

2,60
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Chęć posiadania ponad
więziami rodzinnymi str. VI

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 17-18 lutego 2018



19-25 lutego 2018

Rozpoczyna się
Tydzień Ofiar
Przestępstw.
Prawnicy czekają
na obywateli

STRONA 2



Ciągłe problemy
z kładką w Ustce.
Nie ma doradców
technicznych
do naprawy

STRONA 4

magazyn rodzinny



Styl

Idealna figura
gwiazdy nie jest
konieczna
do tego, aby
mieć swój styl

strona 11

Zwierzęta

Pies przeziębja
się jak człowiek!

strona 10

Koty chodzą
własnymi
drogami

strona 11



Kuchnia

Postaw na pol-
skie warzywa
sezonowe i od-
kryj na nowo
marchew, ziem-
niaka i jabłko!

strony 05-08

Skoczkowie polecą dziś po medale

strona 2 i 11



REKLAMA 007396520

KURKI

ODCHOWANE - ROSA1
BARDZO DOBRE NIOSKI

Zamówienia: H. Lewna
ŁĄCZYŃSKA HUTA 118
TEL.: 58 684 27 11, KOM. 534 855 252

REKLAMA 009113516

ZAKŁAD PRODUKCJI PELLETU W SZCZYPKOWICACH

(gmina Główny)

SKUPI KAŻDĄ ILOŚĆ SŁOMY I SIANA

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE: ☎ 507 849 027

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ SPRZEDAŻY PELLETOU ODBIORCOM INDYWIDUALNYM

Pogoda w regionie

Dzisiaj
2°C
-1°C

Barometr
1023.2mbar
Wiatr
zach. 7 km/h
Uwaga
wysokie ciśnienie



niedziela 3°C -4°C
poniedziałek 3°C -4°C
wtorek 1°C -6°C



Uwaga: w sobotę przelotne opady śniegu



Krzysztof Nalecz
krzysztof.nalecz@polskapress.pl

CZY MEDALE SIĘ
NALEŻĄ, I KOMU

Komentarz

Nie wiem, czy polscy skoczkowie zdobędą dzisiaj w Korei medale. Zwłaszcza że warunki pogodowe znowu mają być loteryjne, co w przypadku skoków narciarskich ma znaczenie szczególne. Po rozczarowaniu, jakie spotkało kibiców podczas pierwszego konkursu skoków, rozpoczął się niemały atak na całą reprezentację olimpijską, że pojechali jak turyści, koszty przygotowań duże, a efekt mierny. Potęgą w sportach zimowych nie byliśmy nigdy i dopiero ostatnie dwie olimpiady, na których zdobyliśmy po sześć medali (w Soczi

w 2014 aż cztery złote), rozbużyły apetyty. A trzeba przypomnieć, że nie tak dawno, na kolejnych sześciu igrzyskach nie zdobyliśmy żadnego medalu. A nie licząc słynnego złota Wojciecha Fortuny, to nawet na 10 kolejnych - od 1964 do 1998. Nie jesteśmy krajem sportów zimowych. Nie mamy infrastruktury, nie za dużo gór i w ogóle mało zimy. Mamy za to pojedyncze talenty, które potrafią eksplodować, tak jak to się zdarzyło w ostatnich ośmiu latach. Wracając do skoczków. Poziom w tej konkurencji zawsze jest wysoki. 4. i 5. miejsce Polaków było więc tyle rozczarowujące, ile jednocześnie niełatwe do osiągnięcia. Medale były minimalnie poza zasięgiem. Na początku napisałem, że nie wiem, czy dziś nasi medale zdobędą. Teraz myślę, że jednak któryś potwierdzi, że mamy nie tylko pojedynczych herosów, a potrafimy zbudować system. Jak w skokach właśnie. ©©

Startuje plebiscyt
Laur Piękna 2018.
Już dzisiaj zgłoś salon!

Plebiscyt

Anna Zawislak
anna.zawislak@polskapress.pl

Masz ulubiony salon kosmetyczny? Od lat korzystasz z usług zaufanej fryzjerki? Już dziś koniecznie zgłoś ich do kolejnej edycji plebiscytu, który wyróżnia najpopularniejszych z branży beauty.

W tym roku, jak i w latach ubiegłych, wyróżnimy salony fryzjerskie, salony urody, studio fitness oraz konkretne osoby: fryzjera, kosmetyczkę i instruktora fitness. Dodatkowo będziemy mogli wyróżnić stylistkę paznokci, masażystę oraz SPA.

Zgłoszenie należy zrobić, wypełniając ankietę na stronie www.gp24.pl/uroda. Na zgło-

szenia czekamy do 27 lutego. Głosowanie w plebiscycie przebiegać będzie dwuetapowo. Pierwszy, powiatowy etap rozpoczynamy 2 marca i potrwa on do 27 marca. Drugi, regionalny etap, do którego wejdą osoby i miejsca, które zajmą pierwszą pozycję w swoim powiecie, rozpocznie się 29 marca i zakończy 13 kwietnia.

Nagrody dla laureatów

Na laureatów czekają nagrody, m.in. weekend SPA, kampanie reklamowe, zaproszenia na koncert, wideoprezentacje z kampanią w mediach społecznościowych.

Kontakt

Wszystkie informacje znajdziesz na www.gp24.pl/uroda lub pod nr. tel. 94 347 35 4. ©©

Tydzień Pomocy Osobom Pokrzywdzonym

Pomoc

Przed nami kolejny, już 17. Tydzień Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepiętstwem. Od 19 do 25 lutego 2018 r. każdy zainteresowany będzie mógł uzyskać bezpłatną poradę prawną w prokuraturach regionalnych, okręgowych i rejonowych w całym kraju.

W organizację obchodów - oprócz Ministerstwa Sprawiedliwości i Prokuratury Krajowej - aktywnie włączyli się asystenci sędziów, referendarze, adwokaci, radcowie prawni, aplikanci, psychologowie, kuratorzy sądowi, policjanci oraz inni specjaliści.

