

WEEKEND z *rodziną*



Stanisława Celińska. Przeszła krętą drogę wiary aż do **absolutnego zaufania str. 10**
• Pasty i hummusy to znakomite przekąski. Będą smacznym dodatkiem do kanapek, Przygotujemy je szybko w domu z dobrych składników i bez konserwantów **str. 12-13**



Sobota-niedziela
7-8.05.2022

Nr 105 (4653)
Nakład: 9.290 egz.

www.gp24.pl

Cena 3,60 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk. Propozycja samorządowej ugody w sprawie powiększenia miasta **str. 3**

Weekend w Słupsku bogaty w wydarzenia kulturalne **str. 2, 18**

Edukacja: Trzeci dzień matur. Wczoraj zmagania z obcymi językami **str. 3**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



USTKA. W SZPITALU OTWARTO ZMODERNIZOWANY ZAKŁAD PIELEGNACYJNO-OPIEKUŃCZY

Nowoczesny i pełen ciepła oddział dla pacjentów, którzy potrzebują wiele serca

Bogumiła Rzeczkowska
Zdrowie

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku wczoraj oficjalnie otworzył po modernizacji Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy, nazwany Centrum Opieki Długoterminowej, w budynkach szpitalnych przy ulicy Mickiewicza 12 w Uście.

Zadaniem Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego jest objęcie całodobową pielęgnacją i opieką długoterminową osób przewlekle chorych i niesamodzielnych. Są to osoby, które przebyły leczenie szpitalne i mają ukończony proces diagnozowania, leczenia operacyjnego lub intensywnego leczenia zachowawczego, a nie wymagają już dalszej hospitalizacji w oddziale szpitalnym.

Na otwarcie ZPO przybyły wice-marszałek Agnieszka Kapała-Sokałska, członek Zarządu Województwa Pomorskiego, Monika Kasprzyk, dyrektor oddziału wojewódzkiego NFZ w Gdańsku, Danuta Wawrowska, radna Sejmiku Województwa Pomorskiego, Kamila Siwak, zastępca dyrektora Departamentu ds. Świadczeń Zdrowotnych Urzędu Marszałkowskiego i Aleksandra Łomowska, dyrektor finansowa OW NFZ.

Po przecięciu wstęgi po modernizowanym ZPO gości oprowadzali prezes słupskiego szpitala Andrzej Sapiński, wiceprezes Anetta Bama-Feszak i naczelnia pielęgniarka szpitala Ewa Malicka-Kaczmarzyk, a szczegóły funkcjonowania oddziału przedstawiała Jolanta Treczyńska, kierownik ZPO.

- Toprzedsięwzięcie wykonywaliśmy w dość trudnym czasie - mówił prezes Andrzej Sapiński. - Dwa lata



Prezes szpitala Andrzej Sapiński oprowadzał po ZPO wice-marszałek Agnieszkę Kapałę-Sokałską

pandemii, brak na rynku pracy i pracowników, i wykonawców, jak również materiałów. Ale udało nam się i możemy się pochwalić, że oddajemy ten pierwszy najważniejszy element - Centrum Opieki Długoterminowej. Postanowiliśmy, że Ustka będzie uzupełnieniem szpitala w Słupsku. Bę-

dzie to szpital, który zapewni funkcje pielęgnacyjno-opiekuńcze, rehabilitacyjne i podstawowej opieki zdrowotnej.

- W domu nie miałyby kto sięgać tak mną zaopiekować - wyznała pani Bogumiła, pacjentka ze Słupska, która znalazła tu opiekę. - Jestem wdzięczna

za troskę pań opiekunek. Tu wszystko jest jak trzeba.

- Cały mój personel starasie, żeby ci ludzie byli naprawdę szczęśliwi - zapewniała ze wzruszeniem Jolanta Treczyńska.

Nowy Zakład Pielęgnacyjno-opiekuńczy powstał po przebudowie wy-

posażeniu parteru budynków B i D o łącznej powierzchni **1160,81 m²**. W efekcie przebudowy powstały 24 sale chorych z węzłami sanitarnymi - jedno-, dwu- i trzyłóżkowe. Działalność została rozszerzona z 27 do 55 łóżek. Oddział dysponuje też sześcioma łazienkami dostosowanymi dla osób niepełnosprawnych, dla personelu oraz dla osób odwiedzających, pomieszczeniem spotkań z odwiedzającymi, salonem dyżurką pielęgniarską, gabinetem lekarskim, diagnostycznym, zabiegowym oraz pokojem personelu. Pacjenci korzystają z sali gimnastycznej oraz gabinetu terapii zajęciowej. Salon, w którym pacjenci mogą spędzać czas, został gustownie urządzony.

Roboty budowlane zakończono w grudniu 2021 r. Ich koszt wyniósł 3.319.517,22 zł. Natomiast wyposażenie zakupiono za kwotę 278.513,94 zł. Łączny koszt inwestycji w zakresie Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego wyniósł **3.598.031,16 zł** w tym **3.479.541 zł** sfinansowane z Pożyczki Miejskiej Pomorskiego Funduszu Rozwoju.

Na otwarcie czeka też Centrum Rehabilitacji, gdzie dotarły już urządzenia i sprzęt rehabilitacyjny. W piątek ekipa budowlana rozpoczęła montowanie elementów podtrzymujących dach ze szkła nad przyszłym patio. Na razie jest to przestrzeń z betonową posadzką, otoczona budynkami szpitala. Po zakończeniu budowy zostanie tu nawieziona ziemia, na której zostaną zasadzone rośliny sprzyjające całorocznemu wypoczynkowi wszystkich pacjentów. W szpitalu w Uście wkrótce też ma rozpocząć działalność przychodnia podstawowej opieki zdrowotnej.

©®

W poniedziałek w naszej gazecie
„Głos Pomorza” w 94.
wydaniu.

• Jak Robert Kubica rozpoczął sezon rajdowy. #Piotr Protasiewicz przesiada się z żużlowego motocykla na fotel telewizyjnego eksperta.

Zamów prenumeratę

tel. 5 94 340 1114
prenumerata.gdpapelskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

„Opera na wynos” w Słupsku! Przeboje operowe na ulicach miasta

Anna Czerny-Marecka
Kultura

To się zdarza tylko raz dorocznie. Muzycy z Opery Wrocławskiej zaśpiewają na ulicach Słupska przeboje operowe. Zagospodaruje nas 7 i 8 maja.

„Koncerty na WYNOS! to już tradycja muzycznych spotkań z mieszkańcami Słupska” – piszą organizatorzy ze stowarzyszenia Operetka Wrocławska. „Po wielkich sukcesach »Operetki na WYNOS!« i »Lat 20.«, lat 30. na WYNOS! – projektów realizowanych w latach 2020–2021, kontynuujemy cykl prezentacji koncertów muzycznych na terenie osiedli mieszkaniowych, parkach i skwerkach”.

W dniach 7-8 maja w 4 lokalizacjach Słupska zaśpiewają znakomici soliści operowi: Liza Wesołowska – sopran i Tomasz Maleszewski – tenor, a liczne anegdoty i ciekawostki związane z królową sztuk muzycznych opowie Maciej Michalkowski. Usłyszmy pieśni neapolitańskie, taldejak m.in.: „Santa Lucia”, „Mamma”, „Torna e Sorriento”, „O sole mio”, „La spangola”, „Funiculi, finicula”, a także arie i duety z oper: „La traviata”, „Gianni Schicchi”, „Cyganka”, „Romeo i Julia”, „Napój miłosny”, „Rigoletto”.

Uczestnicy wydarzenia otrzymają bezpłatne pocztówki z ciekawostkami związanymi z pieśniami neapolitańskimi i sztuką operową, na których

znajdą się także rebusy, kolorowanka i krzyżówka dla dzieci.

Terminy i lokalizacje koncertów:

7 maja: godz. 17 – plac przy Nowej Bramie; godz. 19 – park im. Witkacego (ul. Frąckowskiego).

8 maja: godz. 17 – bulwary nad Słupią; godz. 19 – plac zabaw przy Szkole Podstawowej nr 5 (osiedle Westerplatte).

Wstęp na wszystkie koncerty bezpłatny! Koncerty odbywają się także w przypadku opadów deszczu.

Zadanie publiczne jest dofinansowane ze środków Miasta Słupska.

Początki pieśni neapolitańskiej sięgają XVIII-wiecznej opery buffa, która powstała w Neapolu jako przerwany muzyczny opery i była pisana w dialekcie neapolitańskim. Tematem oper były sytuacje z życia codziennego i zawołane odniesienia do współczesnych wydarzeń. Libreciści oper buffa zaczęli z czasem pisać teksty popularnych piosenek, które były wykonywane również w teatrze, a także na ulicy, dla tych, których nie było stać na kupno biletu. Od tego momentu piosenka neapolitańska zaczęła szybko się rozwijać. Przypominając włoską tradycję koncertowania na ulicach, pragniemy zaproponować mieszkańcom Słupska tenniezwykle popularny i popisowy repertuar muzyczny, dodatkowo wzbogacając go najpiękniejszymi ariami i duetami operowymi. ©©



Ubiegłoroczna „Operetka na wynos”

DYŻURNY GP

Na naszych Czytelników * czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy Pobożnego 19 oraz pod numerem telefonu 697770129

Andrzej Gurba
andrzej.gurba
@gp24.pl

KALENDARIUM

7 MAJA

1472

W trakcie wojny z królem Kazimierzem IV Jagiellończykiem biskup Mikołaj Tungen, przy pomocy zaciężnych zwerbowanych w Prusach Krzyżackich, zajął Braniewo.

1765

Król Stanisław August Poniatowski ustanowił Order Świętego Stanisława.

1794

Tadeusz Kościuszko wydał Uniwersał połaniecki znoszący poddaństwo osobiste chłopów, zakazujący ich rugowania z gruntu oraz zmniejszający wymiar pańszczyzny.

1926

Art Urs Alberings został premierem Łotwy.

LOTTO

5ff>7*m.GOPŁ2Ł5Q

Mufi Mufi: 6, 14, 18, 19, 20, 22, 27, 28, 32, 34, 38, 43, 51, 53, 59, 62, 71, 72, 77, 79 Plus 22

Ekstra Pensja: 9, 12, 15, 28, 30, +3

Ekstra Premia: 6, 15, 26, 30, 33, +2

Mini Lotto: 5, 10, 17, 19, 41

Kaskada: 1, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 24

Super Szansa: 7, 0, 0, 1, 8, 1, 2 FIOSJOHGOKH

Mufi Mufi: 3, 4, 10, 16, 20, 25, 32, 36, 46, 48, 56, 62, 66, 67, 70, 71, 73, 74, 79, 80 Plus 80

Kaskada: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 12, 14, 15, 19, 20

Super Szansa: 6, 1, 4, 0, 7, 4, 2

WALUTY O&O&22

USD	4,4502(+)
EUR	4,6979(+)
CHF	4,5196(+)
GBP	5,4914(-)

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

Gdzie te płazy popełzały? Bo tabliczki poznikały...



Ostrzeżenia drogowe o migracji płazów od Słupska aż po Krępę Słupską były, ale już poznikały

Ireneusz Wojtkiewicz
Felieton rowerowy

Pełnia wiosennego okresu godowego, aw przyrodzie jakiś bezruch. Poznikały drogowe tablice ostrzegawcze o migracji płazów, umieszczane pod znakami drogowymi. Jn-niebezpieczeństwo”.

Tak mamy na zamieszkanych drogach na południe od Słupska. Widać płazy nie wypełzły na drogi i może dzięki temu wiele z nich ocala.

W poprzednich okresach godowych masowo ginęły pod kołami różnych pojazdów, głównie aut, chociaż wpadały też pod rowery. Widzieliśmy i sygnalizowaliśmy te makabryczne widoki nad drogami asfaltowymi i gruntowymi, m.in. ze Słupska do Redzikowa i Krępy Słupskiej czy z Wieszyna do Stanięcina i Głębina albo w Parku Krajobrazowym „Dolina Słupi”. Bardzo chwaliliśmy inicjatywę ochroniarzy środowiska w Krępie Słupskiej za wprawdzie nieprzebiegowe, ale ostrzegawcze oznakowanie drogi, mające na celu ocalenie życia płazom.

Pomyśleć, że w pobliżu Słupska zdomowiło się aż kilkanaście gatunków płazów, np. żaby śmieszki, traszki, kumaka lub ropuchy szare. Te ostatnie upamiętniliśmy na naszych zdjęciach, jak to samice noszą

na sobiesamce, botaka jest ich natura. A gatunków gadów też nie ma, chociaż rzadziej widoczne niż płazy. Znajomy cyklista jest właśnie pod wrażeniem spotkania z rośliną żmiją zygakowatą przy podmiejskich rozlewiskach Słupi. Jego zdaniem panują suchoty po beznieżnej zimie, więc dlatego niewidac migracji płazów. Taka bywała między stawkami w parku im. J. Trendla naskraju Łasku Południowego. Teraz cicho, ani piskania, ani kumkania, co też smuci amatorów wiosennych odgłosów. I jak tu się dziwić, że w sklepach jubilerskich wykupiono wszystkie figurki żabek na rowerach – wcale nietanich.

Poza tym przyjemne są widoki wiosennego ożywienia rowerowego na miejskich terenach zieleni. Nic ładniejszego od kwitnących drzew i krzewów, zwłaszcza forsycji zdobiących odcinek drogi rowerowej nieopodal tunelu obwodnicy miasta koło Krępy Słupskiej. Po drodze można zobaczyć wędrujących rowerzystów, którym miniona, raczej mało zimowa pora roku wydłużyła sezon połowów. Niestety, są też przykre widoki ptactwa, które padło o progu wiosny.

A wracając do przyjemnych wrażeń, to warto zauważyć, iż w Parku Kultury i Wypoczynku nad Słupią pojawił się skwer im. Doktora Inżyniera Józefa Cie-

plika. Nazwę tę nadano mocą niedawnej decyzji miasta. Przypomnijmy jeszcze, że dr. Józef Cieplik (1928-2014) był m.in. pierwszym wojewódzkim konserwatorem przyrody w nowo utworzonym w 1975 roku województwie słupskim, a następnie dyrektorem zarządu Parku Krajobrazowego „Dolina Słupi”, którego był też współtwórcą. Szkoda, że takiej wiedzy nie uzyskujemy ze stron internetowych tegoż parku.

Warto wiedzieć, że obecnie skwer imienia Cieplika obejmuje obszar Wyspy Młyńskiej – od rozwidlenia Słupi na nurt główny i Kanału Młyńskiego do ogrodzenia dawnego spichrza przed młynem, zwanego obecnie domem weselnym. To w sumie mniej niż połowa długości Wyspy Młyńskiej od wspomnianego rozwidlenia do ujścia Kanału Młyńskiego do Słupi tuż za Rynkiem Rybackim. Po drodze są jeszcze rozpadające się XX-wieczny młyn zbożowy, pustostan po magazynach maki, obiekty Państwowego Straży Pożarnej, zabudowa Brama Młyńska, młyn zamkowy, siedziba dyrekcji Muzeum Pomorza Środkowego oraz spichlerz – herbaciarnia. Objechanie całości rowerem wymaga nakręcenia prawie dwóch kilometrów. Może uda się zobaczyć, gdzie popełzały płazy, co ich tej wiosny ani widać, ani słychać. ©©

nasz REGION

SŁUPSK

Przystań. Sklep charytatywny
Wczoraj otwarto sklep charytatywny prowadzony przez Fundację Przystań. Pierwszą klientką była prezydent Słupska Krystyna Danilecka-Wojewódzka. Str. 4



SŁUPSK *

Służba nie drużba

Trzy zawodowe jednostki, 147 strażaków-ratowników i 2,4 tys. wyjazdów w roku. W piątek w Warszawie obchodzono Dzień Strażaka, w Słupsku sprawdziliśmy, jak JRG wygląda od środka. Str. 4



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Padła propozycja samorządowej ugody w sprawie powiększenia Słupska

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Starosta Paweł Lisowski i wójt gminy Słupsk Barbara Dykier proponują powiększenie miasta, ale po uzgodnieniach i tylko o terenach nie-zurbanizowanych.

Na wczorajszej konferencji starosta Paweł Lisowski i wójt gminy Słupsk Barbara Dykier przedstawili swoje stanowisko na temat opinii wojewody pomorskiego Dariusza Drelichy o wniosku miasta o zmianę granic osześci sołectw.

Paweł Lisowski: - Z tą opinią możecie się państwo zapoznać. Ona w pierwszej części omawia wniosek miasta, potem konsultacje społeczne. Do tego nie będę się odnosił. Natomiast już na wstępie pan wojewoda zauważył, że wniosek wzbudza duże zainteresowanie i liczne kontrowersje co do zgodności z opinią mieszkańców. Tak tu odbieram obecność mieszkańców. Jestem nieco zdziwiony tym przekazem miasta sprzed święta majowego, że ta opinia jest dla miasta korzystna. I to niena podstawie treści, a jakiejś rozmowy telefonicznej. Ona co prawda w części uwzględnia tylko wniosek miasta.

Starosta dodał, że jego zdaniem wojewoda zauważył, że uwzględnienie całego wniosku jest zagrożeniem dla finansów gminy i że w części merytorycz-



Przed starostwem pojawiła się grupa protestujących mieszkańców gminy Słupsk

nej zauważa, że jedno z sołectw spełnia warunki wniosku miasta, gdyż jest to teren ściśle z miastem związany.

Przeczytaliśmy dokument i faktycznie wprost napisano, że Siemianice nie są wsią, a w praktyce częścią miasta.

Wójt gminy Słupsk Barbara Dykier: - Wbrew tym medial-

nym doniesieniom, że wojewoda wydał pozytywną opinię dotyczącą wniosku miasta Słupska, jest przeciwnie. Wniosek dotyczył siedmiu sołectw [we wniosku jest 61 obręb-dop. gh]. Wojewoda jednoznacznie i kategorycznie wskazał, że realizacja wniosku miasta w takim zakresie, jak został zło-

żony, doprowadzi do destabilizacji, a nawet odczytywać można: likwidacji gminy Słupsk. Wskazał, że tak naprawdę tylko jedno z tych siedmiu wnioskowanych sołectw spełnia wymogi ustawy.

