



# Sprawdź co Cię czeka w 2017 roku

## Dziś piąta część horoskopu



Sobota-niedziela 4-5.02.2017

Wydanie A

Numer 29 (3060) // Nakład 21.181 egz.

cena 2,50 (w tym 8% VAT)

prenumerata od 1,54 zł

www.gp24.pl

www.facebook.com/gp24pl

ISSN 0137-9526 // NR INDEKSU 348-570



# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

# POMORZA



FOT. KRZYSZTOF POTRÓJOWSKI

### Rozmowa

Nie należy się wiązać ze stanowiskiem

STR. 2



FOT. ARCHIWUM

### Sport

Sukcesy i awanse dziewczyn z Sycewic

STR. 28

# Nie ma zgody rodziców na przenoszenie dzieci

● Usteccy radni wciąż nie zdecydowali, ile będzie podstawówek w mieście

Ustka

Bogumiła Rzeczkowska

bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Na piątkowej sesji nadzwyczajnej nie podjęto żadnych kluczowych decyzji dotyczących reorganizacji szkół. Jednak dyskusja była gorąca.

Nie głosowano jednak nad żadnym projektem uchwały - ani propozycją burmistrza, ani propozycją rady. Przypomnijmy, że urzędnicy proponują włączenie gimnazjum do „dwójki” i funkcjonowanie dwóch szkół podstawowych w mieście. Natomiast radni (sześciu wnioskodawców z grupy inicjatywnej) chcą powstania „trójki” po wygaszonym gimnazjum. Jednak ze względu na wrażliwość tematu wnioskodawcy zgodzili się na wycofanie projektu z obrad.

W tej sytuacji radni podjęli uchwałę o powołaniu komisji doraźnej rady, która opracuje projekt uchwały w sprawie dostosowania sieci szkół do nowego ustroju szkolnego. Komisja ma się spotkać we wtorek. Tym razem do głosu zostaną dopuszczeni rodzice, którzy przy tworzeniu poprzednich projektów zostali pominięci. Co najwyżej przekazywano im interpretacje projektów uchwał. A tych namnożyło się wiele. To z kolei doprowadziło do absurdalnych wniosków, jak ten, że to SP2 ma być wygaszana.

W piątek rodzice uczniów SP2 zarzucali projektowi radnych, że skazuje ich dzieci z klas czwartych i szóstych na przeniesienie do budynku gimnazjum i uczenie się razem ze starszymi uczniami, kończącymi tę szkołę. Ro-



FOT. MARIUSZ SUROWIEC

► W Ustce o szkołach na ostrzu noża. Burmistrz chce dwóch podstawówek. Grupa radnych - trzech. Rodzice nie chcą, by dzieci zostały przeniesione do budynku gimnazjum. Co się z nim stanie, gdy za kilka lat zaczną świecić pustkami?

dzice natomiast nie godzą się na to, by bez ich zgody dzieci zostały przeniesione nakazem administracyjnym.

Radni z kolei, którzy chcą utworzenia trzeciej podstawówki, obawiają się, że budynek po gimnazjum zostanie sprzedany lub przeznaczony na inne

niż oświatowe cele. Zwracali też uwagę, że od października apelowali do urzędników o zajęcie się sprawą reorganizacji szkół, lecz nie mogli się doprosić projektów.

Burmistrz Jacek Graczyk zapewnia, że budynek gimnazjum zostanie włą-

czony do SP2, a nauczyciele nie stracą pracy. I nie będzie przenosin uczniów.

- Te dzieci, które rozpoczęły naukę w szkole, kontynuowałyby ją aż do klasy ósmej - przekonuje burmistrz do swojego projektu. ● ●●

Więcej STR. 3

Region

## Osadzeni brali narkotyki

REGION/WIEZIENICTWO. Dwudziestu czterech osadzonych w Zakładzie Karnym w Czarnem było pod wpływem narkotyków. Przemycają je na różne sposoby. ● STR. 3

REGION/INWESTYCJE. Zbudują kanalizację deszczową w SSSE. 2,8 mln zł z pożyczki z WFOŚiG mają sfinansować. Taką decyzję podjęli radni na sesji.

● STR. 4

ŚLĘPSK/POLITYKA. Zbigniew Konwiński: wystąpienie posłanki Jolanty Szczypińskiej jest upolitycznianiem problemu. Jego zdaniem to bardzo dwuznaczne. ● STR. 4

ŚLĘPSK/INWESTYCJE. Urząd miejski rozpoczął prace nad kolejną edycją budżetu obywatelskiego. Trwa nabór mieszkańców do zespołu konsultacyjnego. ● STR. 5

ŚLĘPSK/OŚWIATA. 23 etaty w gimnazjach i 14 w szkołach podstawowych to bilans zapowiadanych przez urząd miasta redukcji etatów. ● STR. 5

ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



9 770137 952060 05

REKLAMA

007117954

BIOENERGOTERAPEUTA

Marek Galikowski

nieśie pomoc chorym i potrzebującym. Poddaj się uzdrowicielskiej terapii.

Tel. 608 022 356

www.uzdrowicielmarek.pl





# Druaga strona

Na Czytelników czekamy w redakcjach „Głosu Pomorza”: w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00, w Bytowie przy ul. Wojska Polskiego 2, tel. 59 822 60 13.

## Od redaktora

Magdalena Olechnowicz



## Polityka na parkiecie

**Z**le się dzieje, gdy na sportowe parkiety wkracza polityka. A tak się stało w przypadku Energi Czarnych Słupsk. Wczoraj posłanka PiS Jolanta Szczypińska, występując w roli mediatora między zarządem Energi a klubem, postawiła warunek, że sponsoring będzie dalej, jeśli ustąpi prezes klubu. Dzisiaj kolejna konferencja polityczna w tej sprawie. Tym razem poseł opozycji Zbigniew Konwiński z PO odniósł się do sytuacji i skrytykował wystąpienie koleżanki z sejmowej ławy. Wygląda to na polityczną walkę, a może bardziej na kampanię wyborczą. Tymczasem wciąż nie rozumiem, dlaczego o losach klubu mają decydować politycy. O konferencji pisałyśmy na str. 4.

**K**olejna kontrowersyjna sprawa to reforma oświaty. W Ustce już zaczęły się rozmowy na ostrzu noża związane z likwidacją gimnazjum. Rodzice chcą, aby w budynku po nim powstała trzecia podstawówka. Podają rozsądne argumenty - będą np. mniejsze klasy. Czytaj na str. 1 i 3. ●

## Pogoda

### Zima nie odpuszcza, odwilż tylko na chwilę

W weekend nad region napłynie łagodniejsze powietrze z nad Atlantyku. Czekaj nas lekka odwilż.

- W sobotę do południa w Słupsku i na wschód od miasta można się spodziewać opadów marznącego deszczu. Na drogach możliwa więc będzie gołoledź - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogoda Calvus. - Temperatura w ciągu dnia wzrośnie do 1 stopnia Celsjusza, nad samym morzem do 2 stopni. Wieczorem i w nocy z soboty na niedzielę na drogach możliwe będą gęste mgły ograniczające widoczność. Temperatura spadnie do minus 1 stopnia. Niedziela będzie pochmurna, ale padać nie powinno. Termometry pokażą od 1 do 2 stopni na plusie.

Początek tygodnia przyniesie ochłodzenie, bo ze wschodu napłynie mroźne, arktyczne powietrze. W poniedziałek do południa może przelotnie padać śnieg. Temperatura spadnie do minus 2 stopni Celsjusza. - Kolejne dni przyniosą coraz większe ochłodzenie. W poniedziałek temperatura spadnie do minus 3 stopni, we wtorek do minus 5 stopni, w czwartek do minus 6 stopni. Mroźne zieleńce pod koniec tygodnia, wówczas będą maksymalnie minus 3 stopnie - mówi Krzysztof Ścibor. - Noce będą zimne, z wtorku na środę temperatura spadnie do minus 9 stopni, w czwartek nad ranem temperatura spadnie poniżej minus 10 stopni. Śnieg w przyszłym tygodniu przelotnie padać będzie również w środę i piątek. (DMK)

## Rozmowa „Głosu Pomorza” z Magdaleną Gryko, burmistrzem Kępice

### Wszystko zależy od wyborców. Jeśli kandydat ma dobry program i jest popularny, to jest to przesłanka do sukcesu

**Większość rządząca forsuje pomysł, aby stanowiska wójtów, burmistrzów i prezydentów miast były ograniczone do dwóch kadencji.**

**Prawo i Sprawiedliwość chce ograniczyć kadencję do dwóch dla wójtów, burmistrzów i prezydentów miast. Chce ponadto, aby ta zasada obowiązywała już od najbliższych wyborów. Pani sprawuje stanowisko burmistrza już dwie kadencje, czyli to by oznaczało, że nie może Pani już kandydować. Co Pani na to?**

Uważam, że nie należy się wiązać ze stanowiskiem, dlatego jestem za dwukadencyjnością. Moim zdaniem każdy kto kandyduje na stanowisko prezydenta, wójta czy burmistrza nie powinien podchodzić do tego, jak do zajęcia na całe życie. Przecież może kiedyś nastąpić taki moment, że wyborcy zadecydują inaczej i wybiorą kogoś innego. Ale jednocześnie uważam, że obecna kadencja wójta czy burmistrza, czyli cztery lata, jest za krótka. Powinna zostać wydłużona choćby o rok. To ułatwia sprawowanie tej funkcji, bo można zaplanować i wprowadzić w życie wiele projektów, które wymagają



FOT. KRZYSZTOF PITKOWSKI

► Magdalena Gryko rządzi gminą Kępice drugą kadencję

czasu, czyli tak zwanego planowania strategicznego. **To jeszcze dopytam. Skoro jest Pani za dwukadencyjnością... czy ten model miałby zostać wprowadzony od najbliższych wyborów samorządowych, czyli od 2018 roku, tak, jak chce obecna większość parlamentarna.**

Ta dwukadencyjność powinna się liczyć dopiero od tych najbliższych wyborów. Startując w wyborach na urząd wójta czy burmistrza kandydat powinien wiedzieć, że jest to zajęcie maksymalnie na dwie

kadencje. Przed ostatnimi wyborami takiej wiedzy żaden obecny władca nie miał. **A co, Pani zdaniem, jest motywem takiego pomysłu? Wielu komentatorów twierdzi, że chodzi tu o uniemożliwienie kandydowania osobom, które nie są związane z PiS, a które dominują w samorządach?**

Być może jest to pomysł na zdobycie władzy w dużych ośrodkach. W małych gminach życie partyjne jest na marginesie. Ale przede wszystkim w wyborach decydują wyborcy. Wszystko zale-

ży od mieszkańców danej gminy, kogo zechcą wybrać. Jeśli kandydat ma dobry program, jest popularny, to jest to wysoka przesłanka do jego sukcesu. W takich gminach jak Kępice nikt nie patrzy na przynależność polityczną. **Nie brakuje opinii, że dwie kadencje sprawowania władzy to rozsądna zasada, bo długoletnia władza z automatu zamyka się w swoim kręgu i broni swoich przywilejów?**

Pewnie są takie przypadki, ale można też odwrócić sytuację i wskazać, że także parlamentarzyści oczarowani władzą mogą podlegać procesowi obrony przywilejów. Wybory na wójtów i burmistrzów są bardzo transparentne ze względu na to, że obowiązuje w nich zasada większościowa. Czyli ten, kto zdobędzie większość głosów, wygrywa. Tymczasem wybory do Sejmu w Polsce podlegają głównie ordynacji proporcjonalnej. Zatem nie zawsze ten, na kogo głosujemy, wejdzie do Sejmu. Stąd wielu posłów jest bardziej zainteresowanych utrzymaniem dobrego miejsca na liście partyjnych kandydatów niż tym, aby zabiegać o popularność wśród wyborców w terenie. ● @@

**WOJCIECH FRELICHOWSKI**

## Nasza akcja

Walczymy o to, by droga S6 została zbudowana zgodnie z obietnicą do Trójmiasta. I o to apelujemy do rządzących. W tej sprawie zbieramy podpisy. W akcję licznie włączyli się nasi Czytelnicy. Niemal każdego dnia docierają do nas kolejne druki z podpisanymi mieszkańcami. Akcja trwa. Zbieramy podpisy w naszych redakcjach, ale też w różnych firmach. Dziękujemy za Wasze głosy i prosimy o jeszcze. (MAS)

## Kalendarium 4 lutego

### 1339

● W Warszawie przed wysłannikami papieża Benedykta XII rozpoczął się proces kanoniczny, którego stronami były Korona Królestwa Polskiego i zakon krzyżacki.

### 1454

● Wybuchło powstanie przeciwko krzyżakom, które rozpoczęło wojnę trzynastoletnią.

### 1789

● George Washington został wybrany na pierwszego prezydenta USA.

### 1912

● Austriacki krawiec Franz Reichelt zginął skacząc z pierwszego poziomu Wieży Eiffa w czasie testowania płaszcza-spadochronu własnego projektu.

### 1921

● Ustanowiono Order Odrodzenia Polski, a Order Orła Białego odnowiono jako najwyższe odznaczenie państwowe.

## Zdjęcie dnia



► W piątek rano kierowców wjeżdżających do Słupska od strony Koszalina witała taka oto tablica z nazwą miejscowości. Czy to pokłosie ostatnich derbów koszykarskich? (WF)

FOT. LUKASZ CAPIK

## Notowania z 3.02.2017

### Kursy walut NBP

|     |        |
|-----|--------|
| USD | 4,0014 |
| EUR | 4,2985 |
| GBP | 4,9959 |
| CHF | 4,0192 |

spadek ceny do dnia poprzedniego >> wzrost ceny bez zmian



**Dyżur reportera**  
**Bogumiła Rzeczkowska**

59 848 81 24 (w godz. 9.00-17.00)  
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



## Wydarzenia

# Dla dobra dziecka wylanego z kąpielą

**Komisja doraźna Rady Miasta w Ustce spotka się we wtorek. Do rozmów zostali zaproszeni rodzice, którzy nie chcą zmian**

Ustka

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

- Grupa inicjatywna radnych chce przekształcenia gimnazjum w trzecią szkołę podstawową - informował na sesji nadzwyczajnej Grzegorz Koski, przewodniczący Rady Miasta, broniąc projektu radnych. - Nie godzi się na przekształcenie gimnazjum na inne cele niż oświatowe, na dwuzmianowy system nauczania i chce, by liczba dzieci w klasach nie była większa niż 18-20 osób. Teraz subwencja będzie przydzielana na liczbę klas, nie uczniów, a za brak zmianowości będzie dodatkowa.

- Nasza propozycja nie zakłada sprzedaży ani innej formy wykorzystania budynku, w którym znajduje się gimnazjum - zapewniał burmistrz Ustki Jacek Graczyk, przekonując do projektu uchwały zakładającego istnienie dwóch podstawówek - bez przenosze-



**Rodzice uczniów SP2 protestują, by ich dzieci nie uczyły się w jednym budynku z dużo starszymi gimnazjalistami. SP3 brakuje obrońców, bo - choć przed laty była dobrą szkołą - teraz jej nie ma**

nia dzieci i zapewnienia nauczycielom ciągłości zatrudnienia.

Jednak projekt wycofano, jak sam radny Koski określił, by nie wylać dziecka z kąpielą, utworzono komisję i zaproszono do rozmów rodziców.

Na dodatek miastu i gminie ciężko porozumieć się w kwestii obwodów szkolnych i realnego finansowania uczniów. Wśród opinii rodziców SP2 znaleźć można i takie, że przewodniczący rady chce trzeciej podstawówki, bo broni interesu

obecnej dyrektorki gimnazjum, która jest żoną wicewójta.

Zdaniem rodziców dzieci z SP2, polityka zdominowała dobro dzieci, które zostaną wyrwane ze swojego środowiska.

Dla równowagi podajemy głos z forum gp24.pl: „Dobro dziecka w klasie trzydziestoosobowej na dwie zmiany czyli do 17:00? Ja uważam, że powinny być trzy podstawówki, tylko trzeba to rozsądnie podzielić, np. zmienić obwody. A jak tworzyła się obecna

„dwójka”, to nie wyrwano dzieci z korzeniami ze środowiska? Sama byłam tym dzieckiem i po pierwszej klasie przeniesiono mnie do nowo powstałej czwórki. Również moje starsze rodzeństwo. Nikt nas ani moją mamę nie pytał o zgodę. Zmieniono obwody i przeniesiono wybranych uczniów.” ● ● ●

● Na naszej stronie

Zobacz film z sesji nadzwyczajnej Rady Miasta  
[www.gp24.pl](http://www.gp24.pl)

## Za kratkami po narkotykach i dopalaczach

**Więziennictwo**

**Dwudziestu czterech osadzonych w Zakładzie Karnym w Czarnem było pod wpływem narkotyków. To wyniki kompleksowej kontroli.**

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

Grupy kontrolne ze specjalnie szkolonymi psami i narkotestami pojawiły się w celach Zakładu Karnego w Czarnem w środę.

- Została przeprowadzona kontrola na obecność środków psychoaktywnych w grupie 664 mężczyzn - informuje major Elżbieta Krakowska, rzecznik prasowy Dyrektora Generalnego Służby Więziennej. - U dwudziestu czterech osadzonych po badaniu narkotestem wykryto obecność narkotyków. Ci osadzeni zostaną ukarani dyscyplinarnie.

Jednak 22 osoby odmówiły poddania się badaniu.

- Zgodnie z Kodeksem karnym wykonawczym, osadzeni nie mogą odmówić takich badań. W tej sytuacji istnieje domniemanie, że także zażyły środki odurzające i wobec tych osób zostaną zastosowane kary dyscyplinarne - mówi major Elżbieta Krakowska. - Karę stosuje dyrektor zakładu karnego i to od niego zależy jej rodzaj - od nagany, przez pozbawienie przywilejów, na przykład widzeń, robienia zakupów po umieszczenie w celi izolacyjnej. W przypadku za-

kładu półotwartego skazany może trafić do zakładu zamkniętego, a jeśli pracuje na zewnątrz jednostki, może być z tej pracy wycofany.

W Czarnem nie chcieli poddać się badaniu osadzeni należący do subkultury grypsujących, którzy z reguły nie dostosowują się do poleceń funkcjonariuszy.

- W czasie przeszukania cel w Czarnem nigdzie nie znaleziono narkotyków, więc nie można nikomu zarzucić ich posiadania - mówi rzeczniczka SW. Dodaje, że takie kontrole są wpisane w działania profilaktyczne.

**Zdarza się, że narkotyki do zakładów karnych wnoszą nawet adwokaci**

- W ubiegłym roku było siedem dużych kontroli w całej Polsce - mówi rzeczniczka. - Coraz częściej osoby odwiedzające przemycają narkotyki. Przyznają się matki, żony, przysyłane są w listach, w laurkach zrobionych przez dzieci. Ostatnio były wszysze w język buta. Zdarzają się przypadki, że wnoszą je nawet adwokaci. Alkohol jest trudno przemyścić, a dopalacze i narkotyki są łatwe do ukrycia. Gdy znajdujemy środki odurzające u odwiedzających, wzywamy policję i rozpoczyna się procedura karna. ● ● ●

3

**PODSTAWÓWKI**  
proponują radni w swoim projekcie uchwały, burmistrz namawia do dwóch szkół

007125338

REKLAMA

006784370

007122752

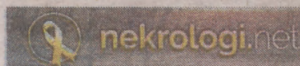
007119876

„Życie przemija, jednak pamięć o kochanej osobie pozostaje w sercu na zawsze”  
Wyrazy głębokiego żalu i współczucia  
z powodu śmierci Męża

**Adama**

Koleżance Dorocie Kamińskiej  
składają dyrektorki szlupskich przedszkoli miejskich

**NEKROLOGI,  
KONDOLENCJE**  
zamieszczane są  
w postaci anonisu  
na stronie



Wyrazy głębokiego współczucia  
Koleżance  
Helenie Elżbiecie  
Stelmaszuk  
z powodu śmierci  
**Teścia**  
składają  
Dyrekcja i pracownicy Poradni  
Psychologiczno-Pedagogicznej  
w Szupsku

Wyrazy szczerzego współczucia  
Panu Krzysztofowi Stelmaszukowi  
z powodu śmierci

**Taty**

składają koleżanki i koledzy  
z Centrum Kształcenia Praktycznego w Szupsku

007126522

007124099

007119279

**NEKROLOGI**

„Umarłych wieczność dotąd trwa  
Dokąd pamięć im się płaci  
Chwiejna waluta. Nie ma dnia  
By ktoś wieczności swej nie stracił”

Zamieść nekrolog, kondolencje lub wspomnienia  
o najbliższych, którzy odeszli, w Głosie Pomorza  
i bezterminowo na stronie [www.nekrologi.net](http://www.nekrologi.net)



Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 2 lutego 2017 roku  
zmarł po długiej i ciężkiej chorobie

śp **Mirosław Jałocha**

Pogrzeb odbędzie się 4 lutego 2017 r. na Starym Cmentarzu  
w Szupsku. Wystawienie o godz. 13.30, wyprowadzenie  
o godz. 14.00. Msza św. w dniu pogrzebu o godz. 7.30  
w kościele NSJ. Pograżona w smutku Rodzina

Wyrazy głębokiego współczucia  
Pani Leokadii Kuper  
Wiceprzewodniczącej Rady Nadzorczej Banku Spółdzielczego w Ustce  
z powodu śmierci

**Mamy**

składają Rada Nadzorcza, Zarząd oraz Pracownicy  
Banku Spółdzielczego w Ustce



# Zbudują kanalizację deszczową w SSSE

● 2,8 mln zł z długoterminowej pożyczki z WFOŚiG ma służyć do sfinansowania nowej kanalizacji deszczowej w Redzikowie

Redzikowo

Zbigniew Marecki  
zbigniew.marecki@gp24.pl

Podczas ostatniej sesji Rady Miejskiej w Gminie Słupsk radni podjęli uchwałę w tej sprawie, która jest ważna dla przedsiębiorców. Szczególnie dla tych, którzy zlokalizowali swój biznes lub planują zainwestować na terenie SSSE.

- Ponieważ w tym rejonie Słupskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej wciąż przybywają nowe firmy, chcemy je podłączyć do kanalizacji deszczowej i przygotować się do nowych podłączeń. Sieć ta będzie podłączona do zbiornika retencyjnego w Wieszynie. Grunt pod tę inwestycję już przejęliśmy od Agencji Własności Rolnej - wyjaśnia Barbara Dykier, wójt gminy Słupsk.

Gmina Słupsk już od paru miesięcy przygotowuje się do tej inwestycji. Z tego powodu w ubiegłym roku zabiegała o długoterminową pożyczkę z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej na sfinansowanie zadania „Budowa sieci kanalizacji deszczowej i zbiornika re-



► Podstrefa Redzikowo Słupskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej jest zlokalizowana tuż obok obwodnicy, która jest fragmentem drogi ekspresowej S6

tencyjnego w SSSE w Redzikowie”.

- Już mamy przyznaną tę pożyczkę, ale zwlekaliśmy z jej wykorzystaniem, bo szukaliśmy jeszcze innego źródła finansowania. Nie udało się go pozyskać, więc wykorzystamy tę pożyczkę. Sądzę, że koszty całej inwestycji zamkną się w sumie 2,8 miliona zł, które

uzyskaliśmy - uważa pani wójt.

Ponadto w trakcie ostatniej sesji jedna z podjętych uchwał dotyczyła nawiązania współpracy z rumuńską gminą Deveselu.

Projekt Porozumienia między samorządami został już przyjęty przez stronę rumuńską, natomiast porozumienie tej samej treści zostało

przed kilku dniami przyjęte przez Radę Gminy Słupsk.

Wizyta rumuńskich samorządowców z Deveselu została wstępnie zaplanowana na kwiecień 2017 roku. Wtedy również nastąpi podpisanie porozumienia o współpracy. To rezultat niedawnej wizyty gminnych samorządowców w Rumunii. ● ©©

## Gala Sportowca w 57. plebiscycie Głosu Pomorza

Wydarzenie

Już dziś wielka Gala Sportowca, podczas której ogłoszone zostaną wyniki plebiscytu na najpopularniejszych sportowców roku 2016.

Krzysztof Nałęcz

krzysztof.nalecz@polskapress.pl

Już dziś, w sobotę, w Dolinie Charlotty, wielka Gala Sportowca, podczas której ogłoszone zostaną wyniki plebiscytu „Głosu Pomorza” na najpopularniejszych sportowców i trenerów 2016 roku. W tym roku galę uświetni wyjątkowa liczba gwiazd sportu. Znajdą się wśród nich wielcy sportowcy, medaliści igrzysk olimpijskich

i mistrzostw świata, lekkoatleci - Monika Pyrek, Tomasz Czubak i Jan Huruk oraz kolarz, dyrektor wyścigu Tour de Pologne, Czesław Lang.

To już 57. plebiscyt „Głosu”, który ma swoją wielką tradycję. Wręczone zostaną tytuły dla najpopularniejszych sportowców i trenerów. Wyróżnienia przypadną najlepszej imprezie sportowej ubiegłego roku oraz przyznana będzie nagroda dla sportowca w kategoriach młodzieżowych. Wreszcie główna statuetka trafi w ręce Sportowca Roku 2016 wybranego przez „Głos Pomorza”.

Relację z gali przeczytacie w poniedziałkowym „Głosie”. Można ją także śledzić w internecie, na naszej stronie www.gp24.pl. ● ©©



► Mistrzyni tyczki i gwiazda lekkiej atletyki, Monika Pyrek uświetni Galę Sportowca „Głosu Pomorza”.

## Marynarze - elewi złożyli przysięgę



► W piątek w Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej w Uście odbyła się uroczysta przysięga wojskowa marynarzy - elewów służby przygotowawczej do korpusu szeregowych. Przysięgę złożyło 170 elewów, w tym 78 kobiet. Zaszczyci złożenia ślubowania na sztandar dostąpili elewi: Daniel Browarczyk, Jolanta Wojciechowska, Maciej Głowacki i Zuzanna Szurmiej.

- Gratuluję wam pasowania na żołnierzy Rzeczypospolitej, które zawsze było zarówno dla młodych, jak i starszych pokoleń głębokim osobistym przeżyciem. Pełnijcie służbę godnie, nie żałujcie wysiłku, by w chwili zakończenia szkolenia w naszym Centrum odczuć satysfakcję ze zdanego, twardego życiowego egzaminu i dobrze wypełnionego obowiązku wobec Ojczyzny - powiedział kmr por. Dariusz Cebulka, komendant CSMW. (WF)

## Poseł Konwiński w sprawie Czarnych

Słupsk

Zbigniew Konwiński: wystąpienie posłanki Jolanty Szczypińskiej w sprawie klubu Czarni jest upolitycznieniem problemu

Krzysztof Nałęcz

krzysztof.nalecz@polskapress.pl

Zbigniew Konwiński, słupski poseł PO, przedstawił wczoraj swoje stanowisko wobec zwołanej dzień wcześniej konferencji Jolanty Szczypińskiej (PiS). Na konferencji tej posłanka, jak sama siebie określiła, wystąpiła jako mediator i przedstawiła oczekiwania głównego sponsora klubu Czarni, koncernu Energa SA, aby prezes tegoż klubu Andrzej Twardowski ustąpił ze stanowiska. Ma to związek z ogłoszonymi niedawno problemami

w klubie. Poseł Konwiński skrytykował to wystąpienie. - To są niedopuszczalne metody znane z „putinowskiej” Rosji, aby polityk występował w imieniu niezależnej spółki, notowanej na giełdzie, w połowie należącej do Skarbu Państwa, a w połowie do akcjonariuszy - mówił Konwiński. - Sponsor ma prawo żądać wyjaśnień w tej sprawie i to ocenić. Nie wiem, czy prezes Twardowski powinien pozostać, czy nie, ale zmuszanie go do ustąpienia przez polityka i wpływanie w ten sposób na niezależny podmiot jest skandalem. Dodał, że powoływanie się na troskę o los szykówki przez posłankę Szczypińską, która wcześniej w ogóle się tym nie zajmowała, jest dwuznaczne i wskazuje na polityczny podtekst całej sprawy. ● ©©



Nawierzchnia jezdni jest dziurawa, a wiele studzienek już się zapadło. Tam trzeba jeździć slalomem - skarży się Czytelnik i apeluje o pomoc  
Akcja Redakcja, str. 8

**Słupsk**

# Budżet obywatelski

Tylko trzech słupszczan zgłosiło chęć pracy w Zespole ds. SBP

**Słupsk**

**Zbigniew Marecki**  
zbigniew.marecki@gp24.pl

Urząd Miejski w Słupsku rozpoczął pracę nad kolejną edycją Słupskiego Budżetu Partycypacyjnego w mieście. W czwartek, 2 lutego, zakończył się nabór mieszkańców do Zespołu ds. Słupskiego Budżetu Partycypacyjnego 2018. Jak się dowiedzieliśmy, taką chęć zgłosiły tylko trzy osoby, które wejdą do tego zespołu bez dalszych działań konkursowych. W sumie w tym roku w zespole będzie pracowało 9 osób: po dwóch przedstawiciele prezydenta, organizacji pozarządowych i radnych oraz trzech mieszkańców. Ci ostatni, aby zgłosić się do prac w zespole, musieli tylko wypełnić odpowiedni formularz i uzupełniony elektronicznie wysłać na adres: m.wegrzyn@um.słupsk.pl bądź przynieść wypełniony w formie papierowej do wydziału dialogu i komunikacji społecznej. - Dane personalne osób, które weszły do zespołu, upublicznimy po jego pierwszym spotkaniu - zapowiada Monika Węgrzyn z wydziału



W ubiegłym roku w ramach Słupskiego Budżetu Obywatelskiego oddano do użytku m.in. nowe boisko przy ul. Leśnej

dialogu i komunikacji społecznej.

Członkowie zespołu będą pracować nad nowym regulaminem Słupskiego Budżetu Partycypacyjnego. Chodzi m.in. o uwzględnienie sygnałów ze strony mieszkańców, którzy w ubiegłym roku byli

niezadowoleni z tego, że szkoły zdominowały głosowanie w sprawie projektów dotyczących modernizacji infrastrukturalnych. Po opracowaniu projektu regulaminu odbędą się jego konsultacje społeczne. W maju będzie można zgłaszać projekty do SBP na 2018 roku.

W czasie wakacji urzędnicy będą je analizować. Prawdopodobnie we wrześniu odbędzie się głosowanie, a w październiku poznamy jego wyniki. Zainteresowani o szczegóły mogą pytać w wydziale dialogu i komunikacji społecznej (pok. 105), tel. 59 848 83 38. ●●●

## Etaty w gimnazjach tnie PiS. W szkołach podstawowych niż

**Słupsk**

**23 etaty w gimnazjach i 14 w szkołach podstawowych to bilans zapowiadanych przez ratusz redukcji w słupskiej oświacie.**

**Alek Radomski**  
aleksander.radomski@gp24.pl

Nauczyciele szkół ponadgimnazjalnych mogą spać spokojnie. Nie obejmie ich reforma edukacji, której efekt zobaczymy 1 września. Zwolnień słupski ratusz w tej grupie nie planuje. Tak przynajmniej wynika z odpowiedzi na wniosek o udostępnienie informacji publicznej, który zawiśł na stronach urzędu miejskiego. Cięcia - o czym informowano wielokrotnie wcześniej - będą w gimnazjach. Liczba etatów zmniejszy się tam o 23 do puli 175,26. Redukcje czekają też belfrów ze szkół podstawowych. Tu jednak powodem nie jest zmiana systemu edukacji, tylko niż demograficzny. - Redukcje obejmą nauczycieli z klas początkowych, czyli I-III - objaśnia Krystyna Danilecka-Wojewódzka, wiceprezydent Słupska odpowiedzialna za sprawy oświatowe.