Dzięki zaangażowaniu się w obchody Tygodnia Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepiętstwem wspomnianych podmiotów dyżury będą miały charakter interdyscyplinarny. Ich interdyscyplinarność polegać będzie na tym, że informacji udzielać będą nie tylko prokuratorzy, adwokaci, radcowie prawni, notariusze, aplikanci adwokaccy, radcowscy



Plakat zachęcający do skorzystania z bezpłatnych porad

i notarialni, funkcjonariusze Policji, kuratorzy sądowi i komornicy, ale także psycholodzy, lekarze, pracownicy pomocy społecznej.

Idea obchodów Tygodnia Pomocy Ofiarom Przepiętstw zrodziła się w 2000 r. w Ministerstwie Sprawiedliwości i ma na celu zwrócenie szczególnej uwagi na potrzeby i prawa osób pokrzywdzonych przestępstwem. Jest ona związana z obchodzoną w dniu 22 lutego Międzynarodowym Dniem Ofiar Przepiętstw. W Polsce dzień ten został ustanowiony Dniem Ofiar Przepiętstw

na mocy Ustawy z dnia 12 lutego 2003 r. o ustanowieniu 22 lutego Dniem Ofiar Przepiętstw. Ma on służyć przypomnieniu o trudnej sytuacji ofiar przestępstw i ich rodzin.

Informacje o dyżurach pełnionych przez prokuratorów udzielających porad prawnych zostaną zamieszczone w formie komunikatów na tablicach informacyjnych i stronach internetowych prokuratur regionalnych i okręgowych.

Porady w słujskim sądzie

W dniach 19-25 lutego 2018 roku osoby pokrzywdzone przestępstwem będą miały możliwość skorzystać z bezpłatnych porad i informacji udzielanych w budynku Sądu Okręgowego w Słupsku przy ul. Zamenhofa 7 - zgłaszać należy się poprzez Biuro Obsługi Interesanta.

Dyżury pełnili będą asystenci sędziego Sądu Okręgowego w Słupsku.

Odbywać się one będą od poniedziałku do piątku w godzinach 8-15. (mag)

Łagodna zima jeszcze
potrzyma. A potem
będzie dużo chłodniej

Pogoda

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

W nocy lekki mróz, w dzień nieco na plusie - taka aura czeka nas najbliższych dniach.

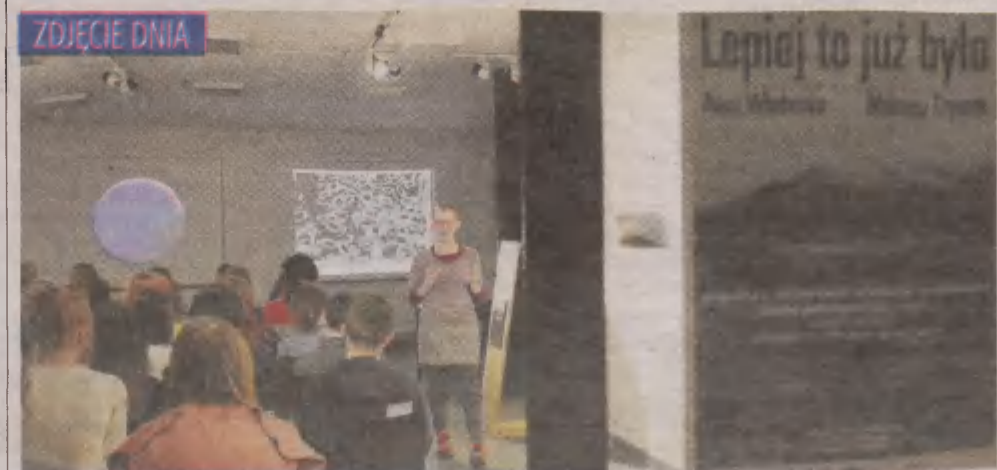
W sobotę nad ranem może słabo padać śnieg. W dzień będzie pochmurno, ale już bez opadów. Temperatura wzrośnie do

2-3 stopni Celsjusza. Wiatr będzie słaby, z północnego zachodu. Noc z soboty na niedzielę z przejaśnieniami i bez opadów, temperatura spadnie do minus 2 stopni. Niedziela również z przejaśnieniami, padać nie będzie, wiatr słabo powieje z południowego wschodu, a termometry pokażą 2-3 stopnie.

- Taki będzie też cały przyszły tydzień. W dzień tem-

peratura będzie wzrastała do 2-3 stopni, w nocy spadnie do minus 3 stopni - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - W dzień będzie pochmurno, ale bez opadów. Mokry śnieg może spaść z nocy z poniedziałku na wtorek i ze środy na czwartek. Taka łagodna zima ma się utrzymać niemal do końca miesiąca.

Na przełomie lutego i marca na kilka dni ma się jednak zrobić dużo chłodniej, a to za sprawą wyżu syberyjskiego. Termometry w nocy pokażą do minus 10 stopni, a w dzień do minus 5 stopni Celsjusza. Będą też kolejne opady śniegu. ©©



W Galerii OT Rondo wczoraj odbyła się dość nietypowa wystawa, a raczej happening wystawienniczy. Trójmiejscy artyści z ASP, Anna Włodarska i Mateusz Grymek, oprócz prezentacji wideo, fotografii i instalacji poprowadzili też warsztaty artystyczne.

DYŻURNY GP

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 tel. 59 848 81 00

Bogumiła Rzeckowska



KALENDARIUM

17 lutego
1834

We Lwowie odbyła się prapremiera „Zemsty” Aleksandra Fredry.

1915

Działalność zainaugurowała Filharmonia Łódzka.

1940

Niemcy zniszczyli pomnik Tadeusza Kościuszki na Wawelu.

1941

Maksymilian Maria Kolbe został aresztowany przez Gestapo.

1942

W getcie w Brzeżanach w dawnym województwie tarnopolskim Niemcy zamordowali kilkudziesięciu Żydów.

1956

W pożarze w KWK „Rokitnica” w Zabrzu zginęło 15 górników.

1981

Zarejestrowano Niezależne Zrzeszenie Studentów (NZS).

1999

Sejm RP upoważnił prezydenta Aleksandra Kwaśniewskiego do ratyfikacji Traktatu Północno-atlantycznego.