Paweł Lisowski i Barbara Dykier zaapelowali za pośrednictwem mediów do władz

Słupska o dialogi porozumienie w sprawie granic miasta i gminy. Dopytywani przez nas doprecyzowali, że chodzi o propozycję zmiany granic, a nie tylko o tereny inwestycyjne, czyli nieurbanizowane.

Zapytaliśmy o to po konferencji prezydent Krystynę Danilecką-Wojewódzką. Powie-

działa nam, że nie widzi możliwości rozmów, bowiem nie ma możliwości zmiany słupskiego wniosku, który trafił już do ministra spraw wewnętrznych i administracji. Powiększenie miasta o tereny bez mieszkańców nie rozwiązałoby, jej zdaniem, sprawy. Chodzi bowiem o powiększenie miasta o tereny inwestycyjne oraz opozyskanie mieszkańców, tak by więcej osób utrzymywało miejską i regionalnie potrzebną infrastrukturę i instytucje w Słupsku.

- Zakończenie wniosku wojewody oddaje tu sprawę - skwitowała pani prezydent.

Wniosek wojewody na końcu brzmi tak: „W mojej opinii wniosek należy uwzględnić w części”.

Wcześniej zaś wojewoda zauważył, że argumentacja zawarta we wniosku miasta jest wystarczająco przekonująca w zakresie częściowego uwzględnienia, np. 2-3 sołectw.

Po wysłuchaniu konferencji i przeczytaniu opinii wojewody pytanie więc nie brzmi, czy Słupsk powinien się powiększyć, tylko o ile sołectw, oprócz Siemianic?

Przypomnijmy, decyzję podejmie rząd do 31 lipca br. Ewentualna zmiana granic możliwa jest od 1 stycznia 2023 roku.

Opinia wojewody nie jest jednak wiążąca dla rządu, jest tylko opinią.

©

Trzeci dzień matur. Wczoraj zmagania głównie z językiem angielskim

Magdalena Olechnowicz
Edukacja

O godzinie 9 rozpoczęła się wczoraj matura z języka angielskiego na poziomie podstawowym. To już trzeci przedmiot z którym mierzają się absolwenci liceów ogólnokształcących i techników. Język obcy nowożytny to również trzeci ostatni obowiązkowy przedmiot

Po zmaganiach z językiem polskim i matematyką przyszedł czas na język obcy.

Zdecydowana większość maturzystów w Słupsku wybrała język angielski. Egzamin rozpoczął się o godzinie 9 i trwał 120 minut.

Arkusz egzaminacyjny składa się z kilku części: rozumienia ze słuchu, rozumienia tekstów pisanych, znajomości środków językowych i wypowiedzi pisemnej.

Po południu o godz. 14 odbyły się jeszcze pisemne egzaminy z innych języków obcych nowożytnych zdawanych na poziomie podsta-

wowym: niemieckiego, rosyjskiego, francuskiego, hiszpańskiego i włoskiego.

Ale to jeszcze nie koniec. Po weekendzie maturzyści przystąpią do egzaminów na poziomie rozszerzonym. Aby zdać maturę, muszą wybrać co najmniej jeden przedmiot, jednak nie jest określony poziom zdawalności. Wystarczy do niego przystąpić.

Maksymalnie można zdawać pięć przedmiotów na poziomie rozszerzonym, ale niewielu śmiało na to

się decyduje. Ci, którzy planują studia medyczne - wybierają biologię i chemię, humaniści najczęściej rozszerzają język polski i historię, kandydaci na politechnikę - matematykę lub fizykę.

Wszystkie egzaminy potrwają do 23 maja. Wyniki dopiero 5 lipca.

W tym roku, ze względu na pandemię i ograniczone możliwości realizacji podstawy programowej, maturzyści są zwolnieni z części ustnej matury.

©



Maturzyści słupskiego ekonomika

FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Sklep charytatywny w Słupsku został oficjalnie otwarty. Pani prezydent była pierwszą klientką

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Wczoraj oficjalnie otwarto sklep charytatywny prowadzony przez Fundację Przyszań przy ulicy Wojska Polskiego 50. Pierwszą klientką była prezydent Krystyna Danilecka-Wojewódzka.

Sklep powstał w budynku należącym do Urzędu Marszałkowskiego w Gdańsku. Fundacja dostała pomieszczenie, gdyż cel działalności szczytny.

Na wczorajszym otwarciu była wicemarszałek Województwa Pomorskiego Agnieszka Kapała-Sokalska: - Jestem dumna i szczęśliwa, że jako Urząd Marszałkowski mogliśmy wesprzeć powstanie tej nowej instytucji w Słupsku. Po-

To nowy punkt na mapie Słupska. Ma pomagać osobom niepełnosprawnym. Każdy tu znajdzie rzeczy dla siebie

dziękowania ogromne należą się na ręce Fundacji Przyszań z panią Zofią Stodołą na czele. Przypomnę, że ta Fundacja od lat wspiera osoby z niepełnosprawnością intelektualną i ze spectrum autyzmu zapewniając zatrudnienie oraz integrację społeczną tych osób.

- To nowy punkt na mapie Słupska. Ma pomagać osobom z niepełnosprawnościami. Dzięki naszej nieocenionej Zosi Stodole. Każdy tu znajdzie rzeczy dla siebie - powiedziała prezydent Słupska.

Zofia Stodoła z Fundacji Przyszań: - Chciałam wszystkim podziękować i zapraszam do naszego sklepu. Jak myślałam o nazwie to najbardziej pasuje do niego: drugie życie. Rzeczy które tu oferujemy, dzięki nam mogą dostać drugie życie. Alei osoby, które pracują i którym pomaga Fundacja też dzięki temu mają drugie życie.

Przypomnijmy, Katarzyna Prokop, dyrektor Przedsiębiorstwa Społecznego tłumaczy: - Dochód ze sprzedaży pięknych rzeczy, rękodzieła itd. przeznaczony będzie na potrzeby pod-



Pierwszą klientką sklepu charytatywnego była prezydent Krystyna Danilecka-Wojewódzka, która wyszła ze sklepu z lnianą bluzką

opiecznych Fundacji. To mają być wyjątkowe rzeczy. Apelujemy, by rzeczy, które możecie nam przekazać były w dobrym stanie. Liczy się jakość a nie ilość!

Fundacja przyjmuje rzeczy od mieszkańców miasta. W sklepie oferowana jest odzież, galanteria skórzana, stołowa, obuwie, małe agd, książki płyty winylowe, biżute-

ria sztuczna, artykuły dekoracyjne.

Dodajmy, że pracujące w sklepie osoby z Fundacji Przyszań, są bardzo zaangażowane i cieszą się, gdy ofero-

wane przedmioty znajdują nabywców.

- Około kupił „moją” bluzkę - usłyszeliśmy wczoraj od jednej z podopiecznych Fundacji. ©®

Strażacka służba przez całą dobę i siedem dni w tygodniu

Alek Radomski
Słupsk

Tizy zawodowej jednostki 147 strażaków ratowników 2.4 tys. wyjazdów wraku. Wpiątek w Warszawie obchodzono Dzień Strażaka. W Słupsku sprawdziliśmy JRG nr 2 od środka.

Kompania Reprezentacyjna Województwa Pomorskiego złożona w większości ze strażaków ze Słupska przemarszowała w piątek przez plac Defilad w Warszawie. Wszystko w ramach Centralnych Obchodów Dnia Strażaka połączonych z Promocją Oficerską w PSP.

Słupska komenda świętować będzie 30 maja mszą świętą, przemarszem przez miasto i apelem na placu Zwycięstwa. Po raz pierwszy pod rąkami będziemy zobaczyli amerykańskich strażaków z bazy w Redzikowie, którzy mają zaprezentować swoje charakterystyczne auto gaśnicze. Będą też strażewojkowe.

Jest co świętować, bo straż pożarna ma co robić. W ubiegłym roku jednostki ochrony przeciwpożarowej na obszarze Słupska i powiatu słupskiego interweniowały przy 2340 zda-



W JRG nr 2 24-godzinna służbę pełni stale ośmiu strażaków, którzy zmianę rozpoczynają o godz. 8

rzeniach. Około jednej trzeciej wyjazdów z tej puli to interwencje związane z pożarami. Zdecydowana większość to jednak wyjazdy do tak zwanych miejscowych zagrożeń, czyli wypadków drogowych, pomocy pogotowiu, interwencji związanych z owadami czy ściągania kotów z dachówi drzew.

Jak w praktyce wygląda służba? Wczoraj sprawdziliśmy to na przykładzie Jednostki Ra-

towniczo-Gaśniczej numer 2 przy ul. Towarowej, która obsługuje zdarzenia, do których dochodzi na Zatorzu i w tej części powiatu.

24-godzinna służbę pełnią stale ośmiu strażaków, którzy zmianę rozpoczynają o godz. 8 rano. Godzinę później są już na zajęciach szkoleniowych, po których jest czas na sport i przygotowanie posiłków. Plan dnia zakłada też okresna samo-

doskonalenie się. Popołudnie to już okreszowania.

- Od momentu rozpoczęcia służby w każdej chwili może nastąpić wyjazd - mówi mł. kpt. Piotr Basarab, oficer prasowy PSP Słupsk. - Strażacy w ciągu minuty od wezwania powinni być ubrani, w pełni wyposażeni i w samochodzie.

Dyspozycje, kto i gdzie ma jechać, wydaje oficer ze stanowiska kierowania, które mieści



się na ulicy Młyńskiej. Ulica Młyńska to też siedziba komendy PSP w Słupsku i JRG nr 1 z 11 strażakami gotowymi do wyjazdu w każdej chwili. Trzecia zawodowa jednostka znajduje się w Ustce. W sumie PSP Słupsk to 147 strażaków. Jest też siedmiu pracowników cywilnych.

Żeby zostać strażakiem ratownikiem, trzeba wykazać się bardzo dobrym zdrowiem

i spełnić kryteria formalne. Kandydaci, którzy odpowiadają na ogłoszenie naborze, muszą umieć pływać, przejść przez komisję lekarską czy wejść na drabinę wysoką na 20 metrów. Pracę proponujemy najlepszym. Członkowie OSP i kandydaci p. z dodatkowymi uprawnieniami, jak patent sternika czy prawo jazdy kat. C, mogą liczyć na preferencje. ©®

POLSKA i ŚWIAT

BRUKSELA

- Unia Europejska musi się iriieależnić od rosyjskiego gazu - powiedział wpiątek szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. Szeftowa KE wystąpiła na konferencji zorganizowanej przez „Frankfurter Allgemeine Zeitung”. - Powydarzeniach ubiegłogodnia, gdy Gazprom wstrzymał dostawy gazu do Polski i Bułgarii, stało się ostatecznie dla wszystkich jasne, że dalej tak nie może być. Rosjanie niesą już partnerem godnym zaufania - mówiła.

99

Nie możemy dalej umożliwiać miliardowych zysków krajowi, który napada na swojego sąsiada

Ursula von der Leyen, przewodnicząca Komisji Europejskiej

KRÓTKO

WARSZAWA

Kolejne drony dla polskiej armii

Minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak zatwierdził dostawę bezzałogowych systemów poszukiwawczo-uderzeniowych GLADIUS. Umowa z polską firmą WB Electronics przewiduje dostawę 4 baterijnych modułów bezzałogowych systemów poszukiwawczo-uderzeniowych wraz z pakietem szkoleniowym i logistycznym. W skład każdego baterijnego modułu wejda: wyrzutnie, wozy dowodzenia, amunicja i obsługa techniczna oraz zapas uderzeniowych bezzałogowych

statków powietrznych GLADIUS. Są one wykorzystywane do prowadzenia rozpoznania obrazowego z powietrza z wykorzystaniem rozpoznawczych bezzałogowych statków powietrznych FT-5, wyposażonych w głowice optoelektroniczne umożliwiające rejestrację obrazu z równo w świetle dziennym, jak i z wykorzystaniem termowizji. Systemy GLADIUS zostały także zintegrowane z systemem kierowania ognia TOPAZ.

Adam Kielar

KROCZEWO

Premier OSP to dobro narodowe



- Cała Polska dziękuje wam za wspaniałą służbę, zato, że nie tylko oddaliście życie za Polskę, ale także poświęciliście zdrowie, czas i serce dla nas, dla Polaków, w różnych okolicznościach - mówił w piątek premier Mateusz Morawiecki dostrazaków ochotników w Krocziewie w województwie mazowieckim.

PRAWO

Nowe zasady pracy zdalnej

Trwają prace nad rewolucyjnymi zmianami w Kodeksie pracy, dotyczącymi pracy zdalnej. Stanisław Szwed, wiceminister rodziny, zapowiada, że nowe zasady mogą wejść w życie we wrześniu 2022. Przede wszystkim pracodawca będzie zobowiązany pokryć koszty, jakie ponosi

pracownik wykonujący pracę zdalnie. Mowa tu np. o sprzęcie, którego używa, internetie czy rachunkach za prąd. Skorzystają też rodzice małych dzieci, ponieważ przełożony nie będzie mógł odmówić pracy zdalnej rodzicom, którzy wychowują dziecko do 4. roku życia.

Justyna Madan

Adam Kielar
Warszawa

- Sytuacja rozwija się zgodnie z naszymi przewidywaniami 16 maja przekształmy stan epidemii do stanu zagrożenia epidemicznego - poinformował minister zdrowia Adam Niedzielski.

- To nie jest żadne zniesienie epidemii, ale przełączenie z czerwonego światła, które paliło się od dwóch lat, na pomarańczowe - zastrzegł podczas piątkowej konferencji prasowej szef resortu zdrowia. - Sytuacja zmierza w dobrym kierunku i jest coraz lepsza. Piątkowa liczba zachorowań, czyli 611, mniej więcej wpisuje się w średnią obecną w ostatnich dwóch tygodniach - mówił Adam Niedzielski, podkreślając, że przeciętna liczba spadła nagle poniżej jednego tysiąca.

- Z tygodnia na tydzień cały czas obserwujemy kolejne spadki, dynamika tygodnia do tygodnia sięga nawet minus 35 procent w skali całego kraju - podkreślił minister.

Jak dodał, obecnie nie ma żadnej mutacji koronawirusa SARS-CoV-2, która byłaby alarmująca i groziła kolejną falą. - Światowa Organizacja Zdrowia nie ocenia tak żadnego z wariantów - zaznaczył.

- Te trendy, z którymi mamy do czynienia, wska-



Prawdziwym testem na obecność COVID-19 w Polsce ma być wrzesień, czyli czas powrotu do szkół i pracy

zuja, że powoli epidemia zmierza w kierunku endemii - powiedział Adam Niedzielski. - Ze względu na szczepienia i dużą liczbę osób, które przechorowały COVID-19, w tym bezobjawowo, wirus nie stanowi takiego zagrożenia, jak wcześniej - zaznaczył. Minister dodał, że również liczba hospitalizacji znacząco spadła, co także wpłynęło na decyzję o zniesieniu stanu epidemii. - Ostatni raport mówił o liczbie około tysiąca stu osób - powiedział Niedzielski.

Według Ministerstwa Zdrowia „prawdziwym testem bę-

dzie wrzesień, kiedy możemy spodziewać się powrotu do szkół, pracy i zwiększonej transmisji, a także pewnej sezonowości, którą obserwowaliśmy”.

- Cały czas kontynuujemy monitoring sytuacji epidemicznej - mówił z kolei Grzegorz Juszczak, dyrektor Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, podkreślając, że także status endemiczny COVID-19 będzie wymagał szczegółowych obserwacji ze strony służb sanitarnych.

Jak dodał Juszczak, modele analityczne, wykorzysty-

wane przez polskie służby, a także ECDC i WHO, mogą służyć do tworzenia hipotetycznych scenariuszy, na wypadek pojawienia się nowych wariantów czy też pojawienia się zupełnie nowej choroby zakaźnej. - Aktualnie nasz zespół zajmuje się prognozowaniem bardzo odległej sytuacji epidemicznej jesienią - powiedział szef NIZP.

W ostatnich dniach Ministerstwo Zdrowia poinformowało o tym, że oczekuje „większej elastyczności” koncernów farmaceutycznych w sprawie dostaw szczepionek przeciwko COVID-19. Do ograniczenia liczby zamówionych wcześniej szczepionek, oprócz Polski, mają szyć także Słowacja, Litwa i Węgry.

Pierwszy potwierdzony przypadek choroby COVID-19 wywołanej przez koronawirusa SARS-CoV-2 został odnotowany w Polsce 4 marca 2020 roku. Stan epidemii, który obowiązywał ponad 2 lata, wprowadzono 20 marca. W sumie odnotowano 5 999 517 przypadków infekcji wirusem, w tym 87 782 poważnych zakażeń. Z powodu COVID-19 zmarło 116 124 osoby, a wyzdrowiało 5 334 855 osób.

Na świecie potwierdzono 515 960 939 przypadków koronawirusa oraz 6 272 396 zgonów spowodowanych tą chorobą.

Wielki odwrót od kredytów hipotecznych. Czy rynek deweloperski w Polsce może się załamać?

Zbigniew Biskupski
Warszawa

Choć coraz więcej transakcji zawieranych jest za gotówkę, to kluczowym źródłem finansowania zakupów mieszkań są wciąż kredyty hipoteczne.

Najnowszy odczyt BDC Indeksu Popytu na Kredyty Mieszkaniowe wskazuje, że w kwietniu nastąpiło załamanie w tej formie finansowania zakupu mieszkań,

nienotowane nawet w okresie szoku pierwszych miesięcy pandemii COVID.

To zła wiadomość dla rynku nowych mieszkań, a w konsekwencji deweloperzy będą jeszcze ostrożniej decydować o rozpoczynaniu budowy nowych.

W kwietniu 2022 r. o kredyt mieszkaniowy wnioskowało łącznie 28,42 tys. potencjalnych kredytobiorców, czyli o 44,9% mniej niż rok wcześniej. Średnia wartość wnioskowanego kredytu wyniosła 353,95 tys. zł

i była wyższa o 5,7% w relacji do wartości z kwietnia 2021 r. niż w marcu 2022 r.