Mniej siedmiolatków, którzy w pierwszych klasach rozpoczną naukę, oznacza zmniejszenie liczby etatów z 468 do 454. Z pracą do września pożegna się czternastu nauczycieli. Jeszcze pod koniec grudnia Robert Biedroń informował dziennikarzy, że w związku z wejściem reformy nawet 20 belfrów straci pracę.

W liście skierowanym do prezydenta Andrzeja Dudy podpisanym przez prezydenta Słupska padły już inne wyliczenia. Według jego prognoz tylko w pierwszym roku likwidacji gimnazjów w Słupsku pracę może stracić około 67 nauczycieli, a przewidywany koszt odpraw w 2017 roku szacowany jest na kwotę około 1,5 mln zł. Docelowo pracę może utracić ponad 202 belfrów, a suma kosztów odpraw bądź przesunięcia ich do pracy w szkołach podstawowych wyniesie około 4 mln zł. Były to jednak tylko szacunkowe wyliczenia.

Zgodnie z reformą już 1 września powróci 8-letnia szkoła podstawowa i 4-letnie liceum. Gimnazja zostaną wygaszone. W 2019 r. w jednym liceum spotkają się uczniowie z roczników, które skończą szkołę podstawową, z absolwentami 3 klasy gimnazjum. ●

## Biblioteka z nowymi regałami

**Słupsk**

Nowoczesność, która ułatwi pracę bibliotekarzom, wkroczyła do Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Słupsku.

**Zbigniew Marecki**  
zbigniew.marecki@gp24.pl

Chodzi o przesuwane regały, w które biblioteka mieszcząca się w tzw. okrągłaku przy ul. Jaracza 19a, jako pierwsza w mieście, została wyposażona. Jak się okazuje, są one marzeniem pracowników każdej biblioteki, bo znakomicie ułatwiają pracę bibliotekarską; pozwalają na przykład na zmieszczenie stale powiększających się zasobów bibliotecznych na tej samej przestrzeni.

W przypadku biblioteki nowoczesność wyrażona może być na wiele sposobów. Nowo-



Przesuwane regały cieszą pracowników biblioteki

czesne programy biblioteczne ułatwiają czytelnikom przeszukiwanie zasobów bibliotecznych. Wykorzystanie nowoczesnych technologii ułatwia komunikację i wyszukiwanie. Poza tym w bibliotece wprowadzane są nowoczesne zasady pracy, czyli adekwatność, dostępność, otwartość, monitoring potrzeb czyteln-

skich i ich zaspokajanie. I wiele innych, a wśród nich także nowoczesne wyposażenie.

- Choć nie konkurujemy z innymi placówkami, realizując swoje zadania przy współpracy, myślimy, że warto się pochwalić nowoczesnością, którą dysponujemy od początku tego roku - mówi Irena Łuczak z PBW w Słupsku. ●●●

REKLAMA

Przedsiębiorstwo Handlowo Usługowo Produkcyjne

**"ROLMASZ"**

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY  
Przedsiębiorstwo Handlowo Usługowo  
Produkcyjne ROLMASZ sp. z o.o.  
ul. Grunwaldzka 1, 76-200 Słupsk  
Tel. 605 261 744 Tel. do paliw: 601 651 683  
e-mail: rolmasz@rolmasz.pl

Oferuje do sprzedaży:

**NASIONA WIOSNA 2017**

**Zboża jare:**

- ▶ Pszenica: Arabela, Tybalt
- ▶ Przenżyto: Dublet, Mazur
- ▶ Jęczmień: Ella, Eunova, Stratus
- ▶ Owies: Bingo, Nawigator
- ▶ Rośliny strączkowe:
- ▶ Łubin wąskolistny: Boruta, Regent, Sonet, Zeus
- ▶ Łubin żółty: Perkoz, Taper
- ▶ Groch siewny: Batuta, Milwa

**NAWOZY**

Nawozy azotowe i wieloskładnikowe

Saletra amonowa, Mocznik, Siarczan magnezu, Siarczan amonu, Kreda wapniak, Wap-Mag, Amofoska 4 12 12, Lubofoska 4 12 12, NPK 8 20 30 ultra

**SKUP ZBÓŻ PASZOWYCH**

Żyto, Przenżyto, Owies, Jęczmień, Pszenica w atrakcyjnych cenach!

**SPRZEDAŻ OLEJU OPAŁOWEGO  
ORAZ OLEJU NAPĘDOWEGO**



Kraj

# General zwolniony przez Misiewicza?

● General Skrzypczak nie pracuje już w WITU  
● „Przyczyna zwolnienia może być tylko jedna”

Warszawa

Jakub Oworuszko  
Twitter: @KubaOworuszko

General Waldemar Skrzypczak nie jest już pracownikiem Wojskowego Instytutu Technicznego Uzbrojenia w podwarszawskiej Zielonce. Jak sam przyznał, powód zwolnienia jest jeden - jego wypowiedź na temat rzecznika prasowego i szefa biura politycznego Ministerstwa Obrony Narodowej Bartłomieja Misiewicza. Ministerstwo Obrony Narodowej twierdzi, że Skrzypczak nie został zwolniony.

General Skrzypczak od roku był doradcą Instytutu ds. kluczowych programów w zakresie technologii oraz kontaktów międzynarodowych. Został zwolniony po poniedziałkowej wypowiedzi dla telewizji Polsat, w której skrytykował oddawanie honorów Bartłomiejowi Misiewiczowi. W internecie można było zobaczyć zdjęcia, na których żołnierz salutuje Misiewiczowi lub trzyma nad nim parasol. - Nadszedł taki czas, że żołnierza polskiego się nie szanuje, nadszedł czas pogardy dla



FOT. MARIUSZ KAPALA

► General Skrzypczak był zatrudniony w WITU od roku

polskiego żołnierza - przekonywał general. - Jeżeli żołnierz jest zmuszany do oddawania honoru osobie, która na dobrą sprawę nie ma żadnych uprawnień do tego, żeby być tym, za kogo się podaje, to pomijam, że to łamanie prawa i regulaminów wojskowych, ale jest to pogardzanie żołnierzem i mundu-

rem żołnierskim - ocenił Skrzypczak.

W rozmowie z AIP general Skrzypczak nie chciał komentować powodów swojego zwolnienia. - Nie chcę zaszkodzić kierownictwu WITU, to porządni ludzie - przyznał. Jednak jeszcze w czwartek ocenił dla Radia RMF, że „przyczyna zwolnienia może być tylko jedna - to ocena sytuacji, w której żołnierze oddają honor osobie nieuprawnionej”.

Z kolei pracownik MON w rozmowie z AIP nie potwierdził informacji o zwolnieniu Skrzypczaka. - Według naszej wiedzy jest tam nadal zatrudniony - powiedział pracownik biura prasowego.

Sprawa generala Skrzypczaka zbiegła się z rozkazem wydanym przez szefa Inspektoratu Wsparcia Sił Zbrojnych generala brygady Dariusza Łukowskiego. Czytamy w nim, że dowódcy armii mają wyegzekwować od podległych im żołnierzy znajomość hymnu Polski oraz pieśni reprezentacyjnej WP. Wojskowi mają dodatkowo ponownie zapoznać się z Regulaminem Musztry Sił Zbrojnych. Rozkaz w tej sprawie trafił już do wszystkich jednostek wojskowych. ● ●●

# Karambol pod Świdnicą. Zderzyło się 25 aut

Świdnica

Aż 25 samochodów zderzyło się w piątek rano na tzw. łączniku ze Świdnicy do autostrady A4. Sześć osób poszkodowanych trafiło do szpitala

Małgorzata Moczulska

malgorzata.moczulska@gazeta.wroc.pl

Na tzw. łączniku autostradowym (droga Świdnica - Żarów) doszło wczoraj o godzinie 7.30 do karambolu. - Przyczyną było czołowe zderzenie samochodu osobowego z ciężarówką - mówił Grzegorz Oleśkiewicz z Komendy Powiatowej Policji w Świdnicy. Uczestnicy karam-

bolu opowiadali, że jadąca golem od strony Żarowa kobieta wpadła w poślizg i czołowo zderzyła się z tirem.auta stanęły w poprzek drogi. Kolejne samochody nie były w stanie wyhamować i wjeżdżały na siebie. Rannych zostało 10 osób. Do szpitala trafiło sześć, w tym dwie z otwartymi złamaniami. - Z pewnością do zdarzenia przyczyniły się trudne warunki na drodze, czyli gęsta mgła i gołoledź - dodał Oleśkiewicz. Uczestnicy karambolu oskarżają kierowców. - To jest skandal! Przecież ta droga jest jak lodowisko - mówił pan Piotr.

Inni twierdzą, że nikt niejechał szybko, bo nie dało się tak jechać, ale hamowanie na takiej

śliskiej nawierzchni było trudne. - Zdołałem jakoś wyhamować, ale we mnie już wjechało. Dobrze, że wszyscy jechali wolno, bo inaczej byśmy tu mieli ofiary śmiertelne - dodał inny.

Droga przypominała lodowisko. Trudno było na niej ustać. Efekt? Kilkaset metrów od karambolu rozbiły się cztery inne auta.

Mimo to zarządca - Służba Drogowa Powiatu Świdnickiego - twierdzi, że od rana droga była polewana mieszanką chemiczną. - Mamy zapewnienia, że wszystkie drogi powiatowe, również łącznik, były utrzymywane tak jak trzeba - mówi Piotr Dębek, rzecznik świdnickiego starostwa. ● ●●



FOT. MAŁGORZATA MOCZULSKA

► Kierowcy twierdzą, że jechali wolno, ale droga była bardzo śliska i nie mogli wyhamować

# Bezprecedensowy atak hakerów na polski system bankowy

Warszawa

Strona internetowa Komisji Nadzoru Finansowego została wykorzystana do ataku nieznanego cyberprzestępców na polskie banki

Zbigniew Biskupski  
z.biskupski@polskatimes.pl

Zaczęło się od zablokowania w czwartek strony internetowej Komisji Nadzoru Finansowego. W piątek okazało się, że sprawa jest poważniejsza, niż sądzono, i do akcji wkroczyła Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego.

Strona internetowa KNF najprawdopodobniej została wykorzystana jako „bramka wejściowa” do działających w Polsce banków. Korzystając z niej, hakerzy najprawdopodobniej zainstalowali w systemach in-

formatycznych złośliwe oprogramowanie. I to tak mocno zaawansowane, że nie wychwyciły go zabezpieczenia bankowe - oprogramowanie o najwyższym poziomie technologicznym.

Ta okoliczność zdaje się potwierdzać, że ataku dokonali nie amatorzy, ale zorganizowana grupa hakerów o znacznym zaawansowaniu technologicznym - być może nawet wywiad obcego państwa.

W piątkowe popołudnie najpierw Jacek Barszczewski, rzecznik KNF, oficjalnie potwierdził, że w urzędzie została zidentyfikowana próba ingerencji z zewnątrz w system informatyczny obsługujący stronę internetową KNF, a w konsekwencji strona została przejściowo wyłączona z użytkowania.

Tym razem jednak nie chodzi o pieniądze. Wskutek tej ak-

cji w żadnym z banków nie doszło do ich elektronicznej kradzieży. Przedmiotem ataku były serwery, na których przechowywane są tzw. dane wrażliwe klientów. Jako pierwsi wykryli oprogramowanie szpiegowskie informatycy PKO Banku Polskiego.

Kolejne ustalenia potwierdzają, że akcja była starannie zaplanowana i przeprowadzona. Być może nawet była prowadzona od dłuższego czasu. Według ekspertów serwisu „Zaufana Trzecia Strona” jest to najpoważniejszy atak hakerski na polski system bankowy w historii. Obecnie wszystkie banki sprawdzają swoje systemy informatyczne i zgodnie uspokajają, że pieniądze klientów są w nich obecne. Wszyscy czekają na efekty śledztwa prowadzonego przez Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego. ● ●●

WARSZAWA

Zgromadzenie Ogólne TK było bezprawne?

W piątek sędzia Trybunału Konstytucyjnego Piotr Pszczółkowski wydał oświadczenie, w którym wyjaśnił, dlaczego zakwestionował legalność ostatniego Zgromadzenia Ogólnego TK: „W roku 2016 o terminach Zgromadzeń Ogólnych nie byli zawiadamiani trzej sędziowie niedopuszczani do orzekania. Każdorazowo o moim sprzeciwie wobec takiej sytuacji czyniłem adnotację w dokumentacji posiedzeń. Z tych samych powodów, wobec niezawiadomienia o porządku i terminie posiedzenia czterech sędziów Trybunału, zakwestionowałem jego zgodność z prawem”. Przypomnijmy, w środę wygaszono mandat sędziego Andrzeja Wróbla. W głosowaniu wzięło udział tylko dziesięciu sędziów. Czterech nieobecni podpisali się pod oświadczeniem, w którym stwierdzili, że obrady odbyły się nielegalnie. (AIP)

WARSZAWA

Policja w Ośrodku Monitorowania Zachowań Rasistowskich. Pracownicy: To zemsta

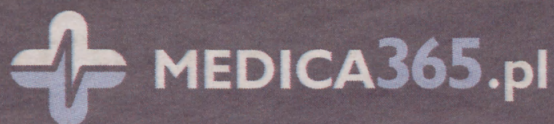
Funkcjonariusze weszli w piątek rano do Ośrodka Monitorowania Zachowań Rasistowskich i Ksenofobicznych w Warszawie. Prokuratura poinformowała, że działania policji miały związek z toczącym się od 18 kwietnia ub.r. śledztwem dotyczącym „podrobienia kilkudziesięciu dokumentów, dokonania szeregu wyłudzeń i usiłowań wyłudzeń (...) w związku z działalnością Stowarzyszenia Teatralnego Dom na Młynowej »Teatr Trzyrzecze« z siedzibą w Warszawie”. Śledczy wyjaśniają, że obecna sprawa związana jest z postępowaniem przeciwko szefowi stowarzyszenia Rafałowi G. i innym oskarżonym. Pracownicy ośrodka widzą jednak w niej drugie dno. - To wszystko, co się dzieje, jest zemstą Prokuratury Białostok-Północ, bo nakaz jest podpisany przez prokuratora Adama Białasa z tej prokuratury, który został odde-

legowany do Prokuratury Okręgowej w Białymstoku - mówił Agencji Informacyjnej Polska Press członek zarządu stowarzyszenia Konrad Dulkowski. Wyjaśnił, że Prokuratura Okręgowa Białostok-Północ to prokuratura, której szef został zwolniony, gdy ośrodek nagłośnił „kuriozalne wyjaśnienie jednego z prokuratorów, że odmawia wszczęcia postępowania w sprawie swastyki na murze, argumentując, że swastyka to dla niego azjatycki symbol szczęścia”. - W prokuraturze było kilka zwolnień i wtedy koledzy zwolnionych prokuratorów rozpoczęli bardzo drobne śledztwo wobec prezesa stowarzyszenia Rafała Gawła, a teraz wszczęto kolejne śledztwo wobec całego stowarzyszenia - tłumaczy. Prokuratura w Białymstoku zaprzecza tym doniesieniom. - Nie ma mowy o zemście - mówi AIP prok. Łukasz Janyst. (AIP)



## NASZA GAZETA

POLECA SKLEP



Do 28.02.2017 r. darmowa dostawa  
przy zakupach powyżej 15 zł

MOMERT 3001

Lampa  
lecniczna sollux  
podczerwień  
PHILIPS 150 W

159,00 zł

77,45 zł

VISIONED THERMODOO

Poduszka elektryczna rozgrzewająca

155,00 zł

109,00 zł

MOMERT 5863

Waga z analizą  
składu ciała

135,00 zł

99,00 zł

EMED AIR+ PA-500

Oczyszczacz  
i jonizator  
powietrza  
z generatorem  
plazmy

227,00 zł

95,00 zł

57,55 zł

VITAMMY ICE  
EMS/TENS

Stymulator mięśni

29,00 zł

18,00 zł

VITAMMY ICE

Elektrody  
do stymulatora  
mięśni

CITYMASK  
Z WĘGLEM  
AKTYWNYM

Ochronna  
maska  
antysmogowa  
- 3 szt.

37,90 zł

VITAMMY PEARL

Szczoteczka  
soniczna do zębów  
+ 2 końcówki

275,00 zł

179,00 zł

Świat

# Paryż mierzy się z kolejnym atakiem

Francja

Nieznany napastnik, który  
próbował wtargnąć do pary-  
skiego Luwru, zaatakował poli-  
cjanta, krzycząc: „Allah Akbar”,  
i uciekł z miejsca zdarzenia

Sylwia Arlak

s.arlak@polskatimes.pl

We Francji znów niespokojnie. Chwile grozy przeżyli turyści i mieszkańcy odwiedzający najśłynniejsze muzeum na świecie. Francuzi zadają sobie pytanie, co tak naprawdę wydarzyło się w okolicach Luwru. Władze przekonują: w piątek doszło do kolejnego ataku terrorystycznego.

Jak podaje „The Guardian”, napastnik próbował dźgnąć nożem żołnierza, który patrolował ulice Paryża. Funkcjonariusz oddał pięć strzałów i poważnie ranił przeciwnika. Mężczyzna trafił do szpitala, gdzie zostanie przesłuchany.

Francuskie MSW wydało ostrzeżenie na Twitterze o „poważnym wydarzeniu zagrażającym bezpieczeństwu”. Rzecznik policji oświadczył, że tuż przed atakiem napastnik wykrzykiwał „Allah Akbar” („Bóg jest wielki”). Podkreślał jednak, że nie miał on materiałów wybuchowych. Szef pary-



Po poprzednich atakach wzmocniono patrole na ulicach

skiej policji Michel Cadot dodał, że napastnik najprawdopodobniej działał sam. - Mamy do czynienia z atakiem osoby, która bez wątpienia była agresywna i stanowiła bezpośrednie zagrożenie. Jej słowa świadczą o tym, że chciała przeprowadzić atak terrorystyczny - mówił Michel Cadot. Premier Bernard Cazeneuve jest przekonany, że to, co się stało w Paryżu, było atakiem terrorystycznym. Paryska prokuratura już wszczęła śledztwo w sprawie usiłowania zabójstwa.

Media informują, że napastnik próbował wejść do Luwru z maczetą i walizką. Inne, że miał na sobie plecak i dodatko-

wą broń. - Napastnik dostał w brzuch i w nogę - rzecznik policji Luc Poignant mówił w rozmowie z radiem France.info.

Siły bezpieczeństwa ewakuowały obszar wokół najczęściej odwiedzanego muzeum na świecie. To jedna z najlepiej chronionych części Paryża - podaje brytyjski „Mirror”. W czasie ataku w budynku przebywało około tysiąca osób. - Powiedzieli nam, że mamy opuścić muzeum - to było naprawdę przerażające - relacjonował 52-letni Kanadyjczyk John O'Shea, który przybył do francuskiej stolicy wraz z żoną i dziećmi. ●

WASZINGTON

## Donald Trump zaproszony do Polski

Wiele wskazuje na to, że amerykański prezydent Donald Trump już w lipcu odwiedzi nasz kraj. Kontrolerskiego polityka zaprosił w imieniu prezydenta Andrzeja Dudy i prezydent Chorwacji Kolinda Grabar-Kitarović minister Krzysztof Szczerski. - Zaproszenie zostało przyjęte. Teraz pozostaje nam czekać na konkretną odpowiedź prezydenta co do terminu wizyty - mówił Szczerski po spotkaniu z doradcą Trumpa Michaeliem Flynnem w Waszyngtonie. Wizyta Amerykanina miałyby najprawdopodobniej odbyć się podczas lipcowego Szczytu Trójmorza. Politycy mają rozmawiać m.in. o obustronnych relacjach i o Smoleńsku. - Mogę powiedzieć, że relacje polsko-amerykańskie z nową administracją bardzo się pogłębiły, jest to dialog pełnowymiarowy - oświadczył Szczerski. (AIP)

WASZINGTON

## USA: Rosja winna sytuacji na Ukrainie

Nowa ambasador USA przy ONZ Nikki Haley nie ma wątpliwości, kto powinien odpowiedzieć za wzrost napięcia we wschodniej Ukrainie. Podczas czwartkowego posiedzenia Rady Bezpieczeństwa ONZ podkreślała również, że zniesienie sankcji wobec Rosji będzie możliwe dopiero, gdy kraj zwróci Krym Ukrainie. (AIP)



USA potępią działania Rosji - stwierdziła Haley

LA VALLETTA

## Europejscy liderzy o przyszłości UE

Przywódcy państw unijnych radzili na Malcie na temat kryzysu migracyjnego i przyszłości Wspólnoty bez Wielkiej Brytanii. Podczas piątkowego nieformalnego szczytu liderzy zajęli się też przygotowaniami do 60. rocznicy podpisania traktatów rzymskich. Polskę reprezentowała premier Beata Szydło. - Obecna sytuacja jest nie do utrzymania dla Europy, ale także dla Libii, bo przemytnicy ludzi podważają autorytet libijskich władz. Porozumienie w tej sprawie jest w naszym zasięgu - mówił Donald Tusk cytowany przez agencję AP. Na działania w Libii związane z polityką migracyjną (powstrzymanie napływu cudzoziemców, rozbicie sieci przemytników) ma być przeznaczonych nawet 200 mln euro. (AIP)

Zamówienia można składać na stronie internetowej  
lub telefonicznie pod numerem 887 110 322

Ceny produktów podane na dzień 25.01.2017 r. w zł. Informacje zawarte w reklamie nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 § 1 k.c.



# Akcja/redakcja

## Dyżur reportera

Daniel Klusek

59 848 81 21 (w godz. 9.00-17.00)  
daniel.klusek@gp24.pl



# Ulicę Kaszubską trzeba już naprawić

**- Nawierzchnia jezdni jest dziurawa, a wiele studzienek już się zapadło. Tam trzeba jeździć slalomem - mówi nasz czytelnik**

## Słupsk

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

O zapadniętych studzienkach na jezdniach w różnych częściach Słupska pisaliśmy w „Głosie” kilka dni temu. Pan Jerzy, nasz czytelnik, poinformował redakcję, że z tego powodu kierowcom trudno jeździć się m.in. ul. Zamkową i Jaracza. Zapewniał, że nie są to uszkodzenia, które powstały w ostatnich tygodniach, ale nawet wiele miesięcy temu.

Jarosław Borecki, dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej, informował, że nie za wszystkie studzienki odpowiadają służby miejskie.

- Są studzienki telekomunikacyjne, które nie należą do nas, gestorem innych są na przykład Wodociągi. - Wyliczał Jarosław Borecki. - My oczywiście sprawdzamy ich stan, ale prosimy również mieszkańców o informacje, jeśli zobaczą zapadnięte studzienki na miejskich drogach. Taką informację przekazujemy automatycznie naszemu działowi technicznemu, który zajmuje się sprawą. A jeśli dana studzienka nie należy do nas, powiadamy gestora sieci.

Na apel dyrektora odpowiedział pan Juliusz. Wskazał on



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

**► Ulica Kaszubska w tym roku nie doczeka się poważniejszego remontu. Prace będą tam jednak wykonywane w ramach bieżącego utrzymania dróg**

zapadnięte studzienki przy ul. Kaszubskiej. Jego zdaniem cała ta wylotówka z miasta powinna zostać naprawiona.

- Urzędnicy, zaplanujcie i zróbcie wreszcie remont tej ulicy, przerwany przed laty i nie wznowiony do dzisiaj - prosi czytelnik. - Różnica w poziomie studzienek w stosunku do jezdni wynosi już ponad 5 centymetrów, co osobiście zmierzyłem. Trzeba tam jeździć slalomem, co grozi poważnymi konsekwencjami ze względu na spo-

ry spadek tej ulicy. Gdy do tego jeszcze doszły wyrwy pomrozone w asfalcie, które na szczęście prowizorycznie dosyć szybko załatano, niebezpieczeństwo się podwoiło. Niestety, są już nowe ubytki asfaltu. Ulica Kaszubska to wylotówka na Łebę i Puck, a nie zaulek na obrzeżach miasta.

Jarosław Borecki, dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej, zapewnia, że nawierzchnia ul. Kaszubskiej jest naprawiana w miarę możliwości

w ramach bieżącego utrzymania dróg. Na większe prace nie ma natomiast szans.

- Rozbudowa ringu miała między innymi odciążyć ulicę Kaszubską. Na tę inwestycję nie ma jednak pieniędzy. Podobnie jak na kompleksową naprawę tej drogi - przyznaje Jarosław Borecki. - Co do studzienek, wiosną przeprowadzimy ich przegląd i te, które trzeba poprawić, będziemy zgłaszać instytucjom odpowiedzialnym za ich stan. ●●●

# Strażnicy miejscy na tropie właścicieli psów

## Słupsk

**- Właściciele psów nie boją się mandatów i nie sprzątają po nich, nawet gdy zwróci się im uwagę - twierdzi pani Marzena, czytelniczka z Zatorza.**

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Jak twierdzi czytelniczka, problem jest zwłaszcza rano i wieczorem, kiedy najczęściej osób wyprowadza psy na spacer.

- Rzadko kiedy widzę, by po swoim psie posprzątała osoba młoda - mówi pani Marzena. - Ci w średnim wieku też nie bardzo chcą się schylić, żeby zebrać to, co zrobił ich pupil. Jedynie starsze osoby są nauczane porządku. Kilka dni temu zwróciłam uwagę kobiecie po czterdziestce, że sprzątanie po psie to jej obowiązek. Odpowiedziała beczelnie, że jeżeli

tak mi na tym zależy, to niech wezwie straż miejską, żeby ją ukarała. Widać, że niektórzy nie dorośli do tego, żeby mieć psa.

A straż miejska kontroluje właścicieli psów i nakłada na nich mandaty, choć faktem jest, że nie są to częste przypadki.

- Bardzo trudno jest złapać kogoś na gorącym uczynku, a tylko w takich sytuacjach możemy wystawiać mandaty. Gdy właściciele nas widzą, zawsze schyla się i sprząta odchody swojego psa - mówi Paweł Dyjas, komendant Straży Miejskiej w Słupsku. - Dlatego staramy się być widoczni dla właścicieli czworonogów. Zarówno rano, jak i wieczorem patrolujemy miasto również pod kątem sprzątania po psach. Rozmawiamy z dziećmi i młodzieżą szkolną, informując, że sprzątanie po psie jest obowiązkiem jego opiekuna.

Mandat za nieposprzątanie wynosi nawet 500 zł. ●●●



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

**► Strażnicy przypominają, że sprzątanie po psie to obowiązek jego opiekuna. Kto tego nie robi, może dostać do 500 zł kary**

## W skrócie

### SŁUPSK/REDAKCJA

## Zobacz, jak powstaje „Głos Pomorza”

Zapraszamy do odwiedzin w słupskiej redakcji „Głosu Pomorza”. Nasi goście poznają też dziennikarzy i pracowników z działu promocji, składu i biura ogłoszeń. Będzie także możliwość zrobienia zdjęcia, które zostanie opublikowane w „Głosie”. Na zgłoszenia grup czekamy od poniedziałku do piątku w godz. 10-16 pod nr. tel. 59 848 81 21. (DMK) ●●●

### AKCJA REDAKCJA

## Unas czekają zguby i oferty pomocy

W „Głosie” funkcjonuje Biuro Rzeczy Znalezionych. Do redakcji można przynosić znalezione przedmioty, m.in. klucze, dokumenty, telefony, portfele, tablice rejestracyjne, okulary itp. O tym, co znajduje się w BRZ, piszemy w poniedziałki, środy i piątki. W ramach akcji „Bank pomocy” można przekazywać m.in. meble, sprzęt RTV i AGD. Na zgłoszenia czekamy pod nr. tel. 59 848 81 21. Oferty i prośby o pomoc publikujemy we wtorki, czwartki i soboty. (DMK) ●●●

### Opinie internautów

## Port w Ustce może zostać rozbudowany

● @ustczanin: - I po co nam to potrzebne, żeby molochy wpływały do portu? Co one tu przywożą? Rybę? Przecież tu nic nie ma.  
● @rr: - Oby nie doszło do przebudowy. Jak ma być to takiej jakości, jak rafa lub kostka niedawno położona, to lepiej zostawcie stare mury i nic nie ruszajcie, bo zostaniemy bez portu!  
● @Gość: - Obrotnica 200 metrów i nabrzeże długości 250 metrów? Rozbudowa portu na jeden średniej wielkości statek? Bo do obecnie istniejącej części portu statek tej wielkości nie wejdzie. Po co taka rozbudowa? Kto wpadł na taki pomysł?  
● @bodek: - Od odwiertów do decyzji o rozpoczęciu budowy portu droga bardzo daleka i wszystko rozbiega się o kasę. Decyzja o takim kształcie portu, a nie innym, powinna być poprzedzona licznymi analizami ekonomicznymi, zapotrzebowaniem na określone zdolności przeładunkowe, perspektywami rozwoju przemysłu, stanem infrastruktury itp. W Ustce zabrano się do tego problemu od złej strony. Całe szczęście, że skończy się tylko na planach. Pieniądże pójdą na Gdyń, Szczecin i na przekop Mierzei Wiślanej. Szkoda tylko wydanych pieniędzy na plany. (DMK) ●●●

### Bank pomocy

## Czytelnicy pomagają Oddam:

● Pan Leszek ze Słupska ma do oddania wózek inwalidzki i balkonik ułatwiający poruszanie się. Kontakt: 695 562 691.  
● Pan Roman ze Słupska ma do oddania pralkę Frania i wersalkę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 692 511 091 (po godz. 16).  
● Pani Ewa ze Słupska ma do oddania zimową odzież damską. Kontakt: 59 845 34 07.  
● Pani Grażyna ze Słupska ma do oddania meble pokojowe. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 661 154 067.  
● Mieszkaniec Słupska ma do oddania mebleściankę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 783 414 082.

● Pan Grzegorz ze Słupska ma do oddania obornik. Możliwość transportu. Kontakt: 605 729 409.  
● Pan Tadeusz z Kobylnicy ma do oddania gruz. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 607 553 338.  
**Potrzebuję:**  
● Pani Maryla ze Słupska prosi o lodówkę i fotel. Kontakt: 889 055 131.  
● Pan Marian ze Słupska prosi o lodówkę, pralkę, segment młodzieżowy i kuchenkę mikrofalową. Kontakt: 511 706 900.  
● Pani Maryla ze Słupska prosi o lodówkę i fotel. Kontakt: 889 055 131. (DMK) ●●●



Dyżur reportera

Andrzej Gurba

697 770 129 (w godz. 12.00-15.00)

andrzej.gurba@gp24.pl



Region

# Trzy podstawówki w gminie Trzebielino

W Starkowie odbyło się spotkanie w sprawie reformy oświaty

Edukacja

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

W Starkowie (gmina Trzebielino) odbyło się kolejne spotkanie z mieszkańcami w sprawie proponowanych zmian w gminnej edukacji w związku z likwidacją gimnazjum. Spotkanie nie było tak burzliwe, jak w Trzebielinie. Pewnie dlatego, że wójt Tomasz Czechowski jasno dał do zrozumienia, że w gminie powstanie trzecia szkoła podstawowa, właśnie w Starkowie w miejsce likwidowanego w tej miejscowości gimnazjum (drugi wariant wypracowany przez zespół oświatowy zakłada funkcjonowanie dwóch szkół podstawowych - w Trzebielinie i Suchorzu).

Wiadomo, że takie rozwiązanie (trzy szkoły podstawowe, a nie dwie) to kosztowniejsze rozwiązanie dla gminy. - Jesteśmy gotowi ponieść te koszty. Liczymy też jednak, że rząd przeznaczy dodatkowe pieniądze na takie małe szkoły jak nasze. Uczniów w klasach będzie mało. W jednym oddziale nawet tylko dwóch. I to jest dla nas problem - mówił Tomasz Czechowski, wójt Trzebielina.