KRÓTKO

Skazany nauczyciel odwołał się od wyroku

Hubert Sz., nauczyciel muzyki ze szkoły w Bukowinie (powiat łębski), który został skazany za naruszenie nietykalności cielesnej trzech małoletnich uczennic, odwołał się od wyroku. Termin rozprawy ustali Sąd Okręgowy w Słupsku. Hubert Sz. został skazany w październiku ubiegłego roku przez Sąd Rejonowy w Łęborku na karę grzywny i zadośćuczynienia za to, że podczas próby chóru rzucił batutą w twarz ośmioletniej Ady, a także szarpał i uderzył w głowę dwie inne uczennice. (ROG)

WALUTY Z 16.02

USD	3,3173 (-)
EUR	4,1559 (+)
CHF	3,6049 (+)
GBP	4,6769 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego
(-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego

Zabytkowy pałac i park w Lubuczewie niszczeją bez nowego właściciela

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Regim

Już po raz 13. urząd marszałkowski ogłosił przetarg na sprzedaż budynku pałacu wraz z dodatkowymi zabudowaniami i parkiem w podślupskim Lubuczewie.



FOT. KRZYSZTOF POTRZAKOWSKI

Nieruchomość w Lubuczewie z XIX-wiecznym pałacem i parkiem z pomnikami przyrody od trzech lat wystawiona jest na sprzedaż. Cena wywoławcza spadła prawie o połowę

nizowanym obiekcie starego szpitala przy ul. Obrońców Wybrzeża w Słupsku. Natomiast status nieruchomości w Lubuczewie się nie zmienił. Co więcej, zabytkowy obiekt coraz bardziej popada w ruinę. I nikt nie chce się nim zająć.

W międzyczasie oddział odwykowy na kilka miesięcy trafił do Ustki, do budynku szpitala przy ul. Mickiewicza, a teraz działa w Centrum Zdrowia Psychicznego, w zmodernizowanym obiekcie starego szpitala przy ul. Obrońców Wybrzeża w Słupsku. Natomiast status nieruchomości w Lubuczewie się nie zmienił. Co więcej, zabytkowy obiekt coraz bardziej popada w ruinę. I nikt nie chce się nim zająć.

Wówczas wartość całej nieruchomości wyceniono na jeden milion 320 tysięcy złotych. Niestety, ten przetarg został zamknięty bez wyłonienia nabywcy. Kolejne zresztą zakończyły się dokładnie tak samo. W międzyczasie pojawił się nawet ktoś zainteresowany kupnem nieruchomości w Lubuczewie, ponieważ jednak wymagane wadium zostało

zaksięgowane zbyt późno, nie został on dopuszczony do udziału w przetargu. W miarę upływu czasu zarząd województwa pomorskiego ogłaszał kolejne postępowania i obniżał cenę wywoławczą na sprzedaż obiektu w Lubuczewie. Teraz to już 750 tysięcy złotych. Nieruchomość, o której mowa, nie jest wpisana do rejestru zabytków, ale ze względu na charakter znajduje się w zakresie ochrony konserwatora zabytków oraz konserwatora przyrody - z powodu występowania tam pomników przyrody - m.in. stare dęby, buki i dąglezje.

Sam pałac wzniesiony w XIX wieku w stylu neorenesansu francuskiego jest opisany jako obiekt o dużych walorach architektonicznych - z wieżą i półkolistym szczytem nad przeszkloną werandą. Większość elementów wykończenia i elementów konstrukcyjnych w budynku pałacu była wykonywana lub wymieniana w latach 70. XX wieku.

Po przeprowadzce trzy lata temu psychiatrycznego specja-

listycznego zakładu opieki zdrowotnej (dziś CZP) do obiektów przy ul. Obrońców Wybrzeża w Słupsku Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego dysponuje także budynkiem przy ul. Wojska Polskiego w Słupsku. Pomieszczenia w nim są na wynajem.

W tym budynku są już zawarte trzy umowy najmu na poszczególne części, a do wynajęcia są jeszcze kolejne trzy o powierzchniach około 860 metrów kwadratowych, ponad tysiąc metrów i 64 metrów kwadratowych. Dla pierwszych dwóch powierzchni odbyło się już sześć przetargów, które zakończyły się niepowodzeniem.

Wynikiem negatywnym zakończyło się też postępowanie w sprawie najmniejszego z lokali.

Teraz propozycja czynszu wywoławczego dla pierwszego z pomieszczeń to 8 tys. zł brutto miesięcznie, dla drugiego - 10 tys. zł miesięcznie, a dla najmniejszego lokalu użytkowego - dwa tys. zł brutto miesięcznie.

©

©

©

©

Partnerzy wybudują drogi w gminie Słupsk

Gmina Słupsk
Aleksander Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Ponad 13 kilometrów dróg w ciągu dwóch najbliższych lat ma być wybudowane w Bydlinie i Kępnie Słupskiej w ramach partnerstwa publiczno-prywatnego. Samorząd liczy, że rozmowy zakończy do maja tego roku.

wę. Z kolei partner prywatny wybuduje drogi oraz zajmie się ich bieżącym i całorocznym utrzymaniem przez okres od ośmiu do 12 lat. Koszt inwestycji obliczany jest na 30 mln zł. Gmina ma ponosić koszt przez cały okres umowy, ale sama budowa trwać ma nie dłużej niż dwa lata. Procedura wyboru wykonawcy w procedurze PPP jest jednak skomplikowana i pracochłonna.

Gmina liczy, że już pod koniec maja bieżącego roku uda się wybrać partnera, który niezwłocznie przystąpi do budowy. Jeśli się powiedzie, będzie to pierwszy w regionie projekt realizowany w tej formule mający za przedmiot budowę dróg osiedlowych. I zapewne nie ostatni, bo środki unijne na budowę dróg gminnych nie są już dostępne. ©

Gdańsk Zarzut dla nauczyciela: uwiedzenie uczennicy

Za wielokrotne doprowadzenie do obcowania płciowego nieletniej uczennicy odpowie gdański nauczyciel ze szkoły muzycznej, 54-letni Dariusz W. Czynu miał dopuścić się przed trzema laty, do co najmniej kilku „zdarzeń” dożyć miało od grudnia 2014 roku do maja 2015 r., a uczennica miała w tym okresie ukończyć 16. rok życia. Przestępstw, do których się nie przyznaje, 54-letni gdańszczanin Dariusz W. dopuścić się miał w mieszkaniu, gdzie wielokrotnie miał zapraszać uczennicę. Dziś pełnoletnia pokrzywdzona mówić o sprawie zdecydowała się dopiero teraz. Zeznania w śledztwie poprzeczli jej anonimowy list do dyrektora szkoły, który sprawę zgłaszczał się zgłosić policji. (JW)