- Obecny odczyt Indeksu jest zapowiedzią dużego schłodzenia na rynku kredytów mieszkaniowych w kolejnych kwartałach. Kwietniowa wartość Indeksu jest najniższa od kwietnia 2009 r., czyli od 13 lat, kiedy stopa referencyjna wynosiła 3,75%. Na kwietniową wartość Indeksu negatywnie wpłynęły dwa czynniki, które go kształtują: mniejsza niż przed rokiem liczba wniosko-

dawców oraz wyhamowanie wzrostu wartości wnioskowanego kredytu mieszkaniowego - mówi prof. Waldemar Rogowski, główny analityk Biura Informacji Kredytowej. Podobnie jest na rynku wtórnym. Choć bieżące koszty budowy nie mają bezpośredniego wpływu na cenę metra kwadratowego, to jednak swoistym benchmarkiem dla transakcji są ceny na rynku pierwotnym - gdy one rosną, rosną także ceny mieszkań używanych.

Władze Ukrainy starają się uratować cywilów uwięzionych w Mariupolu

Redakcja
Mariupol

Wciąż nie ma informacji o losach 200 cywilów, w tym 30 dzieci dalej przebywających w oblężonej hucie AzowstaL

Ukraińskie władze potwierdziły, że trwa akcja ratowania kolejnych cywilów z oblężonych zakładów AzowstaL w Mariupolu. Dotej pory, staraniem Kijowa, ale też Organizacji Narodów Zjednoczonych z miasta i oblężonej przez Rosjan huty udało się ewakuować około półtysiąca osób.

Jak napisał szef biura ukraińskiego prezydenta Andrij Jermak - udało się przeprowadzić kolejny etap trudnej operacji ewakuacji. Do tej pory uratowano około 500 osób. Te informacje

potwierdził również sekretarz generalny Organizacji Narodów Zjednoczonych Antonio Guterres.

Wyraził również nadzieję, że dalsze wysiłki Moskwy i Kijowa pozwolą na otwarcie kolejnych korytarzy humanitarnych dla cywilów. Kilka dni temu z oblężonej fabryki ewakuowano około 150 osób. W czwartek z miasta Mariupola i okolic wywieziono kolejno ponad 300 cywilów. Wcześniej ukraińskie władze informowały, że w fabrycznych piwnicach przebywa jeszcze 200 cywilów, w tym 30 dzieci. Ukraińska wicepremier Iryna Wereszczuk zapowiedziała też, że z okolic jednego z handlowych centrów odbędzie się ewakuacja cywilów w kierunku terytoriów kontrolowanych przez ukraińskie władze. (LAR)



ONZ liczy na to, że dalsze wysiłki Moskwy i Kijowa pozwolą na otwarcie kolejnych korytarzy humanitarnych

Putin miał przeprosić Izrael za wypowiedź szefa MSZ

Lidia Lemaniak
Jerozolima, Moskwa

Premier Izraela Naftali Benet rozmawiał telefonicznie z Władimirem Putinem. Prezydent Rosji miał tłumaczyć się z zestawów Siergieja Ławrowa.

Naftali Benet ostatecznie, że przeprosił Putina i podziękował mu za złożone w tej kwestii wyjaśnienia.

Strona rosyjska nie odniosła się dotąd do sprawy w komunikacie wydanym po rozmowie telefonicznej obu polityków.

W wywiadzie udzielonym włoskiemu kanałowi informacyjnemu w programie „Zona Bianca” Ławrow został zapytany, jak prezydent Rosji Władimir Putin może twierdzić, że próbuje „denazyfikować” Ukrainę, gdy Wołodymyr Zełenski, demokratycznie wybrany pre-

zydent kraju, jest z pochodzenia Żydem.

- Co z tego, że Zełenski jest Żydem? Fakt ten nie neguje elementów nazistowskich na Ukrainie. Hitler miał również żydowską krew - powiedział Ławrow, dodając, że „niektórzy z najgorszych antysemitów są Żydami”.

Po rozmowie z Putinem premier Izraela poinformował też, że zwrócił się do Putina o otwarcie korytarzy humanitarnych, którymi można byłoby ewakuować ludność z zakładów metalurgicznych AzowstaL w Mariupolu, a Putin miał wyrazić na to zgodę. Wcześniej izraelski premier rozmawiał o tym z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim.

Szef izraelskiego rządu wielokrotnie kontaktował się z przywódcami Ukrainy i Rosji, podejmując w ten sposób próby mediacji.

Tymczasowy przywódca Rosji? Wróg Zachodu, zły duch Putina

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Nikołaj Patruszew nigdy nie przepadał za mundurem - woH garnitur. Taki, dzięki któremu wtapia się w tło. Przez lata skazany na rolę „numeru dwa” w Rosji. Czy teraz może się to zmienić?

Niemal rówieśnik Putina, ale niewątpliwie z lepszą kondycją. To właśnie sekretarz Rady Bezpieczeństwa Nikołaj Patruszew ma zastępować Putina w czasie, gdy ten będzie zajmował się swoim podopiecznym zdrowiem - przynajmniej tak twierdzą ukraińskie źródła.

Niezależnie od tego, ile w tym prawdy, nie ma wątpliwości, że Patruszew jest prawą ręką Putina. Studiował w Leningradzkim Instytucie Budowy Okrętów. Zaraz potem trafił do szkoły KGB. Służył w kontrwywiadzie w obwodzie leningradzkim. W latach 1990-1994 był ministrem bezpieczeństwa w regionalnych władzach Karelii. Stamtąd trafił do Moskwy. Jego kariera i awanse były ściśle związane z karierą Władimira Putina. Poznali się jeszcze w szkole średniej. Gdy w sierpniu 1999 roku Putin został premierem, zwolniony przez niego foteł szefa FSB zajął oczywiście Patruszew. Zresztą już pod dwóch latów awansował na generała armii. No i dostał tytuł Bohatera Rosji - za ogromną przysługę wyświadczoną Putinowi.



Nikołaj Patruszew poznał Putina jeszcze w szkole średniej. Jego kariera i kolejne awanse były ściśle związane z prezydentem Rosji, któremu wyświadczył ogromną przysługę

W 1999 r. doszło w Rosji do serii bombowych zamachów na bloki mieszkalne. Zaczęło się w Dagestanie, ale najwięcej ofiar było w atakach w Moskwie. Na Rosjan padły wtedy błyskawiczne i to czujność mieszkańców sprawiła, że udało się zapobiec kolejnemu zamachowi - w Riazaniu. Co więcej, okazało się, że ładunek wybuchowy podłożyli agenci FSB. Dlaczego kierowana przez Patruszewa służba zdecydowała się mordować rodaków? Bo chciano winę za to zrzucić na Czeczenów. Dlaczego na nich? Bo Czeczenia od kilku lat cieszyła się de facto niezależnością

po pierwszej wojnie czeczeńskiej. Druga wojna czeczeńska wypromowała Putina i pozwoliła mu wygrać pierwsze wybory prezydenckie już w I turze. W maju 2008 roku Patruszew przeszedł na stanowisko sekretarza Rady Bezpieczeństwa. Gdy prezydentem był Dmitrij Mied-

Według ukraińskich źródeł Patruszew ma zastępować Putina, gdy ten będzie zajmował się swoim podopiecznym zdrowiem

wiedów, kluczowe decyzje tak podejmował duet Putin - Patruszew.

W miesiącach poprzedzających inwazję na Ukrainę Patruszew szerzył antyamerykańskie teorie spiskowe, starając się usprawiedliwić działania Rosji. Na słynnym posiedzeniu Rady Bezpieczeństwa FR poświęconym kwestii uznania tzw. republiki ludowej w Donbasie przez Rosję mówił o państwach, których celem jest zniszczenie Rosji. Nie chodziło o Ukrainę. Choć KGB od dawna nie istnieje, dla Patruszewa „główny przeciwnik” się nie zmienił. To Ameryka.

KE stara się skłonić nieprzekonane kraje do embarga na ropę z Rosji

Lidia Lemaniak
Bruksela

Poprawiona propozycja, którą wysłannicy UE omawiali na spotkaniu w piątek. obejmuje zaoferowanie Węgrom. Słowacji i Czechom więcej czasu na dostosowanie się do embarga.

Zgodnie z nową propozycją Węgry i Słowacja będą mogły kupować rosyjską ropę z rurociągów do końca 2024 roku, podczas gdy Czechy mogą kontynuować kupno ropy z Rosji do czerwca 2024 roku, jeśli wcześniej nie dostaną ropy rurociągiem z południowej Europy.

Zgodnie z pierwotną propozycją kraje Unii Europejskiej miałyby zaprzestać zakupu rosyjskiej ropy naftowej sześć miesięcy po przyjęciu sankcji



Orbán twierdzi, że sankcje podkopią jedność UE

i wstrzymać import rafinowanych produktów naftowych z Rosji do końca roku. Węgry i Słowacja początkowo miały czas do końca 2023 roku na dostosowanie.

- Bułgaria również poprosiła o zwolnienie z embarga, ale nie

zaproponowano jej ustępstw w terminach - powiedziała cytowany przez Agencję Reutera jeden z unijnych urzędników „po prostu nie mają one prawdziwego sensu”. - Pozostałe trzy kraje, którym przyznano więcej swobody, „mają obiektywny problem” - dodał.

Premier Węgier Viktor Orbán powiedział w piątek, że Węgry będą potrzebowały pięciu lat i ogromnych inwestycji w rafinerie i rurociągi, aby móc przekształcić obecny system, który opiera się o około 65 proc. ropy naftowej. Oceniał, że propozycja Komisji Europejskiej dotycząca nowych sankcji wobec Rosji, w tym całkowity zakaz importu rosyjskiej ropy, jest jak „bomba atomowa zrzucona na węgierską gospodarkę”.

Orbán w wywiadzie dla państwowego radia poinformował, że „Węgry nie mogą poprzeć

szóstego pakietu sankcji przeciwko Rosji w ich obecnej formie”.

Wcześniej premier Węgier skierował list do przewodniczącej Komisji Europejskiej Ursuli von der Leyen, w którym napisał, że „przyjęcie planowanego szóstego pakietu sankcji unijnych przeciw Rosji byłoby historyczną klęską”. „Ani Węgry, ani cała Unia Europejska nie są gotowe do przyjęcia realizacji posunięć proponowanych przez Komisję. Sankcje można przyjmować, jeśli we wszystkich państwach członkowskich spełnione zostaną wszystkie niezbędne warunki” - przytacza Index.hu słowa Orbána z listu do von der Leyen.

Premier Węgier wskazał też, że Komisja Europejska nie może stwarzać sytuacji, w której sankcje przyniosłyby Węgrom większą szkodę niż Rosji”.

Wkrótce jej nowa płyta „Przytul”. **STANISŁAWA CĘLIŃSKA** mówi, że nagrała ją z głębi serca *str. 10*

To wszystko
trzeba wiedzieć,
jeśli chcesz
pracować legalnie

PORADNIK, *str. 11*

Pasty i hummusy
to znakomite
i zdrowe
przekąski

KUCHNIA, *str. 12-13*

WEEKEND

mirodzina

Cera naczynekowa
to już nie
problem.
Są sposoby...

ZDROWIE/URODA, *str. 14*

Sztuka dobierania
stroju, czyli w czym
na egzamin,
w czym na wesele?

MODA/WIZERUNEK, *str. 15*

ęie iEwom/B\ ...
-oibs rmpBiBb...

GŁOS

Sobota-Niedziela, 7 8.05.2022



WIRTUALNY ŚWIAT PRZYCIĄGA, CIEKAWI I... UZALEŻNIA

Wirtualna rzeczywistość przyciąga, ale, jeśli tylko będziemy jej nadużywali, może też uzależnić i stać się koszmarem dla nas i naszych bliskich. Wiemy o tym, lecz czy na pewno liczymy się z tym, że problem może dotyczyć też nas?

A może naszych dzieci lub dziadków? **TEMAT WEEKENDU**, *str. 9*

Milena Kochanowska

A MY?



W

tramwaju, pociagu, na przystankach, a nawet na ulicach tylko pojedyncze osoby nie patrzą w swoje telefony. Podobnie jest w pubach czy re-

stauracjach, gdzie ludzie załóżeni spotykają się, by z sobą porozmawiać. W kinach podczas seansu czy na koncertach widać podobnie patrzący w swoje telefony. Jednak mówiąc o uzależnieniu, wciąż mamy na myśli przede wszystkim te od używek - narkotyków, tytoniu, alkoholu. Przecież uzależnienie od internetu uznane zostało za zaburzenie psychiczne i ma wiele cech wspólnych z innymi rodzajami uzależnień, choćby utratę kontroli, której efektem jest niszczący wpływ na życie uzależnionego, ale też jego bliskich i otoczenia; zaburza ono funkcjonowanie w sferze rodzinnej i relacje międzyludzkie w ogóle. Jak pierwszy problem tego uzależnienia dostrzegł w 1995 r. nowojorski psychiatra dr Ivan Goldbeig. Od tego czasu doczekało się wielu określeń, m.in.: „patologiczne/kompulsywne korzystanie z internetu”, „siecioholizm”, „siedząca zależność”, „internetoholizm”, „cybernałóg”. W Polsce stosuje się pojęcie „zespół uzależnienia od internetu” (ZUI), które zaproponował psychiatra i psycholog prof. Andrzej Jakubik. Z „internetowym głodem” wiąże się też zjawisko FOMO, czyli silny strach przed tym, że nasza uwaga umknie jakaś ważna informacja (z ang. „fear of missing out”). By tego uniknąć, zaczynamy więc w sieci spędzać jeszcze więcej czasu, nawet kosztem snu... Szczególnie podatna na uzależnienie są dzieci i młodzież. Inne używki są poza zasięgiem, a internet jest niemal powszechnie dostępny i jak wiele innych ciekawych rzeczy. Nastolatki więc szukają w nim też odpowiedzi na ich problemy, kryzysy tożsamości. Z uzależnieniem walczyć się niezwykle trudno, najlepiej więc do niego nie dochodzić. Stały kontakt z dziadkami czy rodzicami, zwłaszcza z tymi, którzy mieszkają w pojedynkę, być może sprawi, że nie będą szukać sposobu na samotność w sieci. Rozmowy z dziećmi i jak najczęstsze wspólne spędzanie czasu na pewno ograniczy im ten online. I pamiętajmy - one też patrzą na nas. Zapraszamy do lektury.

Nieporadnik Tatusia

REWIA MODY PO RAZ N-TY

Młodszy chciałby chodzić tylko w koszulkach z superbohaterami. To w sumie nie byłoby dużym problemem, bo ma ich jakiś milion. Ale trafił tu człowiek w prawdziwą. Nie, dziś Hulk. Nie, dziś Niebieska Pantera. Jaka znowu Niebieska Pantera? Aaaa, to Czarna Pantera, która jest niebieska... A toczy rony Hulk. Jest w ogóle czerwony Hulk? A jak już jest koszulka, to teraz dobrać spodnie. Zieloną koszulkę, to może czerwone spodnie? I nie, nie bądź pewny człowieku, że ten dobór kolorystyczny jest dobry, bo dziecko na to wszystko wybierze niebieskie skarpetki. A przed tobą jeszcze wybór butów. I bluzy. Imoże czapeczki. Taaaaa, czapeczka z pokémonem do koszulki z superbohaterem, spodni z psim ogonem, skarpetek w kursorach, butów w gwiazdkach i bluzy z dinozaurem - będzie idealne. Apotem wszyscy mówią, że dzieci dzisiaj tak pewnością ubierają...

A dotego jeszcze dochodzi niechęć do określonych butów. Ojciec się szarpnął i nabył drogą kupna wypasione buty sportowe uznanej marki. Pasują, przymierzane. Ale młodszy, któremu są troszkę za duże, mówi, że za ciasne. To starszy mówi, że za duże, choć są za wsam raz. A tu już kolejne kupione strachy w oczach - co będzie, jak odrzuci? Mission: Przekonać bandziorów, żeby polubili te buty. Ojciec więc od rana: Rany, jakie te buty są zarabiste, nikomu nie oddam, moje będą! Będę w nich chodził, biegali spał. Moje, moje, moje! Dzieci: Dawaj buty! Dawaj buty! Mission complete. Tata

Gwiazda

ŻYJEMY IV CZASACH ROZPRZESTRZENIAJĄCEJ SIĘ AGRESJI. TAK BARDZO TERAZ PÓTRZEBUJEMY MIŁOŚCI. NIE BÓJMY SIĘ OKAZYWAĆ JEJ LUDZIOM, CAŁEMU ŚMĄTU...

Stanisława Celińska, aktorka



Kartka z kalendarza: 9-15 maja

Debiut Myszki Miki i pancernych, otwarcie Spodka i... lądowanie UFO

Co w tych dniach, w minionych latach, działają się ciekawego lub takiego, o czym powinniśmy pamiętać - na świadków Folsce? Sprawdźcie!

- MAM

#1962 - Odrzucany poprzednio przez inną wytwórnię zespół The Beatles podpisał swój pierwszy kontrakt z kierowaną przez George'a Martina wytwórnią płytową Parlophone.

<1966 - Telewizja Polska wyemitowała pilotażowy odcinek serialu „Cztery pancernie” w reżyserii K. Natęckiego.

1971 - Oficjalnie otwarto halę widowiskowo-sportową „Spodek” w Katowicach.

10 MAJA

11789 - Francuz Jean-Pierre Blanchard odbył nad Warszawą pierwszy w Polsce lot balonem.

***1824** - W Londynie otwarto Galerię Narodową.

11893 - W Krakowie założono pierwszy w kraju klub szachowy.

1840 - Niemcy zaatakowali Francję, Belgię, Holandię i Luksemburg.

1978 - Rzekome lądowanie UFO w Emilcinie.

1990 - Powstał Urząd Ochrony Państwa

1994 - Nelson Mandela został pierwszym czarnoskórym prezydentem RPA.

11 MAJA

1830 - Julian Ursyn Niemcewicz odsłonił pomnik Mikołaja Kopernika w Warszawie.

1936 - Wybudowany w Łódzkiej stocznicy transatlantyk „Batory” przypłynął do Gdyni.

1958 - W Parku Łazienkowskim w Warszawie odsłonięto zrekonstruowany pozniszczony w czasie wojny pomnik Fryderyka Chopina.