Być może, aby ta klasa była liczniejsza, dojdą do niej uczniowie z innego obwodu. Przy trzech szkołach w gminie Trzebielino nie tylko nikt z nau-



Spotkanie w Starkowie w sprawie reformy oświaty w gminie Trzebielino. Za kilka dni odbędzie się jeszcze spotkanie z mieszkańcami Suchorza

**W miejsce likwidowanego gimnazjum powstanie szkoła podstawowa**

czyieli nie straci pracy, ale nawet będzie więcej etatów niż teraz. Obecny na spotkaniu radny powiatowy PiS Wojciech Duda mówił o tym, że rząd zrobi wszystko, aby były pieniądze na małe wiejskie szkoły.

Rodzice podkreślali, że gmina nie może oszczędzać

na oświacie. - Nie ma ważniejszej rzeczy niż edukacja - mówili rodzice.

- Zgadzam się z tym - stwierdził wójt Tomasz Czechowski, ale dodał, że przy zwiększonych wydatkach na oświatę, spowolnione będą gminne inwestycje. ●●●

## Spotkanie miłośników książek w Miastku

Miastko

31 stycznia odbyło się pierwsze w tym roku spotkanie miłośników literatury w Miastku. Jak zwykle zorganizowano je w bibliotece.

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

W czasie spotkania wywiązała się ożywiona dyskusja na temat książek, które w ostatnich miesiącach pojawiły się na półkach księgarskich jako nowości lub wznowienia.

Szczególne zainteresowanie wywołał wybór znakomitych reportaży poświęconych Czechom autorstwa znanego dziennikarza Mariusza Szczygła. „Gottland” nie ma nic wspólnego ze stereotypową opowieścią o kraju wesołków, zabijających czas przy piwie. W książce znajdziemy m.in. sylwetki rzeźbiarza Otakara

Szveca - twórcy największego pomnika Stalina na kuli ziemskiej, który nim skończył dzieło, postanowił się zabić, piosenkarki Marty Kubiszovej, której komunistyczny reżim na 20 lat zabronił śpiewać i skasował nagrania z radiowych archiwów, czy legendarnego producenta obuwia Tomáša Baty, który stworzył kontrolowane przez siebie miasto na 10 lat przed pomysłami Orwella. Warto sięgnąć po tę książkę, aby poznać od innej strony i zrozumieć kraj naszych południowych sąsiadów.

Jak zawsze spotkanie odbyło się w miłej i sympatycznej atmosferze przy kawie, herbacie i słodkościach.

Następna okazja do wymiany spostrzeżeń na temat literatury już za miesiąc. - Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych - zachęcają pracownicy Biblioteki Publicznej w Miastku. ●

©©

## Bez uprawnień, pasażerka z trawką

Lębork

Dziwne zachowanie zdradziło młodych lęborczan. Kierowca nie miał uprawnień, a pasażerka miała przy sobie narkotyki. Mogą trafić za kratki.

Sylvia Lis

sylvia.lis@polskapress.pl

W czwartek wieczorem uwagę policjantów patrolujących teren Lęborka zwróciło podejrzan zachowanie kierowcy i pasażerów mazdy, którzy po zaparkowaniu samochodu na jednej z ulic nerwowo się rozglądali.

**Dziwne zachowanie młodych ludzi**

Mundurowi przystąpili do kontroli tych osób - mówi Marta Kandybowicz, pełniąca obowiązki rzecznika prasowego lęborskiej policji. - Przy 22-lętym lęborczańcu, pasażerze mazdy, policjanci znaleźli woreczek z suszem roślinnym, który po wstępnym przebadaniu okazał się marihuaną.

Natomiast siedzący za kierownicą 23-latek, jak się okazało chwilę później, nie miał uprawnień do prowadzenia pojazdów. ●

Sposób wystawiania się i poszerzone żrenice tego mężczyzny wzbudziły u mundurowych podejrzenia, że może być pod wpływem środków odurzających, co potwierdziło się podczas wstępnego badania testerem narkotykowym.

- Od 23-latka pobrana została krew do szczegółowych badań na obecność w jego organizmie narkotyku - podkreśla Marta Kandybowicz.

Policjanci przedstawili wczoraj zatrzymanej kobiecie zarzuty posiadania środków odurzających, a 23-latka ukarali mandatem w wysokości 500 zł za prowadzenie samochodu bez uprawnień.

**Grozi im więzienie**

Natomiast jeśli wyniki badań krwi wykażą obecność narkotyków w jego organizmie, mężczyzna usłyszy zarzuty prowadzenia pojazdu pod ich wpływem.

Przestępstwo posiadania środków odurzających jest zagrożone karą 3 lat pozbawienia wolności, a kierowanie samochodem pod ich wpływem - 2-letnią karą więzienia i 3-letnim zakazem prowadzenia pojazdów. ●

©©

## W skrócie

**TUCHOMIE/ZAPROSZENIE**  
**Konkurs na najlepszą nalewkę**

Gminny Ośrodek Kultury zaprasza na V Konkurs Nalewek, Win i Piw Domowych o tytuł Rycerza Chocimierza. Do konkursu można zgłaszać nalewki, piwa oraz wina, które nie są dostępne w komercyjnej sprzedaży, a wytwarzane są w warunkach domowych. Konkurs odbędzie się 22 lutego o godz. 14.

(ZIDA)

**ŁĘBORK/Z POLICJĄ**

**Z dowodem osobistym brata**

Policjanci z Łęborka zatrzymali 22-latkę ukrywającego się przed wymiarem sprawiedliwości. Poszukiwany mężczyzna, chcąc uniknąć więzienia, posłużył się podczas legitymowania dowodem osobistym swojego brata. Mundurowi znaleźli też substancję, która może być amfetaminą. Jeśli wyniki badań to potwierdzą, mężczyzna odpowie nie tylko za posługiwanie się cudzym dowodem osobistym, ale i posiadanie środków odurzających.

(ZIDA)

**POWIAT BYTOWSKI/POLICJA**

**Kolizja na ulicy Przemysłowej w Bytowie, piraci drogowi w Zielinie**

W Bytowie na ulicy Przemysłowej kierujący toyotą, włączając się do ruchu, nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i zderzył się z volkswagenem. W zdarzeniu nikt nie ucierpiał, kierujący byli trzeźwi. Sprawca kolizji za popełnione wykroczenie został ukarany mandatem.

W Zielinie (gmina Trzebielino) policjanci zatrzymali prawo jazdy kobiecie kierującej hondą, która w terenie zabudowanym przekroczyła prędkość o 54 km/h. W tej samej miejscowości funkcjonariusze

zatrzymali prawo jazdy kierowcy mercedesa, który w terenie zabudowanym przekroczył prędkość aż o 71 km/h. Z kolei w Miastku na ul. Kaszubskiej policjanci zatrzymali do kontroli motorowerzystę. W trakcie czynności okazało się, że kierowca jednoślada posiada zakaz kierowania pojazdami mechanicznymi. Za to przestępstwo grozi kara pozbawienia wolności do 3 lat. Policja apeluje o ostrożną i rozważną jazdę.

(ANG)



## Informator - kultura

10

lutego w hali Gryfia odbędzie się walentynkowa gala disco polo. Podczas trwającego kilka godzin koncertu zagra osiem zespołów i didżejów, m.in. Piękni i Młodzi, MIG, Afterparty, Cliver, Playboys. Początek o godz. 19.30, bilety kosztują 45 i 60 złotych.

## Dzieje się w weekend

Koncerty, spektakle, wystawy - jest gdzie spędzić wolny czas

## Słupsk

Oto wybrane imprezy, które w sobotę i niedzielę odbędą się w Słupsku i regionie.

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

## Humor po rosyjsku

W Nowym Teatrze w sobotę i niedzielę zobaczyć będzie można najnowszą premierę „Wszyscyśmy z jednego szynela”. To muzyczne przedstawienie będące połączeniem teatru i kabaretu. Za pomocą aluzji, cytatów, zabawnych anegdot aktorzy przeniosą publiczność w świat XIX-wiecznej Rosji. To hołd złożony rosyjskiej kulturze. Krótkie, zabawne historie, odwołujące się do twórczości Gogola, Czechowa czy Dostojewskiego, subtelnie i mądrze puentowane, ozdobione są „pieśniami” Janusza Wojtara-wicza. W słupskiej realizacji grają aktorzy Nowego Teatru: Hanna Piotrowska, Jerzy Karnicki, Krzysztof Kluzik i Igor Chmielnik, a partnerować im będą aktorzy Grupy Rafała Kmity: Katarzyna Chlebny, Arkadiusz Lipnicki, Piotr Plewa i Karol Wolski. Początek o godz. 18. Bilety: 30 i 25 zł.

## Niesforne Misie

Spektakl „Misie Pysie” pokaże w sobotę o godz. 11 teatr Tęcza. Głównymi bohaterami sztuki są dwa niesforne misie: Pys Mały i Pys Większy. Spragnione fantastycznych przeżyć misiaki dają się zwieść obietnicom Mistrza Mateo Pampiliano o występach i sukcesach. Wkrótce ujawniają się prawdziwe zamiary Pampiliana, co sprawia, że misie decydują się na ucieczkę. Bilety kosztują 18 i 15 zł.

## Muzyczna Domówka

W sobotę o godz. 21 w klubie Domówka pojawiają się Dariusz Pożniak i Poonio Dzepetto. Podczas imprezy „M. Poon + Ombo = Combo” spodziewać się można muzyki z pogranicza techno i house, nie zabraknie też niespodzianek. Wejściówki kosztują 10 i 5 złotych.

## Czarny Motor

Magda Piskorczyk zagra w Motor Rock Pubie w niedzielę o godz. 20. To wokalistka śpiewająca dojrzałym, niskim, „czarnym” głosem oraz multi-instrumentalistka. Wykonuje głównie muzykę zakorzenioną w tradycji afro-amerykańskiej i afrykańskiej. W Słupsku wystąpi z programem Afro Groove. Koncert otworzy słup-

ska grupa Sołtan Blues Band. Wejściówki: 15 zł (przedsprzedaż), 25 zł (w dniu koncertu).

## Teatralnie w domu kultury

W sobotę o godz. 17 w siedzibie Domu Kultury w Ustce zobaczyć będzie można spektakl „Koko rokoko i kukuryku” w wykonaniu słuchaczy Ustckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Autorem sztuki jest Danuta Kmiecik, a reżyserem Grzegorz Gurlacz. Wstęp jest wolny.

## Angielski za darmo

W sobotę o godz. 19 w Herbaciarni w Spichlerzu odbędzie się spotkanie w ramach English Cafe. Przyjść mogą zarówno ci, którzy mówią biegle po angielsku, jak i osoby dopiero uczące się. Co tydzień ustalany jest inny temat konwersacji. Zajęcia poprowadzą Katarzyna Macegoniuk i Marcin Grębiewicz. Wstęp wolny.

## Pory roku na płótnach

W restauracji Anna de Croy czynna jest wystawa obrazów Pawła Kędzińskiego „Moje cztery pory roku”. To pierwsza ekspozycja prac autora, który związany jest z Klubem Plastyka im. Stefana Morawskiego

SOK i Stowarzyszeniem Obszar Wrażliwości Artystycznej w Słupsku. Na wystawie zobaczymy 38 pejzaży ukazujących jesień, zimę, wiosnę i lato. Wstęp wolny.

## Słupsk i region na mapach

W Herbaciarni w Spichlerzu Richtera czynna jest wystawa „Plany Słupska i mapy regionu słupskiego XVIII-XX wiek” ze zbiorów kartograficznych Muzeum Pomorza Środkowego. Zobaczymy na niej kopie starych, rękopiśmiennych planów Słupska i map regionu słupskiego. Te unikatowe plany powstały w okresie między XVIII a XX wiekiem. Wstęp wolny.

## Tym się jadało

W Muzeum Pomorza Środkowego czynna jest wystawa „Bon appétit. Zabytkowe sztuce, ich historia, kształty i przeznaczenie”. Można na niej oglądać jedną z najciekawszych w kraju prywatnych kolekcji sztucców stołowych. Kolekcja liczy blisko 900 obiektów srebrnych i platerowanych - pojedynczych i kompletów. Powstałe systematycznie od blisko trzydziestu lat. Większość z nich została wykonana w latach 1875-1939. Wstęp: 4 złote. ©

## Informator

## KINA

## Słupsk

## Multikino

Dziękuję ci, sob., godz. 14.05; Jackie, sob., niedz. 19.15; Korwój, sob., niedz. 17.05, 22.22; La La Land, sob., niedz. 14.15, 17.30, 19.20.15; Agi Bagl, sob., godz. 10.30; Pamiętniki Flori, niedz. 10.30; Resident Evil: Ostatni rozdział, sob., niedz. 14.40, 21.30; Kings, sob., godz. 18.40, 21.15; Sztuka kochania. Historia Michalina Wisłockiej, sob., niedz. 13.45, 16.25, 17.50, 19.25, 20.30, 21.45; Balerina, sob., godz. 11.15, 15.25, 16.35, niedz. 11.15, 13.20, 15.25, 16.25; Lego Batman: Film, sob., godz. 13.05, niedz. 14.15; Monster Truck, sob., godz. 11.15, 12.20, niedz. 11.15, 12.20; Ostatni smok świata, sob., niedz. 10.05, 12.10; Sing, sob., niedz. 10.35, 11.20, 13.15, 15.25, 17

## Raj

Korwój, sob., godz. 20.15, niedz. 16.15; Toni Erdman, sob., niedz. 15.15, niedz. 18.15; Ja, Olga Hepnarova, sob., godz. 18.15, niedz. 14.15

## Ustka

## Deffini

La La Land, sob., godz. 16.15, niedz. 18.15; Sztuka kochania. Historia Michalina Wisłockiej, sob., niedz. 18.15, niedz. 20.15; Ostatni smok świata, niedz. 18.15

## Lębork

## Fregata

Balerina, sob., godz. 16.15; Sztuka kochania. Historia Michalina Wisłockiej, sob., niedz. 18.15, 20.15; Koncert muzyki filmowej - Orkiestra Progress, niedz. 18.15

## KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36; PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 71 10; MZK 59 848 93 06; Lębork: PKS 59 862 19 72; MZK w godz. 7-15, 59 862 14 51; Bytów: PKS 59 822 22 38; Człuchów: PKS 59 834 22 13; Miastko: PKS 59 857 21 49.

## DYŻURY APTEK

## Słupsk

Ratuszowa, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

## Ustka

sob. - Pod Smokiem, ul. Kilińskiego 8, tel. 59 814 53 95, niedz. - Remedium, ul. Wyszyńskiego 1b, tel. 59 814 69 69

## Bytów

sob., niedz. - Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59 822 66 45

## Miastko

sob., niedz. - Pod Mnichem, ul. Wybickiego 30, tel. 59 857 31 26

## Człuchów

sob. - Prima, ul. Długosza 11, tel. 59 721 22 03, niedz. - Rodzinna, ul. Długosza 5, tel. 59 721 21 77

## Lębork

sob. - Dr Max, ul. 10 Marca 16a, tel. 59 863 34 22; niedz. - Szlachetne Zdrowie, ul. Legionów Polskich 19, tel. 726 252 515

## Łeba

Słowińska, ul. Kościuszki 70 a, tel. 59 866 13 65

## Wicko

Pod Agawą, tel. 59 861 11 14

## USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00; Ustka: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 69 68; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11; Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09; Lębork: Szpital Oddział Ratunkowy 59 863 30 00; Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02; Bytów: Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; Dział Pomocy Doradź Miastko, tel. 59 857 09 00; Człuchów: 59 834 53 09.

## WAŻNE

Słupsk: Policja 997, ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45; Pogotowie Ratunkowe 999; Straż Miejska 986; 59 843 32 17; Straż Gminna 59 848 59 97; Urząd Celný - 58 774 08 30; Straż Pożarna 998; Pogotowie Energetyczne 991; Pogotowie Gazownicze 992; Pogotowie Ciepłownicze 993; Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994; Straż Miejska alarm 986; Ustka - 59 814 67 61, 697 696 498; Bytów - 59 822 25 69

## KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 846 70 00; Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 38 39; Muzeum Pomorza Środkowego, ul. Dominikańska 5-9, tel. 59 842 40 81; Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35; Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 842 63 49; Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Biernickich 1, tel. 59 845 64 41; Młodzieżowe Centrum Kultury, al. 3 Maja 22, tel. 59 843 11 30; Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 59 840 58 38.

## USŁUGI POGRZEBOWE

Kalia, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 81 96, 601 928 600, pełna oferta pogrzebowa. Złotej tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3A. Winda i baldachim przy grobie. Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda i baldachim przy grobie. Hermes, ul. Obronników Wybrzeża 1, (całodobowo) tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie.

## PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, pon.-czw. w godz. 10-14; Biżej Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II, tel. 59 307 00 20, czynne: poniedziałek - środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, Telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20; Alkoholicy - telefon zaufania Krokus - czynny codziennie 17-22, 59 841 46 05; Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii - tel. 59 840 14 60.

REKLAMA 007012187

Vigor TAXI

59 84 22 700

607 27 17 17

59 196-25

Jeździmy najtaniej!

## Pogoda

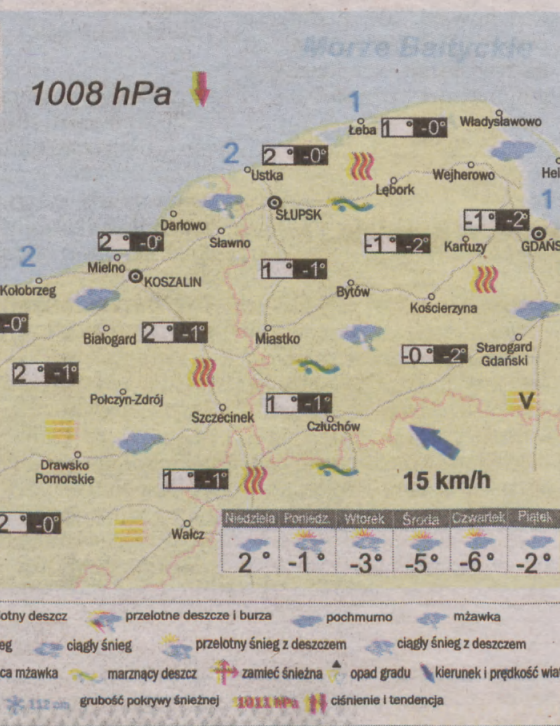
## Pogoda dla Pomorza

Progniza dla Bałtyku  
Stan morza (Bft) 1-2  
Siła wiatru (Bft) 3-4  
Kierunek wiatru SE

Sobota 4.02.2017

Nad Pomorze dociera łagodne i wilgotne powietrze polarno-morskie. W ciągu dnia pochmurno do południa możliwe są opady deszczu, lokalnie marnące. Na zachodzie sporo mgieł. Temperatura od 3°C na zachodzie, do -1°C na wschodzie. Wiatr słaby, pld.-wsch. W nocy pochmurno i mglisto. Jutro sporo chmur w głębi łądu może poproszyć śnieg. Na termometrach do 1:2°C. Od poniedziałku coraz większy mróz

19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 13° temp. wody 112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja



## Pogoda dla Polski





magazyn

# rodziny

Ból porodowy  
- jak sobie z nim  
radzić i czy  
warto się  
go pozbywać  
[STR. 12-13]



## Dlaczego poród boli

[STR. 14] ►

**Zdrowie**  
Chora tarczyca,  
czyli mały  
narząd, duży  
problem.



◀ [STR. 17-19]  
**Kulinarne  
wyprawy  
w góry.**  
Smaczne  
przepisy nie  
tylko dla  
narciarzy

[STR. 15] ►

**Zdrowie**  
Profilaktyka  
nowotworów.  
Co trzeba  
wiedzieć, żeby  
wygrać  
z chorobą





poleca **Anna Czerny-Marecka**

W mniejszych bólach rodzić będziesz



**Z**nam zajadłe zwolenniczki znieczuleń okołoporodowych. Uważają, że każda rodząca powinna z możliwości znieczulenia korzystać. Ja jednak sceptycznie podchodzę do tej sprawy. Ten ból bowiem - jak przeczytacie w artykule obok - w większości przypadków nie jest, jak to zwykle z bólem bywa, oznaką choroby, lecz naturalną reakcją organizmu na naturalną sytuację porodu. Jeżeli jest do zniesienia, trudno, moim zdaniem należy przez to przejść. Próbując w naturalny sposób, czyli odpowiednim oddychaniem, przyjmowaniem pewnych pozycji, masażami czy kąpielami go zmniejszyć. A jakie jest wasze zdanie na ten temat? Jestem bardzo ciekawa, chętnie opublikuję wasze opinie, jeżeli zechcecie się z innymi czytelnikami nimi podzielić.

A co poza tym w „Magazynie Rodzinnym”. Piszemy m.in. o nowotworach (str. 15) - z okazji Międzynarodowego Dnia Walki z Rakiem (był wczoraj). I o chorobach tarczycy (str. 14). Potem są lepsze tematy: moda (dla pań - str. 16), kuchnia (górska - str. 17-19), dom (pokoik dla dziecka - str. 20), a także domowe zoo (str. 21), książki i filmy (str. 22) oraz felietony (str. 23). Jak zwykle kończymy „Magazyn” krzyżówką. Miłej lektury.

#### Napisz, zadzwoń, wyślij e-maila

##### Czekamy na opinie

Jeśli chcecie skomentować tematy w „Magazynie rodzinnym”, piszcie i dzwońcie: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, anna.marecka@polskapress.pl; tel. 59 848 81 32 w godz. od 10 do 16.

## Statystyka: badania ankietowe

### Niska wiedza Polaków o żywności funkcjonalnej

Żywność funkcjonalna inaczej zwana jest żywnością nutraceutyczną. Są to takie produkty, które oprócz funkcji odżywczej wykazują naukowo udowodnione pozytywne działanie prozdrowotne, np. wzmacniają układ odpornościowy, obniżają poziom cholesterolu czy zmniejszają ryzyko chorób serca. Pomimo tego, że wiele firm spożywczych chętnie używa określenia żywności funkcjonalnej w odniesieniu do swoich produktów, jedynie 25 procent Polaków wie, czym ona jest (pośliki o szczególnych właściwościach zdrowotnych) - wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie Grupy On Board Think Kong. Ponad 30% badanych deklaruje, że nie zna tego pojęcia, a kolejne 23% twierdzi, że jest to zwykła, codzienna żywność.

Badanie pokazuje też, że konsumenci mają problem ze sprecyzowaniem składników żywności funkcjonalnej. Spośród listy zawierającej prawdziwe i nieprawidłowe składniki, jedynie 3% wskazało wszystkie poprawne odpowiedzi. - Chociaż większość konsumentów nie zna pojęcia żywności funkcjonalnej, nie znaczyło to wcale, że nie interesuje się produktami mających pozytywny wpływ na zdrowie. Te, które niosą ze sobą pewną obietnicę związaną ze zdrowiem, są chętniej wybierane. Dodatkowo cały czas rosną oczekiwania Polaków względem kupowanych produktów - komentuje Dorota Ciszek, sector expert, Media, Culture & Entertainment Grupa On Board Think Kong. (MARA)

# Ból porodowy - jak sobie radzić i czy warto się go pozbywać

Dla większości kobiet poród w pierwszej kolejności kojarzy się z bólem.

**Im bliżej rozwiązania, tym częściej przyszłe mamy zastanawiają się, czy bólu porodowego można uniknąć.**

Tekst **Anna Czerny-Marecka**

**N**a początku warto zadać sobie pytanie, skąd bierze się ból porodowy i jaką rolę spełnia - mówi położna Martyna Mączka, ambasadorka kampanii społeczno-edukacyjnej „Położna na medal”.

#### Potrzebny ból

Każdy ból i to, w jaki sposób się go odczuwa, to sprawa bardzo indywidualna. Jednak ból porodowy to szczególny rodzaj bodźca, który ma swój cel. Skurcz macicy rozchodzi się jak fala, która wywołuje rozwieranie się szyjki, więc działa pewną siłą, energią. Szyjka macicy, która jest gotowa do porodu, musi być miękka, skrócona. Oznacza to, że macica musi wykonać pewną pracę, która ją do takiego stanu przygotuje.

- Swoim podopiecznym często powtarzam słowa bardzo mądrej położnej - Iny May Gaskin - że dobrze jest myśleć nie o tym, że mamy skurcz,

ale o tym, że mamy do czynienia z falą energii - mówi położna Martyna Mączka. - Brzmi to znacznie lepiej, ale również poniekąd jest w tym sporo racji. Dzieje się to często za sprawą skurczy przepowiadających. Czasem zdarza się, że taka nieregularna praca macicy poprzedza właściwą akcję porodową. Jako położna mam jednak pełną świadomość, że dolegliwości te potrafią być uciążliwe i skutecznie zmęczyć rodzącą przed właściwą akcją porodową.

#### Jak przyszłe mamy mogą niwelować ból i poczuć dyskomfort?

Na pewno warto, żeby maksymalnie dużo wypoczywały, szczególnie, kiedy bóle doskwierają im w nocy.

- Dobrze jest także próbować odciągnąć uwagę od poczucia bólu, próbując zajmować się innymi sprawami. Nie zaszkodzi długa, relaksująca kąpiel, napar z melisy albo zjedzenie ulubionego dania - radzi położna.

Same skurcze porodowe pierwszego okresu - czyli



Spora część przyszłych mam pod wpływem strachu przed bólem porodowym, które jednak powinno się przeprowadzać w przypadku innych niż sam ból ws

związane z rozwieraniem szyjki macicy - powodują pewien ucisk na nerwy. Dodatkowo następuje przy nich zwięzanie naczyń krwionośnych, co odpowiada za okresowe niedotlenienie. Procesy zachodzące w organizmie przyszłej mamy powodują, że produkty spalania podrażniają zakończenia nerwowe i dlatego potęgują ból.

Co możemy zrobić w takiej sytuacji? Przede wszystkim regularnie oddychać i próbować rozluźniać każdy, nawet najmniejszy fragment naszego ciała - mówi Martyna Mączka. - Napinając się, zatrzymując powietrze, zaciskając usta, nakręcamy spiralę dolegliwości bólowych.

Położne zazwyczaj zwracają uwagę, aby rodząca kobieta

## KIEDY TAK NA PRAWDĘ ZACZYNA SIĘ PORÓD? - CZYLI Z JAKICH RAD POŁOŻNEJ WARTO SKORZYSTAĆ, ABY URODZIŁ SIĘ DZIECKO

**RADZI MARTYNA MACZKA, AMBASADORKA KAMPANII SPOŁECZNO-EDUKACYJNEJ „POŁOŻNA NA MEDAL”**

Do porodu warto jest się przygotowywać na zajęciach w szkole rodzenia. Naturalnym źródłem wiedzy i sprawdzonych rad są położne, które potrafią przygotować kobietę do rozpoczęcia akcji porodowej i bezpiecznego spędzenia jej początkowej fazy w domu. To dla rodzącej bezpieczny sposób postępowania, ponieważ przebywa w swojej florze bakteryjnej, korzysta ze swoich sprzętów, może jeść

na co ma ochotę, a jej poziom lęku jest znacznie obniżony. Początek właściwej akcji porodowej przebiega zazwyczaj łagodnie, po czym stopniowo narasta. Akcja różni się od skurczy przepowiadających tym, że stopniowo skracają się odległości pomiędzy skurczami macicy, a do tego zyskują na sile. Jeżeli skurcze występują co 8-10 minut przez kilka godzin, to warto ten stan przeczekać w domu, ponieważ może on samoistnie ustąpić. Warto wiedzieć, że macica jest najbardziej aktywna w nocy, dlatego często swoim podopiecznym zalecam długą,



ciepłą relaksacyjną kąpiel połączoną wypiciem naparu z melisy. Obserwacje skurczy macicy wcale nie wykluczają np. możliwości zjedzenia lekkiego posił-

ku. Wygodnym sposobem na odpoczywanie w tym czasie jest leżenie na boku. Jeżeli nie występuje czynność skurczowa, a ciężarna chce się zregenerować, to w spokoju może spróbować się zdrzemnąć. Swoje podopieczne uczulam na w miarę regularne sprawdzanie wydzielin z dróg rodnych. Jeśli pojawi się większa ilość śluzu lub śluzu z krwią, znaczy to, że skurcze powodują przygotowywanie szyjki do porodu albo nawet jej rozwieranie. Wbrew wielu głosom, niegroźną sytuacją jest również odejście płynu owodniowego, jeżeli jest



ynarodowy Dzień  
e Rakiem - str. 15



kontakt: anna.marecka@  
polskapress.pl

# adzić



podjeżdża decyzję o cesarskim cięciu,  
kazań.

miała otwarte usta i spokojnie oddychała. Można w tym celu nabyć specjalny przyrząd do rozluźniania mięśni twarzy i prawidłowej techniki oddychowej, który za rodzącą pamięta o rozluźnieniu.

W tym czasie korzystajmy także z wszelkich udogodnień, które będą nam w szpitalu na porodówce proponowane - worki sako, piłki, dra-

binki, prysznic, imersja wodna w wannie.

Dla wielu kobiet trudne bywają bóle pleców, które również mają pochodzenie uciśkowe. Powoduje je główka dzidziusia, która uciska na nerwy okolicy kości krzyżowej pleców. W tej sytuacji skutecznie może pomóc elektrostymulacja, masaże i uciski tej okolicy.

- W okresie rozwierania, kiedy ciężarnym trudno się rozluźnić i zapanować nad falą energii, która je zalewa, polecam skorzystanie z gazu, który potocznie nazywany jest gazem rozwesalającym - radzi Martyna Mączka. - Prawidłowa inhalacja da przyszłej mamie poczucie rozluźnienia i lekkiego odrętwienia, przy jednoczesnym zachowaniu kontroli nad sytuacją.

## Pomocny instykt

Kiedy rozwarcie osiągnie około 10 cm, dziecko musi pokonać kanał rodny, co wiąże się z uczuciem nacisku, rozpierania krocza, pośladków i odbytu. Z czasem pojawia się spontaniczny odruch parcia.

- Tutaj bardzo ważna jest inicjatywa matki do przyjmowania najwygodniejszej pozycji i pomagania dziecku przechodzenia przez kanał rodny, aż do jego urodzenia - zaznacza położna. - Przez cały okres porodu ból porodowy pełni funkcję informacyjną, kieruje instynktownymi zachowaniami, które pozwalają zachować fizjologię porodu. Żadna położna nie powinna być przeciwnikiem znieczulenia zewnątrzoponowego i na życzenie pacjentki powinno być jej ono podane. Jednak swoim zachowaniem na sali porodowej położne próbują pomóc w przejściu przez okres i akcję porodową w pełni bezpiecznie z fizjologicznego punktu widzenia dla matki i dziecka.

Paradoksalnie, fale energii, które zwane są bólem porodowym, są sprzymierzeńcem każdej rodzącej. Bez nich nie byłoby postępu porodu. Kierują naszym ciałem i sterują zachowaniem.

Przy wsparciu bliskiej osoby i pomocy położnej, przyszłe mamy potrafią doskonale poradzić sobie z całą akcją porodową.

- Podejście zadaniowe, kontrola własnego ciała i współpraca przede wszystkim z samym sobą, a także słuchanie przydatnych wskazówek pokazuje, jak silna potrafi być każda z rodzących kobiet - kończy Martyna Mączka.

## Co kiedy pomaga?

Według portalu: edziecko.pl. Pierwszy okres porodu: spacer; kręcenie biodrami; tańcie; podskakiwanie i kołysanie się na piłce; opieranie się o osobę towarzyszącą (ręce na jej szyi, pochylenie do przodu, lekki rozkrok); kołysanie się w kłku (klęk na jednym kolanie, druga noga oparta z przodu); siedzenie na piętach (kolana szeroko rozwarne, ręce oparte o ziemię albo np. o piłkę).

Faza pomiędzy pierwszym a drugim okresem: uczucie przedwczesnego parcia zmniejszają: klęk odwrócony (kolana szeroko, pośladki uniesione wysoko, głowa i ramiona na podłożu).