Przemysł Ćwierć tony: wielki przemyt narkotyków

Ponad ćwierć tony narkotyków wartych kilkanaście milionów złotych zabezpieczyli policjanci z Gdańska. Zatrzymane zostały dwie osoby w Tczewie, gdzie trafił transport. To 25-letni mieszkaniec Rumii i 41-latek z Mazowsza, mężczyzna, od którego narkotyki zostały wcześniej pobrane. Akcja to efekt prowadzonej od miesięcy operacji dotyczącej transportu narkotyków na Pomorze. Sprawa jest rozwojowa. (JW)

O diecie dla seniorów

Słupsk
Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

W najbliższy wtorek, z okazji Inauguracji Akademii Seniora, na słupskiej uczelni odbędzie się otwarty wykład dietetyka na temat żywienia ludzi starszych.

Słupska Akademia Seniora zainauguruje swoją działalność na Akademii Pomorskiej już we wtorek.

O godz. 10 w auli Akademii Pomorskiej na ul. Westerplatte w Słupsku odbędzie się wykład inauguracyjny dr Magdaleny Tańskiej zatytułowany „Zasady żywienia ludzi starszych”.

To spotkanie rozpocznie cykl siedmiu prelekcji pod wspólnym hasłem „Dieta jak lekarstwo”.

Artystycznym uzupełnieniem będzie koncert zespołu wokalnego Wiarusy w piątek, 23 lutego, w czytelni Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul.

Grodzkiej w Słupsku. Koncert przygotowano z okazji 30-lecia działalności zespołu.

W ramach Akademii Seniora prowadzone będą też warsztaty kulinarne i psychologiczne dla dojrzałych słupszczyzan. Te rozpoczną się w połowie marca, i tak jak na wykłady wstęp jest wolny, tak na warsztaty obowiązywała będzie rekrutacja. O jej zasadach organizatorzy Akademii poinformują wkrótce. ©

REKLAMA

www.naskarpia.net
recepta@naskarpia.net
tel. 75 700 50 20
884 363 875

Szklarska Poręba zaprasza

REKLAMA

PRZYJMujemy ZAMÓWIENIA NA
PIEROGI RUSKIE,
Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI,
KROKIETY Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI
- DOMOWEJ ROBOTY!!!

DOWÓZ NA TELEFON!!

Gmina Dębica Kaszubska, ul. Zjednoczenia 22, tel. 726-696-900
Gmina Kołczygłowy, 726-696-064
com/NapoliPizzaKebab

Nie ma chętnych doradców, jak naprawić portową kładkę

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



Ustka

Ustecki ratusz rezygnuje z ogłoszenia przetargu na remont kładki w systemie „zaprojektuj i wybuduj”. Najpierw szuka projektanta, później wykonawcę.

Ustka ma pecha do naprawy kładki nad kanałem portowym. Usterki wykryto w wakacje 2015 roku, a z Hydro-Navalem, projektantem i budowniczym kładki, miasto nie mogło dojść do porozumienia ze względu na upatrywanie odmiennych przyczyn awarii.

Niemy dialog

W ubiegłym roku na dzień przed wyznaczonym terminem otwarcia kopert ratusz unieważnił postępowanie przetargowe w systemie „zaprojektuj i wybuduj”. Pytania, jakie kierowali potencjalni wykonawcy oraz konieczność rozpoznania obecnej geometrii kładki, doprowadziły urzędników do przekonania, że należy przeprowadzić dialog techniczny, który poprzedzi przetarg. Poza tym zainteresowanie wykonawców było znikome.

Tenże dialog techniczny miał służyć ogłoszeniu przetargu. Chodziło o to, by eksperci bądź też doświadczeni wykonawcy doradzili i udzielili niezbędnych informacji do właściwego przygotowania zamówienia publicznego.

Teraz trzecia próba pozyskania doradców zakończyła się porażką. Zabrakło chętnych do udzielania rad.

Postępowanie zostało unieważnione - mówi Adam Meller-Kubica, naczelnik Wydziału Inwestycji, Infrastruktury Komunalnej i Ochrony



Kładka jest czynna, ale czas jej naprawy nadal jest owiany mrokiem niepewności

Stan techniczny kładki umożliwia jej dalsze funkcjonowanie, bo jest konserwowana, ale problemy stwarza wiatr i wysokie temperatury

Adam Meller-Kubica

Środowiska w usteckim ratuszu. - Zdecydowaliśmy o rezygnacji z formy „zaprojektuj i wybuduj”. Najpierw ogłosimy postępowanie na wykonanie dokumentacji technicznej, a dopiero podczas kolejnego zamówienia publicznego wyłonimy wykonawcę, który przeprowadzi remont kładki na podstawie dokumentacji technicznej.

Naczelnik dodaje, że te działania nie przeszkadzają w korzystaniu z przeprawy.

- Stan techniczny kładki umożliwia jej dalsze funkcjonowanie, ponieważ systematycznie jest konserwowana, ale pewne objawy pojawiają się pod wpływem wysokich temperatur - mówi Adam Meller-Kubica.

Na remont kładki ratusz planuje wydać około 400 tysięcy złotych. Jeśli nie zmieści się w puli przewidzianych środków, o jej zwiększeniu zdecydują radni. Czy Ustka zdąży przed sezonem?

- Kładka jest czynna i będzie czynna, a jej niektóre elementy będą wymieniane cyklicznie - wyjaśnia naczelnik.

Popsuła się od głowy

Jednak, jak się okazuje z ogłoszonych dotąd postępowań, remont kładki nie ograniczy się do małych napraw. Według zgromadzonej dokumentacji,

należy zaprojektować nową głowicę obrotową, która będzie przystosowana do pracy w portowych warunkach atmosferycznych. Drugą ważną sprawą jest zaprojektowanie dojścia i pomostu roboczego, by obsługa miała dostęp do głowicy. Wykonawca musi też zapanować nad wyciekami smaru i zaprojektować system zdalnego smarowania głowicy. Także wykonać jej osłonę termiczną.