1997 - Garri Kasparow przegrał mecz szachowy z superkomputerem IBM Deep Blue.



#1967 - Otwarto Park Mikołaja Kopernika we Wrocławiu.

#1969 - Ryszard Szurkowski wygrał swój pierwszy w karierze etap Wyścigu Pokoju (Warszawa - Łódź).

#1981 - Na placu Świętego Piotra w Rzymie Turek Mehmet Ali Ağca dokonał nieudanego zamachu na papieża Jana Pawła II.

#1992 - Jan Paweł II ustanowił Światowy Dzień Chorego obchodzony 11 lutego.

14 MAJA

1796 - Brytyjski lekarz Edward Jenner zaszczepił 8-letniego chłopca wirusami ospy krowianki (wirus ospy krów lub kotów), uzyskując dzięki temu po raz pierwszy odporność biorcy na wirusy ospy prawdziwej.

1920 - Założono Związek Literatów Polskich.

1922 - Reprezentacja Polski w piłce nożnej rozegrała pierwszy w historii mecz międzypaństwowy przed własną publicznością, przegrywając z Węgrami 0:3.

1928 - Założono klub piłkarski Włókniarz Łódź.

1955 - Podpisano Układ Warszawski.

H981 - Szwecja jako pierwszy kraj na świecie oficjalnie uznała szwedzki język migowy za pełnoprawny język w kraju.

15 MAJA

1928 - Premiera pierwszego filmu rysunkowego z Myszka Miki.

1951 - W Pradze otwarto pierwszą na świecie izbę wytrzeźwień.

1956 - Stanisław Królak jako pierwszy Polak wygrał kolarski Wyścig Pokoju.

2010 - Niespełna 17-letnia Australijka Jessica Watson zawiązała swój jacht do portu w Sydney, kończąc jako najmłodsza osoba w historii samotny rejs dookoła świata.

1 MAJA

131364 - Król Kazimierz III Wielki ogłosił akt fundacyjny Akademii Krakowskiej.

1817 - W Warszawie otwarto pierwszą w kraju Giełdę Papierów Wartościowych.

1926 - Marszałek Józef Piłsudski rozpoczął przewrót majowy.

1936 - Serce Józefa Piłsudskiego zostało złożone w grobie jego matki Marii na Cmentarzu na Rossie w Wilnie.

1982 - Uzbrojony w bagnet hiszpański duchowny Juan Fernández y Krohn usiłował dokonać zamachu na papieża Jana Pawła II podczas jego pobytu w portugalskiej Fatimie.

1983 - Maturzysta Grzegorz Przemyski został zatrzymany i pobity przez funkcjonariuszy MO w komisariacie przy ul. Jezuickiej w Warszawie; zmarł dwa dni później w szpitalu.

2004 - Wikipedia (anglojęzyczna) otrzymała nagrodę Webby Awards jako najlepsza strona internetowa na świecie.

2006 - Sejm RP przyjął ustawę o Centralnym Biurze Antykorupcyjnym.

13 MAJA

1856 - Założono Bibliotekę Naukową Polskiej Akademii Umiejętności i Polskiej Akademii Nauk w Krakowie.

1888 - W Brazylii zniesiono niewolnictwo.

1902 - W Madrycie rozegrano pierwszy w historii mecz Real Madryt - FC Barcelona (1:3).

1917 - Troje dzieci z wioski w pobliżu miasta Fatima w Portugalii miało doznać objawienia Matki Bożej.

1964 - Wprowadzono nowy wzór tablic rejestracyjnych (2 litery + 4 cyfry).

Spóeczeństwo

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Dziś dzieci bardzo duzo czasu spędzają przed urządzeniami elektronicznymi. Z jednej strony powoli się tym godzimy, bostaje się to już niestety normą, z drugiej to jednak niepokoi. Jak wychwycić ten moment, kiedy jest to już dla nich niszczące?

Wszyscy spędzamy duzo czasu, używając tak zwanych nowych technologii. Tak zwanych, bo już od dawna przestały być dla nas nowe czy nowocześnie, a stały się standardem, normalną i często bardzo ważną częścią naszego życia. Dzieci również spędzają duzo czasu, używając smartfonów, tabletów czy komputerów. Tonie tylko gry, które najczęściej się z tym kojarzą, ale też filmy na popularnych portalach, komunikatory do rozmów z przyjaciółmi, także z tymi wirtualnymi, czy wreszcie mediaspóecznościowe, na które zaglądną coraz to młodszy użytkownicy. Zresztą niektóre mediaspóecznościowe powstają właśnie zmyślając o tych młodych – na przykład TikTok. Niełatwo jest wychwycić ten moment, w którym z normy przechodzi się w uzależnienie. To bardzo cienka granica. Niepokoić powinno już jednak na przykład sformułowanie: „przenoszę się w lepszy i ciekawszy świat”; to, że przymusowa przerwa w używaniu internetu powoduje u dziecka wzrost agresji i rozdrażnienie, a powrót przed ekran uspokaja i pozwala zapomnieć o problemach; także to, że próby ograniczania bycia online kończą się niepowodzeniem, a rzeczywiste kontakty dziecka stają się coraz rzadsze, krótsze i płytsze.

Dlaczego ta wirtualna rzeczywistość tak przyciąga?

Media spóecznościowe, różnego rodzaju gierki, aplikacje i inne elementy związane z nowymi technologiami są dla nas po prostu ciekawe. Zawsze jesteśmy w stanie znaleźć tam coś nowego, a nasz mózg kocha nowości. Zaczyna więc kojarzyć te czynności z czymś pożądanym i zaczyna chcieć więcej. Jest to związane z nagrodą i zastrzykiem dopaminy, która w tym wypadku jest mocno uzależniająca. Twórcy aplikacji czy mediów spóecznościowych doskonale wiedzą, jak to wykorzystać. Furorę zrobiły na przykład trzy poruszające się kropki, kiedy ktoś komentuje nasze zdjęcie czy wypowiedź. Wyobraźmy sobie, że wrzucamy zdjęcie na portal spóecznościowy, już mamy odłożyć telefon, ale nagle wi-

dzimy poruszające się kropki. Oznacza to, że ktoś pisze nam komentarz. Idę o zakład, że nikt nie odłoży smartfonu, tylko poczeka, żeby zobaczyć, co ktoś napisał. Trzy kropki, dopamina, nagroda. Uzależnienie.

W gruncie rzeczy wiemy, jak bardzo destrukcyjne jest dla nas ciągłe przebywanie w sieci. Powstało na ten temat mnóstwo poradników, rodzice są w dużej mierze świadomi zagrożenia, na które narażone są ich dzieci, a jednak teoria odbiega od praktyki, bo ta nia nipa idą rTiahnia. Ignorujemy problem, wypieramy go?

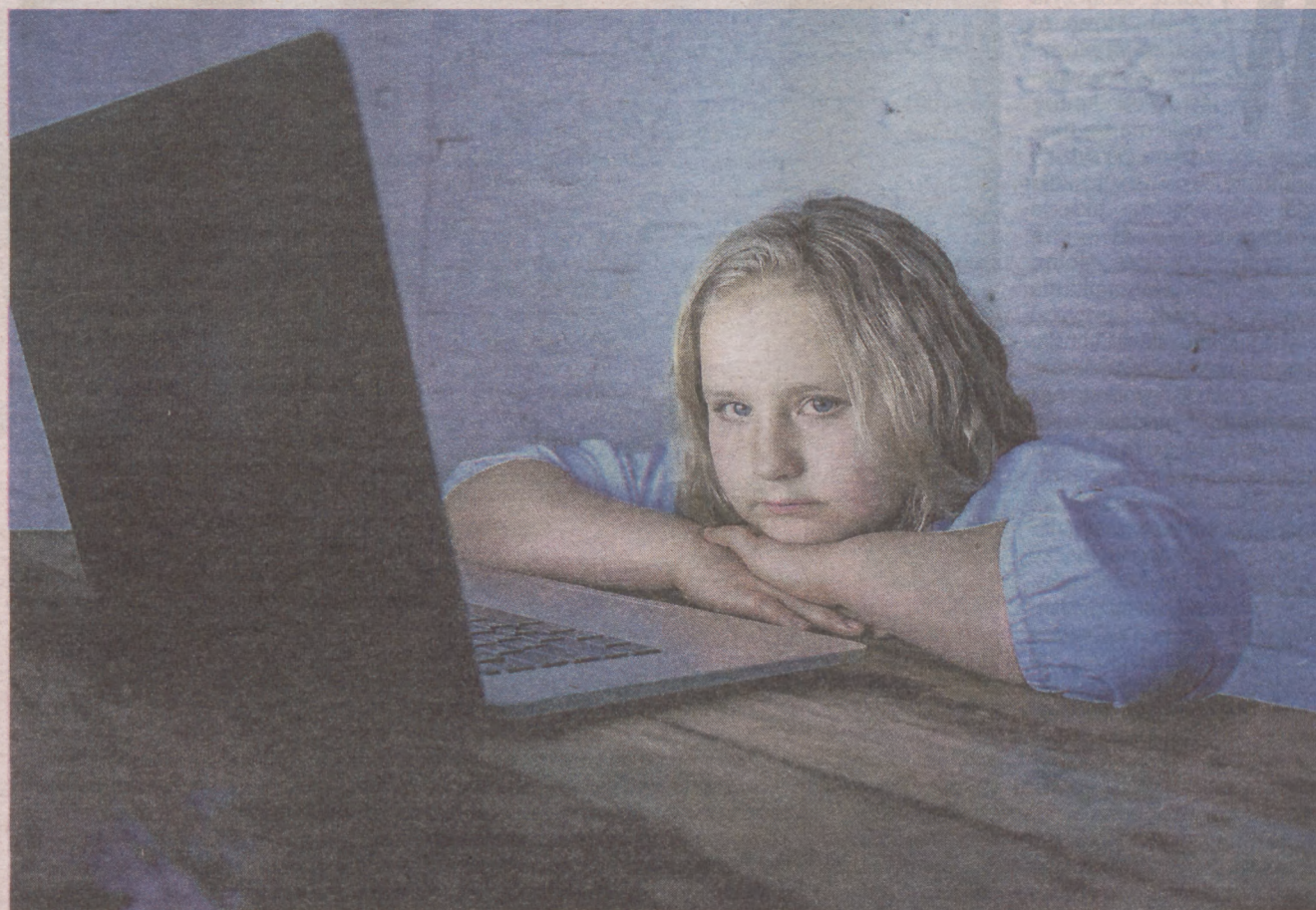
Niestety, wielu dorosłych bagatelizuje zagrożenia, które niosą ze sobą nowe technologie. Imówię to na podstawie własnych doświadczeń. Kiedy przyjeżdżałem do jakiejś szkoły na zaproszenie nauczycieli, żeby pogadać z rodzicami o nowych technologiach, na spotkanie przychodziła trójka czy czwórka rodziców. A szkoły miały liczne grupy uczniów. Dopiero kiedy pada się skrajny i naprawdę drastyczny przykład, obrazujący dobitnie sytuację i mówiący wręcz: „hej, twoje dziecko też tak może mieć”, ludzie patrzą na problem trochę inaczej. Po podobne środki przekazu sięgam również na szkoleniach z radzenia sobie z hejtem i cyberbullyingiem, pokazując autorskie case study o Dominiku Szymańskim, pierwszej znanej polskiej ofierze cyberprzemocy. I żeby było jasne – nie jestem przeciwnikiem smartfonów, tabletów czy internetu. Wręcz przeciwnie – jestem ich olbrzymim fanem. Ale wraz z wiedzą o nowych technologiach powinna iść w parze odpowiedzialność ich użytkownika. Tym bardziej że dzieci na wszelkie niebezpieczeństwa w internecie narażone są szczególnie. Ich rodzice ciut mniej, bo pamiętają jeszcze czasy, kiedy w domach nie było komputerów. Współczesne dzieci tego zwyczajnie nie znają. Współczesne dzieci mają niesamowicie szybki internet w kieszeni. I wszystko „na życzenie”.

Czy przez pandemię problem znacznie się nasilił?

Niestety tak. Przed pandemią mówiliśmy dzieciakom – odejdź od tego komputera! Awlockdownie – siadaj do komputera i się ucz. Ale cóż, nie było wyjścia. Receptą w takich sytuacjach jest pokazanie, że teraz komputer jest do pracy i nauki, a odpoczywamy w inny sposób, na przykład wychodząc na dwór. Pokażmy dzieciakom, jak my bawiliśmy

O uzależnieniu od internetu i urządzeń elektronicznych dzieci i seniorów, o tym, jak radzić sobie z tym problemem, rozmawiamy z Kamilem Zielińskim, psychologiem z WSB w Chorzowie

WIRTUALNY ŚWIAT PRZYCIĄGA, CIEKAWI I... UZALEŻNIA



Nie chodzi o to, by zabronić dzieciom dostępu do internetu, lecz o to, by nauczyć je mądrego z niego korzystania

się bez komputerów. Możemy się bardzo zdziwić, jak wielu się to jednak spodoba. Amy, rodzice, będziemy mieli znakomitą okazję do budowania relacji i więzi.

Coraz częściej mówi się, że osoby 60+ są również uzależnione od mediów spóecznościowych, gier i urządzeń mobilnych. Na emeryturze nie mamy obowiązków zawodowych, czymś trzeba więc czas wypełnić, nieraz nawet do późna w nocy, bo przecież wstawać rano też już nie trzeba. A potem coraz trudniej od tego się odzwyczaić. Rzeczywiście rośnie grupa uzależnionych poszedździęsiatce. Dlaczego? Bo seniorzy chcą być na czasie, chcą mieć

o czym rozmawiać z wnukami i są... samotni. A w internecie samotność nie istnieje. Szukają więc tam miejsc dla siebie. Wszystkie wcześniej wymienione zabiegi dopaminowe bardzo silnie działają również na mózgi osób starszych. Osoby 60+ stanowią więc też coraz większą grupę osób w mediach spóecznościowych. Przykładem jest chociażby strona „Fajne kartki”, która w mojej opinii jest pewnym fenomenem, gdzie posty komentują w dużej mierze właśnie emeryci. Tam siedzą najdłużej, to jest ich miejsce w internecie. Dla nich tetreści są fajne, zrozumiałe. Używając ich wśród swoich znajomych znajdują aprobatę, a i wnuczek czy wnuczka im żalajkuje, choć

z przymrużeniem oka. To ich cieszy. Czują sprawstwo i to, że nie odstają od spóeczństwa. Czują, że nie wypadli z gry, a to przecież ważne. Poza tym seniorzy są ufnie, nie zdają sobie sprawy z zagrożeń, nikt też nie bierze na serio tego, że dziadek czy babcia mogą się uzależnić. Ale babcia to już rzadko siwa pani w fartuszu z laską, a dziadek dawno już przestał być siwym panem z fajką w przydużym garniturze. Teraz to nowocześni ludzie. A z nowocześnieścią kojarzą się nowe technologie. Więc ich używają i nadużywają.

Jak więc się pilnować, by w trakcie uzależnienia popaść? Kiedy pytam na szkoleniach, od czego możemy się uzależ-

nić, okazuję się, że od wszystkiego. Itak rzeczywistość jest. A w nowych technologiach – internecie, SM, grach, aplikacjach, serwisach streamingowych itd. mamy multum czynników nagradzających, które nas uzależniają. Obawiamy się tego? Wyjście jest tylko jedno – nauczyć się odpowiedzialnego ich używania. Wyznamy sobie limity, postavmy granice i pilnujemy tego. Poprośmy też najbliższych, by nas w tym wspomogli. Nie chcemy przecież eliminować tych wszystkich rzeczy z naszego życia – one naprawdę są okej, ale konieczne jest odpowiedzialne ich używanie. Inaczej staną się dla nas i naszego otoczenia koszmarem.

Stanisława Celińska

Przeszła krętą drogę wiary aż do absolutnego zaufania

Kiedy była mała, „przyszywana” babcia pokazała jej Boga,
dlatego wiedziała, że tylko Opatrzność może ją uwolnić od nałogu.
I nawet pijana chodziła modlić się do kościoła

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Właśnie skończyła 75 lat. Mimo to można jej pozazdrościć aktywności. Pod koniec maja ma się ukazać jej nowa płyta „Przytul”. Znajdujące się na niej piosenki będą odpowiedzią aktorki na całe złote światło – w tym i na wojnę w Ukrainie. Album promuje utwór „Kołysanka dla Oksanki”, który powstał po tym, jak Stanisława Celińska zobaczyła w telewizji zapłakaną dziewczynkę w reportażu z naszej wschodniej granicy.

– Nagrałam płytę płynącą z głębi serca, z chęci pocieszenia i przytulenia każdego ze słuchaczy. Wiem, jak to przytulenie jest potrzebne, ile znaczy ciepłe spojrzenie, ludzki gest. Żyjemy w czasach rozprzestrzeniającej się agresji. Tak bardzo teraz potrzebujemy miłości. Nie bójmy się okazywać jej ludziom, całemu światu. Nie wstydzmy się prosić o tę miłość i niewstydzmy się wypowiadać tego magicznego słowa: „przytul” – mówi aktorka.

Wychowana na gruzach

Nie była chcianym dzieckiem. Rodzice czekali na chłopca, który miał mieć na imię Stanisław. Urodziła się dziewczynka, więc została Stanisławą. Dwa lata po wojnie warszawska Praga, gdzie mieszkali jej rodzice, była nadalkompletnie zrujnowana. Oboje byli muzykami, a ich los złamała wojna. Ona grała na skrzypcach, on na fortepianie. Okupacja sprawiła jednak, że ojciec się rozchorował i prawie nie wstawał z łóżka, więc cały ciężar utrzymania rodziny spadł na matkę.

– Urodziłam się tuż po wojnie. Niesądzę, by była to dobra pora na przyjęcie niemowlaka. Może byłam wychowana trochę bez miłości. Nie chcę obrażać mojej mamy, ale nie miała kiedy mną się zająć, bo pracowała na chleb. I musiała grać na skrzypcach na ulicy. Taka



była rzeczywistość. Ja czułam się niepotrzebna – opowiada w „Dzienniku Łódzkim”.