Drugi okres porodu (parcie): pozycja w kucki (stopy dobrze oparte o ziemię, kolana szeroko, osoba towarzysząca podtrzymuje pod pachami) lub chwyt z przodu za drabinki; pozycja na boku (tułów podparty wysoko, nogi ugięte w kolanach, jedna uniesiona do góry); pozycja kłęcząca (kolana szeroko, ręce na szyi partnera albo oparte np. o piłkę).

## VivatPoród.pl i PięknyPoród.pl

### Historie prosto z sali porodowej

„Nazywam się Ania Sawoń, jestem żoną i mamą dwójki dzieci pasjonującą się wszystkim co z dziećmi związane, a więc ciążą, porodem, karmieniem piersią, chustonoszeniem i rodzicielstwem bliskości. (...) Na po-

czątku tego roku powstał portal mojej koleżanki Emilki, VivatPoród.pl. Jego powstanie ujawniło drzemiącą w polskich internautkach potrzebę dzielenia się swoimi pozytywnymi historiami porodowymi. VivatPoród.pl gromadzi tylko opowieści o porodach w pełni

naturalnych, niezakłóconych żadnymi interwencjami medycznymi. Szybko okazało się, że jest potrzeba, aby istniało miejsce, gdzie mogą się znaleźć wszystkie pozostałe piękne porodowe opowieści. Tym miejscem będzie PięknyPoród.pl.” (MARA)

REKLAMA

007112791

GŁOS

## Wzorowa Łazienka

UWAGA  
KONKURS



30 listopada zakończone zostało głosowanie internautów na prace konkursowe umieszczone na stronie akcji, w galeriach szkół biorących udział w trzeciej edycji konkursu „Wzorowa Łazienka”. Nagrodą główną jest remont szkolnej toalety o wartości 30 000 złotych. W tym roku firma Domestos zdecydowała się przyznać trzy nagrody główne oraz 200 zestawów środków do utrzymania higieny marki Domestos dla szkół, które zdobyły największą ilość głosów. Do konkursu przystąpiło ponad 1000 szkół z całej Polski. Na stronie internetowej [www.wzorowalazienka.pl](http://www.wzorowalazienka.pl) zgłoszono ponad 13 000 prac wykonanych przez uczniów.

## Wygraj 3 zestawy produktów Domestos

Pytanie konkursowe:

**Uzasadnij krótko, dlaczego chciałbys wygrać zestaw środków Domestos?**

Odpowiedź wyślij SMS-em na numer 72355 w treści wpisując: **GPKonkurs** odpowiedź Na SMS-y czekamy do 8 lutego. Koszt SMS-a 2,46 zł. Z Vat



006964720

MATERIAL INFORMACYJNY ARTYSTIC

## ŚLĄSK - KONCERT GALOWY!!!

Już niebawem ten wybitny zespół pod dyktando Pana Zbigniewa Cierniaka odwiedzi nasze miasta. To wielkie wydarzenie!!! Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk”, to niezaprzeczalnie AMBASADOR Polskiej Kultury Narodowej, kultury przez duże K, każdy ich koncert to wielkie wydarzenie, bez względu na miejsce wydarzenia, czy to w Polsce, czy w najdalszym zakątku świata.

Zespół wystąpi w składzie ponad 100 artystów baletu i chóru. Artyści zaprezentują program oparty w większej części na polskiej muzyce, pieśniach oraz tańcach ludowych, oraz utwory z repertuaru europejskiego. Piękne stroje w jakich występują artyści Zespołu „Śląsk” swoją przebogatą kolorysty-

ką i formą perfekcyjnie oddają nastrój wykonywanych utworów. Przeważającą część programu stanowią kompozycje i opracowania muzyczne Stanisława Hadyny i układy choreograficzne Elwiry Kamińskiej - duetu twórców potęgi i sławy Zespołu „Śląsk”. W programie nie zabraknie ponadczasowych

utworów: „Karolinka”, „Ondraszek”, „Hej te nasze góry” oraz tańców: „Taniec chustkowy”, „Krakowiak”, „Tańce góralskie podhalańskie” i wielu innych utworów.

Bardzo rzadko Zespół „Śląsk” prezentuje swoje umiejętności na galowych koncertach na polskich scenach, zatem warto skorzystać z nadarzającej się możliwości.

**ZAPRASZAMY:**

**KOSZALIN**

Sala Filharmonii 10.03.2017  
godz. 19.00

**SZCZECIN**

Sala Koncertowa 12.03.2017  
godz. 15.00 i 18.00



## BEZPIECZNIE

on przejrzysty lub mleczny. To znak, że mamy jeszcze kilka godzin na to, aby pobyć w domu. Dopiero po około pięciu godzinach od tego czasu przyszłe mamy powinny zgłaszać się do szpitala. Inaczej sytuacja ma się w przypadku, kiedy wynik wynazu na GBS ciężarnej jest dodatni. Wtedy powinna się ona zgłosić do szpitala zaraz po odejściu płynu owodniowego w celu rozpoczęcia antybiotykoterapii. Kiedy skurcze zyskują na sile, staramy się ruszać i szukać pozycji, w której będą najmniej

dokuczliwe. Czekamy wtedy na moment, kiedy skurcze macicy będą występowały co 4-5 minut przynajmniej przez godzinę. Jest to optymalny czas, aby zgłosić się do szpitala. Co ciekawe, samo zgłoszenie się na izbę przyjęć często wiąże się z dodatkowym stresem dla rodzącej, dlatego akcja porodowa może chwilowo osłabnąć. Kiedy kobieta poczuje się bezpiecznie i komfortowo, akcja zyska z powrotem na sile. Każda kobieta obserwując swój organizm jest w stanie uczyć się porodu i w nim uczestniczyć. (MARA)



Kiedy choruje tarczyca,  
szwankuje praca całego organizmu

# Chora tarczyca, czyli mały narząd, ale całkiem duży problem

Możesz przez długi czas nie odczuwać tego, że z twoją tarczycą jest coś nie tak. O tym, że jest chora, dowiadujemy się dopiero w zaawansowanym stadium choroby. Dlaczego? Bo nie odczuwamy bólu.

Tekst **Bogna Skarul**

**T**ymczasem skutki nieprawidłowego działania tarczycy mają wpływ na cały nasz organizm. Mogą utrudnić zajście w ciążę, pogorszyć samopoczucie, a nawet sprawić, że zaczniemy źle wyglądać.

Gruczoł tarczowy, czyli po prostu tarczyca, znajduje się w dolnej części szyi, poniżej krtań. Zbudowana jest z dwóch płatów. To niewielki gruczoł. W stanach fizjologii maksymalne wymiary płatów wynoszą: długość do 5 cm, szerokość i głębokość do 2 cm. Waży od 15 do 30 gramów. Ale jak się okazuje, ten rzeczywiście niewielki organ ma kolosalne znaczenie dla całego naszego organizmu.

## Po co nam tarczyca

Tarczyca produkuje dwa hormony: tyroksynę i trijodotyroninę. To te hormony mają decydujący wpływ na funkcjonowanie całego naszego organizmu. Składnikiem niezbędnym do ich produkcji jest jod. Aby tarczyca prawidłowo funkcjonowała, potrzebna jest więc odpowiednia jego podaż. Jod dostarczany jest naszemu organizmowi przede wszystkim w pożywieniu.

Z kolei hormony tarczycy potrzebne są w organizmie, bo zapewniają przede wszystkim prawidłowy przebieg procesów wzrostu i dojrzewania komórek. Szczególnie ważny jest wpływ hormonów tarczycy w życiu płodowym. W ciąży hormony tarczycy mają de-

cydujący wpływ na prawidłowy rozwój układu nerwowego i kostnego płodu.

## Niedobór jodu

Niedobór jodu to nie tylko większe zagrożenie w przypadkach narażenia na promieniowanie (np. po awarii elektrowni atomowej), ale także może prowadzić do zespołu zaburzeń z niedoboru jodu.

Jeśli więc w organizmie mamy za mało jodu, to może dojść do:

- powiększenia tarczycy (wole),
- niedoczynności tarczycy,
- zahamowania wzrostu,
- opóźnienia rozwoju umysłowego,
- zmniejszenia rozrodczości,
- zwiększenia śmiertelności okołoporodowej.

## Gdy tarczyca jest powiększona

Lekarze twierdzą, że wole jest jedynie „wierzchołkiem góry lodowej” problemu niedoboru jodu. W Polsce w latach 90. XX wieku stwierdzono u dzieci szkolnych od kilkunastu do nawet 60 procent wola, a w grupie dorosłych do około 30 procent. Dlatego właśnie ministerstwo zdrowia wprowadziło w 1997 roku obowiązkowy model profilaktyki jodowej. Polega ona na jodowaniu soli kuchennej.

## Niedoczynność tarczycy

Badania nad niedoczynnością tarczycy u osób dorosłych wykazały, że kobiety chorują na nią pięć razy częściej niż mężczyźni. Okazało się też, że wraz z wiekiem wzrasta częstość zachorowania. U osób po 60. roku życia dotyczy to już około 5 procent populacji.

Do najczęściej zgłaszanych dolegliwości należą: spowolnienie psychoruchowe, stany depresyjne, osłabiona tolerancja wysiłku, uczucie zimna, wzrost masy ciała przy osłabionym apetycie, zaparcia, wzdęcia, wypadanie włosów,

chrypka, zaburzenia miesiączkowania u kobiet i zaburzenia potencji u mężczyzn.

Czy coś z naszą tarczycą jest nie tak, często wychodzi w przypadkowo wykonanych badaniach laboratoryjnych. Często z badań tych wynika, że cierpimy na niedokrwistość i hiperlipidemię (wzrost poziomu cholesterolu i triglicerydów), a lekarze i pacjenci dopatrują się innych przyczyn takich nieprawidłowości - na przykład starzenia się organizmu.

Należy pamiętać, że objawy niedoczynności tarczycy mogą być podstępne. Prawidłową diagnozę można ustalić dopiero badając stężenie tyreotropiny (TSH) i wolnej

tyroksyny (FT4) w surowicy krwi.

## Nadczynność tarczycy

Około 2 procent z nas choruje na nadczynność tarczycy. Do mniej więcej 50. roku życia zdecydowanie częściej cierpią na nią kobiety niż mężczyźni (nawet 7 razy częściej), ale po 50.- 60. roku życia różnice te zacierają się. Dzieci i młodzież chorują kilka razy rzadziej niż osoby dorosłe.

Chorzy na nadczynność tarczycy skarżą się na: spadek masy ciała przy często nadmiernym apetycie, nadpobudliwość nerwową, stałe uczucie gorąca, drżenie palców rąk, świąd skóry, osłabienie mięśniowe, wzmożoną

potliwość, kołatanie serca (przyspieszone i nierówne bicie serca), wzmożone pragnienie, biegunki, osłabienie potencji u mężczyzn i zaburzenia miesiączki u kobiet.

Najczęstszą chorobą prowadzącą do nadczynności tarczycy jest choroba Gravesa-Basedowa. Charakteryzuje się występowaniem wytrzeszczu złośliwego (tzw. oftalmopatii tarczycowej) oraz obrzęku przedgoleniowego (zaczerwienienie i obrzęk skóry na przednio-bocznej części podudzia i grzbiecie stopy).

Ciekawym zjawiskiem jest poporodowe zapalenie tarczycy, które występuje u 5-10 proc. kobiet w ciągu pierwszego roku po porodzie. Zapalenie to może spowodować zaburzenia czynności gruczołu tarczowego i często jest związane z występowaniem depresji poporodowej u kobiet.

## Jak leczyć

Choroby tarczycy, gdy zostaną odpowiednio wcześniej zauważone i leczone - przeważnie nie mają groźnych następstw (wyjątkiem jest, niestety, rak gruczołu tarczowego).

Ponieważ jednak tarczyca to gruczoł wydzielający do krwi hormony, zaburzenia jej funkcjonowania wpływają na ogólne samopoczucie pacjenta. Dlatego tak ważne jest, aby dość niecharakterystyczne objawy choroby skojarzyć

z możliwą przyczyną i jak najszybciej rozpocząć leczenie.

Leczenie niedoczynności tarczycy polega na farmakologicznym uzupełnieniu niedoboru hormonów tarczycy. Podaje się wtedy pacjentowi (do końca życia) L-tyroksynę - preparat syntetyczny identyczny chemicznie z naturalnie produkowanym hormonem tarczycy.

Leczenie nadczynności tarczycy jest znacznie bardziej skomplikowane. Wykrycie w badaniu podwyższonego poziomu hormonu tarczycy, oprócz próby zidentyfikowania przyczyny, jest wskazaniem do bezwzględnego podjęcia leczenia. Sposobów leczenia nadczynności tarczycy jest kilka. Każdy z nich ma swoje wady, jak i zalety. Różna jest także skuteczność poszczególnych metod leczenia.

Te metody to: wyłącznie farmakologiczne (lekami przeciwtarczycowymi), radiojodem (po wcześniejszym przygotowaniu farmakologicznym), operacyjne (po wstępnej kuracji lekami przeciwtarczycowymi).

Częściej spotykane niż nadczynność lub niedoczynność tarczycy jest wole obojętne. Leczenie polega na stosowaniu preparatów tyroksyny, często przez wiele miesięcy. Gdy wole jest duże i uciska inne narządy szyi, konieczna może być operacja chirurgiczna. ●



Skanowanie tarczycy to jedno z podstawowych badań, jakie trzeba wykonać, gdy rozpoznamy u siebie objawy choroby

**Kobiety chorują na tarczycę o wiele częściej niż mężczyźni**



## Dzień Walki z Rakiem

Diagnozę RAK słyszy co roku około 160 tys. Polaków



Agata Markowicz  
a.markowicz@dz.com.pl

## 60 lat. W tym wieku najczęściej wykrywa się nowotwory

Tekst Agata Markowicz

Prognozy Krajowego Rejestru Nowotworów nie napawają optymizmem. Wynika z nich, że liczby zachorowań i zgonów na nowotwory złośliwe w Polsce będą rosnać, stając się zarówno u kobiet, jak i mężczyzn pierwszą przyczyną zgonów przed 65. rokiem życia, wyprzedzając nawet zgony z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego. W skali globalnej (dane WHO) w 2025 r. liczba nowotworów wzrośnie z 14 mln do 19 mln rocznie, w 2030 - do 22 mln, a w 2035 - aż do 24 mln.

Jak dowodzą badania, choroby nowotworowe są uwarunkowane nie tylko czynnikami fizjologicznymi, ale i psychologicznymi, środowiskowymi, genetycznymi, a także zachowaniami antyzdrowotnymi. Według specjalistów wzrost zachorowań na nowotwory wiąże się również ze starzeniem się społeczeństwa i wydłużaniem średniego czasu życia w ostatnich stuleciach. Wraz z wiekiem zmniejsza się odporność organizmu, a tym samym wzrasta możliwość rozwoju choroby onkologicznej.

### Czynniki ryzyka związane z konkretnymi rodzajami chorób nowotworowych:

- 1 palenie papierosów - rak: płuca, gardła, ust, przełyku, krtani pęcherza moczowego, nerki, szyjki macicy, trzustki, gruczołu krokowego, jajnika, jelita grubego, żołądka
- 2 **biernie palenie** - rak płuca
- 3 **picie alkoholu** - nowotwory: piersi, krtani, rak przełyku, trzustki, żołądka
- 4 **nadciśnienie tętnicze** - rak piersi
- 5 **otyłość/brak aktywności fizycznej** - nowotwory: piersi, jelita grubego, gruczołu krokowego, jajnika, trzustki
- 6 **wirus brodawczaka ludzkiego (HPV)** - rak: szyjki macicy, jamy ustnej, krtani, gardła
- 7 **dieta o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych** - nowotwory: jelita grubego, gruczołu krokowego, trzustki, żołądka
- 8 **dieta niskobłonnikowa** - rak jelita grubego
- 9 **czynniki kancerogenne związane z rodzajem wykonywanej pracy, chemikalia, opary** - rak krtani
- 10 **kadm, azbest, trichloetylen** - rak nerki



FOT. ARCH.

Palenie zabija. To nie przesada

11 **opalenie (promieniowanie UV)** - nowotwory skóry, czerniak

12 **zanieczyszczenie środowiska, gleby, wody, a zwłaszcza powietrza** - rak płuc

### Skąd ta nazwa?

Nowotwór to choroba, w której pewne komórki rozmnażają się w sposób niekontrolowany przez organizm. Nazwa ta jest używana do określenia nowotworów niezłośliwych (łagodnych) i złośliwych (dających przerzuty do innych miejsc w organizmie). Główną cechą wspólną łączącą obie grupy jest „nowotworzenie”, czyli niekontrolowane namnażanie się zmienionych nowotworowo komórek organizmu.

Obecnie na nowotwory złośliwe zapada co roku ponad 160 tys. Polaków, a ponad 90 tys. umiera z tego powodu. Mężczyźni najczęściej chorują na raka płuca, gruczołu krokowego i żołądka, a kobiety na raka piersi, płuca i szyjki macicy. Panowie najczęściej umierają z powodu raka płuca, żołądka, gruczołu krokowego, a panie z powodu raka piersi, płuca, jelita grubego.

Większość zachorowań na nowotwory złośliwe (70 proc. zachorowań u mężczyzn i 60 proc. zachorowań u kobiet) występuje po 60. roku życia. Ryzyko zachorowania na nowotwór wzrasta wraz z wiekiem, osiągając szczyt w ósmej dekadzie życia.

Cykliczne badania skuteczności leczenia przeciwnowotworowego EURO CARE wskazują, że różnica pomiędzy europejską a polską średnią przeżyć 5-letnich wciąż przekracza 10 punktów procentowych i nie maleje.

## Profilaktyka onkologiczna. Rób badania kontrolne i nie bój się ich, bo... Żeby wygrać, trzeba wiedzieć!

Tekst Agata Markowicz

Wśród przyczyn nowotworów często wymienia się uwarunkowania genetyczne. Tymczasem, jak wynika z badań, tylko co dziesiąty przypadek zachorowania na raka ma związek z naszymi genami. U pozostałych chorych nowotwory wywołane są m.in. przez zanieczyszczenie środowiska, a także niewłaściwy styl życia i sposób odżywiania. Jednak wielu z nas nie tylko nie robi nic, by zneutralizować negatywne oddziaływanie tych czynników, ale w dodatku unika też badań profilaktycznych, które pozwalają wykryć chorobę już we wczesnym stadium. Nie badamy się - bo... boimy się diagnozy choroby nowotworowej.

### Ważny styl życia

Badania dowodzą, że przyczyną aż jednej trzeciej nowotworów jest niewłaściwy sposób odżywiania i nieprawidłowa waga. WHO rekomenduje jako najzdrowszą dietę śródziemnomorską. Jednocześnie podkreśla znaczenie systematycznego ruchu, który sprzyja nie tylko utrzymaniu wagi, ale i doskonale rozładuje wszechobecny dziś stres. Systematyczne treningi wpływają także na regulację gospodarki hormonalnej w organi-

zmie i zwiększają aktywność układu immunologicznego, co przyczynia się do zmniejszenia ryzyka zachorowania na nowotwory hormonalnie zależne, do których zalicza się m.in. raka piersi, jajników czy macicy.

Nawet ściśle przestrzeganie powyższych reguł nie zwalnia nas jednak z obowiązku regularnego wykonywania badań profilaktycznych. Wiele nowotworów przez lata może bowiem rozwijać się, nie dając jakichkolwiek objawów.

Czułość onkologiczna przekłada się na wczesne roz-

poznanie choroby, które pozwala zastosować mniej agresywne leczenie i mniej okaleczające operacje. Może przyczynić się także do odstąpienia od terapii uzupełniającej (napromieniania i/lub chemioterapii) i w konsekwencji uniknięcia związanych z nią działań niepożądanych.

### Badaj się, to nie boli!

Kobiety powinny przede wszystkim pamiętać o samodzielnym badaniu piersi - raz w miesiącu, po zakończeniu menstruacji. Od ukończenia 18 lat lub rozpoczęcia współżycia powinny także raz w roku robić cytologię i rutynowe badania ginekologiczne. Po ukończeniu 30. roku życia należy także pamiętać o tym, by raz w roku wykonać USG piersi i zależnie od wskazań od 40. roku życia mammografię. Po skończeniu 40 lat warto także raz w roku wykonywać USG narządów rodnych - panie w tej grupie wiekowej są bowiem szczególnie narażone na zachorowanie na raka jajnika i trzonu macicy.

Mężczyźni natomiast już w młodości powinni przede wszystkim nauczyć się samobadania jąder i przeprowadzać tę czynność przynajmniej raz na pół roku. Po ukończeniu 50. roku życia wzrasta ryzyko zmian w gruczole krokowym, dlatego należy raz na dwa lata wykonywać badania prostaty per rectum, a w przypad-

ku jakichkolwiek nieprawidłowości udać się do urologa i wykonać USG prostaty oraz oznaczenie poziomu PSA.

Zarówno kobietom, jak i mężczyznom po ukończeniu 50 lat zaleca się też profilaktykę nowotworów jelita grubego. Od tego momentu przynajmniej raz na 10 lat powinno się wykonywać kolonoskopię. Jeśli w międzyczasie zaobserwujemy niepokojące objawy (na przykład krew w stolcu), nie czekajmy z wizytą u lekarza. To badanie pozwala na dokładne obejrzenie wnętrza jelita grubego, a także zaobserwowanie ewentualnych patologicznych zmian i usunięcie polipów, z których może rozwinąć się nowotwór. Obecnie kolonoskopia w większości ośrodków wykonywana jest w pełnym znieczuleniu.

Niezależnie od pici i wieku warto także przynajmniej raz w roku udać się do lekarza dermatologa lub chirurga onkologa w celu zbadania wszelkich znamion na skórze, co pozwoli zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka skóry lub wykryć go jeszcze we wczesnym stadium. Dotyczy to w szczególności tych osób, które zaobserwują, że znamie się powiększyło, zmieniło zabarwienie, jest zaczerwienione lub swędzi.

Palacze powinni także pamiętać o regularnym wykonywaniu prześwietlenia płuc.

### FAKTY

#### Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem

● Święto to ustanowiono na Światowym Szczycie Walki z Rakiem w lutym 2000 r. w Paryżu. Na spotkaniu tym przyjęto Kartę Paryską, w myśl której rządy krajów świata, które ją podpisały (w tym Polska), zobowiązały się do stworzenia programów zapobiegających i metod leczenia chorób nowotworowych. Od 2005 roku Dzień Walki z Rakiem jest organizowany pod egidą Międzynarodowej Unii do Walki z Rakiem (International Union Against Cancer - UICC), organizacji pozarządowej z siedzibą w Genewie.



Rak piersi to najczęstszy nowotwór u kobiet. W jego wykrywaniu pomaga m.in. systematycznie wykonywana mammografia

Jeśli nie powstrzymamy epidemii otyłości, w niedalekiej przyszłości stanie się ona głównym czynnikiem ryzyka raka, który zastąpi nikotynizm - ostrzega Międzynarodowa Agencja Badań nad Nowotworami

FOT. 123RF



Nie chcę przebierać, tylko  
ubierać - mówi Magda Hasiak

Katarzyna Sklepik  
katarzyna.sklepik@polskapress.pl

## Kobiecość, czyli nieznośna lekkość modowego bytu

**Magda Hasiak pokazuje, że asymetria  
może być inspirująca, intrygująca i... sexy**

Tekst **Katarzyna Sklepik**

Ostatnia kolekcja Magdy Hasiak to historia o zachowaniu nieznośnej lekkości bycia sobą we współczesnym skonwencjonalizowanym świecie. To manifest, w którym projektantka zachęca do pozwolenia sobie na frywolność w oficjalnych sytuacjach i wolność w sposobie życia, a co za tym idzie - ubierania się. - Uwielbiam kobiety, które flirtują z rzeczywistością, są nieznośnie prowokujące, ale jednocześnie nigdy nie przekraczają swoich granic. Tworzę dla osób, których poczucie wartości nie potrzebuje niczego udowadniania i nie rozmienna się na drobne dziwactwa. Moje klientki nie ulegają trendom, są świadome swojej seksualności i ciała, a dzięki temu bawią się i prowokują - mówi projektantka.

„Nieznośna lekkość bytu” to kolekcja w której dominują projekty koktajlowe i eleganckie. Magda Hasiak rezygnuje ze schematycznych krojów i przełamuje schematy w małej czarnej czy koszuli z plisami dyskretnie ukrytymi pod rękawem. Ta kolekcja to wyjątek w dotychczasowych casualowych propozycjach projektantki. Znalazły się w niej takie materiały jak żakardy, siatka, tiule, nylon oraz wysokiej jakości modali.

Magda Hasiak dzięki skontrastowaniu delikatności tkaniny ze sztywnością form uzyskuje efekt zaczepnej subtelności. Sylwetki z tej kolekcji charakteryzują się zdecydowanymi liniami i charakterystyczną dla marki asymetrią.

Nowe połączenia nadają nieoczywiste funkcje ubraniom - przykładem może być wieczorowa spódnica z ortalionu kurtkowego. Odważne i oryginalne połączenia faktur oznaczają zdecydowanie i pewność siebie. Paleta barw została oparta na czerni - przełamując ją beże i biel. Bluzki prowokują przezroczystościami - kuszą, a jednocześnie pozostawiają tajemnicę.

Z kolei na zimowe chłody projektantka proponuje odcienie szarości ocieplane miodowym żółtym oraz taupe, który nieśmiało przełamuje granice klasyki. I czerń dającą poczucie bezpieczeństwa. Odważne i oryginalne połączenia faktur oznaczają zdecydowanie i pewność siebie. Grubszym dżersejom i mięsistym wełnom towarzyszą cieńsze bawełny i lekki ortalion. Matowe łączy się z błyszczącym, eleganckie z casualowym.

Kolekcja #SAVESAFE to także połączenie kontrastów. Oversize'owe formy zestawiono z bardziej dopasowanymi sylwetkami, eleganckie spodnie z wygodnymi, dzianinowymi. Moda w interpretacji Magdy Hasiak to

zabawa zmiennością i formą.

Oryginalne połączenia zacierają granice pomiędzy eleganckim i sportowym, modnym i ponadczasowym. Są tu śmiałe nawiązania do trendów oraz zaskakujące detale, ale nie brakuje też klasycznych rozwiązań.

Szarości są  
zawsze  
modne,  
zwłaszcza  
zimą

Plisy  
dodają  
lekkości,  
zwłaszcza  
gdy są  
pastelowe

Asymetria  
nadaje  
swetrom  
nowy look

Żółta  
sukienka  
świetnie  
wygląda  
z czarną  
bazą

### KOLOR

**Klasycznym odcieniom  
bieli, szarości i czerni to-  
warzyszą ciepły żółty,  
intensywny oranż i lo-  
sosiowy pomarańcz.**

Oversize'owe kurtki posiadają zamki, które zmieniają nieco ich formę, dzięki dopracowanym cięciom, T-shirt z plisą można nosić na dwa sposoby. To rzeczy, które nadążają za tempem życia i naszymi potrzebami.

Projektantka na nowo odkrywa siłę detali: smaku dodają charakterystyczne dla marki asymetrie, zwiewne plisy. Pozornie proste sylwetki zaskakują niebanalnymi rozwiązaniami. Wzrok przyciągają mocne akcenty: pomarańczowy kołnierzyk sukienki, krótkie kurtki o trapezowym kroju.



Bryndza to miękki podpuszczkowy ser  
produkowany z owczego mleka



Hanna Wiczorek-Ferens  
hanna.wiczorek@gazeta.wroc.pl

# Dzisiaj jedzenie w prawdziwie góralskim stylu

Propozycje dla tych pechowców,  
którzy nie mogą pojechać w góry

Tekst Hanna Wiczorek

## KWAŚNICA (1)

### Składniki:

kilogram kapusty kiszzonej

0,5 kg wędzonych żeberek

0,5 kg żeberka

duża cebula

0,15 kg boczku wędzonego

Przyprawy: liść laurowy,  
ziele angielskie, jałowiec, pieprz,  
sól, pieprz zielenina, kminek

### PRZYGOTOWANIE:

Do dużego naczynia nalewamy wody, dodajemy kiszoną kapustę oraz żeberka: surowe i wędzone. Dodajemy jeszcze liść laurowy, kilka ziaren ziele angielskiego oraz jałowca. I zaczynamy gotować. Teraz zabieramy się do krojenia boczku i cebuli. Boczek podsmażamy (czekamy, aż wytopi się z niego tłuszcz) i dodajemy cebulkę, która powinna podsmażyć się na złoty kolor. Jeżeli mamy chudy boczek, możemy dolać odrobinę oleju. Boczek z cebulką i tłuszczem dodajemy do gotującej się kwaśnicy i doprowadzamy do smaku. Zupa jest gotowa, kiedy kapusta i żeberka będą miękkie. Kwaśnicę podajemy z żeberkiem i pieczywem. Oczywiście receptur na kwaśnicę jest bardzo wiele. Sporo osób dodaje do niej zasmażkę (łyżka mąki zasmażona na łyżce masła) i podaje ją z ziemniakami (te trzeba gotować oddzielnie).

## HUCULSKA BABKA TWAROGOWA (2)

### Składniki:

500 g białego sera

0,5 szklanki mąki

0,5 szklanki śmietany (jeśli  
trzeba mieszać ją z mle-  
kiem), 2 jajka, sól,  
zielenina

### PRZYGOTOWANIE:

Ser przeciskamy przez praskę lub rozgniata-  
my widelcem. Doda-  
jemy jajka, sól oraz  
mąkę, posiekaną zie-  
leninę i dokładnie  
mieszymy. Z masy  
formujemy kuleczki,  
mniej więcej wielkości  
orzecha włoskiego (naj-  
lepiej zrobić to omączoną  
ręką) i wrzucamy je do go-  
tującej się wody. Kiedy se-  
rowe kuleczki wypłyną  
na wierzch, wyjmujemy je z wody  
i układamy w brytfance wysmaro-  
wanej masłem. Serowe kulki zale-  
wamy śmietaną i zapiekamy mniej  
więcej kwadrans. To przepis na wy-  
trawną babkę. Możemy również  
przygotować słodką wersję hucul-  
skiej babki twarogowej. Rezygnuje-  
my wtedy z zieleniny i dodajemy  
tylko szczyptę soli, a babkę przygo-  
towaną do zapiekania posypujemy  
cukrem.

## TYROLSKIE KNEDLE Z DUSZONĄ CEBULĄ (3)

### Składniki:

3 czerstwe bułki

125 ml mleka,

sól, pieprz

2 jajka, 5 dużych cebul

4 łyżki posiekanej

natki pietruszki, 10 dag masła

20 dag wędzonego boczku

bułka tarta (niekoniecznie)

2 litry bulionu z kostki

sałata, siekany szczypiorek

### PRZYGOTOWANIE:

Bułki kroimy i wkładamy do mi-  
ski, następnie zalewamy je gorą-  
cym mlekiem, doprawiamy solą  
oraz pieprzem i dodajemy jajka.  
Dwie cebule obieramy i siekamy  
z 2-3 łyżkami pietruszki, a następ-  
nie szklimy na ćwiartce przygoto-  
wanego masła. Tak przygotowaną  
cebulkę dodajemy do pokrojonych  
bułek. Teraz kroimy w kostkę bo-  
czek, przekładamy na patelnię  
i wytapiamy na tłuszczu, w którym  
smażyła się cebula.  
Trzecią część wytopionych skwa-  
rek z boczku przekładamy do bu-  
łek. Dokładnie wyrabiamy tak  
przygotowane składniki, jeśli masa  
jest zbyt rzadka, można ją zagęścić  
tartą bułką.

Z ciasta formujemy  
osiem knedli, które wkładamy  
na 10 do 15 minut do lekko gotują-  
cego się bulionu. Po kwadransie  
wyjmujemy je i odsączamy. Resztę  
masła dodajemy do boczku na pa-  
telni, trzy pozostałe cebule obiera-  
my i kroimy w kostkę, dodajemy  
do boczku i dusimy około pięciu  
minut. Na patelni układamy kned-  
le i podgrzewamy je. Podajemy  
na liściach sałaty, polane boczkiem  
z cebulą i oprószone szczypiorkiem.