Tymczasem budownicz kładki - firma Hydro-Naval od początku twierdzi, że awaria nie stanowi usterki wynikającej z wad jej wykonania. Powstała natomiast na skutek prowadzenia w bezpośrednim sąsiedztwie kładki prac budowlanych przy realizacji basenu rybackiego i ciągów komunikacyjnych, czyli inwestycji realizowanych przez miasto. ©©

W Słupsku dalsze finansowanie badań na nosicielstwo HIV

Zdrowie

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

W Słupsku nadal będzie działał Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny do spraw AIDS. Zarząd województwa dał na ten rok 60 tys. zł.

W Słupsku bezpłatnie i anonimowo zrobisz badania na obecność wirusa HIV. Taka możliwość była od kilku lat, choć przez ostatnie tygodnie, gdy nie było gwarancji finansowych, punkt był nieczynny. Teraz urząd marszałkowski przyznał 60 tys. zł dla Polskiego Towarzystwa Oświaty Zdrowotnej Oddział Terenowy w Słupsku na kontynuację badań. Współfinansuje je Krajowe Centrum do spraw AIDS.

Punkt konsultacyjno-doradczy bezpłatnych anonimowych badań w kierunku wirusa HIV działa przy laboratorium przy ul. Tuwima 23. Badania wykonywane są we wtorki i czwartki w godz. 15-19. Wykonuje się je z krwi i przed pobraniem nie trzeba być na czczo. Nie jest potrzebne żadne skierowanie,

a pobranie krwi jest poprzedzone rozmową z doradcą, aby ustalić ocenę ryzyka zakażenia wirusem.

- Omawiamy sytuacje, które mogły być ryzykowne, ale mówimy też o profilaktyce, o metodach zminimalizowania ryzyka zachorowania. Cała rozmowa i badanie są anonimowe. Nie pytamy nikogo o nazwisko, jedynie nadajemy pacjentowi numer. Żadne informacje o pacjencie nie wychodzą z gabinetu - zapewnia Małgorzata Parol, doradczyni PKD. - Po wykonaniu badania jego wynik można odebrać w trakcie następnego dyżuru w PKD. Każdy wynik jest omawiany. Jeśli jest pozytywny, kierujemy na pogłębioną diagnostykę w szpitalu zakaźnym w Gdańsku. Czasem badanie trzeba powtórzyć, np. jeśli okaże się, że pacjent jest w tzw. oknie serologicznym.

Okno serologiczne to czas, który musi minąć od momentu zakażenia, podczas którego mogło dojść do zachorowania, do chwili, która gwarantuje możliwość wykrycia zakażenia. W przypadku HIV to 12 tygodni. ©©

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że odszedł nasz ukochany Tato i Dziadek

† **Władysław Magiera**

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 19 lutego 2018 r.

o godz. 11.20 na Nowym Cmentarzu.

Msza żałobna odprawiona w dniu pogrzebu

o godz. 7.30 w kościele św. Józefa.

Rodzina

Wyrazy szczerego współczucia

Pani **Dorocie Wysockiej**

z powodu śmierci

Taty

składają

Zarząd i pracownicy

Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o.

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana

Tadeusza Szarka

Prezesa Zarządu w latach 1990-1994

oraz Zastępcy Przewodniczącego Rady Nadzorczej

Banku Spółdzielczego w Ustce w latach 1994-1998

Wyrazy szczerego współczucia

Żonie, Dzieciom oraz Ich Najbliższym

składają

Rada Nadzorcza, Zarząd Banku Spółdzielczego w Ustce

oraz Pracownicy Centrali, Oddziałów,

Filii i Punktu Kasowego



Artystyczne pożegnanie dyrektora MCK

Po 24 latach szefowania Młodzieżowemu Centrum Kultury Anna Maćkowiak przeszła na emeryturę. Podczas pożegnania były podziękowania, życzenia, wspomnienia, wzruszenia i upominki. Na scenie pojawili się recytatorzy, wokaliści oraz tancerze. Jubilatka otrzymała m.in. Nagrodę Prezydenta Miasta Słupska Pierwszego Stopnia, a także medal Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy przyznany przez Jerzego Owsiaka. Anna Maćkowiak była ostatnią dyrektorką MCK. Od lutego to miejsce, już jako Emcek, stało się częścią nowego Słupskiego Ośrodka Kultury. (DMK)

Zarejestrujesz auto w Ustce

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl



Ustka

W usteckim urzędzie miasta można dokonać czynności związanych z rejestracją samochodu, wymianą czy wpisaniami do dowodu rejestracyjnego. Jest to kolejna filia wydziału komunikacji starostwa powiatowego.

- Widzimy taką potrzebę, która wynika z coraz większych kolejek w naszej siedzibie głównej - tłumaczy powody uruchomienia punktu Paweł Lisowski z zarządu powiatu. - Poza tym w innych miejscach w Polsce takie rozwiązania się sprawdzają. Chcieliśmy odciążyć wydział i udostępnić jednocześnie możliwość załatwienia konkretnych spraw urzędowych bez konieczności przyjazdu do Słupska.



Punkt Rejestracji Pojazdów w Ustce obsługują pracownicy wydziału komunikacji słupskiego starostwa

Z delegatury wydziału komunikacji starostwa w Ustce mogą korzystać mieszkańcy miasta oraz gminy Ustka i załatwić tam rejestrację pojazdów, wpisy do dowodu rejestracyjnego czy otrzymać wtórną tablicę rejestracyjną. Słabością są godziny otwarcia. Punkt jest

czynny we wtorek i czwartek od 8.30 do 14.

Przypomnijmy, że analogiczna filia działa też w Urzędzie Miejskim w Kępicach. Ten Punkt Rejestracyjny Pojazdów działa w środy i piątki od 8.30 do 14. Powstał z myślą o mieszkańcach miasta i okolic. ©©

Startuje plebiscyt „Laur Piękna”. Zgłoś fryzjera i kosmetyczkę

Anna Zawislak

anna.zawislak@polskapress.pl



Plebiscyt

W dzisiejszym świecie piękno, uroda, zgrabne ciało jest ważne i chcąc nie chcąc zwracamy uwagę na to coraz mocniej. Wiele zabiegów i najnowszych technologii oraz kosmetyków najlepszej jakości znajduje się w zasięgu naszej ręki, a i my coraz śmielej po nie sięgamy i korzystamy z nowinek.