Ponieważ małej Stasi brakowało miłości, zacięła się w sobie i na wszystko reagowała agresją. „To złedziecko” – mówili o niej sąsiedzi. Matka dziewczynki, nie mogąc sobie poradzić z jej wychowaniem, wezwała na pomoc swą maco-

chę z Wrocławia. Kiedy pojawiła się w warszawskim mieszkaniu wnuczki, ta na jej widok walnęła lalką o ścianę. Babcia Janeczka jednak się nie przstraszyła i powoli zaczęła obla- skawiać dziewczynkę.

– Wszystko zaczęło się po bożemu, bo odkościoła. Zaprowodziła mnie tam babcia Janeczka. Choć wszyscy łapali się

za głowę: „Ten dzikus, ta wścieklizna, rozsadzi kościół w drobniak!” A ja siedziałam cicho i obserwowałam. Wdrapałam się na schodki ambony i słuchałam modlitw, śpiewów. To było takie piękne, niecodzienne – kolorowy ornat księdza, jakieś chorągwie, dym kadzidła – wspomina w „Rossmannie”.

STANISŁAWA CELIŃSKA

Polska aktorka i piosenkarka. Urodziła się w 1947 r. w Warszawie. W 1969 r. ukończyła stołeczną Akademię Teatralną. Występowała w warszawskich teatrach: Współczesnym (1969-1974, 1981-1983, 2006-2011), Nowym (1983-1988), Dramatycznym (1989-1990), Studio (1995-2003), Rozmaitości (2003-2006) i Nowym (2011-2015). Karierę filmową rozpoczęła od roli w „Krajobrazie po bitwie” Andrzeja Wajdy. Ma w swym dorobku kilkadziesiąt ról kinowych i telewizyjnych. Za swoją ulubioną uznaje występ w „Nocach i dniach” Jerzego Antczaka. Wielokrotnie występowała z sukcesami podczas Przeglądu Piosenki Aktorskiej w Poznaniu. Ma na swym koncie sześć albumów studyjnych z piosenkami. Za płytę „Atramentowa” otrzymała w 2016 r. Fryderyka. Była żoną aktora Andrzeja Mrowca. Wychowała dwójkę dzieci: córkę Aleksandrę i syna Mikołaja.

Dziki stworzenie

Choć mała Stasia kochała muzykę, jej mama nie chciała, by córka poszła w jej ślady. Dlatego nie zapisała jej do szkoły muzycznej. Być może dlatego dziewczynka przekierowała swoje zainteresowania. Mając 12 lat przeczytała książkę Helenie Modrzejewskiej i wymyśliła sobie, że zostanie aktorką. Dlatego po skończeniu liceum zdała do szkoły teatralnej. I już na progu aktorskiej kariery zagrała wyjątkową rolę w „Krajobrazie po bitwie” u Andrzeja Wajdy.

– Musiałam ostro walczyć o moją wizję granej przeze mnie postaci. Czułam, że Nina to dziki stworzenie, które wychowało się pod szafą, bo musiała się ukrywać przez czas okupacji. I zaproponowałam mu tę dzikość. Początkowo był zaskoczony moją koncepcją, a potem uznał, że to się sprawdzi i uwiarył we mnie. Do tego stopnia, że umieścił potem w czołówce filmu przy moim nazwisku napis „Po raz pierwszy na ekranie” – podkreśla w „Gazecie Krakowskiej”.

Od początku swej kariery Stasia łączyła pracę w filmie z pracą w teatrze. Z czasem wyspecjalizowała się w dramatycznych rolach. Jednak Stanisław Bareja dostrzegł w niej komediowy talent. Dzięki niemu zabyła w takich serialach, jak „Alternatywy 4” czy „Zmienicy”. W teatrze przeżyła za sprawą Krzysztofa Warlikowskiego drugą młodość po pięćdziesiątce. Brutalne i wulgarnie przedstawienia słynnego reżysera z czasem ją jednak zmęczyły.

– Przyszedł moment, kiedy powiedziałam: dość. Nie wytrzymałam napięcia. Nie mogłam dłużej babrać się w tym wszystkim, zmęczyło mnie to. Poza tym, dopóki w teatrze Warlikowskiego był Szekspir, dopóki byli wielcy, to można było grać. Ale kiedy pojawiła się literatura, moim zdaniem, grafomanka, to nie chciało się tego brać, za przeproszeniem, w usta – wyjaśnia w serwisie Forsal.

Wysłuchane modlitwy

Kiedy Stasi miała 25 lat, poznała podczas pracy w Teatrze Telewizji kolegę pofachu – Andrzeja Mrowca. Trochę starszy od niej, sprawiał wrażenie twardego faceta, który wie, czego chce. Itak też się stało. Ponieważ koleżanka wpadła mu w oko, tak długo się o nią starał, aż w końcu poprowadził ją do ołtarza. Kiedy na świat przyszła dwójka dzieci pary, Stasia zamieniła się w pełnoetatową mamę. Długo jednak nie wytrzymała bez pracy. Gdy wróciła do grania, między małżonkami zaczęły coraz częściej pojawiać się konflikty.

– Chciałam być głową domu. Nie umiałam być spolegliwą, ciepłą, łagodną. A może nie umiałam przy takim mężczyźnie, bo zauważyłam, że kiedy mam do czynienia z niewielkim, delikatnym mężczyzną, wtedy nie chcę dominować. To może być mały, brzydki mężczyzna, ale żeby powiedział mądre słowo, wszystko wytrzymał. Amójże, awanturował się ze mną, a ja wtedy jestem jeszcze gorsza – zdradza w „Wysokich Obcasach”.

Domowe napięcia spotęgował fakt przedwczesnej śmierci mamy aktorki. W efekcie Stasia sięgnęła po alkohol. Z czasem weszło jej to w krew. Szwendając się po warszawskich spelunkach i piła do rana. Mrowiec w końcu spakował manatki i przeniósł się do Krakowa. Kiedy Stasia sięgnęła alkoholowego dna, wyciągnęła rękę do Boga o pomoc. 26 lipca 1988 roku wydarzył się cud. Kiedy wstała rano i jak zwykle sięgnęła po piwo, cofnęła się i od tego momentu nie wzięła już więcej alkoholu do ust.

– Zawierzyłam Opatrzności, długo modliłam się o odcięcie uzależnienia i któregoś dnia zostałaam wysłuchana. Trudno to inaczej wytłumaczyć niż rodzajem cudu. Moja droga wiary nie zawsze była prosta – czasami zniejschodziłam, potem wracałam, aż do momentu, kiedy nastąpiło absolutne zaufanie Opatrzności. Dostałam pomoc i opiekę, która towarzyszy mi do dziś – twierdzi w „Gazecie Krakowskiej”.

Dla pracowników i pracodawców

To musisz wiedzieć, jeśli chcesz pracować legalnie

Pracownik i pracodawca powinni znać swoje obowiązki i prawa. Tylko wtedy łatwiej będzie pracować i rozwiązywać ewentualne konflikty. Nielegalna praca, wbrew pozorom, nie jest korzystna dla żadnej ze stron

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Za nielegalną pracę uważa się nie tylko brak umowy napisanej, ale również niezgłoszenie osoby zatrudnionej do ubezpieczenia społecznego lub niepoinformowanie przez osobę zarejestrowaną jako bezrobotna urzędu pracy o wykonywaniu pracy. Pracodawca musi dać pracownikowi umowę na piśmie i zgłosić do ZUS w ciągu 7 dni oddnia zatrudnienia. Bezrobotny, w razie podpisania umowy o pracę lub podjęcia innego zatrudnienia, musi zaś poinformować swój urząd pracy o tym fakcie - ma na to również 7 dni.

Czy nielegalna praca się opłaca?

Absolutnie nie. Oszczędności z nielegalnego powierzenia i wykonywania pracy są tylko pozorne. Najlepiej widać to niestety, gdy dochodzi do wypadku przy pracy. Wtedy najczęściej sprawa trafia do Państwowej Inspekcji Pracy i prokuratury i zazwyczaj kończy się wszczęciem postępowania wykroczeniowego lub karnego. W najlepszym przypadku za tego rodzaju nieprawidłowości nałożona może zostać grzywna w wysokości od 1000 do 30 tys. zł, a w razie rażących naruszeń może dojść do skazania osoby winnej na karę więzienia. A to nie koniec problemów nieuczciwych pracodawców. Również nieodprowadzanie składek na ZUS oraz brak opodatkowania wynagrodzeń (nawet za zgodą osoby zatrudnionej) jest naruszeniem przepisów i może spowodować poważne problemy i koszty.

Dlaczego zawarcie umowy na piśmie jest tak istotne?

Umowa na piśmie daje pracownikom możliwość ubiegania się o realizację jej zapisów; może też przyspieszyć rozwiązanie ewentualnego sporu z pomocą instytucji zewnętrznych, takich jak inspekcja pracy. To jeden z najważniejszych dokumentów każdego pracownika, bo znajdują się w niej zapisy określające: strony umowy, rodzaj umowy, datę jej zawarcia, warunki pracy i płacy (rodzaj pracy, jaką mamy wykonywać,

miejsce jej świadczenia, wysokość wynagrodzenia, wymiar czasu pracy, termin rozpoczęcia Cr. pracy).

Jakie korzyści dla pracownika ma umowa o pracę?

Zatrudnienie w formie stosunku pracy jest korzystne zarówno dla pracownika, jak i dla pracodawcy. Daje gwarancje wynikające z ubezpieczenia wypadkowego, rentowego i emerytalnego. Pracownik zatrudniony na podstawie umowy o pracę korzysta też z ochrony zawartej w przepisach Kodeksu pracy - ma: zapewnioną minimalną wysokość wynagrodzenia za pracę, prawo do urlopu wypoczynkowego, prawo do wymaganych przerw w pracy, prawo do uprawnień związanych z byciem rodzicem.

Czy inne formy zatrudnienia dają nam podobne gwarancje?

Zawarcie umowy cywilnoprawnej nie oznacza takich samych przywilejów, jak przy zatrudnieniu na podstawie umowy o pracę. Podstawowa różnica pomiędzy tymi formami zatrudnienia jest taka, że do umów cywilnoprawnych zastosowanie mają przepisy Kodeksu cywilnego, a nie Kodeksu pracy. Oznacza to, że osoba zatrudniona na przykład na podstawie umowy-zleczenia nie będzie miała prawa m.in. do: urlopu wypoczynkowego, ochrony przed rozwiązaniem umowy, dodatkowego wynagrodzenia w związku z wykonywaniem pracy w godzinach nadliczbowych.

Jaką ochronę mają osoby zatrudnione na podstawie umowy cywilnoprawnej?

Przedsiębiorca zatrudniający osobę na podstawie takiej umowy musi zapewnić mu bezpieczne warunki pracy. Obowiązuje również minimalna stawka godzinowa dla osób zatrudnionych w takiej formie. Przepis ten ma charakter bezwzględnie obowiązujący i jest stosowany do większości umów cywilnoprawnych (poza pewnymi wyjątkami). Minimalna stawka wynagrodzenia za każdą godzinę wykonania zlecenia lub świadczenia usług w roku 2022 wynosi 19,70 zł brutto na godzinę i każdy podmiot zatrudniający musi ją bezwzględnie wypłacić.

Jak legalnie zatrudnić uchodźcę z Ukrainy?

Obywatel Ukrainy jest uprawniony do wykonywania pracy na terytorium Polski w przypadku przekroczenia granicy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium Ukrainy i zarejestrowaniu pobytu przez Straż Graniczną. Jego pobyt uznawany jest za legalny przez 18 miesięcy od dnia 24 lutego 2022 roku, a rejestr strażnicy zastępuje obowiązek posiadania innych dokumentów legalizujących pobyt i wykonywanie pracy na terenie RP. W takim przypadku pracodawca zobowiązany jest wyłącznie do powiadomienia, w terminie 14 dni od podjęcia pracy przez obywatela Ukrainy, powiatowego urzędu pracy za pośrednictwem systemu teleinformatycznego -praca.gov.pl.

Gdy pracodawca nielegalnie zatrudni cudzoziemca

Jeżeli okaże się (np. podczas kontroli Straży Granicznej lub Państwowej Inspekcji Pracy), że pracodawca powierzył pracę cudzoziemcowi nielegalnie (na

zostać wydana odmowa wydania zezwoleń.

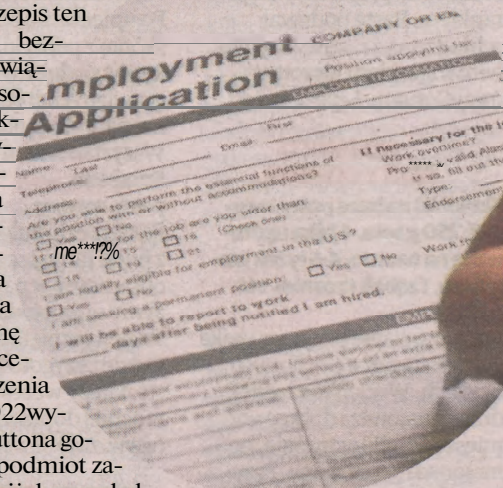
Czy cudzoziemcy też grożą sankcje?

Wobec cudzoziemca nielegalnie wykonującego pracę, nieposiadającego ważnego dokumentu potwierdzającego legalność pobytu oraz umożliwiającego legalne wykonywanie pracy, może zostać wszczęte postępowanie kończące się nałożeniem grzywny od 1000 do 5000 zł i zobowiązaniem do powrotu do kraju. Może też mieć zakaz wjazdu na terytorium Polski i do strefy Schengen od roku do 3 lat.

Gdzie szukać pomocy w przypadku łamania przepisów prawa pracy?

Najpierw upewnijmy się, czy przepisy rzeczywiście są łamane. Poszukajmy informacji na www.pip.gov.pl lub zadzwońmy na specjalne infolinie, gdzie udzielane są porady prawne z zakresu prawa pracy. UWAGA! Tego rodzaju porady udzielają również w języku ukraińskim. Można też skorzystać z bezpłatnych, osobistych porad prawnych udzielanych jednostkach organizacyjnych Państwowej Inspekcji Pracy (numery telefonów do Centrum Poradnictwa PIP oraz poszczególnych Inspektoratów Pracy wraz z warunkami uzyskania bezpłatnych porad dostępne są na stronie internetowej urzędu). Jeżeli nie możemy sami wyjaśnić naszych wątpliwości u swojego pracodawcy i upomnieć się o respektowanie przepisów, możemy złożyć skargę do PIP lub pozew do sądu pracy.

Poradnik
przygotowany z pomocą
Marcina Jedwabnego
z Okręgowego Inspektoratu Pracy w Poznaniu



H' kuchni

Pasty i hummusy to znakomite przekąski

Są smakowite i zdrowe. Różne pasty i hummusy przygotujemy szybko w domu z dobrych składników i bez konserwantów | Będą smacznym dodatkiem do kanapek lub wygodną przekąską

Wrazie niespodziewanych gości wystarczy zająrzeć do lodówki i błyskawicznie przygotować kilka miseczek aksamitnych past, które wraz z warzywami poczętymi w słupki albo chipsami z pełnoziarnistego pieczywa będą znakomitą rozrywką na ugoszczenie odwiedzających.

Pyszna pastę przygotowujemy nawet z trzech składników. Wystarczy zblendować suszone pomidory, ugotowaną kaszę jagłą oraz czerwoną soczewicę. Smacznym dodatkiem do krakersów będzie pasta na bazie czerwonej fasoli z dodatkiem oliwy, słodkiej papryki, oregano, pieprzu i soli. Można ją także zrobić z białej fasoli, podsmażonej cebulki, pieczonego jabłka lub suszonej śliwki.

FASOLOWA PASTA KANAPKOWA ALASMAŁCZYK

1 puszka białej fasoli, 1/2 szklanki oliwy z oliwek (ok. 100 ml), 2 cebule, 1 jabłko, 8 suszonych, wędzonych śliwek, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka majeranku, 1 pieprzek lubczyku, sól, pieprz do smaku

W drobną kostkę pokrój cebulę i śliwki, a jabłko zetrzyj

na tarce. Posiekaj czosnek i natkę lubczyku. Usmaż cebulę na rozgrzanej oliwie z olejem, by była lekko rumiana, a następnie dodaj czosnek, śliwki i jabłko. Poczekaj aż wszystko wystygnie. Fasolę z częścią wody z puszki zmiksuj, dodaj oliwę i podsmażone składniki. Przypraw lubczykiem, solą, pieprzem i majerankiem. Pastę podawaj schłodzoną z razowym chlebem i ogórkiem kiszonym. (przeGutujemy Lepsi Świat)

ROZMAITE PASTY SEROWE

Składniki na bazę pasty serowej: 250g sera, 4 jajka ugotowane na twardo, 4-5 łyżek majonezu, 1 ząbek czosnku, sól

Przygotowanie bazy: ser i jajka zetrzeć na tarce odrobnych oczkach. Wycisnąć czosnek, dodać majonez i dobrze wymieszać. Solić ostrożnie, bo majonez i ser są słone. Przykryć i odstawić na godzinę do lodówki. Będzie to nasza podstawa różnorodnych past. **Pasta z sezamem** Do bazy podstawowej dodajemy pastę tahini oraz uprażony lekko sezam. Nie dodajemy czosnku.

Pasta z makrelą

Do bazy podstawowej dodajemy 150 g wędzonej makreli. Wszystko razem blendujemy.

Dodajemy uprażone pestki słonecznika.

Pastaz ziołami

Do bazy podstawowej dodajemy posiekane zioła: natka pietruszki, szczypior, koperek i wszystko razem blendujemy.

Pasta z pieczoną czerwoną papryką

Czerwoną paprykę pieczemy w piekarniku w 200st. C. Po upieczeniu ściągamy skórkę z papryki. Drobnio siekamy, dodajemy do pasty. Dopraviamy odrobiną czerwonej papryki w proszku. Wszystko razem mieszamy.