## ZUPA DZIADOWSKA Z BRYNDZĄ

### Składniki:

2 litry wywaru z warzyw

20 dag bryndzy owczej

sól, pieprz

20 dag makaronu łazankowego

2 łyżki posiekanej

natki pietruszki

### PRZYGOTOWANIE:

Zaczynamy od zagotowania wy-  
waru z warzyw. Potem w misecz-  
ce rozcieramy bryndzę i powoli do-  
dajemy ją do wywaru.  
Zupę doprowadzamy do wrzenia  
i od razu zdejmujemy z ognia, do-  
prawiamy solą i pieprzem. Podaje-  
my z wcześniej ugotowanymi ła-  
zankami i natką pietruszki.



1

FOT. T23RF



2

FOT. JAWNA FERENS



3

FOT. T23RF



**Podobno moskole przywieźli w polskie góry rosyjscy żołnierze, a właściwie jeńcy w czasie I wojny światowej**

## Kulinarne wyprawy w góry. Przywozimy z nich wszystko, co najlepsze!

Moja rodzina uwielbia wypady w góry. Nie tylko zimowy odpoczynek w narciarskich ośrodkach, ale także letnie wycieczki. I zwykle z takich wypraw starsi i młodszy jej członkowie wracają z kulinarnymi nowinkami.

Starsza córka przywiozła z pierwszego wyjazdu w Bieszczady fuczki i tak długo męczyła mnie, aż zdecydowałam się je usmażyć. Warto było! Fuczki, choć nie zawsze robione z mąki owsianej, na dobre zadamowily się w naszym domu.

Młodsza córka uwielbia pieróg zawadzki, już nie pamiętamy nawet, gdzie go spróbowała oraz moskole. Śmieje

się zawsze, że przypominają jej one harcerskie obozy i biwaki, na których zjadała ze smakiem podplomyki nazywane harcerskimi chlebkami.

Ja podczas ostatniej wyprawy do Dusznik-Zdroju zapalałam miłością do psstragów tam serwowanych. Niebo w gębie, chociaż tak generalnie za rybami nie przepadam.

Mogę jeszcze długo ciągnąć tę wyliczankę. Polska kuchnia górska ma kilka niezaprzeczalnych plusów. Przede wszystkim jest niedroga (z kilkoma wyjątkami, o nich za-raz). Opiera się przecież na tym, co zdołało w górach wyrosnąć: ziemniakach, kapuście i zbożu (tu mamy prze-

de wszystkim żyto i owies). Dlatego nikogo nie dziwią górskie przepisy na pączki z ziemniaków, kwaśnicę czy nawet... syrop z mleczu (podobno jest rewelacyjny leczy-niu bólu gardła i kaszlu).

Inaczej się ma sprawa z baraniną i jagnięciną. Ta obecnie do tanich mięs nie należy. A na dodatek nie wszyscy przepadają za baraniną z jej specyficznym zapachem. Jagnięcina to już inna sprawa.

Tanie nie są również prawdziwe owcze sery, wystarczy zobaczyć, ile kosztuje oscypek bez dodatku krowiego mleka. O jakich serach mowa? Oczywiście o bryndzy (tej, którą smaruje się moskole) czyli

miękkim, podpuszczkowy ser produkowany z owczego mleka, bundzu (rodzaj twarogu o łagodnym smaku) i oscypkach (twardy, wędzony ser z solonego mleka owczego). Dobra, koniec z serami, bo o tych mogłabym gadać w nieskończoność.

Na koniec jeszcze tylko jedna uwaga. Choć wśród potraw, które Państwu proponuję, przeważa tradycyjne jedzenie serwowane na Podhalu, Podkarpaciu i w Bieszczadach, chcę zaproponować także kilka specjalów z innych stron Europy. Bo przecież gór w niej dużo. I równie dużo tradycyjnego, górskiego jedła.

**HANNA WIECZOREK**



FOT. JOANNA FERENS



FOT. JOANNA FERENS



FOT. JOANNA FERENS



FOT. JOANNA FERENS



FOT. JOANNA FERENS

**Górska kuchnia.** Choć wydaje się stosunkowo prosta, jest zadziwiająco różnorodna. Obok przepisów na podplomyki (z mąki owsianej lub ziemniaków) znajdziemy w niej rozgrzewające zupy, potrawy z białego sera w kilku wariantach i oczywiście kluski. Smacznego!

### Bieszczady: sprawdź, jak smakują prawdziwe homilki

**Składniki:**  
około 0,5 kg wiejskiego tłustego twarogu  
kawalek masła  
suszona mięta  
ząbek czosnku  
sól  
olej lub oliwa  
przyprawy do smaku

#### Sposób przygotowania:

Ser ucieramy z masłem, suszoną miętą, ząbkiem czosnku i solą tak, by powstała gładka masa. Z masy serowej przygotowujemy kulki o średnicy około 2-3 cm (najlepiej robić to omączonymi rękoma). Kulki serowe układamy na blasze i suszymy je przez godzinę w temperaturze 100 stopni, koniecznie przy otwartych drzwiczkach! Po tym czasie wyjmujemy je i czekamy, aż ostygną w suchym i przewiewnym miejscu. Następnie wkładamy je do słoja i zalewamy olejem doprawianym bazylką, tymiankiem lub innymi ziołami oraz solą i czosnkiem. Jeśli lubimy ostre smaki, do olejowej zalewy możemy dodać kawałek papryczki chili. W takim przypadku radzę jednak zachować ostrożność. Smacznego!

Serowe kulki w oleju można przechowywać mniej więcej miesiąc. Jada się je jako samodzielną przekąskę lub dodaje do różnych sałatek.

### Łemkowski specjał: war ze zlepieńcami lub komperami

**Składniki:**  
2 kości jagnięce  
jarzyna jak do rosółu  
1-2 liście laurowe  
3-4 ziarna ziela angielskiego  
szczypta majeranku  
3 ząbki czosnku  
0,5 l soku z kiszonej kapusty  
sól, pieprz

#### Sposób przygotowania:

Kości jagnięce zalewamy zimną wodą i gotujemy na wolnym ogniu z dodatkiem jarzyn, liści laurowych i ziela angielskiego do momentu, kiedy powstanie mocny rosół. Jeśli nie mamy jagnięcych kości, możemy użyć normalnego, dobrego rosółu. War musimy przecedzić, a później łączymy go z so-kiem z kiszonej kapusty. Pamiętajmy o zachowaniu proporcji, na 1 l wywaru powinno przypadać 0,5 l soku z kiszonej kapusty. War podajemy z komperami, czyli naszymi normalnymi ziemniakami lub zlepieńcami – niewielkimi pierożkami z mięsem. Przepis niby prosty, zapewniam jednak, że zupa jest świetna i ma wspaniałe właściwości rozgrzewające. Smacznego!

### Oszczypje, placki z mąki owsianej

**Składniki:**  
1/2 kg mąki owsianej  
2 jaja  
kubek maślanek lub zsiadłego mleka  
olej do smażenia

#### Sposób przygotowania:

Do miski wysypujemy mąkę, wbijamy jaja i wlewamy maślanek, a następnie zagniatamy ciasto. Formujemy z niego okrągłe placki (ja wycinam je szklanką) i sma-żymy na oleju (pierwotnie do smażenia używano ło-ju). Jak z przepisu widać, do przygotowania oszczypji nie używa się przypraw, soli ani cukru. Można je więc serwować na różne sposoby. Autor „Książki kucharskiej Bynia”, skąd pochodzi ten przepis, zachwala oszczypje z miodem bądź konfiturami. Mnie bardziej smakują w tym drugim połączeniu. Smacznego!

Mąka owsiana, podobnie jak ziemniaki, jest składnikiem wielu potraw, które wywodzą się z Bieszczad. Zdaniem badaczy wynika to między innymi stąd, że owies był jedną z podstawowych upraw na tym terenie, obok żyta, lnu, konopi, ziemniaków i kapusty.

### Moskole, placki z gotowanych ziemniaków

**Składniki:**  
kg ziemniaków  
500g mąki pszennej  
2 jajka  
trzy czwarte szklanki kwaśnego mleka bądź maślanek  
czubata łyżeczka soli  
pieprz

#### Sposób przygotowania:

Ziemniaki w mundurkach obieramy i przeciskamy przez praskę, dodajemy mąkę, jaja oraz kwaśne mleko i zagniatamy ciasto, sól oraz pieprz. Z ciasta formujemy owalne placki (o grubości mniej więcej jednego centymetra). Tradycyjnie piecze się je na blasze kuchni węglowej, można także piec je na patelni na małym ogniu pod przykrywką, najlepiej bez dodatku tłuszczu lub piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez 30 minut. Moskole najczęściej podaje się z bryndzą. Smacznego!

Moskole są stosunkowo nową potrawą, bowiem przywędrowały do nas w czasie I wojny światowej wraz z rosyjskimi żołnierzami. Piekli oni swoje podplomyki na prymitywnych raczej paleniskach (najczęściej na blasze ustawionej nad ogniskiem).



**Topinambur, czyli słonecznik bulwiasty przywędrował do nas z Ameryki Północnej. Na ziemiach polskich uprawiany jest od 1730 r. Dziś przypisuje mu się wartości lecznicze**

## Warto spróbować: topinambur!

Działkowcy nie lubią topinambura, czyli słonecznika bulwiastego. Kiedy raz go się posadzi na działce, trudno się go już pozbyć. Natomiast topinambur jest ceniony jako warzywo nie tylko ze względu na swój smak, ale i wartości lecznicze. Tradycyjnie uważa się, że ma zastosowanie w przypadku zaburzeń trawiennych i sercowo-naczyniowych. Jest także sprawdzonym sposobem na odchudzanie.

Topinambur zwykle jada się gotowany na parze lub pieczony, czasem w formie puree. Ja przyznaję się, że najbardziej smakuje mi na surowo. Jest świetnym dodatkiem do sałatek. (HAN)



## Elżbieta Kiewnarska: kucharka niedościgną

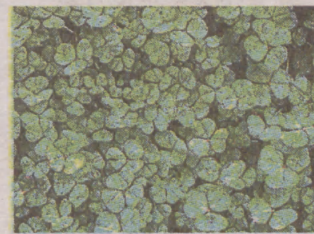
Wszyscy znamy nazwisko Lucyny Ćwierczakiewiczowej. Często natomiast zapominamy się o innej autorce książek kucharskich. Elżbieta Kiewnarska (1871-1944) publikowała między innymi w „Bluszczu”. Była jedną z założycielek Koła Studiów Gospodarstwa Domowego w Warszawie. Wydała min. „100 potraw z jaj”, „Jedz ryby”, „Zupy i sosy”, „Kuchnię powojenną”, a w 1941 r. – „109 potraw”, która pomogła wielu Polkom przetrwać wojnę. (HAN)



## Kulinarne wieści sprzed lat: koniczyna polna smaczną jarzyną!

W sierpniu 1916 roku „Ilustrowany Kurjer Codzienny” donosił o najnowszym odkryciu. Niewątpliwie miało ono dużo wspólnego z toczącą się właśnie I wojną światową.

„Austriackie ministerstwo spraw wewnętrznych rozsyłała zawiadomienie, że poczyniono dobre doświadczenia z użytkowaniem koniczyny łąkowej jako jarzyny smacznej, pożywnej i łatwej do uzyskania. Koniczyna dobrze przepłukana i przebrana, przygotowana jako szpinak, zagotowana z drobną ilością mleka, masła (tłuszczu) i soli, smakuje jak delikatna fasolka strączkowa. Podobne próby poczy-



niono również ze zdrowymi liśćmi rzodkiewki, które dają także smaczną jarzynę. Ministerstwo zwraca uwagę na korzyści, jakie można odnieść przez wprowadzenie tej nowej smacznej a praktycznej jarzyny, zwłaszcza w aprowizacji większych miast, gdzie nabywanie jarzyn cierpi niestety z powodu śrubowania cen”.

## Be activ Kuchnia w biegu



Książka Ewy Chodakowskiej i Tomka Woźniaka przeznaczona jest dla zabieganych. Zawiera przepisy na dania na różne pory dnia, na każdą okazję. Jak zapewniają autorzy, wszystkie można przygotować szybko i niewielkim kosztem. Każda potrawa została opatrzona przez dietetyka informacją o wartości energetycznej i odżywczej. Dodatkowo zamieszczono w niej także informacje o produktach użytych w przepisach.

**Wydawnictwo Edipresse  
Polska, rok wydania 2017**



**Kiszona kapusta i ziemniaki.** Mieszkańcom nizin trudno wyobrazić sobie, jakie kulinarne cudeńka można przygotować ze zwykłej kiszonej kapusty lub ziemniaków. I choć nie są to potrawy szczególnie wykwintne, chętnie zje je każdy, nawet smakosz o wysublimowanym guście

## Fuczki, rewelacyjne placki z kiszoną kapustą

**Składniki:**  
30 dag kapusty kiszonej  
20 dag maki (najlepiej owsianej)  
15 dag mleka lub wody  
jajko  
sól i pieprz do smaku  
przyprawy  
śmietana

### Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną wyciskamy dokładnie i kroimy. Do miski wlewamy mleko, dodajemy jajko i mękę i robimy ciasto. Do ciasta dodajemy kiszoną kapustę, potem przyprawy i smażymy placki. Tradycyjnie fuczki podaje się ze śmietaną, ja najczęściej śmietanę zastępuję jogurtem lub kefirem. Smacznego!

Fuczki to bieszczadzka specjalność. Każdy, kto choć raz ich spróbował, chętnie powraca do placków z kiszoną kapustą. Tym bardziej że przygotowania placków jest bardzo proste i szybkie.

## Hreczanyki, niesamowite kotlety mielone z kaszą gryczaną

**Składniki:**  
kg mięsa mielonego (ja zwykle używam mięsa wieprzowo-wołowego)  
kg kaszy gryczanej  
5 ząbków czosnku  
5 jaj  
sól i pieprz  
olej do smażenia

### Sposób przygotowania:

Zacynamy od ugotowania kaszy gryczanej. Mięso mieszamy z jajkiem, czosnkiem, solą i pieprzem. Następnie dodajemy kaszę gryczaną. Kiedy wszystkie składniki połączymy w jednolitą masę, formujemy z niej kotlety, które oczywiście smażymy. Zwykle podaje się je z sosem, ostatnio modny zrobił się grzybowy, jednak tradycyjnie do hreczanyków podawało się sos czosnkowy z koperkiem. Ja natomiast najczęściej gotuję sos chrzanowy. Smacznego!

Kotlety mielone z kaszą gryczaną cieszą się dużym powodzeniem. Wskazuje choćby na to fakt, iż ich nazwę można znaleźć z kilku odmianach: hreczanyki, hreczki, hreczniaki... Co więcej, występuje także jarska wersja hreczaniaków. W tym przepisie mięso mielone zastępuje twaróg. Zapewniam, że warto ich spróbować.

## Pieróg zawadzki, czyli... babka ziemniaczana z gryką

**Składniki:**  
2 kg ziemniaków  
20 dag kaszy gryczanej  
1,5 szkl. śmietany wiejskiej  
0,5 kostki masła  
mięta (świeża lub suszona)  
sól, pieprz  
masło i bułka tarta do wysmarowania formy  
mąka i mleko (na wierzch pieroga)

### Sposób przygotowania:

Ziemniaki gotujemy w mundurkach, obieramy i przeciskamy przez praskę. Dodajemy suchej kaszy gryczanej i odstawiamy na godzinę (w innej wersji przepisu na pieróg kaszę moczymy chwilę w wodzie z ugotowanych ziemniaków). Następnie do ziemniaków z kaszą dodajemy śmietanę i masło. Całość dokładnie mieszamy tak, by powstała gładka masa. Jeszcze tylko dodajemy miętę i przyprawy do smaku. Tak przygotowaną masę przekładamy do brytfanki wysmarowanej masłem i wysypanej tartą bułką. Wierzch posypujemy mąką, którą skrapiamy mlekiem i zapiekamy 1,5 godziny w temperaturze około 180 st. C. W innej wersji masę zapiekamy w cieście drożdżowym (lub półfrancuskim), ja wolę wersję bez ciasta. Pieróg można jeść na ciepło i po wystudzeniu, warto podać do niego jogurt, kefir lub maślanek. Smacznego!

## Gałuszki, kotleciki z ziemniaków, mielonego i... pestek z dyni

**Składniki:**  
10 ugotowanych ziemniaków  
1/2 szklanki uprażonych pestek dyni  
3-4 łyżki maki  
3-4 łyżki gęstej wiejskiej śmietany  
2 jajka  
20-30 dag mięsa mielonego (można zastąpić je różnymi mięsnym resztkami, np. końcówkami wędlin)  
sól i pieprz, olej

### Sposób przygotowania:

Zacynam od zmielenia ziemniaków (oraz mięsa lub wędlin, jeśli nie mamy mielonego). Do tak przygotowanej masy dodajemy mękę, jajko, śmietanę, przyprawy i pestki z dyni. Z dokładnie wyrobionej masy formujemy kulki, które układamy na blasze do pieczenia i zapiekamy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni Celsjusza. Smacznego!

Gałuszki są dzisiaj postrzegane przede wszystkim jako potrawa ukraińska, podobno gałuszkową stolicą jest Połtawa. Jednak przepisy na nie można znaleźć także w kuchni podkarpackiej.



## Zaprowadź porządek na biurku i półkach

Prosty sposób na uporządkowanie wnętrza swojego mieszkania

### SEGREGATOR

Sztywny segregator na dokumenty pozwoli w szybki sposób zapanować nad bałaganem w dokumentach. Segregator schowasz lub postawisz na widoku



FOT. IKEA.PL

### POJEMNE PUDEŁKO

Pudełko jest bardzo pojemne i pomieści wszystkie rzeczy, których rzadko używamy. Może być elementem dekoracji, albo ukryte głęboko w szafie.



FOT. IKEA.PL

### MINIKOMODA NA BIBELOTY

Mały i podręczny mebel z surowego drewna pomieści drobne bibeloty, które zalegają w kącie naszego biurka lub półki. Minikomodę można pomalować bejca lub olejem. Można także przykleić okleinę, by mebel pasował do wnętrza.



FOT. IKEA.PL

W przyszłym tygodniu „Jagom”, czyli nowy skandynawski trend po „hygge”



Agnieszka Jędrzejczak  
a.jedrzejczak@dzienniklodzki.pl

**Pokój dziecka.** Jak dobrze urządzić pomieszczenie dla malucha?

## Kiedy dziecko nie śpi z rodzicami... Czego nie powinno zabraknąć w pokoiku noworodka

Tekst Agnieszka Jędrzejczak

Oczekiwanie na narodziny dziecka to czas, kiedy przygotowujemy nie tylko wyprawkę dla naszego malucha, ale i miejsce, w którym będzie czuło się bezpiecznie. Dziewięć miesięcy to wystarczający czas, by odpowiednio urządzić dla niego pomieszczenie tak, by było nie tylko ładne, ale przede wszystkim funkcjonalne. Sklepy dziecięce kuszą nas gadżetami, które nie tylko ładnie wyglądają, ale i słono kosztują. Co jest niezbędne przy dziecku, a z czego możemy zrezygnować?

### Razem czy osobno

Na początek powinniśmy zdecydować, czy nasz potomek będzie miał osobny pokój, czy też jego łóżeczko będzie stało w sypialni rodziców. Podejmując tę decyzję rodzice powinni mieć świadomość, że dziecko może często budzić się w nocy, nie tylko przez pierwsze tygodnie. Mama musi mieć wtedy wygodne miejsce do karmienia piersią lub butelką. Może to być fotel. Ważne, by obok stał stolik, by mogła odstawić

butelkę czy książkę. Mama musi mieć wygodną pozycję, więc warto zainwestować też w podnóżek i poduszkę pod plecy.

Maluch może płakać nie tylko z powodu głodu czy wyrzynania się ząbków, ale z tęsknoty. Właśnie dlatego miejsce dla dziecka powinno zostać dobrze rozplanowane, jeśli nie w sypialni rodziców, to z pewnością w pobliżu, by tata lub mama mogli szybko zareagować.

### Jasno i bezpiecznie

Jeśli planujemy remont pokoju dla dziecka, powinniśmy przeprowadzić go z dużym wyprzedzeniem, by maluch nie był narażony na drażniące zapachy świeżo malowanych ścian czy podłogi. Wybierając farby lub lakiery powinniśmy zwrócić uwagę, czy nadają się one do pokoju dziecięcego i czy są polecane alergikom. Nie powinniśmy przesadzić też z kolorem. Barwy powinny być jasne i pastelowe, by w pomieszczeniu było jak najwięcej światła. Ściany można ozdobić także nieprzytłaczającymi naklejkami.

Na podłodze z kolei najlepiej sprawdzą się panele lub odpowiednio zabezpieczone drewno. Powinniśmy unikać wykładzin dywanowych, po-

### WARTO WIEDZIEĆ

#### Bezpiecznie i przytulnie

Nie tylko remontu pokoju nie powinniśmy odkładać na ostatnią chwilę. Wyposażenie również warto wstawić dużo wcześniej, choćby ze względu na charakterystyczny chemiczny zapach mebli, który długo się utrzymuje. Do kompletowania sprzętów i urządzania pokoju najlepiej zabrać się już na początku drugiego trymestru.

nieważ gromadzą się w niej zanieczyszczenia i kurz, a nasz malec już niedługo większość czasu będzie spędzał właśnie na podłodze. To może wywoływać u niego alergię, a przecież tego chcemy uniknąć.

#### Jaki przewijak wybrać

Wybierając meble do pokoju dziecka, należy wybrać takie, które będzie można przymocować na przykład do ściany. To ważne, gdy dziecko zacznie raczkować i będzie chwycić właśnie za szuflady czy drzwi szafki, może wtedy pociągnąć mebel na siebie.

Łóżeczko możemy kupić na końcu. Zupełnie nieprzystanne stanie się, gdy okaże się, że nasz malec lubi być bujany, a my kupiliśmy zwykłe łóżeczko ze szczebelkami. Możemy kupić wtedy kołyskę lub łóżeczko na biegunkach, które można zablokować. Można wybrać też owalny koszyk wyłożony miękkim materiałem, w którym dziecko poczuje się jak w brzuchu mamy.

Czy inwestować w przewijak? To zależy od tego, czy zamierzacie przewijać dziecko np. na łóżku. Ale warto rozważyć stelaż z wannienką i odpływem, przykrywany przewijakiem. Jeśli w pokoju nie ma tyle miejsca można wybrać przewijak składany na łóżeczko. Obok przyda się lampka i półka na kosmetyki oraz akcesoria. Ważne, by stał też szczelny kosz na odpadki.

W pokoiku dziecięcym nie powinno zabraknąć półki na książki, układanki i pierwsze zabawki. Z kupnem tych ostatnich powinniśmy wstrzymać się, ponieważ z pewnością wyposaży nas w to najbliższa rodzina, podobnie jak w grzechotki i gryzaki. Warto jednak zwrócić uwagę, czy podarowane rzeczy nadają się dla noworodka.



W pokoiku dziecka nie powinno zabraknąć wygodnego fotela, w którym mama będzie mogła wygodnie karmić

FOT. IKEA.PL



## Zdaniem eksperta

### Ptaki zimą. Łabędzie w bezruchu mogą przetrwać na lodzie wiele dni

- Półki widać otwartą taflę wody, a łabędzie gromadzą się wokół przerębła, nie trzeba interweniować - przestrzega ornitolog Leszek Damps. - Ptaki pilnują, by ich dostęp do wody nie zamarzał, bo woda pomaga im w utrzymaniu upierzenia we właściwym stanie, które natłuszczają wydzieliną z gruczołu kuprowego. Pióra źle natłuszczone mogą pokryć się warstwą lodu, a to prowadzi do wychłodzenia ptaków i ich przymarzenia.

Na widok łabędzia siedzącego na lodzie wielu dzwoni po strażaków. - Ptak może bez szkody siedzieć w bezruchu nawet kilkanaście dni. Bywa, że pojawia się w tym samym miejscu przez kolejne dni, dołącza do stada na noc, a w dzień znów odłącza się od grupy - wyjaśnia ornitolog. Jednak jeśli przez 3-4 dni przebywa w tym samym miejscu i nie odchodzi - można domniemać, że mu coś dolega. Wówczas można mobilizować go, by się ruszył. ●



FOT. JANINA STEFANOWSKA

### Żywnienie. Dla ptaków nawet głód jest lepszy niż karmienie chlebem

Źłe karmienie - np. chlebem - może mieć wpływ na zachowanie ptaków. Zakwasza on ich organizm i prowadzi do zmian metabolicznych. To skutkuje nienaturalnym zachowaniem ptaków, a w końcu zatruciem. Dlatego ważne jest, by, gdy długo trzyma mróz, a lód skuwają jeziora - podkarmiać ptaki ziarnem, częściami roślin, ale z rozsądkiem. - Sypimy im nieprzetworzone ziarno - owies, pszenicę, pszenżyto. Możemy karmić je brukwią, marchwią, burakami - wylicza ornitolog

Leszek Damps. - Do naszego Ośrodka Rehabilitacji Dzikich Zwierząt „Ostoja” trafiają głównie zakwaszone ptaki. Nawet głód jest lepszy niż karmienie ptaków chlebem, bo głód mobilizuje łabędzie do przemieszczania się na niezamrożone akweny. Ptaki łatwo uzależniają się od dokarmiania i od człowieka. Można im pomóc przetrwać czas mrozów i braku pożywienia - ale rozsądnie. A gdy nastaną dodatnie temperatury - trzeba zaprzestać dokarmiania ptaków. ●



FOT. JANINA STEFANOWSKA

Masz problem ze swoim pupilem? Napisz do nas!



Dorota Abramowicz  
dorota.abramowicz@polskapress.pl

Psychologia Radzi Miriam Gołębiowska, psia behawiorystka

## Człowiek i pies, czyli kto tu rządzi?



FOT. D3RF

Nie można raz zabraniać psu wylegiwania się na kanapie, a innym razem pozwalać - pies nie rozumie sprzecznych sygnałów

Tekst Dorota Abramowicz

**P**onoć psy traktują ludzką rodzinę jak stado, w której toczy się walka o władzę. Jeżeli tak, to zasadne jest pytanie: Kto tu naprawdę rządzi? Z definicji stado służy do celów reprodukcyjnych, więc człowiek i pies nie stanowią stada. Psy nie tworzą takich watah jak wilki, raczej luźne sfory. A ich relacja z człowiekiem jest unikatowa w skali całego świata zwierzęcego. Nie można więc przekładać tego, co widzimy u innych gatunków na naszą relację z psem, którą trzeba sobie jakoś ułożyć, nie przykładając do tego ani norm międzyludzkich, ani obowiązujących między zwierzętami. Co wobec tego powinniśmy robić, aby zostać panem swojego psa?

Aby pies nas słuchał, bo zapewne o to nam chodzi, musimy stać się godnymi jego zaufania. A to oznacza,

że powinniśmy stać się dla psa czytelnymi i konsekwentnymi.

**Nie ma to nic wspólnego z wprowadzaniem rygoru i całego systemu kar?**

W żadnym wypadku. Pies musi czuć się w naszym towarzystwie bezpiecznie. Jeśli idę z nim na spacer, trzymając na uwięzi, nie mogę dopuścić, by ktokolwiek na niego napadł - ani inny pies, ani dziecko.

**Dziecko może napaść na psa?**

A nie może? Podbiegnie i zacznie klepać mojego psa po głowie. Dla niego to jest napaść. Także obcy pies, który nagle zaczyna niekończąco gryźć, ale wystarczy, że skacze na mojego zwierzaka, jest traktowany przez niego jako napastnik. Pies, który tego doświadcza, będąc na smyczy, może nie odczuwać zaufania do opiekuna. Konieczna jest także konsekwencja. Nie może być tak, że raz pozwalamy psu rozkładać się na tapczanie, a później za to na niego krzyczymy. Albo dajemy się ciągnąć na smyczy, a potem

nagle nam to nie odpowiada. To są powody, dla których pies nas nie słucha.

**Czy nieposłuszeństwo psa jest robieniem na złość człowiekowi?**

To tylko nasza wina, że pies nas nie słucha. Psy nie gryzą butów ani nie drapią drzwi na złość. Po prostu nie pokazaliśmy im zasad, jakie mają obowiązywać w naszym domu i nie byliśmy w tym konsekwentni.

**To skąd „pies-demolka” często na widok właściciela sprawia wrażenie skruszonego winowajcy?**

Dwuletnie dziecko zachowuje się tak samo i nie powiemy, że jest złośliwe. Między skruszonego winowajcy jest reakcją na nasze emocje, ale nie oznacza, że czworonóg kojarzy, że są one reakcją na pogryzienie butów.

**Jak nagradzać psa, za to, że nas słucha?**

Może to być coś dobrego do jedzenia, ale też bardzo często dla psów najlepszą motywacją jest dobry, socjalny kontakt z człowiekiem - pochwała, uśmiech, pogłaskanie, pobawienie się. Dla budowania dobrych relacji ważna jest także nasza aktywność z psem. Spacer nie powinien polegać tylko na obejściu bloku i spuszczeniu przy skwerku czworonoga ze smyczy. Można go przy tym czegoś nauczyć. A najważniejsze w byciu przywódcą dla swego psa jest sprawienie, by odczuwał on frajdę z przebywania z człowiekiem. ©P

## FAKTY

**Przyjmując do domu psa, powinniśmy zdecydować, jak mają wyglądać nasze wzajemne relacje.** Jeżeli nie chcemy, by np. czworonóg wchodził do sypialni, nie pozwalajmy na to od pierwszego dnia pobytu w domu. Nie zgadzamy się, by zaglądał nam do talerzy - nigdy nie dzielimy się z nim pożywieniem podczas posiłków i pilnujemy, by tego nie robili domownicy lub goście. Najpierw trzeba zdobyć zaufanie zwierzęcia, a potem przećwiczyć i nauczyć go pożądanych przez nas zachowań, motywując niekończąco smakołykiem - często wystarczy pochwała i wspólna zabawa, jako nagroda.

## Kącik adopcyjny



**Strączek jest kundelkiem średniej wielkości. Łekliwy, niezwracający na siebie uwagi. Nie narzuca się, ale jeśli chcemy się z nim pobawić, to będzie chętny. Jak pokocha człowieka, to bezgranicznie. W stosunku do innych zwierząt zachowanie może być różne.**



**Szagi to pies z wielkim bagażem doświadczeń. Mieszkał w szczerym polu w ciasnym kojcu z bratem. Psiaki rywalizowały o budę, która była tylko jedna. Pies jest dominujący, nie toleruje innych psów. Nie nadaje się również do domu z małymi dziećmi.**



**Bleki jest psiakiem bardzo otwartym. Spaceruje z nim należą do przyjemności. Jest posłusznym psiakiem. Trochę niechętnie poddaje się zabiegom pielęgnacyjnym. Mile widziane byłoby towarzystwo drugiego psiaka, najlepiej Szelin dzielącej z nim box.**

## Przygarnij zwierzaka

W sprawie adopcji kontakt ze Schroniskiem dla Zwierząt TOZ w Słupsku, ul. Portowa 11, czynne od poniedziałku do piątku w godz. od 10 do 18, w weekendy od godz. 10 do godz. 15. Tel. 59 842 29 59.

Zdjęcia zwierząt do adopcji z opisem i kontaktem proszę przysyłać na adres e-mailowy: anna.marecka@polskapress.pl



## Kultura

**Nie przegap! Ciemniejsza strona Greya - od 10 lutego w kinach. Podczas gdy Christian walczy ze swoimi wewnętrznymi demonami, Ana mierzy się z zazdrością jego byłej...**

## KSIĄŻKA



## „Jak żyć, aby osiągnąć prawdziwe szczęście”

● **Bronisław Kulczycki**

Pytanie, które jest tytułem prezentowanej dzisiaj książki, zadaje sobie na co dzień każdy. I każdy w mniej lub bardziej udany sposób próbuje odpowiadać na nie swoim postępowaniem. Bronisław Kulczycki, prawnik z wieloletnim doświadczeniem, postanowił wspomóc radą tych, którzy w pogoni za szczęściem się pogubili.