Masz ulubiony salon kosmetyczny? Od lat korzystasz z usług zaufanej fryzjerki? Cenisz swojego trenera fitness? Już dziś koniecznie zgłoś ich do kolejnej edycji plebiscytu, który wyróżnia najpopularniejszych z branży beauty. Jak co roku, na wiosnę rozpoczynamy plebiscyt, który pokazuje, docenia i wskazuje trendy w świecie urody. Tym razem rozumiemy to znacznie szerzej. Jak w latach ubiegłych wyróżnimy salony fryzjerskie, salony urody, studio fitness



oraz konkretne osoby: fryzjera, kosmetyczkę i instruktora fitness, ale dodatkowo otwieramy nowe kategorie, tak więc będziemy mogli wyróżnić stylistkę paznokci, masażystę oraz SPA.

Jak zgłosić?

Zgłoszenie należy zrobić, wypełniając ankietę na stronie www.gp24.pl/uroda. Na zgłoszenia czekamy do 27 lutego. Głosowanie w plebiscycie przebiegać będzie dwuetapowo. Pierwszy, powiatowy etap rozpoczynamy 2 marca i potrwa on do 27 marca. Przypominamy, że aby uruchomić kategorię, musimy uzyskać co najmniej 6 zgłoszeń z danego po-

wiatu. Drugi, regionalny etap, do którego wejdą osoby i miejsca, które zajmą pierwszą pozycję w swoim powiecie, rozpocznie się 29 marca i zakończy się 13 kwietnia. W tym czasie na swoje ulubione miejsca będzie można oddać głos poprzez SMS, a także na drukowanych co piątek kuponach. Na laureatów czekają nagrody, m.in. weekend SPA, kampanie reklamowe, zaproszenia na koncert, wideoprezentacje z kampanią w mediach społecznościowych. Wszystkie nagrody, kategorie, etapy znajdziesz w naszym serwisie www.gp24.pl/uroda. Informacje udzielane są także pod nr tel. 94 347 35 47. ©©

DNI OTWARTE W SPA BALI HAI W DOLINIE CHARLOTTY

Wspaniała okazja aby skorzystać z unikalnej oferty SPA Bali Hai w Dolinie Charlotty.

Tylko w dniach 17 - 25 marca 2018 udzielamy nawet **50% rabatu** na wybrane zabiegi i masaże

Podczas dni otwartych będzie można przekonać się o wyjątkowości naszych zabiegów opartych na starobalijskich rytuałach wykonywanych przez terapeutki z Bali. Zadbalimy o to, aby każdy, kto podda się zabiegom, był otoczony opieką profesjonalnej kadry kosmologów oraz wykwalifikowanych masażystek z Bali.

Lista zabiegów dostępna jest na stronie internetowej <http://www.dolinacharlotty.pl/spa-bali-hai/day-spa>

Ponadto w dniach 17 - 18 marca 2018 między godziną 10:00 i 18:00 odbędą się:

- powitanie Gości lampką Prosecco
- prezentacje nowych linii kosmetycznych
- zapowiedzi nowych zabiegów kosmetycznych
- bezpłatne konsultacje kosmetyczne, analiza potrzeb skóry przy użyciu profesjonalnego urządzenia

- bezpłatne masaże twarzy, głowy i dłoni.
- poczęstunek: aromatyczne herbaty i przekąski fit
- w sobotę 17.03 bezpłatne zajęcia Aqua Zumbi o godz. 11:00
- w niedzielę 18.03 bezpłatny pokaz wizażu w godzinach 11:00 - 15:00
- 50% rabatu na wejściówki na basen i sauny 30 zł 15 zł (1,5h)

Przygotowaliśmy także specjalne karty rabatowe z 10% zniżką, które będą obowiązywać na wszystkie zabiegi i masaże wykonywane w Spa Bali Hai.

Już dziś zapraszamy do rezerwacji wybranych zabiegów i skorzystania z wyjątkowej oferty Spa Bali Hai

☎ 59 847 43 75 ✉ spa@charlotta.pl

BALI HAI
SPA Dolina Charlotty

Premier nie wyklucza zmian w nowelizacji ustawy o IPN

Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl



Paul Jones: W Ameryce przekonał się, że wolność słowa i edukacja to najlepsze antidotum na nieprawdziwe słowa

Warszawa

Ambasador USA w Polsce Paul Jones w specjalnym oświadczeniu odniósł się do nowelizacji ustawy o IPN. - Z braku porozumienia między nami korzystają tylko nasi przeciwnicy - przekonuje. Premier Mateusz Morawiecki zapowiedział, że nowe przepisy mogą zostać „doprecyzowane”.

Paul Jones podkreśla, że „historia, często niełatwa, jest częścią nas”. - My, Amerykanie, też mamy w historii swojego narodu niełatwe okresy i też czasem trudno nam o nich otwarcie rozmawiać - podkreśla ambasador, zaznaczając przy tym, że najlepszym rozwiązaniem jest zawsze dyskusja i wymiana poglądów. - Jesteśmy przyjaciółmi i sojusznikami. Z braku porozumienia między nami korzystają tylko nasi przeciwnicy - ocenia Jones.

To już kolejny raz, gdy przedstawiciel USA zabiera głos w sprawie nowelizacji ustawy o IPN, która doprowadziła do kryzysu Polski z Izraelem. Tym razem okazją było to, że przepisy, które na początku lutego podpisał prezydent, tra-

fiły do Trybunału Konstytucyjnego. Ma on ocenić m.in. zgodność z ustawą zasadniczą sporu art. 55a.

Już wcześniej o ustawie krytycznie wypowiadał się Departament Stanu USA. Komentatorzy i eksperci zwracali uwagę, że nowe przepisy negatywnie wpłyną na relacje Polski i Stanów. - To największa porażka dyplomatyczna ostatnich 30 lat. Podważa sojusz z USA - ocenił były ambasador Ryszard Schnepf w trakcie debaty Planu Petru.