Smażona pasta serowa

Panierkę do kulek robimy z bułki tartej i sezamu. Kulki obtaczamy w panierce i smażymy w głębokim tłuszczu. Trzeba pamiętać przy tej metodzie przygotowania, że pastę należy wcześniej odrobnie mocniej doprawić. (www.dwor-korona.pl)

PASTA KANAPKOWA Z CZERWONEJ FASOLI

1/2 szklanki czerwonej fasoli namoczonej przez noc, 1 czerwona cebula posiekana, 1 ząbek czosnku posiekany, 1 jabłko obrane i pokrojone w drobną kostkę, 1 łyżeczka majeranku, 1/2 łyżeczki oregano, 1/2 łyżeczki mielonej papryki, 1 łyżka sosu sojowego, sól i pieprz

Fasolę gotować do miękkości. Cebulę z czosnkiem podsmażyć na oleju aż zmięknie. Dodać jabłko wraz z przyprawami i całość smażyć przez 5 minut. Wszystkie składniki umieścić w mikserze i zmielić na pastę. Na koniec doprawić solą i pieprzem. (www.halina.eu)

TARTINKI Z PASTY TWAROGOWO- LOSOSIOWA

50g filetu z łososia, 100g twarogu, 3 szt. pomidorów suszonych w zalewie olejowej, 100 ml słodkiej śmietanki, 8 szt. pomidorków koktajlowych, 1 ząbek czosnku, 3-4 gałązki koperku, 8 kromek pieczywa żytniego ciemnego, 1 łyżeczka masła, sól i pieprz do smaku

Filet z łososia poddusić na maśle na wolnym ogniu pod przykryciem przez ok. 5-6 minut, a następnie wystudzić. Twaróg wyłożyć do miseczki, dodać pomidory suszone, słodką śmietankę, czosnek oraz sól i pieprz do smaku. Dodać również wystudzonego łososia i wszystko dokładnie zmiksować na jednolitą masę. Z pieczywa wyciąć małą szklaniczką krążki, na każdy dekoracyjnie wyłożyć masę i wszystkie udekorować krewetkami, pomidorkami koktajlowymi i koperkiem. (www.piatnica.com.pl)



FOT. PIXABAY



FOT. PIXABAY



FOT. MAT. PRAS. HALINA



FOT. MAT. PRAS. OSM PIATNICA

IV kuchni



FOT. APPETITA/PEXELS ALESIA KOZIK

PASTA JAJECZNO-ŁOSOSIOWA

6 jaj, majonez lub jogurt typu greckiego-4 łyżki, łosoś wędzony 100g, likier jajeczny 2 łyżki, płatki migdałowe 50g, sól, pieprz biały

Jajka ugotować na twardo, po wystudzeniu przekroić na pół, oddzielić delikatnie żółtko od białek. Żółtka umieścić w misce, dodać majonez lub jogurt grecki, drobno posiekanego łososa, likier jajeczny i pokruszone płatki migdałowe. Zblendować. Doprawić do smaku solą i białym pieprzem. (www.dancake.pl)

AKSAMITNY HUMMUS Z FALAFELAMI

2 puszki ciecierzycy, 1 pęczek pietruszki, 1 łyżeczka kolendry, 2 łyżeczki kminku rzymskiego, 3 łyżki pasty sezamowej tahini, 1/2 szklanki maki, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, sok wyciśnięty z 1/2 cytryny, sól, pieprz czarny mielony, olej, 1 łyżeczka papryki słodkiej mielonej, oliwa z oliwek do podania

Hummus: W blenderze kielichowym umieścić odsączoną

ciecierzycę (zawartość jednej puszki), sok z cytryny, pastę sezamową tahini i 4 łyżki oleju. Dodać 1/3 szklanki zalewy z ciecierzycy, zmiksować do uzyskania gładkiej masy, doprawić solą i pieprzem, odstawić. Falafele: Pozostałą ciecierzycę zmiksować z natką pietruszki, pozostawiając niewielkie kawałeczki w masie. Dodać mąkę, sodę, kmin rzymski, kolendrę oraz 1/3 szklanki oleju, wymieszać do uzyskania plastycznej masy. Formować niewielkie kulki. W niedużym garnku rozgrzać olej (tyle, aby móc zanurzyć w nim całe kulki). Wrzucać po 2-3 falafele jednocześnie, smażyć na średnim ogniu ok. 2-3 minuty, do uzyskania złotego koloru. Odsączyć na papierze. Przed podaniem hummus posypać słodką papryką i połączyć odrobiną oliwy z oliwek. (www.smakistyl.pl)

WARZYWA Z HUMMUSEM Z PIECZONEGO BAKŁAŻANA

ciecierzyca (100g), 1 łyżeczka sezamu, połówka małego bakłażana, 1 łyżeczka oliwy, 1 łyżeczka tłuszczu roślinnego, 1-2



FOT. MAT. PRAS. DAN CAKE

gałązki świeżej kolendry, pół marchewki (40g), pół gałązki selera naciowego

Upiecz bakłażana w temp. 180 st. C, zdejmij skórkę i odstaw do ostygnięcia. Zblenduj na gładką masę ciecierzycę i ziarnosezamu - dodaj bakłażana, posiekaną kolendrę i 1 łyżeczkę tłuszczu roślinnego. Wszystkie składniki raz jeszcze zblenduj. Dopraw do smaku i podawaj z surowymi warzywami: marchewką pokrojoną w paski i selerem naciowym. (*Ogólnopolskie Centrum Dietetyki Instytutu Żywności i Żywienia*)

TOSTY Z BURACZANYM HUMMUSEM I JAJKIEM

Oliwa 0,5 l, wypieczony - 4 kromki, czerwone buraki 2 sztuki, białe aerie czapki - 250g, czosnek - 1 ząbek, sok z cytryny - 1 łyżka, oliwa z oliwek - 2 łyżki, tymianek suszony - 1 łyżeczka, sól, pieprz do smaku, kapary marynowane - 1 łyżka, jajka - 4 sztuki

Buraki umyć, zawinąć w folię aluminiową i ułożyć na blasze do pieczenia. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200 st. C

przez ok. 30 minut. Wystudzone obrać i pokroić na kawałki. Buraki, ciecierzycę i przeciśnięty przez praskę czosnek zblendować. Dodać sok z cytryny, oliwę z oliwek, tymianek, sól, pieprz i ponownie zblendować. Tosty zapiec w opiekaczu, posmarować hummusem z buraka, a na wierzch położyć sadzone jajko. Tak przygotowane posypać kaparami. (*dancake.pl*)

KLASYCZNY HUMMUS 250g cieciorki suszonej, 2 ząbki czosnku, sok z 1 cytryny, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, sól, pieprz, oliwa, natka pietruszki, 3 łyżki pasty sezamowej tahini, szczypta kuminu i chili

Cieciorę przepłucz, włóż do garnka i zalej wodą - musi być jej ok. 2 razy więcej niż ciecior. Zostaw na noc. Następnego dnia odcedź cieciorę, wysyp do garnka raz jeszcze, dodaj 1 łyżeczkę sody oczyszczonej i zalej wodą - kilka centymetrów ponad poziom ciecior. Gotuj ciecierzycę ok. 40 minut, aż będzie miękka - powinna się rozpadać pod palcami. Potem czas odcedzić



FOT. MAT. PRAS. OCCIZ

ciecierzycę, a lenie wylewaj wody. Włóż ciecierzycę do naczynia z blenderem, dodaj tahini, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz, przyprawy (papryka ostra, wędzona, kumin - jeśli masz, możesz dodać także kilka kropli maggi) i zmiksuj, dodając wodę z gotowania - pomału, żeby hummus nie wyszedł zbyt rzadki. Możesz dodać też oliwy albo oleju rzepakowego dla kremowej konsystencji. Posyp świeżą natką pietruszki. (www.winiary.pl)

PODPŁOMYKI Z HUMMUSEM Z CIECIERZYCY

Podpłomyki: 300g maki pszennej chlebowej (+ dopodsypania), 250ml gotującej wody, 1/2 łyżeczki soli
Hummus: 2 puszki ciecierzycy, 1 opakowanie sezamu, 3 ząbki czosnku, 2 łyżki soku z cytryny, 4 łyżki oleju, ok. 1 łyżeczki soli lub do smaku, 1 łyżka kuminu

Podpłomyki: Mąkę przesiewamy, dodajemy sól oraz wodę. Przy pomocy widelca, mieszając, łączymy mąkę z wodą. Ciasto wyrabiamy ręką kilka minut, do momentu

aż będzie elastyczne. Jeżeli klei się do rąk, podsypujemy je mąką. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 15 minut. Dzielimy ciasto na 12 równych porcji. Każdy kawałek wałkujemy na cienkie placki, podsypując mąką. Podpłomyki smażyliśmy kolejno z obu stron na rozgrzanej, suchej patelni. Można je też upiec w piekarniku, w temp. 230-250°C. Humus: Sezam przesypujemy na suchą patelnię i mieszając prażymy na lekko brąz. Ważne jest, aby go nie przypiec zbyt mocno, gdyż zrobi się wówczas gorzki. Uprażony sezam miksujemy z olejową jednolitą masą. Ciecierzycę odsączamy z zalewy i przekładamy do misy miksera/blendera/malaksera, dodajemy ok. 1/3 wody spod ciecierzycy i całość miksujemy na idealnie gładki krem. Dodajemy pozostałe składniki i ponownie miksujemy. W razie potrzeby dodajemy wodę, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Doprawiamy do smaku. Podpłomyki smarujemy hummusem i delikatnie skrapiamy olejem. Posypujemy pokrojonym ogórkiem, szalotką i natką pietruszki. (www.vog.pl)



FOT. PIXABAY



FOT. PIXABAY

SĄ SPOSOBY NA PEKAJĄCE NACZYNKA

Wiele osób ma cerę naczynkową, która charakteryzuje się występowaniem drobnych, trwale rozszerzonych naczyń włosowatych. Przyczyną nasilania się tych objawów może być min. silne słońce czy wiatr

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

W wyniku niskiej elastyczności ścian naczynek krwionośnych, pod wpływem różnych czynników, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych, naczynka rozszerzają się i kurczą, co prowadzi do powstania rumienia.

Najczęściej pojawia się on na policzkach, brodzie i nosie.

Co ma wpływ na naszą skórę?

Czynnikami wewnętrznymi mającymi wpływ na kruchość naczynek są między innymi zaburzenia hormonalne, czyli na przykład okres menopauzy lub ciąży, a także choroby układu pokarmowego, schorzenia wątroby i nadciśnienie. Zmiany mogą nasilać się pod wpływem stresu i emocji. Do czynników zewnętrznych zaliczamy najczęściej warunki atmosferyczne, takie jak: słońce, wiatr, wilgoć czy silny mróz.

Jak radzić sobie z pękającymi naczynkami?

Osoby, które zauważyły u siebie predyspozycję do pęknięcia tych drobnych naczynek, także na przykład na nogach, powinny unikać gorących kąpielii, sauny czy solarium.

Woda twarda i chlorowana również ma negatywny wpływ na tego rodzaju skórę.

Zadbajmy o prawidłową dietę

Istotne znaczenie ma także dieta. Ostre przyprawy czy warzywa, takie jak na przykład chili, rzodkiew, a nawet owoce cytrusowe powinniśmy wyeliminować z naszego jadłospisu. Zaczervenienie może zwiększać też mocna kawa, herbata i alkohol.

Nasza dieta powinna być natomiast bogata w witaminy C i PP, które wzmacniają ściany naczyń krwionośnych oraz zwiększają ich elastyczność oraz witaminę K, która poprawia krzepliwość krwi. Wapń z kolei wspomaga działanie wi-



Od czasu do czasu warto skorzystać z profesjonalnych zabiegów wykonywanych w gabinetach kosmetycznych

tarniny C w organizmie. W naszym menu nie powinno zabraknąć też związków krzemu oraz cynku, które niwelują zaczerwienienia i zapobiegają powstaniu dalszych zmian. Jednym z nich jest czarna porzeczka, ciemne winogrono, czarna jagoda, a także szpinak, sałata, kapusta, łagodna papryka i zielona pietruszka.

Jakich kosmetyków używać?

- Kosmetyki do pielęgnacji twarzy powinny zawierać filtry UV z SPF minimum 30 - radzi Katarzyna Smolak, kosmetolog. - W ich składzie często można znaleźć substancje, które mają działanie przeciwzapalne, zmniejszające przepuszczalność ścian oraz poprawiające ich elastyczność. Należy do nich, między innymi, rutyna, krwawnik,

wyciągi z nagietka, arniki, kasztanowca, miłorzębu japońskiego, lipicy oczaru wirginijskiego, algi bogate w mikroelementy oraz witaminy. Do oczyszczania twarzy możemy kupić delikatne preparaty myjące, które nie będą podrażniały skóry i nie będą zawierały alkoholu. Bardzo dobre są płyny micelowe dostępne w aptekach.

Zdaniem kosmetologów, w szybki i łatwy sposób każdy może sam zadbać o pielęgnację skóry naczynkowej. Podmaki- jażu twarzy stosujemy peeling enzymatyczny, który pozbawiony jest mikroksułek mogących podrażnić skórę, a jego działanie polega na rozpuszczaniu zrogowiałego naskórka. Możemy również stosować różnego rodzaju maski kojące i łag-

godzące, także te domowej roboty.

Specjalistyczne zabiegi

Warto też korzystać z profesjonalnych zabiegów wykonywanych w gabinetach kosmetycznych, czy dermatologicznych.

Do najbardziej popularnych należą zabiegi jonoforezy czy sonoforezy, polegające na wprowadzeniu substancji aktywnych w głębsze warstwy skóry - mówi kosmetolog. - W pierwszym przypadku wprowadza się substancję leczniczą za pomocą prądu stałego, w drugim zaś za pomocą ultradźwięków. Zabiegi takie należy wykonywać w serii od 4 do 10.

W celu zamknięcia naczynek natwarzy wykorzystujemy dwie metody. Jedną z nich jest elektrokoagulacja, w której korzysta się z prądu o wysokiej częstotliwości, drugą fototermodolizację, czyli zamykanie przy użyciu laserów wysokoenergetycznych.

Popekane naczynka na nogach leczy się metodą zwaną skleroterapią, w której doświadla naczynia wstrzykuje się substancję powodującą jego zarostanie lub też różnego rodzaju laserami. Osoby, u których elektrokoagulacja jest przeciwwskazana, poddawane są zabiegom krioterapii, przy której do zamknięcia naczynek wykorzystuje się ciekły azot lub podtlenek azotu.

Maski domowej roboty

1. Łyżkę siemienia lnianego zalewamy 1/2 szklanki wrzątku i czekamy aż ostygnie.
2. Startą marchewkę mieszamy z jogurtem naturalnym i łyżeczką oliwy z oliwek.
3. Do dwóch, trzech łyżek miodu dodajemy zmiksowany owoc papai.

W ten sposób zrobione maski nakładamy na twarz, na 20 min. Po tym czasie spłukujemy je naparem z arniki, nagietka lub lukrecji. Na koniec wmasowujemy w twarz krem zawierający filtry przeciwsłoneczne z wysokim faktorem najlepiej 50+.



Nie bez znaczenia jest prawidłowa dieta, bogata w warzywa, m.in. w sałate, kapustę i szpinak



Same możemy w domu zrobić sobie proste maseczki, które pomogą nam w walce z tym problemem

IV szafie



FOT. GETTY IMAGES

Zdecydowanie lepiej, jeżeli drużny czy świądkowe mają suknie w innym kolorze niż panna młoda

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Znajomość obyczajów, form towarzyskich, zachowania w różnych sytuacjach, komunikacji międzyludzkiej, atakże zasad dotyczących wyglądu, prezencji i właściwego ubioru dopasowanego do sytuacji ma duże znaczenie. W końcu jak cię widzą, tak cię piszą. Tak zwany dress code – zbiór zasad dotyczących ubioru na konkretne okazje i okoliczności, ma szczególne znaczenie podczas oficjalnych uroczystości, wydarzeń o charakterze formalnym, ale bardzo często również w pracy. Inaczej musi dobrać swój strój dyplomata, polityk czy pracownik banku, a inaczej lekarz czy fryzjer. Sprawa jest tu oczywista. Wszystkich jednak łączy

to, że strój musi być schludny i okazywać szacunek drugiej osobie. Nawet więc tam, gdzie zasady ubierania się nie są jasno określone, obowiązują niepisane. Powinniśmy ubierać się tak, by nikogo nie urazić i wywrzeć na innych odpowiedni wrażenie. Część zasad dresscodu jest uwarunkowana kulturowo i różni się oczywiście w zależności od regionu świata. Jego znajomość wszędzie jest jednak jednym z wyznaczników kultury osobistej człowieka.

– Pewne wytyczne w kwestii ubioru przez lata uległy liberalizacji, ale inne niezmiennie wyznaczają te same granice dobrego stylu i rozsądku – mówi dr Iwona Tyrna-Łojek, ekspert z zakresu przedsiębiorczości, wizerunku osobistego oraz komunikacji w WSB Chorzów. – Warto więc orientować się na bieżąco w wy-

padaniu, a co jest uważane za wyraz braku kultury. Wraz ze specyficzną modą w czasach pandemii odzwyczailiśmy się od noszenia eleganckich ubrań i butów. Zrzuciliśmy biurowe uniiformy, bo w pracy online nie były nam potrzebne. Dresy i obuwie sportowe na jakiś czas zdominowały nasz styl ubioru. Trwało to na tyle długo, że z trudem wracamy do ubrań bardziej wymagających. Niezwalną jest jednak zasada dresscodu.

Co więc należy włożyć w określonych sytuacjach?