W podtytułowej swojej książce autor pisze: „Proste i praktyczne odpowiedzi na pytania wzięte z życia”. I tę obietnicę spełnia: opisuje w swoim po-

radniku wiele problemów z różnych dziedzin życia prostym językiem. W sposób zrozumiały dla każdego podpowiada, jak sobie z nimi radzić. Pomocna w odbiorze jest forma: pada pytanie, po czym następuje odpowiedź.

Nie jest to oczywiście książka do czytania od deski do deski. To raczej rodzaj „pogotowia ratunkowego” - mamy problem, otwieramy spis treści, wyszukujemy go i już możemy dowiedzieć się, jakie jest lekarstwo i jak po nie sięgnąć.

A co jest na tej półce z lekami na nieudane życie? Trzeba przyznać, bogactwo. „Medykamenty” na nieszczęśliwą miłość, małżeństwo na granicy rozvodu, kryzysy w związku, problemy z dziećmi, źle przebiegającą karierę zawodową. Wiele miejsca autor poświęca także samorealizacji i umiejętności planowania swojego szczęścia.

Warto dodać, że nasz „lekarz” to człowiek doświadczony w radzeniu innym ludziom (o czym można przeczytać we wstępie). Inspiracją

do napisania poradnika byli przede wszystkim klienci jego kancelarii prawnej, którym pomagał w przeróżnych sprawach.

### ZDOBĄDŹ KSIĄŻKĘ WYSYŁAJĄC SMS

Dla naszych czytelników mamy trzy egzemplarze książki: „Jak żyć, aby osiągnąć prawdziwe szczęście” Bronisława Kulczyckiego (wydawnictwo Poligraf). Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło SZCZĘŚCIE. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

**O KSIĄŻKACH OPOWIADAM TAKŻE W SWOIM WIDEOBLOGU ANKI CZYTANKI. ZNAJDZIECIE GO NA WWW.GP24 W DZIALE KULTURA. ZAPRASZAM DO OGLĄDANIA**  
**ANNA CZERNY-MARECKA**

## FILM



FOT. KINO BIELIŃSKI BYDGOSZCZ

## „Jackie”. Kobieta, która stała się legendą

Jacqueline Bouvier Kennedy ma 34 lata, kiedy jej mąż John Fitzgerald zostaje wybrany na prezydenta Stanów Zjednoczonych. Elegancka i stylowa od razu staje się globalną ikoną, jedną z najbardziej znanych kobiet na świecie. Jej intuicja i smak w kwestiach mody, sztuki i wystroju wnętrz są powszechnie podziwiane.

Jednak 22 listopada 1963 roku poukładane życie Pierwszej Damy Ameryki rozsypuje się na kawałki. Podczas wy-

borczej podróży do Dallas ginie John F. Kennedy, a pograżona w żalobie Jacqueline, na pokładzie Air Force One, powraca do Waszyngtonu. Mierząc się z tragedią, postanawia kontynuować dzieło męża. W ciągu kilku dni nie tylko dopisze triumfalny koniec do mitu JFK, ale też ugruntuje legendę, której na imię... Jackie.

Film „Jackie” wyreżyserował Pablo Larraín. W tytułową rolę wcieliła się Natalie Portman. Krytycy twierdzą, że zrobiła to znakomicie. Czy mają rację? Trzeba iść do kina i się o tym przekonać!

(MAW)

## MUZYKA

● **Maciej Bałcar**  
**ZNAKI**

Wokalista bluesowej supergrupy Dżem wydaje drugi album autorski, udowadniając, że jest artystą kompletnym.

Materiał poprzedzony singlami „O maku”, w którym muzyk wykorzystał wiersz Czesława Miłosza, oraz „Pokochaj”, do którego tekst napisał Michał Zabłocki, cechuje niezwykłą delikatność. Mocna warstwa tekstowa perfekcyjnie scala się w całość z subtelnymi kompozycjami.

● **DUALIPA**

Młodziutka Angielka o koso-wsko-albańskich korzeniach i głosie „czarnym” jak z nowojorskiego harlemu, szturmem bierze światowe listy przebojów. Do produkcji debiutanckiego albumu zatrudniła nazwiska współpracujące z megagwiazdami, a odsłuchania singli już osiągają miliony.

**MONIKA WIECZORKOWSKA**



**Gadżet.** Amazon zna przepis na wygodny czytnik elektronicznych książek. Kindle Oasis jest tego najlepszym dowodem

## ETUI

Pokryte skórą i - od środka - zamszem etui posiada pinowe złącze i dodatkową baterię.

## Niewielki czytnik z e-bookami zastąpić może nawet największą domową bibliotekę

Tekst **Grzegorz Lisiecki**

**L**ubimy czytać książki, prawda? Dla wielu poukładany na regałach księgozbiór to wręcz powód do dumy. Wyjeżdżając na wczasy czy krótsze wyjazdy trudno jednak obciążać bagaż książkami - w takich sytuacjach (i nie tylko) z pomocą przychodzi czytnik e-booków.

### Lekki i wygodny

Amazon wprowadził w zeszłym roku na rynek ósmą już generację swojego flagowego czytnika - Kindle Oasis. Oasis jest o 30 procent cieńszy i 20 procent lżejszy niż jakikolwiek inny czytnik Kindle.

Polimerowa ramka wokół czytnika pokryta jest metalem, co oznacza, że urządzenie jest lekkie, ale wytrzymałe i ma odpowiednią sztywność. W zestawie jest też pokryta skórą (i zamszem od wewnątrz) etui z pinowym złączeniem i dodat-

## FAKTY

**Specyfikacja.** Ekran o przekątnej 6 cali i rozdzielczości 1440 x 1080 p. Procesor: 1 GHz. Łączność: Wi-Fi 802.11 b/g/n, 3G. Pamięć: 4 GB (miejsce na pliki: ok. 3 GB). Wymiary: 143 x 122 x 3,4-8,5 mm. Waga: 131 gramów (wersja Wi-Fi) i 133 gramy (wersja Wi-Fi i 3G), razem z etui odpowiednio 238 i 240 g.

**Bateria.** Według producenta czytnik, wspomagany akumulatorem w etui, z dala od gniazdka może wytrzymać do półtora miesiąca (ale, uwaga: z wyłączonym 3G). Bez dodatkowej baterii: dwa tygodnie. Akumulator w czytniku ma niewielką pojemność - 245 mAh, ale sytuację ratuje bateria w etui (1290 mAh)

**Obsługiwane formaty.** MOBI, PRC, AZW, AZW3 (KF8), TXT, PDF, a także CBZ, JPG, GIF, PNG, DOC, DOCX, RTF, HTML, JPG, GIF, PNG - konwertuje je Amazon. Pliki EPUB trzeba konwertować samemu.

kową baterią. Obudowa jest bardzo smukła - 3,4 mm w najcieńszym miejscu robi duże wrażenie. Drugi koniec czytnika (handgrip), m.in. z baterią i przyciskami, jest grubszy - bardzo ułatwia chwyt, a do samego czytnika świetnie się dopasowuje wspomniane etui. Kindle Oasis jest dobrze wyważony i bardzo wygodny w użyciu. Akcelerometr sprawi z kolei, że ekran obróci się i dostosu-

je do ręki, w której trzymamy czytnik.

### Podświetlany ekran

Wyświetlacz Paperwhite najnowszej generacji w Kindle Oasis ma przekątną 6 cali i zagęszczenie pikseli na poziomie 300 ppi. Rozdzielczość jest w zupełności wystarczająca, a litery (mamy do wyboru kilka rodzajów czcionek, możemy regulować też ich rozmiar) wyraźne. Do kontrastu

także trudno mieć zastrzeżenia. Panel doświetla dziesięć umieszczonych po bokach diod - nasilenie podświetlenia można regulować, a ekran jest dobrze widoczny nawet w silnym słońcu. Trzeba jednak dodać, że Oasis nie posiada czujnika światła. Strony możemy przesuwac przy pomocy przycisków (w ustawieniach możemy zdefiniować, który z nich przesuwa do przodu, który do tyłu) lub dotykając ekranu.

### Formaty e-booków

Kindle Oasis obsługuje sporo formatów, także PDF-y (pełna lista na końcu: w specyfikacji), czy MOBI. Internetowe księgarnie również zazwyczaj oferują e-booki w formacie MOBI, jeśli jednak mamy w swojej kolekcji książki w formacie nie obsługiwanym przez Kindle - np. EPUB, trzeba je przekonwertować. Służą do tego odpowiednie programy, takie jak Calibre czy Mobipocket Reader.

## WYŚWIETLACZ

Ekran wykonany w technologii

Paperwhite ma przekątną 6 cali

i rozdzielczość 1440 x 1080 pikseli

FOT. KERNAL



## Baba swoje - Dziad swoje

Polityka i życie. **Rękopisy nie płoną, a żółte papiery mogą się przydać**



Anna Czerny-Marecka



Zbigniew Marecki

**Dziad:** Jak ci tam idzie czytanie „Mistrza i Małgorzaty” Bułhakowa w nowym tłumaczeniu Igora, Anny i Grzegorza Przebindów? Baba: Powoli, bo porównuję z tłumaczeniem Witolda Dąbrowskiego i Ireny Lewandowskiej, czyli naszą małżeńską kultową książką.

**Dziad:** Ta powieść to wręcz mit założycielski naszego związku. I jak ci wychodzi to porównanie? Baba: Ten nowy przekład jest naprawdę dobry, ale porównując na przykład tłumaczenie motto z „Fausta” i pierwszego zdania drugiego rozdziału, wprowadzającego wątek biblijny, wybieram duet Dąbrowski - Lewandowska. Co nie odbiera mi jednak olbrzymiej przyjemności ponownej lektury tej powieści. **Dziad:** W świetle ustaleń grafologów badających dokumentację Bolka, znalezionej w mieszkaniu Czesława Kiszcza, „Mistrz i Małgorzata” nabiera aktualności.

Baba: Masz na myśli, że w Polsce zamieszkał i zamieszkał Bułhakowski Sztan Woland i jego ekipa z piekła rodem? **Dziad:** O, sądząc po tym, co się w Polsce dzieje, on chyba gości u nas już od dawna, ale w tym wypadku mam na myśli kultowe zdanie z tej powieści: „Rękopisy nie płoną”.

Baba: No cóż, zważywszy na to, że duża część ubeckich i esbeckich archiwów rzeczywiście została w okolicach 1989 roku spalona w ogniskach na działkach, jest dużo prawdy w tym, co mówisz. **Dziad:** Zawsze myślałem, że Polska jest przede wszystkim jak

z Mrożka, ale Bułhakow też do nas nie pasuje. Na przykład pomyśl, rzucony przez Polskie Stronnictwo Ludowe, żeby obowiązkowo poddawać kandydatów na posłów badaniom psychiatrycznym. On chyba bardziej Bułhakowski jest.

Baba: To zależy, bo jeśli za tym kryje się działanie lobby psychiatrów, którzy na tym pomyśle zarobiliby fortuny, to chyba jednak Mrozek. Pomyśl tylko - najpierw tysiące ludzi do przebadania, pewnie w prywatnych gabinetach, więc za pieniądze, a potem łapówki od tych, którzy będą chcieli zmienić diagnozę. **Dziad:** Pytanie, na jaką będą chcieli ją zmienić. Bo czasem warto mieć żółte papiery. W zamierzeniu twórców tego projektu jest zapewne zamknięcie Sejmu przed wariatami, ale znam przypadki, kiedy żółte papiery nie przeszkadzały w robieniu kariery, a nawet przeciwnie, ją umożliwiały.

Baba: O kim myślisz? **Dziad:** O byłym wiceprezydencie Słupska i prezesie ważnej miejskiej spółki, który wyciągał żółte papiery z kapelusza, gdy mu to pasowało, a ukrywał, kiedy nie należało się nimi chwalić.

Baba: A, o tym, który psychiatryczną diagnozą załatwił sobie odejście z wojska? A potem nagle ozdrowiał? **Dziad:** No właśnie. Żółte papiery warto mieć także wtedy, kiedy cię o coś oskarżają. Stajesz przed sądem i zgrywasz wariata. Na co masz odpowiednią dokumentację.

**Rodzina 500 plus.** Dzieci u babci

## A my bierzemy się za porządki

Tekst Marta Żbikowska

Nie doceniłam moich dzieci. Najstarszy i najmłodszy mieli urodziny. Dostali odpowiednio do wieku: książkę i puzzle. Myślałam, że 40 elementów będzie dla trzylatka wyzwaniem. Moje dziecko szybko uporało się z obrazkiem i po chwili usłyszałam: Mama, teraz ty. Z książką podobnie. Dla fana piłki nożnej kupiliśmy książkę z serii „Najfutbolniejsi”. Prezent okazał się trafiony. Usiadł z książką wczesnym popołudniem, w ciągu dnia zrobił sobie kilka przerw, a wieczorem, gdy kładłam się spać, zobaczyłam, że jeszcze czyta w łóżku. Nie miałam serca zaganiać go do spania, bo sama postępuję tak samo. Rano powiedział, że skończył. Książka miała ponad 300 stron (z obrazkami).

Z urodzinowymi prezentami nie zaszaleliśmy. Najmłodszy zresztą nie mógł zrozumieć, dlaczego znowu dostaje prezenty, skoro niedawno był Gwiazdor. Najbardziej ucieszył się z tortu.

Szczególnie z faktu, że był tylko dla niego (Najstarszy miał swój). Za puzzle zapłacił 54,90 zł, za książkę 46 zł. Po feriach czeka nas wydatek związany z organizacją urodzin dla kolegów, ale to osobny temat.

Pierwszy tydzień ferii moje dzieci spędzają u babci ze swoim kuzynostwem. Babcia ma co robić. Ja natomiast mam plany, aby wykorzystać nieobecność dzieci na coś pożytecznego. Na razie postanowiłam się wyspać. W następnej kolejności planuję przegląd ubrań moich synów, żeby zobaczyć, co się jeszcze nadaje do użytku, a co trzeba uzupełnić. Z bardziej ambitnych zamierzeń postanowiłam doprowadzić mieszkanie do ładu. Trzeba pozbyć się przejawów artystycznych zapędów naszych dzieci ze ścian i mebli.

Wydatki, jakie mnie czekają w tym wolnym tygodniu, to składki na drugie półrocze w przedszkolu. Kwota w grupie Najśredniejszego i Najmłodszego jest taka sama i wynosi 50 złotych.



Napisz do nas, przyslij e-malia

Anna Czerny-Marecka  
anna.marecka@polskapress.pl

**Psychologia.** Toksyczne związki

## Dręczycielka i dręczyciel

Tekst Marcin Florkowski

**Czytelniczka:** Mam 8-letniego wnuka, którego synowa stawia przeciwko mnie, chociaż nigdy nic jej nie zrobiłam. Udręczyła już życie mojemu synowi, mnie i mojemu mężowi. Teraz zabrała się za wnuka.

Kluczowa sprawa to zadbanie o dobre układy z wnukiem, a nie rozmowy z synową. Jeśli wnuk daje Pani jakieś sygnały, proszę na nie odpowiedzieć. Na przykład może Pani go zapytać, czy czegoś od Pani oczekuje, czy może Pani coś dla niego zrobić itp. Jeśli z wnukiem uda się Pani zachować dobre relacje, będzie to dla niego pożytek, a w dodatku będzie mu Pani mogła doradzić coś w razie potrzeby. Intrygi synowej nie będą też miały swojej mocy.

**Czytelniczka:** Czy można pomóc osobie, która jest molestowana i szantażowana przez faceta, z którym mieszka? To moja siostra, która wyjechała z tym dupkiem do Pragi. Nie potrafi tam żyć przez niego, ani wrócić do Polski. Nie pracuje, więc jest przez niego osaczona, ubezwłasnowolniona.

Najważniejsze aby pełnia Pani rolę dobrej siostry: dbała o utrzymanie częstych kontaktów, nie rezygnowała z oferowania siostrze pomocy i jasno jej mówiła to, co Pani myśli o jej sytuacji. Być może jest Pani jedyną osobą, z którą siostra może otwarcie porozmawiać. Może Pani też przesłać jej pieniądze na powrót do Polski lub nawet pojechać po nią, jeśli ona się na to zgodzi. Siostra może wahać się z przyjazdem między innymi dlatego, że nie wie, jak miałaby tu żyć i pracować - te dylematy też może Pani pomóc jej jako rozwiązywać. Jeśli partner siostry łamie prawo, powinna to Pani zgłosić na policję.

Niestety, nie ma Pani takiej siły, która zmusiłaby siostrę do zrobienia tego, czego ona nie chce. Siostra jest dorosła i rozstrzyga sprawy po swoim. Musi Pani przyjąć do wiadomości, że to jej decyzje, nawet jeśli wydają się Pani głupie lub złe. W gruncie rzeczy od niej, a nie od Pani czy od jej chłopaka zależy, jak jej życie będzie się układać.

**Wychowanie** Dziadkowie są przecież od rozpieszczania wnuków

## Szlaban na kasę i czekoladę

Tekst Bogna Skarul

Mam problem - przyznała mi się moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki. - Właśnie odkryłam, że moja mama i mój tata strasznie rozpieszczają mi Kaśkę.

- Ale dziadkowie są właśnie od rozpieszczania - odparłam.

- No tak, ale przecież nie mogą postępować zupełnie wbrew intencjom rodziców - skrzywiła się mama Kaśki.

- Niby tak, ale o co chodzi? - spytałam.

- No bo Kaśka ma szlaban na kasę, a oni jej do kieszeni ciągle coś tam podrzucają - stwierdziła moja przyjaciółka i opowiedziała, jak to jej mama, a babcia Kaśki, jak co ty-



FOT. ANDRZEJ SZCZOKI

dzień wypłacała wnuczce 10 zł kieszonkowego przy okazji kolejnej wizyty w ich domu.

- A ty powiedziałaś swojej mamie, że nie chciałabyś, aby Kaśka przez najbliższy miesiąc dostawała jakąś kasę? - spytałam, bo jak znam swoją przyjaciółkę, to właśnie o takim drobnym fakcie mogła zupełnie zapomnieć.

- No tak, rzeczywiście jej nie powiedziałam - stwierdziła mama Kaśki, ale zaraz dodała: - To Kaśka sama powinna powiedzieć swojej

babci, że nie może w tym miesiącu przyjąć pieniędzy.

- Hola, hola - przystopowałam swoją przyjaciółkę. - Kaśka dostała szlaban na kasę od was, ale chyba nikt jej nie powiedział, że dostała też szlaban na babciną kasę. Tym bardziej, że szlaban na waszą kasę to jedna kara, a szlaban na kasę od dziadków to już druga kara - wyjaśniłam i poradziłam przy okazji, aby za jedno przewinienie nie karała dwa razy, bo dziecko jej, choć dość inteligentne, może tego nie zrozumieć. - Tym bardziej że to była inicjatywa babci z tą kasą, a nie Kaśki.

- No tak, ale jak ja Kaśce powiem, że za karę nie będzie mogła jeść czekolady, to jak ona pójdzie do babci i babcia jej podsunie tę ceko-

ladę, to ona ma ją wziąć czy nie? - zapytała moja przyjaciółka i od razu przyznała, że poczuła się trochę w tym wszystkim zagubiona.

- Kochana, jak ty dasz szlaban na czekoladę w ogóle, to rzeczywiście Kaśka nie powinna tej czekolady, nawet od babci, w ogóle oglądać, ale jak ty nie pozwalasz jej jeść tej czekolady w domu, to nie powinnaś być zdziwiona, że Kaśka chętnie sięgnie po tabliczkę podczas wizyty u dziadków - wyjaśniłam.

- To ja się muszę pilnować z tą czekoladą - stwierdziła mama Kaśki.

- I nie mieć żalu do swoich rodziców, że z powodu niewiedzy, albo tak w ogóle, to trochę rozpieszczają swoją córkę, a swoją wnuczkę - dodałam. ●

REKLAMA

OGŁOSZENIE / OBWIESZCZENIE BURMISTRZA POŁCZYNA-ZDRÓJU

007116348

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Polcyna-Zdrój

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2016 r., poz. 778 ze zmianami), w związku z art. 39 ust. 1, 46 pkt 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2016 r., poz. 353 ze zmianami), zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Polcyna-Zdrój, sporządzonego w zakresie zgodnym z Uchwałą Nr XVIII/181/2016 Rady Miejskiej w Polcynie-Zdroju z dnia 24 lutego 2016 roku, w sprawie przystąpienia do zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Polcyna-Zdrój, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w strategicznej ocenie oddziaływania na środowisko, w dniach od 13 lutego 2017 roku do 14 marca 2017 roku, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Polcynie-Zdroju przy Placu Wolności 3-4, 78-320 Polcyna-Zdrój, w pokoju 206, w godzinach od 8.00 do 15.00.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu zmianami odbędzie się w dniu 14 marca 2017 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Polcynie-Zdroju przy Placu Wolności 3-4, o godzinie 10.00. Zgodnie z art. 17 pkt 11 ustawy, uwagi dotyczące projektu planu i prognozy oddziaływania na środowisko mogą wnieść osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej. Uwagi należy składać na piśmie lub ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrzenia ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 roku o podpisie elektronicznym (Dz. U. z 2013 roku, poz. 262 ze zmianami) na adres e-mail: [urzed@polcyn-zdroj.pl](mailto:urzed@polcyn-zdroj.pl) do Burmistrza Polcyna-Zdroju z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy w nieprzekraczalnym terminie do dnia 3 kwietnia 2017 roku.

Kontakt z Magazynem Rodziny: tel. 59 548 81 32 (codziennie godz. 10-14), poczta zwykła: Anna Czerny-Marecka, Głos Pomorza, ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk



## GWIAZDA

## Agnieszka Włodarczyk, aktorka

*Warto być zdrową egoistką. W związku nie powinniśmy rezygnować z naszych pragnień, by zadowolić partnera*



FOT. MAREK SZAWIŃ

## Krzyżówka panoramiczna

|                            |                 |                      |                        |              |                         |            |                   |               |                    |                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------|-----------------|----------------------|------------------------|--------------|-------------------------|------------|-------------------|---------------|--------------------|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| wóz z karabinem maszynowym | napisać „Treny” | ciężki, gruby kamasz | warzywny sybol zdrowia | układ rubryk | chorobliwy brak apetytu | stan w USA | wio-senna roślina | czarna topola | sportowy konkurent | będą żołnierzami ssak morski | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| →                          | →               | →                    | →                      | →            | →                       | →          | →                 | →             | →                  | →                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |



# Drobne

## Jak zamieścić ogłoszenie drobne:

- W Biurze Ogłoszeń: 94 347 35 16
- Wchodząc na portal: [ogloszenia.gratka.pl](http://ogloszenia.gratka.pl)

## Biuro Ogłoszeń oddział Koszalin:

ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin  
tel. 94 347 35 16, 347 35 11, 347 35 12  
fax 94 347 35 13

## Biuro Ogłoszeń oddział Słupsk:

ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk  
tel. 59 848 81 03  
fax 59 848 81 56

## Biuro Ogłoszeń oddział Szczecin:

ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin  
tel. 91 481 33 61, 481 33 67  
fax 91 433 48 60

## RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- |                 |                  |             |                   |                 |                  |               |
|-----------------|------------------|-------------|-------------------|-----------------|------------------|---------------|
| ■ NIERUCHOMOŚCI | ■ FINANSY/BIZNES | ■ ZDROWIE   | ■ BANK KWATER     | ■ MATRYMONIALNE | ■ ŻYCZENIA       | ■ ROLNICZE    |
| ■ HANDLOWE      | ■ NAUKA          | ■ USŁUGI    | ■ ZWIERZĘTA       | ■ RÓŻNE         | ■ /PODZIĘKOWANIA | ■ TOWARZYSKIE |
| ■ MOTORYZACJA   | ■ PRACA          | ■ TURYSTYKA | ■ ROŚLINY, OGRODY | ■ KOMUNIKATY    | ■ GASTRONOMIA    |               |

[ogloszenia.gratka.pl](http://ogloszenia.gratka.pl)

## NIERUCHOMOŚCI

### MIESZKANIA - SPRZEDAM

34 m<sup>2</sup> w TBS Słupsk (Fałata), I piętro, po emoncie, urządzone, okazja! 601560914

### MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde mieszkanie w Szczecinie. Szybka płatność gotówką. Inwestor 514604804

### MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KAWALERKA, 4p, umeblowana, 680 + opłaty, Tetmajera, K-lin, 502-679-064.

MIESZKANIE Słupsk, 508600805.

OGROMNY, LUKSUSOWY POKÓJ PO REMONCIE, EMKA 2 MIN. TEL: 697509792

POKÓJ Słupsk, 600577222.

POKÓJ w domku. Tel. 515-556-834 GK.

### MIESZKANIA - WYNAJMĘ

2POK, nieumeblowane. Tel. 508-258-707

### MIESZKANIA - ZAMIENIĘ

2POK 40m<sup>2</sup> lokatorskie na 3 lub 4 pok z dopłatą. Tel. 662-60-68-96

### DOMY - DO WYNAJĘCIA

CZĘŚĆ domu Słupsk, 508600805.

## HANDLOWE

### MATERIAŁY BUDOWLANE

STYROPIAN producent, dostawa, tel. 52/331-62-48.

### MATERIAŁY OPAŁOWE

BRYKIET drzewny 11 zł/25kg. Słupsk, 601674305.

DREWNO 604-515-546

### INNE

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

## MOTORYZACJA

### OSOBOWE SPRZEDAM

FORD Orion, 94 r., składak 532-616-114

OPEL Vectra B, 2.0, benzyna, 1997r., 3000 tys. zł, hatchback, 512445314.

SPRZEDAM VW GOLF V 1.9TDI Rok prod. 2006. Tel. 604-942-151

### OSOBOWE KUPIĘ

AUTO - Skup Tel. 783-658-304

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTOKASACJA Bierkowo. Skup całych i uszkodzonych. 59/8119150, 606206077.

AUTOKASACJA Świeszyno. 608421479

AUTOSKUP dobre ceny, 728773160.

REKLAMA

007120117

Zdzisław Pawłowski – Likwidator Klubu Morskiego „TRAMP” w Mielnie w likwidacji zawiadania, że poszukuje ofert na sprzedaż:

- 1/ Jachtu otwarto pokładowego typu DZ, rok prod. 1998, za cenę 11.500,00 zł,
- 2/ Jachtu motorowego otwarto pokładowego typu szalupa ratunkowa, rok prod. ok. 1970, za cenę 3.000,00 zł.

Oferty proszę składać na adres:

Zdzisław Pawłowski Biuro Likwidatora,  
ul. Morska 35, pok. 109, 75-212 Koszalin.  
Tel. kontaktowy: 510-295-828.

037106026

# ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

NIEZALEŻNA AGENCJA NIERUCHOMOŚCI

(z licencją państwową)

**0% BEZPŁATNE** przyjmowanie ofert  
**STRATY - CZYSTY ZYSK**

ul. Zwycięstwa 143  
(obok Związkowca)  
tel. 661-841-555  
[www.abakus-nieruchomosci.pl](http://www.abakus-nieruchomosci.pl)

**PILNA SPRZEDAŻ**, 3-pok., loggia, kuchnia z oknem, 170.900,- rej. **Tuwima**

**rozkładowe**, 4-pok. kuchnia z oknem, rej. Żeromskiego, 189.900,- **do negocjacji**

**2-pok**, nowoczesne, balkon, rej. Radogoszczańskiej, **184.900,-**



**OKAZJA**, duże 1-pok., rozkładowe, rej. Wańkowicza, **109.900,-**

**klucze w biurze**, loggia, 3-pok., rej. Okulickiego, 170.900,- **szybkie wydanie**

**TANIE**, **2-pok.**, z balkonem, rej. Szymanowskiego, 134.900,- **szybkie wydanie**

**OKAZJA**, duże 60m<sup>2</sup>, 3-pok., rej. Nowowiejskiego, 189.900,- **klucze w biurze**

**AUTOSKUP**, skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721

KUPIĘ Mercedesa 190-tkę, 668-480-004

**MASZ** dłużnika- sprzedaj dług. Gotówka, tel. 94/347-32-86.

**SKUP** Toyot i Mercedosów, 668-480-004

### ROLNICZE KUPIĘ

KUPIĘ minikoparkę lub koparko-ładowarkę, tel. 609 499 555

### ZABYTKOWE KUPIĘ

KUPIĘ stary samochód lub motocykl, min. 40-letni. Może być niekompletny lub uszkodzony, 609-499-555.

### USZKODZONE, ROZBITE KUPIĘ

**AUTA** i busy kupię, 504-672-242

### CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

**CZĘŚCI** do Mercedesa W210, 880069611

### USŁUGI

**NEPTUN-AUTOGAZ** Tel. 512 170 975.

## FINANSY BIZNES

### KREDYTY, POŻYCZKI

**EXPRES-KREDYT**, 501354825, 598402272

**SZYBKA pożyczka. Zobacz na [www.finan.pl](http://www.finan.pl) lub zadzwoń 32-630-60-00**

## NAUKA

### KOREPETYCJE

**DE-EM** korepetycje, 94/348-0-347.

## PRACA

### ZATRUDNIĘ

**A** Do powieszenia 4 banery, do zarobienia 200 zł, zwrot za paliwo, 693477744

**CENTRUM** Motoryzacji "Karola" Karlino zatrudni kierownika warsztatu, tel 602191852

**DO** sklepu kosmetycznego przyjmę. Podanie +CV Koszalin ul. I-Maja 22/2.

**FIRMA** produkcyjna zatrudni na stanowisko magazyniera w systemie jednozmianowym oraz operatora maszyn w systemie pracy zmianowej na pełny etat. CV kierowca na adres: ania@heanopakowania.pl

**GOSPODARSTWO** Rolne Krzemienica k/ Słupska zatrudni doświadczanego samodzielnego traktorzystę z doświadczeniem do prac agrotechnicznych i mechanicznych tj. -siew zboża, nawozu -uprawy -sadzenie ziemniaków -koszenie zboża, kopanie ziemniaków -naprawy brak możliwości zakwaterowania tel.697148547, 600400320

**HOTEL** Monika zatrudni pokojowe, umowa, do 35 lat. Tel. 504-038-644, lub CV na: hotel@hot.pl. Koszalin

**KIEROWCA** w ruchu międzynarodowym C+E, ZEWA-TRANS, tel. 94/340-73-81.

**MAGAZYNIER** (Sianów) 605-859-096.

## SYNDYK OFERUJE SPRZEDAŻ

**SAMOCHODU OSOBOWEGO MARKI TOYOTA YARIS**

poj. 1.0, 50 kW, rok prod. 2002, przebieg 160.000 km. Cena 5.000 zł.

Blizsze informacje, tel. 606 748 316.

REKLAMA

007124897

**OPIEKA** Niemcy 1000 do 1520 euro netto/mies., od zaraz. Wymagane podstawy j.niem. Germania (Koszalin, Kołobrzeg). 509-780-868, 94-342-40-56

**OPIEKUNKI** do Niemiec nowe oferty, 737 499 812 lub [www.ambercare24.pl](http://www.ambercare24.pl)

**POSZUKUJEMY** kierowników robót od zaraz, dobre wynagrodzenie, możliwość zakwaterowania. Praca od zaraz. Kontakt 598472904.