Mimo że jeszcze dwa tygodnie temu PiS zapewniał, że żadnych zmian w ustawie nie będzie, teraz łagodzi ton. Pojawili się nawet głosy, że ustawa zostanie zmieniona. - Jeżeli będzie taka konieczność i Trybunał Konstytucyjny tak uzna, to

być może nastąpi pewne doprecyzowanie niektórych zapisów w myśl taką, żeby żaden nasi partnerzy, przyjaciele czy nawet nie do końca przyjaciele, ale ludzie, którzy mogą mieć jakieś obawy, jak będzie interpretowana ustawa o IPN, żeby się nie obawiali, że będzie zagrożona swoboda wypowiedzi czy swoboda działań artystycznych - przyznał w piątek w radiowej Trójce premier Mateusz Morawiecki. - Niczego takiego nie mieliśmy na myśli - podsumował.

W podobnym tonie wypowiadała się Zofia Romaszewska, która doradza prezydentowi. - Ustawa zostanie prawdopodobnie zmieniona. Tak sądzę, przecież ona jest idiotyczna. Tak wyglądać nie może - przyznała.

Suchej nitki na nowych przepisach nie zostawiają historycy. „Polska przyjęła nie-mądrą, bo nieprecyzyjnie napisaną i zupełnie nieskuteczną (pomijam sam pomysł ścigania za głupotę i inne poglądy) w wykonaniu nowelę do ustawy o IPN” - ocenił na Facebooku dr Sławomir Cenckiewicz, członek Kolegium Instytutu Pamięci Narodowej.

Według niego prokuratorzy IPN, którzy nie byli w stanie doprowadzić do skazania Jaruzelskiego i Kiszcza, tym bardziej nie będą w stanie ścigać „Obamy, Comeya i dziennikarza w Buenos Aires”. W jego ocenie we wniosku do TK prezydent „zmasakrował” nowelę ustawy o IPN.

W krytyce jeszcze dalej idzie inny historyk Piotr Zychowicz, wicenaczelnny tygodnika „Do Rzeczy”. - Nie ma żadnej wątpliwości, że ustawa o IPN to ustawa w duchu post-sowieckim - stwierdza w rozmowie z „Dziennikiem Gazetą Prawną”.

- Część ludzi wychowanych w systemie komunistycznym podświadomie kopiuje jego pomysły. Wtedy był urzędowy mit Armii Ludowej, której nie wolno było „szkalować”, teraz zastąpili ją wyklęci. Wtedy nie można było krytykować przywódców partyjnych, dzisiaj źle widziana jest krytyka przywódców II RP czy Armii Krajowej - ocenia Zychowicz.

©

W KRAJU I W POLITYCE



Witno Andrzej Duda złożył życzenia Litwinom

Przebywający z wizytą dyplomatyczną na Litwie prezydent Andrzej Duda złożył życzenia Litwinom z okazji setnej rocznicy od budowy państwa. „Polska i Litwa świętują stulecie odzyskania swojej niepodległości. Dzieje naszych krajów od wieków przeplatają się w szczególny sposób. Rok 2018 jest więc wyjątkowy dla obu narodów” - napisał prezydent Duda w liście do prezydenta Litwy Dalia Grybauskaitė. Przekazał w nim również serdeczne gratulacje i życzenia wszelkiej pomyślności dla naszych sąsiadów. AIP

Warszawa Zakaz opalania w solarium dla nieletnich

W piątek 16 lutego w życie weszły nowe przepisy, które ograniczają swobodny dostęp do solarium wszystkim nieletnim. Od teraz opalać się w takich miejscach mogą tylko osoby pełnoletnie. Wszystko przez to, że rząd chce ograniczyć szkodliwy wpływ opalania za pomocą lamp UV na skórę nieletnich. Kara za złamanie zakazu wynosi nawet 50 tys. zł. Ponadto we wszystkich salonach oferujących korzystanie z solarium będą się musiały pojawić ostrzeżenia dotyczące zwiększonego ryzyka zachorowalności na raka skóry. AIP

Warszawa Posel Jacek Wilk odszedł z klubu Kukiz'15

Jacek Wilk poinformował na Facebooku, że odchodzi z klubu parlamentarnego Kukiz'15. Wcześniej ogłosił, że przechodzi do Partii Wolność Janusza Korwin-Mikiego. „Pawłowi Kukizowi - dzięki któremu jestem w Sejmie - życzę samych sukcesów” - napisał polityk. Po utracie Jacka Wilka klub Kukiz'15 liczy 29 posłów. Wymagane minimum do istnienia klubu to 15 posłów. AIP

Moskwa Koperta z proszkiem w polskiej ambasadzie

Rosyjskie agencje informacyjne podały, że w ostatnich dniach do kilkunastu ambasad w Moskwie - w tym do polskiej - trafiły podejrzone koperty z białym proszkiem. Na kopercie napisano tylko nazwisko deputowanego Dumy Państwowej Siergieja Żeleznika. Polityk zapewnia, że nie ma nic wspólnego z listami. Policja twierdzi, że biały proszek to środek owadobójczy. AIP

Warszawa Będą kontrole punktów szczepień w całej Polsce

Główny Inspektorat Sanitarny rozpocznie przegląd sprzętu i kontrolę ponad dziesięciu tysięcy punktów szczepień w całej Polsce - poinformowało RMF FM. To efekt ujawnionych ostatnio poważnych niedopatrzeń przy przechowywaniu szczepionek, które były następnie podawane pacjentom. Przeprowadzona w tej sprawie kontrola wykazała, że w wielu przypadkach szczepionki (m.in. przeciw pneumokokom, gruźlicy i ospie wietrznej) nie były przechowywane w odpowiedniej temperaturze, co całkowicie zmieniło efekt ich podania. AIP

Ojca Grande przepisy na zdrowe życie

- Cztery tomy z kompletnym zbiorem porad zdrowotnych słynnego zakonnika
- Zupa przeciw starości i inne przepisy na tanie dania gwarantujące dobre samopoczucie
- Naturalne diety oparte na mądrości przodków

Wznowiona edycja książek dostępna w dobrych księgarniach oraz Placówkach Pocztowych

Poczta Polska

Książki możesz też zamówić na www.ksiegarnia.dziennikbaltycki.pl



Już 1507 osób uśmierzyło ból kolan dzięki wynalazkowi prof. T. Bond'a

Ból kolana rujnował jej życie W końcu znalazła antidotum!

