nasz region będzie reprezentował Talex Borysław Borzytuchom. Zaszczycy tego dostąpią Beata Topka (dwukrotna młodzieżowa mistrzyni Polski na 10000 m - Karpacz 2020 r. i Goleniów 2021 r.). W tym roku znana i utytułowana biegaczka z Borzytuchomia rywalizować będzie już w stawce seniorskiej. Z kolei w gronie młodzieżowym po-

biegną dwie zawodniczki z rocznika 2001: Katarzyna Głowczewska i Wiktoria Metlicka.

Nastawienie moich podopiecznych do mistrzostw w Międzyrzeczu jest pozytywne. Niezwykle istotną będzie dyspozycja dnia, a przede wszystkim odporność psychiczna. Zapowiadają się ciekawe rywalizacje. W sporcie wszystko jest możliwe, a więc są szanse medalowe - ocenił krótko Jarosław Ściągala, trener Taleksu Borysław Borzytuchom. ©©

KRÓTKO

PIŁKA NOŻNA

15. kolejka spotkań w klasie B

Wszystkie mecze rozegrane zostaną w niedzielę. Zestaw par: GKS Kołczygłowy - Dąb Kusowo (godz. 14), Kaszubia II Studzienice - WKS Nożyno (16:30), Granit Kończewo - Victoria Słupsk (14), Sokół Kuleszewo - Start Łebień (17:30), Baza 44 Siemirowice - Rowokół Smołdzino (11, mecz w Maszewie), KS Zaleskie - Lew Lębork (14). W tabeli liderem jest Granit (35 punktów) przed Lwem Lębork (33) i Kaszubią II (25). ©©

Jarosław Stencel