**PRACOWNIK** produkcji (Sianów) 605-322-360.

**PRACOWNIKA** do biura ze znajomością języka niemieckiego i angielskiego z możliwością wyjazdów do Szwecji, CV: budmax.ks@interia.pl, tel. 94/345-42-32

**SPRZĄTACZKĘ**, konserwatora do ośrodka, k/Bobolic. Tel. 604-621-694.

**ZATRUDNIĘ** kierowcę C+E. Trasy międzynarodowe. Atrakcyjne wynagrodzenie. Słupsk, 601-684-252.

**ZATRUDNIĘ** kierowcę w transporcie międzynarodowym, kat C+E, umowa o pracę, 601-768-700.

**ZATRUDNIĘ** kierowcę wywrotki, 608 436 216.

**ZATRUDNIĘ** kucharke/kucharza z doświadczeniem do baru bistro w Koszalinie. Praca od 8:00 do 16:00. Kontakt pod nr telefonu 693105000

**ZATRUDNIĘ** pracownika na fermie brojlara kurzego z prawem jazdy kat.B. Osowo gm. Kępice 603345955

**ZATRUDNIMY** diagnostę na stacji kontroli w Sianowie, 601-882-026.

**ZWROT** podatku z Niemiec i Kindergeld. Tel. 668-167-770 lub 94-311-70-00

007123918

## Fabryka Styropianu „ARBET” sp.j.

### zatrudni:

## PRACOWNIKÓW MAGAZYNOWYCH

CV ze zdjęciem prosimy dostarczyć w terminie do 10.02.2017 r. na adres: **ul. Boh. Warszawy 32, 75-211 Koszalin lub przesłać na: sekretariat@arbet.pl** z dopiskiem na kopercie lub w tytule e-maila „PRACA”

### SZUKAM PRACY

**ZAOPIEKUJĘ** się starszą osobą w Stargardzie, 573-966-664

REKLAMA

007116180

### OBWIESZCZENIE

Sędzia komisarz postępowania upadłościowego Mirosława Husaka, sygn. akt VII GUp 23/11, ogłasza, że syndyk sporządził i przedłożył Sędziemu komisarzowi czwartą uzupełniającą listę wierzycieli upadłego.

Listę wierzycieli może przeglądać każdy zainteresowany w sekretariacie Sądu Rejonowego w Koszalinie, VII Wydział Gospodarczy, ul. Andersa 34. W terminie dwóch tygodni od dnia ogłoszenia można złożyć sprzeciw odpowiadający wymogom art. 256 i art. 257 ustawy z dnia 28 lutego 2003 r. – Prawo upadłościowe i naprawcze.

REKLAMA

007124115

### OBWIESZCZENIE

Sędzia Komisarz postępowania upadłościowego Bogusława Kalinowskiej z Koszalina, sygn. akt VII GUp 76/15, ogłasza, że syndyk sporządził uzupełniającą listę wierzycieli nr 4.

Listę wierzycieli może przeglądać każdy zainteresowany w sekretariacie Sądu Rejonowego w Koszalinie, VII Wydział Gospodarczy, ul. Andersa 34. W terminie dwóch tygodni od dnia ogłoszenia można złożyć sprzeciw odpowiadający wymogom art. 256 i art. 257 ustawy z dnia 28.02.2003 r. – Prawo upadłościowe i naprawcze.

## ZDROWIE

### GINEKOLOGIA

**515-417-467** Ginekolog -farmakologia

### INNE SPECJALIZACJE

**ALKOHOLIZM-ESPERAL**. 602-773-762

**ALKOHOLOWE** odtrucia 509-306-317.

## USŁUGI

### AGD RTV FOTO

**59/8430465** Serwis RTV, LCD, plazma.

**NAPRAWA** rtv i anten. 604-885-366 GK

**PRALKI** Naprawa w domu. 603-775-878

**PRALKI**, urządzenia elektr., gastronomiczne. Chłodnictwo. 507-380-118.

### BUDOWLANO-REMONTOWE

**BALUSTRADY** bramy 602 825 699.

**CYKLINOWANIE** bezpył. 504-308-000

**DACHY** - dekarstwo 94/341 21 84.

**GLAZURA**, kominki. Słupsk, 694710352.

**NAJTAŃSZE** remonty, tel. 691-038-186.

**REMONTY** A-Z. Słupsk, 691639279.

**STAN** surowy-remonty. 600-271-728

**STANY** surowe 94/341 21 84.

**SUCHE** zabudowy 94/341 21 84.

**USŁUGI** ogólnobudowlane od A do Z, Koszalin, tel. 883-622-127.

### INSTALACYJNE

**C.O.** hydraul. wod. kan. 515-708-887. gk

**GAZ** junkersy, WOD-KAN, kuchenki -naprawa, wymiana, 606-579-846 GK

**HYDRAULICZNE**, tel. 607-703-135.

**HYDRAULIKA** 24h, inne, 798-618-871.

**ZLECĘ** podłączenie zmywarki tel. 692428226

### PORZĄDKOWE

**SPRZĄTANIE** strychów, garaży piwnic, wywóz starych mebli, 607-703-135

REKLAMA

007114823

## Syndyk Masy Upadłości

**POMERANIAN MASHROOMS sp. z o.o. w Pieniężnicy**  
tel. 606 236 293, e-mail: [syndyk.sowirka@wp.pl](mailto:syndyk.sowirka@wp.pl)

Sprzedaż z wolnej ręki zorganizowaną część przedsiębiorstwa

za cenę nie niższą niż **2 272 000,00 zł**,

**zwolniona z podatku VAT, położonego w Pieniężnicy 76, gm. Rzeczenica.**

W skład oferowanej do sprzedaży zorganizowanej części przedsiębiorstwa wchodzi:

- prawo własności gruntu położonego w Pieniężnicy oznaczonego jako działka nr 427/7, 427/9, 427/10 o łącznej powierzchni 34 060 m<sup>2</sup>, dla której Sąd Rejonowy w Człuchowie prowadzi księgę wieczystą nr **SL1Z/00031841/7**, prawo własności budynków i budowli o łącznej powierzchni użytkowej 1 879 m<sup>2</sup>;
- maszyny i urządzenia, wyposażenie pomieszczeń;
- obiekt dzierżawiony z prawem pierwokupu.



## Rzecz o języku

# Cieężko - ciężej - nie do wytrzymania

Profesor Jan Miodek



Apeluję o przywrócenie  
w codziennej polszczyźnie  
równowagi frekwencyjnej między  
variantami: trudny...

...skomplikowany, niełatwy,  
nieprosty, trudno, niełatwo,  
nieprosto, oraz: ciężki, ciężko. Dwa  
ostatnie rażą zbytnią potocznością

„Trudnać bardzo rzecz ubóstwo, trudnych rzeczy wielkie mnóstwo” (Biernat z Lublina, ok. 1455-1529), „Trudna rada w tej mierze, przyjdzie się rozjechać” (Jan Kochanowski), „A odjechać od niej nudno, a przyjechać do niej trudno!” (Adam Mickiewicz, 1798-1855), „Trudno znać siebie - powiada przysłowie, a ja powiadam: trudniej widzieć siebie przez te szkła bledne, które w naszej głowie oprawił Stwórca, kryjąc się na niebie” (Juliusz Słowacki, 1809-1849). „Ach! bo nam trudno w cokolwiek uwierzyć” (Ludwik Kondratowicz, 1823-1862).

Ale doprawdy nie chodzi mi o jakąkolwiek formę licytacji słowami. Apeluję tylko o zdrowy rozsądek w posługiwaniu się nimi, w tym wypadku - o przywrócenie w codziennej polszczyźnie równowagi frekwencyjnej między wariantami: trudny, skomplikowany, niełatwy, nieprosty, trudno, niełatwo, nieprosto, oraz: ciężki, ciężko. Dwa ostatnie w wypowiedziach oficjalnych rażą zbytnią potocznością i w codziennej językowej komunikacji grzeszą nadużywalnością. A są w naszym języku wystarczająco - nomen omen - obciążone, bo mówimy przecież

o ciężkiej chorobie, ciężkiej walizce, ciężkim plecaku, ciężkim tornistrze, ciężkiej torbie, ciężkim grzechu, ciężkiej pracy, ciężkich krokach, ciężkim stanie, ciężkich powiekach itd.

Niechże przynajmniej z czasownikami łączą się inne określenia: trudno przewidzieć, niełatwo go przekonać (w tej chwili większość rodaków powie tylko i wyłącznie: ciężko przewidzieć, ciężko go przekonać). I niech problemy będą trudne, skomplikowane, a nie ciężkie!

Frekwencyjną natarczywością formom: ciężki, ciężko, dorównują określenia: niesamowity, niesamowicie. Już nawet życzenia składane sobie przez rodaków przybierają postać: niesamowitych świąt, niesamowitego Nowego Roku, niesamowitej zabawy. Upominając się znów o zróżnicowane postacie: niezwykle, niepowtarzalny, jedyny w swoim rodzaju, będące gwarancją atrakcyjności stylistycznej, przypominam, że słowa: niesamowity, niesamowicie, prymarnie kryły w sobie odcień grozy: niesamowity widok, niesamowity wyraz twarzy, oczu. Są jeszcze ludzie, którzy ten pierwotny odcień znaczeniowy w sobie noszą. Dla nich natarczywe niesamowitości są szczególnie męczące i irytujące. Nie zapominał o tym! ● ● ●

JAN MIODEK

## Nasze smaki

### Puszyste ciasto drożdżowe z serem i żurawiną

#### SKŁADNIKI NA CIASTO:

540 g mąki pszennej,  
10 g suchych drożdży,  
80 g cukru,  
3/4 łyżeczki soli,  
75 g roztopionego masła,  
szklanka mleka,  
2 jajka.

#### SKŁADNIKI NA NADZIENIE:

500 g zmielonego twarogu tłustego,  
125 g serka mascarpone,  
1 jajko,  
90 g cukru,  
opakowanie cukru wanilinowego (16 g),  
80 g suszonej żurawiny,  
40 ml soku pomarańczowego.

● Zaczynamy od przygotowania żurawiny. Należy wrzucić ją do garnka i zalać sokiem. Podgrzać do wrzenia, zdjąć z palnika i odstawić na godzinę. Sok, który nie wsiąknie, należy odlać, a żurawinę osuszyć.

● Pora na ciasto: Mąkę pszenną wymieszać z suchymi drożdżami. Dodać resztę składników i wyrobić, pod koniec dodać roztopiony tłuszcz i jeszcze raz wyrobić. Zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.

#### ● Nadzienie:

Ser i pozostałe składniki zmiksować w misce. Na koniec wymieszać z namoczoną żurawiną. Jeżeli masa jest rzadka, można dodać trochę mąki ziemniaczanej.

● Wyrośnięte ciasto i nadzienie podzielić na dwie równe części. Każdy kawałek ciasta rozwałkować na prostokąt około 30 x 22 cm. Rozsmarować nadzienie i zwinąć jak roladę. Ciasto lekko spłaszczyć i przeciąć wzdłuż nożem. Oba kawałki przeplatamy, zlepiając końca. Przekładamy do keksówki wysmarowanej tłuszczem lub wyłożonej papierem do pieczenia. Zostawić do wyrośnięcia na mniej więcej 40 minut. Podobnie postępujemy z drugą porcją ciasta i nadzienia. Ciasto przed wstawieniem do piekarnika posmarować jajkiem roztrzepanym z mlekiem. Piec w temperaturze 175 stopni Celsjusza około pół godziny. Ostudzone ciasto można polukrować.

Przepis otrzymaliśmy od czytelniczki Zofii.

Na kolejne czekamy pod adresem: [urszula.baumann@polskapress.pl](mailto:urszula.baumann@polskapress.pl)



FOT. CZYTELNICZKA ZOFIA

## Więści nie z tej Ziemi

Obserwuje  
Paweł  
Gzyl



W tym roku wiosna zawitała do nas wcześniej. Przy najmniej dla niektórych

Pierwszym znakiem wiosny są oczywiście eksplozje miłosnych uniesień. Obserwując nasz show-biznes, można by więc pomyśleć, że zima już dawno za nami. Oto bowiem

celebrycki światek obiegła niedawno plotka, że Ewa Farna wzięła po cichu ślub ze swym wybrankiem podczas urlopu w USA. Scenerią tego wydarzenia miało być Las Vegas. Niestety - piosenkarka właśnie zaprzeczyła tym informacjom. Przyznała jednak, że jest zakochana w czeskim gitarzyście ze swego zespołu Martinie

Chobocie. Nic w tym dziwnego - wszak przebywa z nim więcej niż z rodziną, bo ciągle jest w trasie koncertowej.

- Martin, jak wszyscy, ma swoje zalety i wady. Ale ja, jak kocham, to nie grymaszę. Uważam, że bliską osobę trzeba akceptować w całości, razem z dobrymi i złymi cechami charakteru. Patrzę na życie realnie. Uważam, że noszenie bez przerwy różowych okularów byłoby nudne i wykrzywiałoby obraz rzeczywistości. My z Martinem naprawdę bardzo się lubimy - podsumowała w serwisie Party.

Z kolei tygodnik „Rewia” zasugerował, że prowadząca show „Rolnik szuka żony”



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Ja, jak kocham, to nie grymaszę.

Ewa Farna

Marta Manowska zakochała się w jednym z jego uczestników Łukaszu Siebersie.

- Ona byłaby wspaniałą towarzyszką, ale nie pytajcie mnie o nic więcej - wyznał chłopak magazynowi.

„Rewia” oparła swe przypuszczenia na tym, że zarówno Manowska, jak i Siebers uwielbiają podróżować. Ta pasja miałaby ich połączyć również romantycznie.

- Traktuję to w ramach żartu. To prawda, że kocham podróżować. Łukasz też. Ale nie chcę wchodzić w dalsze medandry. Moja rola w tym programie jest zupełnie inna - wyjaśniła dziennikarka. Wierzą jej państwo?



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Moja rola w tym programie jest zupełnie inna.

Marta Manowska



# Dalekie loty Polaków. Czwarty Dawid Kubacki

## Skoki narciarskie

**Dawid Kubacki zajął 4. miejsce w kwalifikacjach do zawodów Pucharu Świata na obiekcie mamucim w Oberstdorfie. Wygrał Peter Prevc.**

**Jarosław Stencel**

jaroslaw.stencel@polskappress.pl

Słoweniec oddał skok na odległość 221,5 metra. Wyprzedził Rosjanina Dmitrija Wasiljewa (215 metrów) i Norwega Roberta Johannsona (213,5 metra).

Kubacki osiągnął 209 metrów. Pozostałe miejsca w pierwszej dziesiątce zajęli: Słoweniec Jurij Tepes, weteran skoków narciarskich Japończyk Noriaki Kasai, wracający do formy Austriak Gregor Schlierenzauer, Rosjanin Jewgienij Klimow, Słoweniec Jernej Damian oraz kolejny Rosjanin Denis Kornilow. Dobrą, jedenastą pozycję zajął Jan

Ziobro. Polski zawodnik poprawiał się z każdym skokiem od danym w Oberstdorfie (na treningach 200 i 204 metry) poprawiając swój rekord życiowy. W swojej próbie w kwalifikacjach skoczył 206 metrów.

Do sobotniego konkursu (godz. 16.00 TVP1 i Eurosport1) zakwalifikował się także Stefan Hula, który zajął 22. miejsce (183 m). Pecha mieli trzej zawodnicy, którzy zostali zdyskwalifikowani: Słoweniec Anze Semenic, Kanadyjczyk Mackenzie Boyd-Clowes oraz Austriak Florian Altenburger.

W grupie zawodników, którzy nie musieli się kwalifikować, najdalej polecili: Niemiec Andreas Wellinger (219 m) oraz Piotr Żyła (217 m). Kamil Stoch osiągnął 205,5 m, a Maciej Kot wylądował na 200 metrze. W niedzielę o 13.30 kwalifikacje do kolejnego konkursu w Oberstdorfie, a pierwsza seria rozpocznie się o godzinie 15.00. ● ● ●



Dawid Kubacki skoczył 209 metrów i był bardzo zadowolony

FOT. WOJCIECH MATUSIK

# Miasto w wielkim mieście

- W wiosce 28. Zimowej Uniwersjady nie brakuje niczego
- Polacy spisują się świetnie. Złoty medal zdobył Adam Cieślak

## 28. Zimowa Uniwersjada

**Paweł Hochstim, Almaty**

Twitter: @PawełHochstim

Chcesz do fryzjera? A może do kosmetyczki? Siłownia? Basen? Pamiątki dla rodziny? Ok, potrzebujesz gotówki, to chodź do banku. Acha, pocztówkę też wysłesz. Wioska uniwersjadowa, w której mieszka blisko trzy tysiące sportowców, trenerów, lekarzy, fizjoterapeutów, czy działaczy to ogrodzone drobną siatką miasto, które ma wszystko, co ludziom jest potrzebne do życia.

Kazachowie projektując wioskę osiągnęli perfekcję - chyba po raz pierwszy zdarzyło się, że właściwie wszędzie jest blisko, choć przecież to... ogromny teren. Centralny plac w kształcie litery „U” - też nie bez przyczyny, bo to „U” od słowa „Universiade” - bloki poroziemowane po każdym z jego boków, a do tego przy wejściu cztery wysokie wieżowce, które mieszczą biura, ale i mieszkania dla wolontariuszy spoza Almatów. Wszyscy siedzą na jednym miejscu, ale nie jest im ciasno. W środku jest wszystko, ale nie trzeba pokonywać kilometrów. Właściwie wystarczy krótki spacer, by dojść do każdego miejsca.

Sportowcy mieszkają w naprawdę przestronnych apartamentach, czasem kilkupokojowych z jedną lub dwiema łazien-



FOT. PAWEŁ SKRABA

Sklep z pamiątkami w uniwersjadowej wiosce, mimo bardzo wysokich cen, cieszy się dużym zainteresowaniem sportowców

kami. Na każdym piętrze stoi kostka do lodu, a na dole półka z napojami produkowanymi przez sponsora imprezy. Na lodówki, czy półki z darmowymi napojami można natknąć się w całej wiosce. Ma to jednak... ukryty cel.

Alkohol - tego w wiosce uniwersjadowej, przynajmniej oficjalnie, nie ma. Przy każdym wejściu stoi skaner, który dokładnie prześwietla każdy bagaż. - Woda mineralna? A po co ci woda, przecież masz napoje na każdym kroku? - pytanie kazachskiego policjanta pilnującego porządku przy wejściu do wioski nie pozostawia wątpliwości, że

butelka z przezroczystym płynem za chwilę wylądować w koszu. A jeśli masz coś, co nie jest dozwolone, to możesz zostawić w depozycie. Będziesz wyjeżdżał - odbierzesz.

Blisko dwa tysiące sportowców musi dobrze jeść - Kazachowie dbają o to, a stołówka mieszcząca jednocześnie około ośmiuset osób serwuje przez 17 godzin na dobę jedzenie z kuchni europejskiej, kazachskiej, azjatyckiej i wegetariańskiej. Jest też specjalny bufet dla osób, które liczą kalorie. W wiosce można znaleźć też - już nie bezpłatną - kawiarnię oraz supermarket, w którym jest wszystko, nawet surowe

# Justyna Kowalczyk wróciła do Pucharu Świata i testuje trasy

## Bieg narciarskie

**Polka zajęła czwarte miejsce w sprincie techniką klasyczną. W Pjongczang zabrakło wszystkich największych gwiazd ze Skandynawii.**

**Rafał Musiał**

rafal.musial@dziennikzachodni.pl

Justyna Kowalczyk realizuje swój plan przygotowań do mistrzostw świata, które rozpoczyna się 22 lutego w Lahti. Biegaczka z Kasiny Wielkiej odpuściła

kilka startów w Pucharze Świata, m.in. Tour de Ski, ale w piątek wróciła do tego cyklu w niezłym stylu. Polka pojawiła się w koreańskim Pjongczang na starcie sprintu stylem klasycznym, w którym z kolei zabrakło niemal całej czołówki światowej - Norweżki, Finki i Szwedki rywalizują w mistrzostwach swoich krajów i nie zdecydowały się na podróż do Azji.

Kowalczyk w kwalifikacjach zajęła drugie miejsce, ustępując Amerykance Sophie Caldwell, a wyprzedzając Norweżkę Annę Svendsen. W ćwierćfinale pol-

ska gwiazda biegów narciarskich nie miała sobie równych zdecydowanie wygrywając przed Niemką Laurą Gimmlem. Także w półfinale biegaczka z Kasiny Wielkiej narzuciła od startu bardzo ostre tempo, ale w końcówce wyprzedziła ją 25-letnia, była mistrzyni świata juniorek w sztafecie, Norweżka Kari Oeyre Slind. Na wyniku w dużej mierze zaważyły błędy Polki na zjazdach. Niespodzianką było dopiero czwarte miejsce i koniec startów dla faworyzowanej Caldwell. Podobny scenariusz miał finał. Co prawda Kowalczyk

wystartowała słabo i była ostatnia, ale już wkrótce wyszła na prowadzenie. Słaby zjazd znów jednak Polkę słono kosztował - rywalki ją dogoniły, a na ostatniej prostej wyprzedziły. Ostatecznie Kowalczyk była czwarta za Słowenką Anamariją Lampic, Kari Oeyre Slind i Amerykanką Idą Sargent. Dziś Kowalczyk pobiegnie w biegu łączonym (początek o g. 6.30, TVP Sport), a za dwa tygodnie w estońskim Otepäe czeka ją pucharowe starcie, w którym będzie się ścigać z najlepszymi biegaczkami. ● ● ●



FOT. ŁUKASZ SZRUBIKOWSKI

Justyna Kowalczyk wraca do dobrej formy

## Lotto

**Multi Multi - 03.02 godz. 14**  
1,4,15,18,19,20,22,25,31,34,36,37,38,  
42,43,45,53,61,73,74,79  
plus 25  
**Kaskada**  
1,4,6,8,10,12,15,16,18,19,21,24  
**Multi Multi - 02.02 godz. 21.40**  
11,14,16,21,22,24,29,30,31,32,40,44,  
46,51,56,60,63,64,71,74  
plus 74  
**Lotto 21, 28, 34, 35, 38, 46**  
**Lotto Plus 1, 12, 13, 24, 32, 35**  
**Mini Lotto 1, 9, 10, 15, 39**  
**Kaskada**  
2,5,8,9,12,13,14,16,17,19,22,24  
(STEN)

**GŁOS**  
DZIENNIK POMORZA

www.gp24.pl; www.gk24.pl; www.gs24.pl

**Prezes oddziału**

Piotr Grabowski

**Redaktor naczelny**

Krzysztof Nalecz

**Zastępcy**

Ynona Husaim-Sobecka

Marcin Stefanowski

Bogdan Stech (internet)

**Dyrektor działu reklamy**

Ewa Zelazko, tel. 500 324 240

**Dyrektor drukarni**

Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

**Dyrektor działu marketingu**

Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

**Prenumerata, tel. 94 34 73 537**

**Głos Koszaliński - www.gk24.pl**

ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin,

tel. 94 347 35 99, fax 94 347 35 40, tel.

reklama 94 347 35 12,

reklama.gk24@polskappress.pl,

reklama.gk24@polskappress.pl

**Głos Pomorza - www.gp24.pl**

ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,

tel. 94 352 71 49

tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,

tel. reklama 059 848 81 01,

reklama.gp24@polskappress.pl,

reklama.gp24@polskappress.pl

**Głos Szczeciński - www.gs24.pl**

ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin,

tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,

tel. reklama 91 481 33 92,

reklama.gs24@polskappress.pl,

reklama.gs24@polskappress.pl

**ODDZIAŁY**

**Kołobrzeg** ul. Ratuszowa 3/13,

78-100 Kołobrzeg, tel. 94 354 50 80,

fax 94 352 71 49

**Bytów** ul. Wojska Polskiego 2, 77-100 Bytów,

tel. 59 822 60 13, tel. reklama 59 848 81 01

**Szczecinek** ul. Plac Wolności 6,

78-400 Szczecinek, tel. 94 374 88 18,

fax 94 374 23 89

**Dawsko Pomorskie** Plac Konstytucji 6,

78-500 Dawsko Pomorskie,

tel./fax 94 713 76 14

**Swinoujście** ul. Armii Krajowej 12,

72-600 Swinoujście, tel. 91 321 46 49,

fax 91 321 48 40, reklama tel. 91 578 47 28

**Stargard**

ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,

tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,

reklama tel. 91 578 47 28

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

**PBC**  
Polskie Biuro Czynności  
Polskie Biuro  
Czynności

**PROJEKT „POLSKA”**  
Redaktor naczelny Paweł Fajara  
Wydania regionalne  
Adam Buła, tel. 22 201 43 59  
Dział projektów specjalnych  
Izabela Wilgan, tel. 22 201 22 65  
Foto Sylwia Dąbrowa, tel. 22 201 42 20  
Grafika Piotr Butlewski  
Projekt graficzny Tomasz Bochenki

**POLSKA PRESS GRUPA**

WYDAWCA Polska Press sp. z o.o.  
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,  
tel. 22 201 41 00, faks 22 201 44 10

**Prezes zarządu** Dorota Stanek

**Wiceprezes** Dariusz Świąder

**Członek zarządu** Paweł Fajara

**Członek zarządu** Magdalena Chudzikiewicz

**Prezes Oddziału Warszawa** Aureliusz Mikos

**Prezes Biura Reklamy** Wiktor Płaczek 22 201 41 00

**Dział wydawniczy** Izabela Marciniak 22 201 41 21

**Rzecznik prasowy** Joanna Pazio 22 201 44 38

**Kolportaż** Elżbieta Gers 22 201 44 22

**Produkcja** Dorota Czerko,

Olga Czyżewska-Tochowicz, 22 201 41 00

**Dyrektor biura reklamy internetowej** Paweł

Kossek 22 201 44 36

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicz-

stycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.



## Sport

## Udane granie w turnieju Grand Prix Polski

## Badminton

**Przedstawiciele naszego regionu trzykrotnie stawali na podium podczas zawodów Grand Prix Polski, które były w dwóch grupach wiekowych.**

**Krzysztof Niekrasz**

krzysztof.niekrasz@polskappress.pl

W Głubczycach położonych pod czeską granicą odbył się badmintonowy turniej Grand Prix Polski, w którym startowali przedstawiciele bytowskiej Dwójki i miastecckiego Lednika. Zawody miały bardzo silną obsadę. Grało 180 młodych uczestników z ponad 40 klubów Polski i Białorusi. W stawce juniorek młodszych tradycyjnie już najlepiej wypadła para Anna Duda - Laura Bujak. Bytowski debel po-

dzielił miejsca trzy - cztery. W grze mieszanej para Jakub Kufel ze Straszęcina i Joanna Dorawa z Miastka została sklasyfikowana w przedziale lokat trzy - cztery. W grze pojedynczej Dorawa była piąta. To dobry wynik zawodniczki Lednika. W stawce młodszek młodszych bardzo dobrze radziła sobie bytowianka Anna Radtke. Singlistka Dwójki stanęła na trzecim stopniu podium. W grze mieszanej bytowanie Paweł Szach - Anna Radtke dotarli do ćwierćfinału, a w nim ulegli Przemysławowi Gajdzie i Dominice Gajdzie z Kędzierzyna-Koźła, którzy zajęli pierwsze miejsce. - Po tym turnieju mam doskonały materiał do analizy, by jeszcze lepiej przygotować moich podopiecznych do następnych turniejów - zakomunikował Jerzy Saldat, trener z Bytowa. ● ● ●



FOT. ZE ZBIORU DWÓJKI BYTÓW

► Niezwykle pracowity okres mają bytowskie badmintonistki, które bardzo często wozają i uczestniczą w różnych zawodach w kraju. Najważniejsze jest to, że reprezentantki Dwójki Anna Duda (z lewej) i Laura Bujak zdobywają doświadczenie i zajmują czołowe miejsca

## 57. Plebiscyt na Najlepszego Sportowca Regionu

W sobotni wieczór, 4 lutego, odbędzie się Gala Sportowca w Dolinie Charlotte w Strzelinku pod Słupskiem. Tam też zostaną ogłoszone rozstrzygnięcia w naszym 57. Plebiscycie na Najlepszego

Sportowca i Trenera Regionu Słupskiego w 2016 roku. O wynikach i relacji z finałowej imprezy będzie można przeczytać w poniedziałkowym wydaniu „Głosu Pomorza”.

REKLAMA

Q701052996A

MECENAS

**DRUTEX**  
ENGINEERED FOR YOU

PARTNERZY

**GALA SPORTU**

ODI radkova



Dziś polecamy

**TVP SPORT**

godz. 12.00 tenis ziemny, Turniej WTA w Sankt Petersburgu ● godz. 15.50 short track, Puchar Świata w Dreźnie ●

**ELEVEN**

godz. 16.10 i 18.25 piłka nożna, Liga hiszpańska: FC Barcelona - Bilbao i Atletico - Leganes ● godz. 20.40 piłka nożna, Liga włoska: Bologna - Napoli ●

**EUROSPORT**

godz. 16.00 skoki narciarskie, Puchar Świata na mamuciej skoczni w Oberstdorfie ● godz. 18.30 lekkoatletyka, Mityng w Karlsruhe ●

## Tomasz Kafarski wraca do Gdańska

## Piłka nożna

**W szóstym sparingu Drutex-Bytovia będzie miał najtrudniejszego rywala. W Gdańsku bytowanie podejmowani będą przez ekstraklasową Lechię.**

**Krzysztof Niekrasz**

krzysztof.niekrasz@polskappress.pl

W ośrodku sportowym w Gniewinie została ekipa pierwszoligowego Drutexu-Bytovii i było to po środowym meczu kontrolnym z Olimpią Elbląg (2:4). Tam bytowanie kontynuowali zimowe przygotowania. Przed bytowską drużyną kolejny sprawdzian formy. Tym razem będzie on w Gdańsku z wymagającym i silnym rywalem, jakim jest niewątpliwie Lechia (aktualny wicelider Lotto Ekstraklasy z aspiracjami na mistrza Polski). Sparing odbędzie się w sobotę (4.02) o godz. 18 na stadionie przy ul. R. Traugutta. Warto przypomnieć, że gdańszczanie byli na obozie w miejscowości Belek i po powrocie z Turcji zanotowali zwycięski sparing z Chojniczanką Chojnice (3:2), z którą bytowanie zremisowali



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

► W meczach jesiennych I ligi Jakub Bąk (z lewej) był tak zwanym dzokerem w talii trenera Tomasza Kafarskiego. A jak będzie wiosną?

1:1. Dla szkoleniowca Tomasza Kafarskiego będzie to sentymentalny powrót do Gdańska, bo w tym czasie pracował on z Lechią od kwietnia 2009 roku do listopada 2011 roku. - Testy pomyślnie przeszedł Bartosz Wolski i zostaje z nami. Wyniki sparin-

gów nie są najlepsze, ale wszystko jest pod kontrolą - oświadczył Tomasz Kafarski. - Na urazy narzekali Bartosz Lachowicz i Robert Mandrysz. Obaj osobno trenowali - dodał trener z Bytowa. Też zimowe bytowanie są bez wygranego sparingu. ● ● ●

## Zawodniczka UKS Sparta Sycewice przechodzi do gdańskiej Lechii

## Piłka nożna

**15-letnia Nikola Krauze, zawodniczka Uczniowskiego Klubu Sportowego Sparta Sycewice, po testach i zimowym obozie sportowym już teraz przenosi się do Gdańska i będzie występować w drużynie senierek Lechii.**

Dwie inne zawodniczki, które również przebywały na obozie, Zuzanna Kupisińska oraz Natalia Samsel, także wypadły dobrze i po obozie wakacyjnym mają duże szanse przejść do Lechii Gdańsk.

Dziewczęta od 7 lat są zawodniczkami UKS Sparta i to one w pełni przyczyniły się do zdobycia mistrzostwa woj. pomorskiego w 2015 r. w Turnieju ORLIK o Puchar Premiera i uzyskały awans do Finału Krajowego w Warszawie. W ubiegłym roku



FOT. UKS SPARTA SYCEWICE

► Natalia Samsel, Zuzanna Kupisińska i Nikola Krauze wraz z trenerem UKS Sparta Sycewice - Ryszardem Hendrykiem

na Międzynarodowym Turnieju w Lidzbarku Warmińskim UKS Sparta Sycewice zajęła drugie miejsce z trójką dziewczyn w składzie.