Egzamin maturalny

Wielokrotnie w szkołach powtarzana jest prośba nauczycieli o przybicie egzaminu w stroju tzw. galowym. W praktyce oznacza on białą-czarą lub białą-granatową zestaw, czyli białą bluzkę czy koszulę plus spódnicę lub

spódnicę w kolorze czarnym lub granatowym. Długość spódnicy lub sukienki powinna sięgać do kolan. To najbardziej pożądane długości w oficjalnym, egzaminacyjnym stroju. Ultrakrótkie stroje są niedopuszczalne. Ubiorem podkreślamy tu wagę wydarzenia i wyrażamy szacunek do osób przeprowadzających egzamin. Buty powinny zakrywać palce i pięty. Panie na nogi zawsze zakładają cielisty rajstopy bądź pończochy, bez względu na to, jaka na zewnątrz panuje temperatura. Nasz szacunek do komisji egzaminacyjnej i egzaminu kończącego naukę wyrażamy eleganckim, schludnym i skromnym strojem. To kwintesencja dobrego stylu, dobrych manier i szacunku. Sandały są niedopuszczalne. Wyjątek może stanowić obuwie ortopedyczne czy poura-

zowe. Jeśli nie mamy marynarki, możemy położyć kawałek szarego lub białego rękawa. Gdy nie mamy takich ubrań, bonaszy styl jest znacząco odmienny od tego na egzamin, kupmy porządne ubranie z drugiej ręki, a marynarka pewno jeszcze nieraz się przyda. Można ją też nosić na zasadzie łączenia stylów.

Wesele

Podczas wesela własnym strojem i zachowaniem podkreślamy szacunek do młodej pary oraz ważnego w życiu wydarzenia. Oczywiście nasz strój będzie różnił się znacząco w zależności od tego, czy zostaliśmy zaproszeni na wesele w łonienatury, na dyskotekę, czy do sali balowej.

Najwięcej dyskusji budzi kolor kreacji zbliżony do sukni panny młodej. Często w poradni-

kach spotykamy dwie przeciwstawne opinie na ten temat. Niektóre stylistki mody zachęcają do stawiania na własny styl wyrażania siebie przez ubiór bez kompromisów ograniczających nakazów. Po prostu ma być nam wygodnie i miło. Uważają też, że można spytać o to samą zainteresowaną. Specjaliści savoir-vivre najczęściej jednak zdecydowanie odradzają ubiór w kolorze sukni panny młodej, zwłaszcza gdy chodzi o drużnę czy świadkową. Podobny ubiór w identycznym kolorze może zostać odebrany jak próba konkurencji z panną młodą. Doskonałym rozwiązaniem, by wyrazić szacunek i jednocześnie postawić na wygodę, jest stylizacja oparta na garniturze damskim czy kombinzonie. Wyjściowy charakter możemy nadać jej dodatkami, a później ubranie wykorzystać na codzień.



FOT. GETTY IMAGES

Biała bluzka to klasyk. Jeśli nie wiesz, w co się ubrać, wyjmij ją z szafy – zawsze będziesz dobrze wyglądała



FOT. GETTY IMAGES

Nawet tak klasyczny strój nie musi być nudny, gdy dopełnimy go oryginalnymi dodatkami



FOT. GETTY IMAGES

Czarna sukienka może zastąpić białą-granatowy strój egzaminacyjny. Jeżeli ma krótkie rękawy, załóż żakiet

Powiedzieli...

CZŁOWIEK Z UŚMIECHEM NA TWARZY IVYGLĄDA LEPIEJ. Z UŚMIECHEM JEST ŁATWIEJ ŻYĆ.
POZA TYM, ON NIC NIE KOSZTUJE. MOŻEMY GO BEZKARNIE ROZDAWAĆ...

Hanna Śleszyńska, aktorka (plejada.pl)



FOT. NATALIA POPCZYK

Krzyżówka panoramiczna

smaczny wyrób garmazeryjny	opoka poetycki początek;	synowie Gai znany kabaret	Karol, restaurator	tkacki lub stolarski	głos bernakli ważna w historii	arena lyczerskich turniejów	producent zup w proszku	logika, trafność	biblijna ziemia obiecana	zatoka morska	z płożami cienkie płótno									
niewzruszony w prądnicę		1			4		imię Bem partyjni działacze		drzewo jak blaga		4									
U				pożywka bakterii	18	duży port w Algierii		litewska rzeka cenny metal												
kraina w Polsce i Słowacji		3		polska pieśń patriotyczna		azjatycka tak-sówka			tylna część szyi	21										
Paweł, trener piłkarski				powozi kareta				jarska potrawa częstka metra												
r					zimą schodzi ze szczytu góry	anglo-saski hektar	Ty-mański		Hanz „Gwiezdnych wojen”	tkanina na garnitury	duża raca świetlna									
wzniesie popłoch projekt, myśl	obraz przesłany	autor powieści „Kakao”	komplet kart do gry	pospolite chwasty polne	2		para-gon	przy-brzeżna pły-cizna	1		4									
U	1	4		waż dusiciel		producent nart	papuga – nestor dopływ Ku	figura bez kantów		serce lub nerka	4:4 na boisku									
strażacki sprzęt	wąsata ryba	stary lub młody	James, aktor („Okno na podwórzu”)	uczniowska labia			kapitan „Nautylusa”	najdłuższa rzeka Francji	4	20	1									
U	1				włoski złoty przed euro			rzut różny	miara złota											
					zespół Grechuty			napoje w kartonach	4		15									
góry w Saksonii					ja, ty lub on			dawniej uraza, awersja		skała barw erozja wapieni										
U					Ryby lub Lew w zodiaku		rodzaj szkolenia	... Austriaczka, królowa Francji		Gmin w Anglii	Rudzka, polska pisarka									
układ rubryk	miasto z meczetem Tadž Mahal	dopływ Narwi			upał, spiekota	ciężki oddech niemowlaka		na ugorze do zawieszania firanek	przyprawa kuchenna		4									
U	1	8			w parze z igrem		miasto z Muzeum Egipskim	pasza dla zwierząt	puszysty ogon lisa		śnieć lub grad									
polska grupa literacka	tonie wy-pada	samotnia grecka bogini zemsty			np. PeKaO	dobry lub zły		... Jones, filmowy archeolog	winda cumownicza statku											
U	4	4			domena Kamila Stocha	ośmio-ścian														
rozbraja ładunki	sokoły i orły	małe skorupiaki planktonowe					łączna lub miększa	październikowa solenizantka		zatrząsk przy kurtce	ciągnie wilka do lasu									
U	4				wyspa – królestwo Odyseusza	dawne działo większego kalibru			filmowy lub teatralny	Marlon, „Ojciec chrzestny”										
pospolity minerał	dary na ołtarzu	zięć Mahometa przyjęcie				muza historii	krasno-ludek u boku Królowej Śnieżki	biarka w warcabach	informacja na dysku	reklamowany lek przeciwbólowy	porządek na pokładzie statku									
U		4			maszyna tnąca kłody															
szansa, sposobność					islamski sędzia		port nad Niemnem (Litwa)		odmiana krzyżówki	badane tętno										
r																				
masa gipsowa	magazyn dla pan				imię reżysera filmu „Lokator”			starotestamentowe imię męskie		dwie sztuki										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Pacjenci mają być wkrótce na lepszej diecie

Sławomir Bobbe
slawomir.bobbe@polskapress.pl

Na etapie konsultacji publicznych jest nowy projekt rozporządzenia dotyczący szpitalnych diet. Skończyć na nim może wielu pacjentów.

Oczywiście w szpitalu kluczowa dla pacjenta jest jakość leczenia, a nie jedzenia, ale to właśnie odpowiednia dieta ma być jednym z elementów pozwalających pacjentowi szybciej wrócić do zdrowia. Tu wszystko zależy do szpitala - w niektórych śniadanie stanowi biały chleb z masłem i kawą, w innych na obiad można zejść do stołówki i wybrać sobie zesztywniałego kielbasa, co się chce. Ministerstwo Zdrowia chce mieć jednolity standard ustalający, odgórnie liczbę diet, z których będą mogli korzystać pacjenci.

- Pacjenci, których stan zdrowia nie wymaga stosowania specjalnych ograniczeń dietetycznych, powinni otrzymywać dietę podstawową. Po przez odpowiednie modyfikacje diety podstawowej opracowane zostały pozostałe diety, które odznaczają się ograniczeniem lub zwiększeniem zawartości najczęściej jednego, a czasem większej ilości składników odżywczych, doborem odpowiednich technik kulinarnych oraz zmianą konsystencji posiłków - zakłada ministerstwo.

I tak wyliczono kilkanaście rodzajów diet, są też ich rozmaite warianty. Mamy więc dietę podstawową, łatwostrawną, łatwostrawną z ograniczeniem tłuszczu, łatwostrawną z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, bogatoresztkową, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, dietę okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych, ubogoenergetyczną, bogatobiałkową, niskobiałkową, eliminacyjną, papkowatą, płynną, płynną wzmocnioną czy dietę do żywienia przez zgłębnik. Są też warianty diet, takie jak bezglutenowa, bezlaktozowa, bezmleczna, wegetariańska (...) jak również modyfikowana indywidualnie.

Dietę we wszystkich wersjach mają być odpowiednio zbilansowane, z czym dotychczas był spory kłopot.

Jak zbadała bowiem Państwowa Inspekcja Sanitarna, na polu szpitalnego jedzenia jest jeszcze wiele do zrobienia,



Posiłki w szpitalach najczęściej zależą od operatywności i otwartości zarządzających

a do #najczęściej powtarzających się uchybień w zakresie żywienia pacjentów należały nieprawidłowo skomponowane jadłospisy.

PIS zauważyła, że w diecie było mało warzyw i owoców, w posiłkach brakowało pełnowartościowego białka (z roślin strączkowych lub mięsa), podawano zbyt dużo potraw smażonych, a śniadania i kolacje były mało urozmaicone - bez dodatku warzyw i owoców.

Jak wygląda sytuacja w bydgoskich szpitalach? Różnie, niektóre korzystają z usług firm cateringowych, inne konsekwentnie inwestują we własne kuchnie. - Wybór diety zależy od pacjenta i lekarza, który może ją konsultować z dietetykiem, który jest niemal na każdym oddziale. Zupełnie inaczej sytuacja wygląda, gdy ktoś trafi ze złamaniami nogi na ortopedię, a inaczej gdy leży na oddziale gastroenterologii czy alergologii. Już przy przyjęciu pacjenta ten pytany jest albo sam zgłasza, co może jeść. Jesteśmy w stanie przygotować dobry, zbilansowany posiłek dla niemal każdego. Przygotujemy także zestaw wegański lub gdyby zaszła taka potrzeba - możemy zastąpić wieprzowinę np. kurczakiem, gdy ktoś wieprzowiny ze względu na swoją religię nie jada - dowiedzieliśmy się w jednym ze szpitali.

Nie wszędzie jednak z taką otwartością podchodzi się do #wyborów pacjentów, a do wody na to są liczne zdjęcia publikowane w sieci, które wskazują na nędzę oferty szpitalnych posiłków w niektórych placówkach. Ma to oczywiście związek z pieniędzmi - przygotowywanie posiłków to dla szpitali ogromny koszt. Najgorzej mają ci, którzy wykluczają ze swojej diety produkty ze względów etycznych czy ideologicznych, jak wegetarianie i weganie. O ile wegetarianie-

po wejściu w życie rozporządzenia - będą mogli liczyć na #posiłki wege, o tyle weganie niekoniecznie. Na jednej z Facebookowych grup dla wegetarian i wegan można przeczytać relacje z pobytów w szpitalu.

- Z córką przez cały pobyt musieliśmy mieć swoje jedzenie, co było utrudnione przez Covid. Celiakia, alergia na mleko, alergia nasoję + świadoma rezygnacja z mięsa. Była Wielkanoc i nie dostałyśmy nic - wspominała jedna z kobiet. - Leżałam w szpitalu rok temu. Nie było wegetariańskiego menu. Musiałam po operacji sa-ma iść z gorączką i poszawanym brzuchem do szpitalnego sklepu po coś bez mięsa, bo odwiedzin też nie było - relacjonuje kolejna.

- Ponad 12 lat temu trafiłam na oddział patologii ciąży. Od razu informuję, że jestem wegetarianką, to usłyszałam od ordynatora: „To jeszcze mamy pani coś ekstra gotować?”. Podziękowałam, mąż mi posiłki dowoził (akurat była taka możliwość). Inaczej to bym pewnie z głodu padła, a już na pewno schudła - opowiada pacjentka.

Bardzo rzadko pojawiają się pozytywne przykłady podjęcia „frontem dopacjenta nadziei” w polskich szpitalach. - Nie narzekam, leżałam na oddziale położniczym, 5 posiłków (3 główne i 2 jakby przekąski) dziennie i nie było problemów z wege dietą. Ale domyślałam się, że niewiele jest takich szpitali - zauważa jedna z matek.

Z raportu opublikowanego w 2021 r. wynika, że weganie i #wegetarianie to ponad 20 proc. społeczeństwa. Trend odejścia od #mięsa będzie się nasilał, wśród odrzucających mięso w diecie najwięcej jest osób do 25. roku życia. W Bydgoszczy do wegetarianizmu i weganizmu przyznało się ponad 16 proc. mieszkańców. ©

DROBNE

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAŻ

DOMEK dwurodzinny Rokosowo
Koszalin 943405090, 889431822

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.

MATERIAŁY BUDOWLANE

ZWIROWANIA Koszalin sprzedaż,
transport - piasek żwir 792669632

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLANIA do stsurowe,
remonty, elewacje Koszalin
503-135-643

KIEROWCA kat. C, 792669632

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

POSZUKUJEMY pracowników do
pracy dodatkowej. Więcej informacji
pod nr. tel. 94 7170 900 w godz.
9.30-16.

ZATRUDNIMY malarzy,
792669632.

AUTOPROMOCJA

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:
Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin,
tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin,
tel. 9148133 67, fax 9143348 60

REKLAMA

0410488967

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

kupimy 1 lub 2 pok. mieszkanie

Klienci wrócili z zagranicy,

płacą GOTÓWKĄ

ZADZWOŃ 661-841-555

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



II p. loggia, ciepłociąg
KLUCZE W BIURZE
rej. Sikorskiego 229 000,-



2 pokoje, rozkładowe
SZYBKE WYDANIE
rej. Dąbka 250 000,-



65 m², II p. loggia
rozkładowe, ciepłociąg
rej. Kołtąja 404 000,-

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE domów, tynk-puc,
odświeżanie, elewacje 792669632

ROBOTY ziemne, 792-669-632.

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

OGRODNICZE

PODNOŚNIK ścinka drzew, czyścić
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

Matrymonialne

PAN pozna Panią, Szczecin 507424834

POZNAN Pana 60+, poważny
związek, uczciwego i miłego,
600-524-819.

Różne

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

Gotuj się na sobotę

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

Rangers powrócili z czeluści. Włosi zachwyceni Zalewskim

Filip Bares
Twitter: @Bares34

PIŁKA NOŻNA. W 2012 roku Rangers zostali zdegradowani do IV ligi. W czwartek awansowali do finału Ligi Europy - Jose Mourinho - inie tylko on - chwałę za topfllaiza AS Romy Nikołą Zalewskiego.

W 1872 roku Rangers FC byli jednym z 10 klubów założycielskich Scottish Football League - pierwszej organizacji piłkarskiej w Szkocji. Nieprzerwanie przez 140 lat występowali w najwyższej klasie rozgrywkowej, aż do 2012 roku, gdy zostali zdegradowani przez problemy finansowe. Te zaczęły się jednak ponad 20 lat wcześniej.

Przez długi czas mentalność Rangersów miała swoje podłoże w bezpośrednim rywalizacji z Celtikiem. To ona była najważniejsza i każdy ruch klubu opierał się na niej. Tegostopnia, że nikt nie zwracał uwagi na pieniądze - by wygrać z Celtikiem trzeba wydawać jak Celtic. W 1988 roku Rangers zostali przejęci przez Davida Murraya, który zaszczylił tę myśl u wszystkich.

- Za każde 5 funtów wydane przez Celticismy wydany 10 - zapowiedział ówczesny właściciel.

Początek rządów Munayana nie zapowiadał późniejszej katastrofy - Rangers wygrali aż dziewięć kolejnych tytułów z rzędu, podczas gdy „The Bhoys” walczyli ze swoimi problemami finansowymi. W 1995 roku Rangers pobili klubowy rekord transferowy, ściągając Paula Gascoigne'a za 4,3 mln funtów. Anglik

dostał również ogromną jak na tamte czasy iredalia szkockiej piłki tygodniówkę - istysfuntów.

W 1998 roku Celtic w końcu przerwał tę dominację, a Murray zdecydował się na zatrudnienie pierwszego w dziejach klubu zagranicznego szkoleniowca i to niebyle kogo - Dicka Advocaata. W zaledwie trzy lata zakadencji Holendra wydano aż 83 mln funtów, a klub zaczął popadać w długi, którymi jednak nikt jeszcze wtedy nie przejmował.

W 2011 roku o bankructwie było coraz głośniejsze, a zadłużenie rosło. Mówiło się wówczas o kwocie zaledwie 14 mln funtów, a rzeczywistość okazała się inna. Z pomocą przyszedł Craig Whyte, który za symbolicznego funta przejął klub i miał spłacić długi. Jak się okazało, w tym celu Whyte wziął pożyczkę z banku pod dochód z sprzedaży karnetów i awansu do Ligi Mistrzów, którego Rangers nie dali rady wywalczyć. Dochodzenie w sprawie finansów klubu ujawniło, że tak naprawdę zadłużenie wynosiło... 134 mln funtów.

Rangers musieli ogłosić bankructwo, a władze ligi nie dały im licencji na grę w Premiership. Klub dostał zgodę dopiero od władz IV ligi szkockiej i tak rozpoczął się odbudowa potęgi.

W cztery lata Rangers wywalczyli trzy awanse i wrócili do Premiership w sezonie 2016/2017. Powrót był udany, bo od razu „The Gears” zajęli miejsce na podium, a rok później awansowali do fazy grupowej Ligi Europy, gdzie zajęli trzecie miejsce. W 2019 roku w ostatniej rundzie eliminacyjnej dotychczasowych pokonali Legię Warszawa 1:0



Rangers JFC staną niebawem przed szansą wygrania drugiego europejskiego trofeum w swojej 150-letniej historii

w dwumeczu. Rok później natomiast dwukrotnie pokonali Lecha Poznań w zmaganiach grupowych. Awans sezonie...

W finale rywalem Szkotów będzie inna rewelacja tej edycji Ligi Europy - Eintracht Frankfurt.

Zalewski wyróżniony

W czwartek rozegrano też rewanżowe mecze półfinałowe Ligi Konferencji. Do finału awansowały Feyenoord Rotterdam i AS Roma z Nikołą Zalewskim w składzie. Polak był w dodatku jednym z bohaterów spotkania z Leicester City.