- Nikola jest dobrze wyszkolona technicznie, ma dobry prze-

gląd pola na boisku, dużo widzi. Jak to określili szukali perełki i znaleźli. Wszystkie dziewczyny są bardzo ambitne - powiedział Ryszard Hendryk, trener UKS Sparta Sycewice. ● ● ●

**JAROSŁAW STENCEL**

## W skrócie

## KOSZYKÓWKA

**Poznali przeciwników półfinałowych**

Niedawno w Inowrocławiu młodzi koszykarze słupskiego zespołu Perla Słupsk wywalczyli przepustkę do półfinału mistrzostw Polski juniorów starszych U-20, który odbędzie się od 10 do 12 lutego w Warszawie. Słupszczanie poznali rywali grupowych. Są to: UKS GIM Ursynów Warszawa, MKS Dąbrowa Górnicza i Biofarm Basket Poznań. - Trafiliśmy do silnej grupy, ale mogło być jeszcze gorzej. Faworytem jest poznańska drużyna. Dwa pozostałe zespoły są w naszym zasięgu - stwierdził Robert Jakubiak, szkoleniowiec ekipy Czarni Perla. (FEN)

## PIŁKA NOŻNA

**W Jezierzycach trwa nabór zawodniczek**

Żeńska sekcja piłki nożnej Stali Jezierzycy prowadzi nabór do trzecioligowej drużyny senierek. Mile widziane są dziewczęta, które ukończyły 15 lat i mają futbolowe zacięcie.

Zgłoszenia przyjmowane są pod telefonicznymi numerami: 507 845 643, 725 155 278. Szczegółowych informacji można zasięgnąć na facebooku: /StalJezierzycySekcjaKobieta/. Warto skorzystać z oferty. (FEN)

## PIŁKA NOŻNA

**Zagrają o puchar w usteckiej hali**

Hala sportowa Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Technicznych przy ul. Bursztynowej w Uście będzie areną rywalizacji bardzo młodych piłkarzy z rocznika 2010 i młodszy. Będzie to w ramach II Noworocznego Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Uście. Zawody odbędą się w sobotę (4.02). Początek grania o godz. 10. (FEN)

## PIŁKA NOŻNA

**Mecze w niedzielę w Kobylnicy**

Trwają rozgrywki Extraligi.pl i mecze 7. serii rozegrane zostaną w niedzielę (5.02) w hali ZSS (ul. Główna) w Kobylnicy. Pary: Sparta Sycewice - Bar Pod Dzikim (godz. 15), FC Skonzi - Almir Baltic Team (15.50), Milarex - Auto Diesel Service Kobylnica Team (16.40), Stal Jezierzycy - Czarodziej Północy Bruskowo Wielkie (17.30), Redar Słupsk - Castorama Słupsk (18.20), Akademia Dobrych Ocen - Amper Słupsk (19.10). (FEN)



STRZELEC,  
KOZIOROŻEC,  
WODNIK, RYBY

RUNY  
NA BIZNES  
I KARIERĘ,

HOROSKOP  
CHIŃSKI,  
NUMEROLOGIA

# Horosk op na 2017 rok

część  
trzecia

**GŁOS**  
DIENNIK POMORSKI

Dokończenie (strony E, F, G i H)  
- w poniedziałek w „Głosie”





## Strzelec



23 listopada - 21 grudnia

Horoskop  
biznesowyHoroskop  
erotyczny

**S**tawiaj warunki, nie uciekaj od obowiązków i trudnych wyzwań, a zostaniesz doceniony i nagrodzony przez los. Saturn do 20.12 będzie przebywał w twoim znaku zodiaku, co zdarza się raz na trzydzieści lat. Wykorzystaj jego siłę, bądź twardy, negocjuj, narzucaj innym tempo, bądź konsekwentny i nie oglądaj się za siebie. Kwadratura Neptuna może powodować, że na chwilę przestaniesz wiedzieć, czego tak naprawdę chcesz, ale szybko się pozbierasz i pokażesz wszystkim, na co cię stać.

## Kariera

Bądź rozsądny i nie kieruj się emocjami przy podejmowaniu zawodowych decyzji, a szybko okaże się, że wszyscy cię szanują i proszą o radę. Sekstyl Jowisza od stycznia do września zapewni ci lepsze warunki pracy, a nawet awans czy podwyżkę. Mądrze dobieraj sobie współpracowników, selekcjonuj ważnych klientów, nie zapominaj o tych, którzy w trudnych chwilach zawsze cię wspierali. Jesienią nowy projekt czy pomysł zaowocuje szybkim sukcesem i wielką satysfakcją.

## Finanse

Pilnuj wydatków i nie bądź zbyt rozrzutny, a twoja sytuacja finansowa przez cały rok będzie stabilna. W marcu, kwietniu, maju, wrześniu i grudniu Wenus weźmie cię pod swoją opiekę i da szansę na wygraną w lotto, konkursie, szybkie zyski czy uzyskanie korzystnie oprocentowanego kredytu. Nie powinieneś jednak ryzykować zbyt dużej gotówki w grach losowych, bo możesz niestety dużo stracić, szczególnie jeśli urodziłeś się w trzecim dekanacie znaku (12-21.12).

**P**rzed tobą przełomowy rok dla spraw partnerskich. Mimo że nie będziesz mieć dużo czasu na rozrywki, bo Saturn do 20.12 będzie przebywał w twoim znaku i zmuszał cię do skupienia się na pracy, trzymaj rękę na pulsie. Sekstyl Jowisza i trygon Urana sprawią, że dzięki przyjaciółom i hobby spotkasz kogoś wyjątkowego. Kwadratura Neptuna nastroi cię romantycznie i możesz zbyt dużo oczekiwać od partnera, jeśli jesteś w stałym związku. W drugiej połowie roku Wenus zapewni ci dużo erotycznych atrakcji.

## Dla singli

Neptun uczyni cię romantycznym, a Saturn sprawi, że zaczniesz energicznie szukać prawdziwej miłości. Już zimą wyrusz na udane miłosne łowy. Przystojny instruktor narciarski lub blond bogini na stoku są w twoim zasięgu. Nie musisz zresztą zbyt daleko szukać. Być może zawarta niedawno przyjaźń nagle przerodzi się w miłość. Potraktuj poważnie to, co się dzieje w twoim sercu, a wiosną nie będziesz sam. Jesienią warto robić poważne partnerskie plany.

## Dla związku

Zapagniesz, aby było romantycznie i idealnie. Rok 2017 sprzyja wspólnym wyjazdom i dobrej zabawie, a także poważnym deklaracjom i wprowadzaniu długoterminnych planów w życie. Nie bądźcie tylko zależni od decyzji wspólnych przyjaciół. Lepiej o wszystkim decydować tylko we dwoje czy na wakacjach, czy w trakcie weekendowych rozrywek.

**N**ieustępliwość i konkretne plany zaowocują w 2017 roku wielkimi sukcesami. Saturn do 20 grudnia przebywać będzie w twoim znaku zodiaku. Musisz się zmobilizować, skupić na konkretach i nie rozpraszać się na co raz to nowe aktywności, a uda ci się dopiąć swego. Jowisz w sekstyli zapewni ci pomoc przyjaciół i szczęście do nagród i wyróżnień. Uran w trygonie pozwoli ci spojrzeć na wiele spraw z nowej perspektywy. Kwadratura Neptuna ostrzega przed pobyłaniem sobie.

Poczujesz ulgę i wytchnienie po niestabilnych miesiącach zeszłego roku. Czas na poważne relacje. Podejmij konieczne decyzje uczuciowe, żeby nie przepaścić szansy na stabilizację emocjonalną. Warto angażować się w sprawy społeczne, działać w organizacjach i grupach. To dobry rok dla dalekich podróży i pogłębiania przyjaźni. Ważnych propozycji i zmian spodziewaj się w III, VIII i IX.

## Twoja szansa:

Masz okazję zrobić coś trwałego i ponadczasowego. Bądź wytrwały i skup się na jednym celu, a szybko go osiągniesz.

## Uważaj na:

Saturn w Strzelcu każe realistycznie patrzeć w przyszłość i mieć konkretne plany. Nie ryzykuj wszystkiego, zanim nie policzysz, ile cię będzie kosztować każda nowość.

## Porada gwiazd:

Panuj nad sobą, naucz się kultury, nie używaj przekleństw i wulgaryzmów, bo wpłynie to negatywnie na twój wizerunek i zrazi do ciebie kogoś ważnego.

## Tarot dla Strzelca na 2017

## ● Aura roku: IX Pustelnik

W 2017 roku potrzebować będziesz dobrego planu i dyscypliny, aby dobrze wykorzystać czas. Inaczej okaże się w połowie roku, że nie jesteś z niczym wyrobiony. Przyłóż się w pracy, teraz szef może testować twoją lojalność i gotowość do wyjątkowego wysiłku. Nawet jeśli będziesz musiał trochę dłużej zostać w pracy lub przejąć tymczasowo czyjeś obowiązki, na pewno ci się opłaci być w gotowości. Osoby, które szukają pracy, powinny zintensyfikować swoje działania. Wiosną pojawi się więcej ofert dla specjalistów i osób z nietypowym wykształceniem. W życie rodzinne trudniej się będzie włączyć, bo wszyscy będą zaganiani i przejęci swoimi sprawami. Osoby samotne mogą mieć mniej okazji do randek, ale propozycje, jakie otrzymają, mogą być bardzo poważne.



## ● Szansa roku: VI Kochankowie

Kto szuka swojej wymarzonej połowki, ten nie będzie rozczarowany. Na dyskotekach, przyjęciach, wernisażach, premierach czy w pubach pełno będzie osób chętnych do rozmowy i nawiązywania bliższych relacji. Jednak największe szczęście w miłości będą mieli ci,



którzy będą swatani przez przyjaciół i rodzinę. Jeśli nie masz pary, daj się namówić na randkę z sąsiadem czy krewnym znajomego. Nawet jeśli od razu nie porwie cię wir namiętności i uczuć, nowa znajomość będzie rozwijać się we właściwym kierunku.

## ● Przestroga na rok: O Głupiec

Nie słuchaj rad głupszych i mniej doświadczonych od ciebie. Sprawdzaj informacje, zanim na ich podstawie podejmiesz decyzję. W tym roku plotki i pomyłki mogą przysporzyć ci wielu kłopotów, a nawet strat. Jeśli szukasz nowej pracy, możesz mieć mniejsze szanse, jeśli nie posiadasz odpowiedniego wykształcenia lub doświadczenia zawodowego. Sam też nie roznoś plotek, bo ktoś może się na ciebie śmiertelnie obrazić.

## Styczeń XI Siła

Mierz siły na zamiary. Nie podejmuj pochopnych decyzji, działaj rozsądnie i nie kieruj się tylko i wyłącznie ambicją.

## Luty XXI Świat

Dokonasz wielu ważnych spostrzeżeń. Poczujesz, że wreszcie odnalazłeś swoje miejsce w świecie, firmie lub związku miłosnym.

## Marzec XXII Głupiec

Krótką podróż zapewni ci wiele atrakcji, a nawet pomoże w podjęciu trudnej życiowej decyzji. Bądź spontaniczny, nie kryj swoich zamiarów.



## Kwiecień XII Wisiielec

Nie musisz robić wszystkiego natychmiast i decydować pod presją. W spokoju i samotności pojawiają się dobre pomysły.

## Maj I Mag

Bądź przebiegły i nie daj się przechytrzyć sprytniejszym czy mądrzejszym od ciebie. Unikniesz kłopotów, jeśli nie będziesz zbyt szczery.

## Czerwiec III Cesarzowa

Unikaj kobiet, które są zapalczywe i impulsywne. Zapoczątkowane przez nie wydarzenia mogą ściągnąć na ciebie kłopoty.

## Lipiec X Koło Fortuny

Twoja sytuacja jest niestabilna, ale wykorzystaj zamieszanie na swoją korzyść. Złóż podanie o lepszą pracę, zaprosz lub zgódź się na randkę w ciemno.

## Sierpień VIII Sprawiedliwość

Zajmij się porządkowaniem spraw rodzinnych, zorganizuj oficjalne spotkanie czy doprowadź do pogodzenia zwaśnionych krewnych.

## Wrzesień XX Sąd Ostateczny

Musisz się liczyć ze zdaniem innych, sam nie poradzisz sobie ze wszystkimi sprawami w tym miesiącu. Negocjuj i dogaduj się z ludźmi.

## Październik IV Cesarz

Jesteś gotowy do wykonania trudnego i samodzielnego zadania. Uwierz we własne siły, a ze wszystkim sobie poradzisz.

## Listopad XIV Umiarkowanie

Nie daj się zdominować partnerowi czy rodzinie i znajdź wreszcie czas tylko dla siebie, inaczej będziesz coraz bardziej niezadowolony.

## Grudzień V Papież

Uda ci się wkraść w łaski kogoś, kto dużo może i będzie chciał ci pomóc. Bądź szczery i otwarty na zmiany, a zaczniesz realizować życiowe marzenie.



# Koziorożec



22 grudnia - 20 stycznia

## Horoskop biznesowy

**P**rzed tobą ważny rok. Jowisz wraz z Uranem i Plutonem utworzą półkryż, przez co będziesz musiał zrobić krok w nieznaną, sprawdzić się w nowych okolicznościach i wreszcie pokazać, na co cię stać. Nie ma co zwlekać, łap okazje i szybko podejmuj decyzje, dostosowuj się do zmian, a szczęście się do ciebie uśmiechnie.

### Kariera

Dzięki Jowiszowi poczujesz, że dostałeś skrzydeł i okaże się, że nawet twoje najbardziej nierealne plany teraz są możliwe. Wspiera cię Pluton, dlatego warto zagrać o najwyższą stawkę. Na dobre wiadomości zawodowe możesz liczyć w marcu i wrześniu. Warto wtedy szybko dogadać się nawet z nieprzychylnymi ci osobami, składać podania o pracę, wysyłać ważne maile, chodzić na ważne spotkania, bo ich rezultat będzie natychmiastowy i trwały. Dzięki wsparciu Merkurego w styczniu, lutym, maju, lipcu, sierpniu i wrześniu dostaniesz zawodowe szanse, których nie powinienesz zmarnować.

### Finanse

Szans na poprawienie swojej sytuacji materialnej będzie wiele. Warto też zadbać o majątek i upomnieć się o długi, bo Wenus pomoże ci się wzbogacić. Możesz mieć więcej niż zwykle wydatków, a także sporo pokus. Nie obawiaj się jednak porażki. Wenus w styczniu, czerwcu, sierpniu, wrześniu i październiku pomoże ci w zrobieniu finansowych porządków, znalezieniu atrakcyjnego kredytu, wdrożeniu w życie planu oszczędzania, a także zwiększeniu środków na koncie.

## Horoskop erotyczny

**P**rzed tobą rok odważnych decyzji i pokonywania ograniczeń w życiu uczuciowym. Jowisz w kwadraturze ośmieli cię do zrobienia ważnego kroku na drodze do miłostnego szczęścia. Koniunkcja Plutona doda głębi twoim uczuciom i rozbudzi apetyt na seks. Kwadratura Urana skłoni cię do szybkich decyzji, czym sam siebie zaskoczysz. Jesienią sekstyl Jowisza zapewni ci wsparcie bliskiej osoby.

### Dla singla

Jeśli martwiłeś się z powodu nieporozumień, to w tym roku wiele uda się wyjaśnić. Nie bądź tylko zbyt krytyczny wobec siebie i nie mów w kółko o swoich błędach, bo smutna mina w tym roku się nie sprawdzi i nie zadziała na płeć przeciwną. Wiosną na serio zacznij się rozglądać za kimś sympatycznym na randkę. W Internecie z pewnością uda ci się nawiązać kilka flirtów, ale dopiero latem zdecydujesz, z kim chcesz być. Wenus sprzyja znalezieniu idealnej osoby w styczniu, czerwcu, wrześniu, październiku i grudniu.

### Dla związku

Daruj partnerowi wszystkie stare przewinienia, lepiej zapomnieć o błędach i wspólnie spędzać czas na rozrywkach i zabawie. Rok sprzyja kończeniu sporów, zaczynaniu wszystkiego od nowa, wspólnym wyjazdom i miłosnym wyznaniom. Uran sprawi, że będziesz potrzebował odmiany w życiu partnerskim. Wiosenny wyjazd tylko we dwoje zadowoli twoje wymagania.

**P**rzed tobą bardzo dynamiczny rok. Jowisz ustawi się w kwadraturze do twojego znaku, co spowoduje, że w każdej dziedzinie dużo spraw ruszy do przodu. Angażuj się w nowe przedsięwzięcia i nie rezygnuj z niczego, zanim nie spróbujesz. Kwadratura Urana sprawi, że chętniej będziesz podróżował. Sekstyl Neptuna pozwoli ci zbliżyć się do ważnej dla ciebie osoby. Koniunkcja Plutona da ci większą odpowiedzialność, ale i większe zyski.

Spodziewaj się dobrego czasu dla kariery, awansu i umocnienia swojej pozycji. Trudno będzie ci jednak połączyć obowiązki domowe i rodzinne z pracą. Trzeba będzie czasami podejmować trudne decyzje, co jest w danym momencie ważniejsze. Czekaj cię więcej wydatków, dlatego warto zrobić dobry kosztorys, biznesplan itp., aby niepotrzebnie nie zaciągać kredytu. Najwięcej będzie się działo w III i IX, wtedy korzystaj z nowych szans o okazji. Bądź ostrożny i nie podejmuj radykalnych decyzji w VI i VIII, bo mogą nie być dla ciebie korzystne.

### Twoja szansa:

Wyrwiesz się wreszcie z miejsca lub układu, który od dawna ci nie pasuje. Korzystaj z nowych ofert, nie zastanawiaj się nad nimi za długo!

### Uważaj na:

Pilnuj wydatków, bo w tym roku możesz mieć nadzwyczajną ochotę na kupowanie rzeczy, które niekoniecznie są ci do życia potrzebne.

### Porada gwiazd:

Bądź spontaniczny i nie obawiaj się tego, co pomyślą o tobie inni. W tym roku weź długi urlop i zainteresuj się nowym hobby, to na pewno poszerzy twoje horyzonty.

## Tarot dla Koziorożca na 2017

### ● Aura roku: XVIII Księżyc

Przed tobą wyjątkowo emocjonalny rok. Twój nastrój będzie jak zmienny księżyc na niebie. Przygotuj się na to, że bliscy więcej będą od ciebie wymagać – uwagi, czasu i pomocy. Nie wstydz się tego, co czujesz, mów o emocjach i domagaj się zrozumienia. Tylko w ten sposób pogłębisz swoją relację z bliskimi osobami, a w pracy unikniesz niezrozumienia. Czas bardzo sprzyja domowym porządkom, remontom i przeprowadzkom. Jeśli zwlekasz z wyrzuceniem starych i niepotrzebnych gratów, teraz znajdziesz czas i siłę, żeby się z tym uporać. Księżyc pomoże ci też nawiązać dobry kontakt z dziećmi i młodszymi członkami rodziny.



a zrozumiesz jego postawę. Osoby samotne mają szansę spotkać kogoś dzięki pośrednictwu przyjaciół.

### ● Prestroga na rok: III Cesarzowa

Zacznij o siebie dbać, nie jedź za dużo i zwróć uwagę na formę. Będziesz narażony na więcej pokus na zakupach, w cukierni czy w jadalni. Zanim zamówisz deser, zastanów się, czy rzeczywiście musisz go zjeść. Karta Cesarzowa przestrzega przed dogadzaniem sobie, zbyt dużymi wydatkami na rzeczy, których tak naprawdę nie potrzebujesz, oraz nietrzymaniem się domowego budżetu. Uważaj też na kobiety, które zajmują wyższe stanowisko lub mają lepszą sytuację materialną od ciebie. Ich prośby mogą być trudne do spełnienia, użyj dyplomacji, żeby wycofać się z krępującej sytuacji.



### Styczeń VII Rydwan

Zajmij się swoim samochodem, zmień opony, wyczyść dywaniki i tapicerkę. W pracy pokaż wszystkim, na co cię naprawdę stać.

### Luty XIII Śmierć

Czas na wielkie porządki. Jeśli nie teraz, to nigdy! Będziesz mieć siłę, aby wyrzucić stare i niepotrzebne rzeczy, które zagrażają twoje mieszkanie.

### Marzec XI Siła

Zajmij się swoimi zwierzętami, skontroluj ich zdrowie i sprawdź szczepienia, lub przejmij się losem tych zwierząt, które są na ludzkiej łasce i niefasce.



### ● Szansa roku: XIV Umiarkowanie

Zachowaj umiar w każdej dziedzinie życia, a uda ci się zakończyć spór, który ciągnie się od dawna. Rzeczowe argumenty i odpowiednia strategia postępowania pomogą ci pokonać zawodowego przeciwnika i zdobyć zaufanie szefa. W życiu uczuciowym nadejdą spokojne dni, jeśli odpuścisz i nie będziesz chciał zdominować partnera. Wysłuchaj jego zdania, spójrz na sytuację z drugiej strony,

### Kwiecień XIX Słońce

Masz duże szanse na to, że ktoś dostrzeże cię w tłumie kandydatów. Uważaj się na spotkania i rozmowy o pracę.

### Maj X Koło Fortuny

Wykorzystuj każdą okazję! Ktoś nagle zmieni zdanie lub okaże się, że możesz zrobić coś, co wcześniej było poza twoim zasięgiem.

### Czerwiec XVIII Księżyc

Sprawy domowe i rodzinne pochłoną cię całkowicie. Nie miej z tego powodu wyrzutów sumienia, po prostu zajmij się swoimi sprawami.

### Lipiec XXI Świat

Urlop lub nawet krótki wyjazd pomoże ci naładować akumulatory. Ktoś za tobą tęskni, wyślij mu chociaż list lub sms-a.

### Sierpień I Mag

Nie przyznawaj się do błędów i bądź pewny siebie. Uda ci się dokonać korzystnego zakupu lub nawiązać zawodową znajomość.

### Wrzesień IX Pustelnik

Nauczysz się czegoś pożytecznego i cennego. Zaimponujesz komuś swoim czytaniem i zdobytymi wiadomościami.

### Październik XVII Gwiazda

Uwierz w swoją szczęśliwą gwiazdę i zrób coś, na co wcześniej byś się nie odważył. Wyznaj uczucie osobie bliskiej twojemu sercu.

### Listopad VI Kochankowie

Podpisz korzystną umowę lub zawrzesz sojusz z wpływową osobą. Twoje zawodowe sprawy ruszą do przodu.

### Grudzień XX Sąd

W życiu samotnych osób może pojawić się ktoś, kto podobnie czuje i myśli. Warto dać czas tej znajomości.



## Wodnik

Horoskop  
biznesowyHoroskop  
erotyczny

21 stycznia - 19 lutego

**S**podziewaj się miłych niespodzianek od losu. Jowisz w trygonie do twojego znaku zapowiada sukcesy w nauce, ekscytujące podróże oraz inspirację z dalekich krajów. Saturn w sekstylu utrwala twoje wysiłki i dokonania oraz skłoni cię do poważnej życiowej decyzji, do której od dawna dojrzewasz. Uran w sekstylu podpowie ci, którą drogą podążać, aby odkryć nowe zainteresowania.

Przed tobą rok ekspansji, robienia nowych planów, pogłębiania nauki i ekscytujących podróży. Poczujesz, że twoje życie uczuciowe układa się zgodnie z twoimi oczekiwaniami. To dobry czas dla związków i korzyści płynących z pracy w grupie, angażowania się w sprawy społeczne. Przed tobą również lepsze perspektywy finansowe i korzystne inwestycje. Warto więc starać się o nową pracę i doksztalać się. Nowych okazji i ważnych wydarzeń spodziewaj się w III i IX.

**Twoja szansa:**

Zyskasz szacunek grupy, rodziny czy znajomych. Udzielaj porad, angażuj się w mediację i rozsądzanie sporów, a staniesz się autorytetem dla innych.

**Uważaj na:**

Odbieraj listy polecone, czytaj na bieżąco maile i sprawdzaj skrzynkę pocztową, bo możesz przegapić ważną wiadomość, która odmieni twoje życie na lepsze.

**Porada gwiazd:**

Zaskocz siebie i bliskich ciekawą propozycją wyjazdu, wspólnego urlopu czy wyprawy w nieznane. Poznawanie nowych miejsc będzie wyjątkowo inspirujące.

**M**asz szansę osiągnąć to, co zaplanowałeś. Jowisz w trygonie do twojego znaku aż do września sprzyja rozmowom o awansie, podwyżce wynagrodzenia, negocjowaniu dodatków do pensji. Jeśli będziesz rzeczowy i domagać się będziesz konkretnych i realnych zmian, osiągniesz sukces. Saturn w sekstylu pomoże ci dokończyć ważne sprawy, które ciągną się od jakiegoś czasu.

**Kariera**

Przed tobą owocny rok. Przekonasz do siebie odpowiednie osoby. Masz szansę zdobyć upragnione stanowisko i zrealizować zawodowe ambicje. Postaw na kreatywność i nieszablonowe rozwiązania, a zostaniesz zauważony i doceniony. W sierpniu podejmij ważną i konieczną decyzję, do czego skłaniać cię będzie częściowe zaćmienie Księżyca w twoim znaku. Uważaj jednak 20.07-5.09, kiedy Mars będzie w opozycji do twojego znaku. Będziesz wtedy poddenerwowany i bojowo nastawiony do współpracowników i bliskich. Warto wziąć głęboki oddech, policzyć do dziesięciu i nie wkręcać się w konflikty, bo ich negatywne konsekwencje ciągnąć się będą miesiącami.

**Finanse**

Planety sprzyjają szybkiemu załatwianiu pożyczek w bankach, spłaceniu długów i zakładaniu lokat. Wydziesz na swoje, a dzięki pozytywnemu wpływowi Jowisza i Saturna twoje oszczędności zaczną rosnąć. Wenus w styczniu, lipcu i grudniu sprzyja zyskom i zdobyciu większej gotówki.

**I**dź na całego! Trygon Jowisza do 10 października sprzyja rozkwitowi uczuć. Nie siedź więc całymi dniami przy komputerze, bo szkoda życia, a miłość czeka za progiem. Sekstyl Saturna sprawi, że w stałym związku zechcesz zrobić poważny krok ku wspólnej przyszłości. Sekstyl Urana doda ci wigoru i pomysłowości w sprawach erotycznych.

**Dla singli**

Nadchodzi najlepszy czas na miłość i randki. Uwierz w siebie, a także zainwestuj w modny strój. Warto zrobić porządek w życiu uczuciowym i zastanowić się, czego właściwie w miłości pragniesz. Wenus w styczniu, lipcu i październiku pomoże ci spotkać osobę, która prawie w stu procentach odpowiada twojemu ideałowi. Jeśli cierpisz i za kimś tęsknisz, latem uda ci się wreszcie o wszystkim zapomnieć.

**Dla związku**

W pierwszej połowie roku możesz spodziewać się dobrych wiadomości w sprawach rodzinnych i sercowych. Będziesz cieszyć się poczuciem bezpieczeństwa, dlatego chętnie schowasz się z partnerem w domu i wymówisz się od zbyt wielu towarzyskich atrakcji. Jeśli w twoim związku coś się nie układa, wiosną zabierz się za negocjacje, rozmowy i wyjaśnienia tego, co was dzieli, a szybko dojdziecie do porozumienia.

## Tarot dla Wodnika na 2017

**• Aura roku: IV Cesarz**

Postaw w tym roku na promocję siebie i swoich umiejętności. Karta Cesarz podpowiada, że masz szansę przebić się do szefa, zaprezentować swoje pomysły i dużo na tym zyskać. Nie zdradzaj swoich sekretów, ukrywaj niedociągnięcia i braki, a uda ci się wdrożyć w życie ambitne plany. Karta sprzyja naprawie sprzętu, rowerów, oddaniu samochodu na szybki przegląd i zadbanie o stan otoczenia, w którym na co dzień przebywasz. W życiu uczuciowym karta przynosi okazję do poznania kogoś o wielkich ambicjach. Osobom samotnym zwiastuje początek obiecującego romanu z kimś z pracy lub z osobą poznaną w podróży.

**• Szansa roku: VIII Siła**

Na twojej drodze pojawi się dużo pokus, z którymi będziesz musiał walczyć. Weź się w garść, bo karta Siła daje nadzieję, że wszystkie w tym roku pokonasz, co wpłynie pozytywnie na twoje zdrowie i samopoczucie. Jeśli zrobisz odpowiedni plan treningowy, zaplanujesz zmianę diety na zdrowszą czy spróbujesz bardziej efektywnie zarządzać swoim czasem, sukces jest w twoim zasięgu. Siła daje nadzieję osobom, które przechodzą kuracje zdrowotną lub poddają się rehabilitacji. Wasz organizm będzie szybko wracał do zdrowia.

**• Przestroga na rok: XX Sąd Ostateczny**

Nie zaniedbuj rodzinnych spraw, nie odwołuj spotkań z krewnymi i pamiętaj o wspólnym niedzielnym obiedzie. Sąd Ostateczny przestrzega przed zbyt lekkim traktowaniem obowiązków wobec bliskich. Ktoś potrzebuje twojej pomocy, ale ty tego nie widzisz. Poświęć więcej czasu rodzinie, a zapobiegniesz konfliktom i problemom. Jeśli wybierasz się w podróż, wykup ubezpieczenie. Jeśli jesteś w związku, wykasuj z telefonu numer do byłego partnera, bo będzie cię kusić, aby do niego zadzwonić, a to może spowodować problemy.

**Styczeń VI Kochankowie**

Wystarczy ci czasu na wszystko, choć rodzinne obowiązki mogą trochę uciepić. Karta zapowiada pogodzenie z kimś, kto ostatnio nie życzył ci dobrze.

**Luty XXII Głupiec**

Nie bój się pytać o radę, zasięgać drugiej opinii, prosić o pomoc. Podejmij rozważnie i na spokojnie życiowe decyzje, a nie popełnisz błędów.

**Marzec XIV Umiarkowanie**

Nie udawaj kogoś innego, niż w rzeczywistości jesteś ani w pracy, ani w miłości. Bądź skromny i dbaj o swoje słowa, a ktoś cię zauważy i doceni.

**Kwiecień II Kapłanka**

Otoczą cię przyjaźni ludzie, dla których twój los okaże się ważny. Skorzystaj z ich rad i podpowiedzi, nie obawiaj się przyznać do błędów.

**Maj VIII Siła**

Nie walcz w tym miesiącu z przeciwnikami silniejszymi od siebie, a raczej zajmij się układaniem tajnych planów i sojuszy.

**Czerwiec O Głupiec**

W sprawach zawodowych pojawi się propozycja lub okazja, na jaką czekałeś. Szansa ta dotyczyć będzie zupełnie nowego pola działania.

**Lipiec VII Rydwan**

Czeka cię propozycja wyjazdu, współpracy lub nawiązania ciekawej znajomości. Będziesz ruchliwy, wesoły i towarzyski.

**Sierpień III Cesarzowa**

Zakochani mogą liczyć na sympatyczne prezenty i romantyczne deklaracje. Nie przekładaj w nieskończoność randki czy towarzyskiego spotkania.

**Wrzesień XIX Słońce**

Podejmiesz słuszną decyzję, a w przypadku konfliktu opowiesz się po zwycięskiej stronie. Będziesz szybki, sprawiedliwy i bardzo spostrzegawczy.

**Październik I Mag**

W sprawach zawodowych karta zapowiada propozycję, która może przynieść gotówkę, ale wymagać to będzie od ciebie ciężkiej pracy i akceptacji twardych warunków.

**Listopad V Papież**

Czyjeś przykre słowa zabolą cię bardziej, niż przypuszczasz. Nie martw się tym i dalej rób to, co w głębi serca uważasz za słuszne.

**Grudzień IV Cesarz**

W pracy może pojawić się rywal, który sprowokuje dyskusję na temat twoich poglądów. Nie bagatelizuj tego wydarzenia i szybko podejmij odpowiednie kroki.