„Jego zagrania były najwyższej klasy. Może i jest dzieckiem, ale z dużą jakością” - komentuje dziennik „La Gazzetta dello Sport”, w którym 20-letni Polak dostał siódmą, trzecią najwyższą ocenę w zespole.

- Zawsze powtarzam mu, że jest dobry jeden na jednego. Udany drybling stworzenia sobie przewagi liczebnej - przyznał trener Polaka Jose Mourinho.

Nie będzie szpaleru

W sobotę hitem w Anglii będzie konfrontacja Liverpoolu i Tottenhamem. „The Reds” wciąż tracą tylko punkt do pierwszego Manchesteru City, które w niedzielę zagra u siebie z Newcastle. Z kolei „Koguty” tracą dwa do czwartego Arsenalu.

W Hiszpanii kibiców czekają derby Madrytu, ale pewny już tytułu Real może zapomnieć o mistrzowskim szpalerze.

„Niektórzy ludzie chcą przekształcić to, co zaczęło się jako gest uznania dla mistrzów, w publiczną „opłatę”, którą muszą zapłacić rywale, przepojoną zapachem upokorzenia” - napisał w oświadczeniu Atletico, które nadal walczy o miejsce w pierwszej czwórce La Liga, aby zapewnić sobie kwalifikację do Ligi Mistrzów. Przed niedzielnymi derbami zajmują czwarte miejsce, z przewagą trzech punktów nad piątym Betisem.

Polska Spider-Woman znów to zrobiła. Wygrała i pobiła rekord świata

Tomasz Biliński
redakcja@polskapress.pl

WSPINACZKA SPORTOWA. Mistrzyni świata we wspinaczce sportowej Aleksandra Mirosław wygrała zawody Pucharu Świata w Seulu. Podczas kwalifikacji pobiła swój własny rekord.

Ostatni raz tak szybko Polka pędziła na szczyt podczas igrzysk olimpijskich w Tokio w poprzednim roku. W sprincie uzyskała 6,84 s, wygrywając konkurencję. Niestety, w klasyfikacji łącznej była czwarta, bo w dwóch pozostałych - w boulderingu i prowadzeniu, które nie są mocną stroną Mirosław - zajęła odległe miejsca. Podczas igrzysk w Paryżu w 2024 mają już zostać rozdane trzy komplety medali. Pochodząca z Lublina 28-letnia zawodniczka nie bez powodu będzie (a przynajmniej być powinna) główną faworytką do złota.

Podczas pierwszych zawodów Pucharu Świata w Seulu na Mirosław nie było mocnych we wspinaczce sportowej na szybkość. Kwalifikację wygrała z czasem 6,64 s, bijąc swój rekord świata ustanowiony podczas igrzysk. W finale - fanka Batmana, choć podczas wspinaczki przypominała Spider-Mana - znów była najlepsza. 15-metrową drogę pokonała z czasem 6,72 s. Rywalka dwukrotnej mistrzyni świata, Amerykanka Emma Hunt, potrzebowała na to „aż” 7,23 s.

Trzecie miejsce w Seulu zajęła Aleksandra Kałucka, którą w półfinale wyeliminowała bardziej doświadczona Polka. Mirosław wygrała z czasem 6,84 s, a 21-letnia zawodniczka z Tarnowa uzyskała 9,54 s. Znacząco poprawiła się w „małym finale”. Wdrapała się na górę z czasem 7,24 s. Natomiast jej przeciwniczka Franziska Ritter zrobiła to w 7,58 s.

Kolejne zawody we wspinaczce naszybkość odbędą się 27 maja w Salt Lake City. Sezon składa się z sześciu rund. Ostatnią odbędzie się na przełomie września i października w Wujiang w Chinach. ©



Aleksandra Mirosław była najszybsza w Seulu. W półfinale pokonała Aleksandrę Kałucką, która zajęła trzecie miejsce

Wyciekło zestawienie najlepiej zarabiających piłkarzy. Lewy daleko

Krzysztof Kowalski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Robert Lewandowski jako jedyny piłkarz w Bundeslidze zarabia rocznie ponad 20 milionów euro. Pensja Polaka pozostaje jednak daleko w tyle za innymi gwiazdami futbolu.

Tak przynajmniej wynika z zestawienia hiszpańskiego dziennika „Marca”. Na swoją pozycję w niemieckim gigancie Lewandowski pracował przez lata. Do klubu z Monachium trafił

w 2014 roku i początkowo inkasował 1 mln euro za sezon. Dwa lata później dostał podwyżkę, która gwarantowała mu zarobki na poziomie 15 mln euro. Po raz ostatni swój kontrakt odnowił w 2019 roku. Przedłużył go wówczas do czerwca 2023. Według „Marki” Lewy obecnie inkasuje 23 mln euro rocznie.

To oczywiście najwyższa pensja w Bayernie. Po 20 mln euro otrzymują Manuel Neuer, Thomas Mueñer i Joshua Kimmich. Lewandowskiemu daleko jednak do zarobków gwiazd Paris Saint-Germain. Pierwszy

na liście „Marki” Neymar otrzymuje prawie 50 mln euro rocznie. Drugi jest Lionel Messi, który podpisując latem ubiegłego roku kontrakt z PSG, wywalczył sobie ponad 40 mln euro. Szósty na liście jest Kylian Mbappe, roczną pensją wynoszącą „tylko” 26 mln euro.

Można jednak być pewnym, że Francuz awansuje w tym zestawieniu. Bez względu na to, czy odeszł do Realu Madryt, czy (ostatnio pisał o tym dziennik „Le Parisien”) zdecydował się przedłużyć kontrakt z klubem ze stolicy.

Wprzynajmniej dwóch przypadkach wysokość pensji nie idzie w parze z gwarantowaną jakością czy w ogóle statusem w zespole. Od Lewandowskiego, najlepszego piłkarza świata 2021 roku według FIFA oraz drugiego w plebiscycie Złotej Piłki, dużo więcej zarabiają rezerwowi Realu Madryt: Gareth Bale (34 mln euro) i Eden Hazard (30 mln).

Nie jest tajemnicą, że Lewandowski kusi Barcelona. Według ostatnich informacji niemieckiego dziennika „Bild”, Blaugrana za sezon gry może za-

oferować mu więcej niż Bayern - maksymalnie 30 mln euro. Jeśli te pogłoski są prawdziwe, to dla polskiego snajpera musiałaby stworzyć komin płacowy. Aktualnie w klubie z Katalonii najlepiej opłacany jest Sergio Busquets, który zarabia tyle samo co Polak w Monachium.

Lewandowski i Bayern narazie są daleko od porozumienia w sprawie nowej umowy. O liver Kahn i dyrektor sportowy Hasan Salihamidzic niedawno spotkali się z reprezentującym Polaka agentem Pinim Zahavim, ale żadnych konkretów nie ogłoszono.

Lewandowski chciałby prolongaty kontraktu o dwa lata oraz podwyżki pensji. Bayern wyklucza taką możliwość. ©

PERWSZA DZIESIĄTKA JĘ/IAKRT

1. Neymar: 49 mln euro
2. Leo Messi: 40,5 mln euro
3. Gareth Bale: 34 mln euro
4. Cristiano Ronaldo: 31,5 mln euro
5. Eden Hazard: 30 mln euro
6. Kylian Mbappe: 26,4 mln euro
7. Kevin De Bruyne: 24,7 mln euro
8. Karim Benzema: 24 mln euro
9. Dawid Gea: Węgry - Wielka Brytania
10. Robert Lewandowski: 23 mln euro

- Sergio Busquet: 23 mln euro

SPORT

www.sportowy24.pl

Paprocka i Dobrowolski wygrywali w Lęborku

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. PO raz piąty i ostatni odbyły się XXVI Indywidualne Biegi Przelajowe o Puchar Grand Prix Lęborka, które dotyczyły sezonu 2021/2022.

Zwycięzcami biegu głównego zostali Ewelina Paprocka z Luzina i Emil Dobrowolski z Lęborka. Bardzo emocjonująca była rywalizacja najmłodszych adeptów biegania.

Już od wielu lat biegi przełajowe w Lęborku cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem, a ich organizacją zajmuje się Centrum Sportu i Rekreacji w Lęborku z dyrektorem Jackiem Witykiem na czele. W minioną sobotę były to piąte i zarazem ostatnie zawody w ramach XXVI Indywidualnych Biegów Przelajowych o Puchar Grand Prix Lęborka. Bieganie odbywało się na terenach leśnych przy miejscowym stadionie. Tym razem wystartowało 170 osób w różnym wieku. Najmłodszą uczestniczką imprezy biegowej okazała się 2-letnia Milena Bajek z Lęborka. Najstarszym biegaczem był 73-letni lęborezanin Tadeusz Filipów.

W poszczególnych kategoriach wiekowych czołowe lokaty na mecie wywalczyli: skrzaty - rocznik 2015 i młodsi (dystans 460 m) - dziewczęta:



Dziewczęta rywalizowały niezwykle zacięcie i w bardzo radosnych nastrojach

1. Marcelina Godula (Wicko), 2. Pola Ugodowska (UKS Jedynka Lębork), 3. Natalia Mielewczyk (Łebunia); chłopcy: 1. Oliwier Malinowski (Przedszkole nr 2 Lębork), 2. Bartosz Deptuła (Przedszkole nr 5 Lębork), 3. Jan Jasiński (SP nr 5 Lębork); krasnale - roczniki 2013-2014 (460 m) - dziewczęta: 1. Lena Wolańska (SP nr 9 Rumia), 2. Zofia Leszkowska (Nowa Wieś Lęborska), 3. Natalia Boik (Eko-ludek Szczecurze); chłopcy: 1. Maciej Damps (SP nr 5 Lębork), 2. Maciej Krefta (SP Rokity), 3. Artur Czajkowski (SP nr 8 Lębork); 2011-2012 (700 m) - dziewczęta: 1. Eliza Mokłowicz (Znikające Punkty Wejherowo), 2. Klaudia Bienias (Eko-ludek), 3. Lena Naczka (SP nr 1 Lębork); chłopcy: 1. Michał Migowski

(Nowa Wieś Lęborska), 2. Szymon Krefta (SP Rokity), 3. Szymon Zdrojewski (Cewice); 2009-2010 (910 m) - dziewczęta: 1. Dagmara Konkol (Eko-ludek), 2. Michalina Żmija (Lęborski Klub Biegacza im. Braci Petk), 3. Maja Boratyńska (AML Słupsk); chłopcy: 1. Konrad Metera (LKB im. Braci Petk) - to było już piąte zwycięstwo tego biegacza, 2. Krystian Kwaśny (SP Gostkowo), 3. Oskar Kwiatkowski (SP nr 5 Lębork); 2007-2008 (910 m) - dziewczęta: 1. Uliana Achramowicz (SP nr 4 Lębork), 2. Wiktoria Miotk (SP nr 8 Lębork), 3. Aleksandra Grzegorzczak (SP Wicko); chłopcy: 1. Błażej Frączak (LKB im. Braci Petk) - ten biegacz zanotował piąty triumf, 2. Jakub Głiszczynski (SP nr 4 Lębork), 3.



Najszybsza biegaczka Ewelina Paprocka

Mateusz Damps (SP nr 5 Lębork); 2002-2006 (2020 m) - dziewczęta: 1. Sabina Narewska (LO nr 2 Lębork), 2. Wiktoria Naczka (LKB im. Braci Petk); chłopcy: 1. Jakub Pieniążek (LKB im. Braci Petk), 2. Kacper Smentoch (PCE Lębork).

Bieg główny mężczyzn odbył się na 6070 m. Zwyciężył faworyt lęborezanin Emil Dobrowolski (Ekonomik Maratończyk). Jak o drugą nagrodę przybiegł Ryszard Sokołowski (rocznik 1987), który reprezentował LKB im. Braci Petk. Bieg główny kobiet został przeprowadzony na 4050 m i triumfowała w nim 35-letnia Ewelina Paprocka (Kaszubi Luzino). Na drugim miejscu finiszowała lęborezanka Kamila Pobłocka-Dobrowolska (Ekonomik Maratończyk). ©

KOSZYKÓWKA

Czarni we Wrocławiu zagrają o przetrwanie. Słupszczanie grają z nożem na gardle. W półfinałowej serii przegrywają już 0:2, a przegrana w trzecim meczu oznacza awans Śląska Wrocław do finału Energa Basket Ligi. Początek niedzielnej starcia o godzinie 20:40 we Wrocławiu. Mecz odbędzie się w hali Orbita przy ulicy Wejherowskiej 34. Transmisja na antenie Polsatu Sport od godziny 20:30. Ewentualny 4. mecz we Wrocławiu 10.05 (mpi)

Pazda-Pozorska zaprasza na bieg w Obłężu

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. **Gmina Kępice promuje zdrowy tryb życia i dbałość o zdrowie nie tylko swoich mieszkańców, ale także osób z różnych zakątków województwa pomorskiego i z kraju.**

Już niedługo będzie doskonałą okazją, by można było sprawdzić swoją kondycję w imprezie biegowej o nazwie Zielona Dycha, która odbędzie się 28 maja (sobota). Start (godz. 11) i meta na plaży przy jeziorze Obłęskim. W Obłężu dystans do przebiegnięcia wynosi 10 kilometrów. O godz. 10.45 przewidziana jest rozgrzewka. Ambasadorem Zielonej Dychy będzie tradycyjnie Małgorzata Pazda-Pozorska, jedna z najlepszych ultramaratonek w świecie. Dobieg do-puszczone zostaną zawodnicy i zawodniczki krajowi oraz zagraniczni, którzy mają ukończone 16 lat i posiadają aktualne badania lekarskie. Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną. Formularz zgłoszeniowy znajduje się na stronie internetowej. Więcej szczegółów oraz regulamin biegu są dostępne pod linkiem [https://domtel-sport.pl/wzakladce,,Zgloszenia do imprez masowych NOWE](https://domtel-sport.pl/wzakladce,,Zgloszenia%20do%20imprezy%20masowych%20NOWE%20)". Adres organizatora: Kępiński Ośrodek Sportu i Rekreacji, Obłęż 48, 77-230 Kępice, e-mail: kosir@kepice.pl, nr tel. 698-563-221. Opłata startowa wynosi 40 zł. Liczba uczestników ograniczona - 100 osób. W programie jest też Bieg Zielona Jedynka dla dzieci do dziesiątego roku życia. Dystans 1 km. Start będzie o godz. 11.15. ©



Małgorzata Pazda-Pozorska zachęca do biegania w Obłężu, gdzie będą medale i nagrody rzeczowe

W IV lidze na własnych boiskach zagrają Anioły Garczegorze oraz Jantar Ustka

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W sobotę nie-dziele ponowni na boiska wybiegną piłkarze z naszego regionu.

Dwaj nasi czwartoligowcy grający w grupie mistrzowskiej czyli Bytovia Bytów i Gryf Słupsk tym razem rozegrają spotkania wyjazdowe. Podopieczni trenera Karola Szymleka grać będą w Nowym Stawie z miejscowym Gromem. Gospodarze zajmują 5.

miejsce i mają o jeden punkt więcej od zespołu z Bytowa. Z kolei słupszczanie grać będą w Kościerzynie z tamtejszą Kaszubią, która zajmuje dopiero 10. miejsce. W grupie spadkowej jako gospodarze wystąpią Anioły Garczegorze i Jantar Ustka. Pogoń Lębork zagra na wyjeździe w Pruszczu.

IV LIGA

Mecze sobotnie: Kaszubska Kościerzyna - Gryf Słupsk (15), Grom Nowy Staw - Bytovia Bytów (14), Gryf Wejherowo - Arka II Gdynia (17), Gedania Gdańsk

- Wikę Luzino (11), GKS Kowale - Orkan Rumia (15, Kolbudy). Mecze niedzielne: Czarni Pruszcz Gdański - Pogoń Lębork (11), Anioły Garczegorze - Wierzyca Pelplin (16), Bożepole Wielkie, Jantar Ustka - MKS Władysławowo (15), Jaguar Gdańsk - Lechia nGdańsk, Borowiak Czersk - Sparta Syce-wice - mecze rozegrane wczoraj po zamknięciu wydania.

KLASA OKRĘGOWA

Mecze sobotnie: Czarni Czarne - Zawisza Borzytuchom (16:30), Lipniczanka Lipnica - KS Włyn-

kówko (17), Skotawia Dębica Kaszubska - GTS Czarna Dąbrówka (15), Myśliwiec Tuchomie - Wybrzeże Objazda (16), Brda Przechlewo - Start Miastko (15). Mecze niedzielne: Kaszubska Studzienice - KS Gryf Słupsk (17), Piast Człuchów - Sokół Wyczechy (15, Dębica), Jantaria Pobłocie - Gryf II Słupsk (13), Dolina Gałąźnia Wielka - MKS Debrzno (13, Niepogledzie).

KLASA A - GRUPA I

Mecze sobotnie: Polonez Bobrowniki - Sokół Szczepko-

wice (17, Damno), Barton Barcino - Szansa Siemianice (16), Echo Biesowice - Słupia Kobyl-nica (16), Garbarnia Kępice - Unison Machowino (17). Mecze niedzielne: Stal Jezierzycze - Diamant Trzebielino (17), KS Damnica - Granit Kończewo (16).

KLASA A - GRUPA II

Mecze sobotnie: Pomorze Potęgowo - Lider Rychnowy (17), Chrobry Chabrowo - Orkan Gostkowo (17), LKS Łebunia - Błękitni Motarzyno (17, Cewice). Mecze niedzielne: Leśnik

Cewice - Victoria Dąbrówka (14), Magie Niezabyszewo - Ura-nia Udorpie (12), Zenit Redko-wice - Grom NaMa (14).

KLASA B

Wszystkie mecze rozegrane będą w niedzielę: WKS Nożyno - Dąb Kusowo (13), GKS Kołczygłowy - Victo-ria Słupsk (14), Sokół Kule-szewo - Lew Lębork (12), Baza 44 Siemirowice - KS Zaleskie (11, Maszewo), Kaszubska nStu-dzienice - Start Łebień (13), Gra-nit Koczała - Rowokół Smoł-dzino (14). ©