Jak wyrok zabrzmiało to, co Pani Maryla (67l.) z Konina usłyszała od lekarza: „To jest choroba nieuleczalna, a w Pani przypadku konieczna jest interwencja chirurga, po której i tak nie odzyska Pani dawnej sprawności...”

Choroba przyszła nagle i z zaskoczenia. Ból i kłucie w kolano nie do wytrzymania, opuchlizna i trudności w chodzeniu. Po wizycie u lekarza i badaniach okazało się, że dopada mnie artretyzm...

Ekspert stwierdził, że stan jest na tyle zaawansowany, że jedyną drogą ratunku może być interwencja chirurgiczna obydwa kolana.

Pani Maryla wspomina: – Byłam totalnie załamana, myślałam, że lekarz mi pomoże, ale to co usłyszałam zabrzmiało dla mnie jak egzekucja! Mam 67l i słyszę od lekarza, że to jest choroba nieuleczalna, że jedyną drogą ratunku jest zabieg chirurgiczny w którym konieczne jest zastąpienie naturalnych elementów, znajdujących się wewnątrz kolan, sztucznymi; metalowymi bądź plastikowymi. Jakby tego było mało, po samym zabiegu, nie dość, że długo nie będę mogła obciążać kolana, to czeka mnie mozolna rehabilitacja pod obserwacją specjalisty, gdzie nie mam pewności czy odzyskam dawną sprawność fizyczną. A tak lubiłam grać z wnuczkami w berka i zawsze kiedy miałam ich pod swoją opieką spędzałam z nimi bardzo aktywnie czas...

Wróciliśmy do dawnej sprawności!

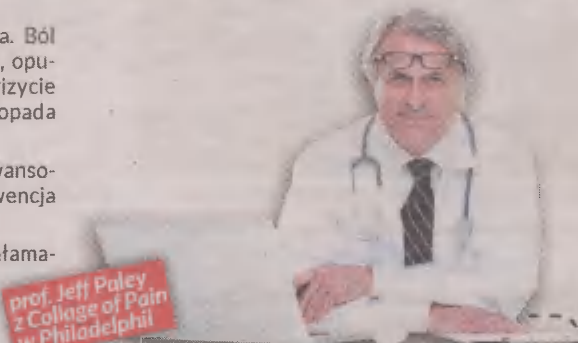
Ja i moja żona uwielbiamy spacerować, widziałam już różnego typu opaski magnetyczne, każda z nich była masywna, ciężka i utrudniała poruszanie się. Magnetoterapia naprawdę działała i dawała rezultaty, problem w tym, że nie mogliśmy nosić magnetycznych opasek ze względu na ich rozmiar. Nie pasowały praktycznie do żadnego typu ubrań, odstawały i co najgorsze, uwierały.

Gdy kupiliśmy opaski biomedyczne o mocach 1000 Gs (ze względu na wiek i zwyrodnienie) nie jesteśmy już zmuszeni czekać do lata by założyć krótkie spodenki i walczyć z bólem kolan. Niesamowicie, ale ból mijął zaskakująco szybko. Na nowo odzyskiwaliśmy sprawność w kolanach.

„Ból mijał, jak gdybym cofnęła się w czasie, znowu mogę chodzić jak dawniej!”

Tylko ten, kto ma problemy z poruszaniem i bólem, wie jaki dramat przeżywałam. Każdy ruch sprawiał mi ogromny ból szczególnie o poranku, gdy po nocy próbowałam wstać. Przez reumatyzm ciężko było mi normalnie funkcjonować. Trafiłam na kurację prof. T. Bonda. Od czasu jej zastosowania ból znacząco się zmniejszył, a ja znowu mogę czuć się jak dawniej – niezależna od najbliższych, samodzielna i SZCZĘŚLIWA!

Byłam się szpitali jak ognia, stwierdziłam, że musi być jakieś inne rozwiązanie. Z pomocą syna zaczęliśmy poszukiwania sposobu na uśmierzenie przewlekłego bólu i uniknięcia zabiegu chirurgicznego. Na początku łykałam różne preparaty, zmieniałam dietę, chodziłam na specjalne naświetlania, zabiegi... Pomagało na chwilę, ale z czasem niestety kłujący nie do wytrzymania ból wracał w najbardziej niespodzwanym momencie.



prof. Jeff Paley
z College of Pain
w Philadelphia

Kiedy już pod koniec tworzenia tej metody wspierałam swoim doświadczeniem pracę Toma przyswiecał nam jeden główny cel – stworzyć kompleksowe rozwiązanie na wszystkie bóle i zwyrodnienia, zarówno te kolanowe jak i biodrowe.

Stymulacja silnych magnesów ferrytowych o niskiej częstotliwości pola magnetycznego powinna znacząco osłabić impulsy bólowe do tego stopnia by uległy złamaniu, a zniszczone wysługą lat włókna mięśniowe oraz chrząstka stawowa rozpoczęły szybki proces ich odbudowy. Ankiety osób, które miały okazję skorzystać z tej metody zanim pojawiła się na Polskim rynku wyrażają niepokojące – To może być jedna z najsukcesowniejzych metod walki ze zwyrodnieniami i przewlekłym bólem stawów oraz mięśni.

Mój syn od zawsze interesował się sportem, oglądając któregoś dnia mecz siatkarzy zauważyłam, że pod kolanami mają założone dziwne, małe opaski... Pomyślałam – przecież oni ciągle skaczą, trenują nawet po 8-10 h dziennie. Ich stawy, a w szczególności kolana, są cały czas obciążone więc stwierdziłam, że może to mnie uratuje przed interwencją chirurga?

Ból mijał z dnia na dzień

Okazało się, że to, co mieli na nogach, to były takie specjalne amerykańskie opaski magnetyczne. Przez rodzinę w USA zamówiłam dwie pary takich opasek, zaczęliśmy je stosować. Niesamowicie – ból mijał, a z dnia na dzień odzyskiwałam dawną sprawność w kolanie. Teraz wraz z mężem na nowo możemy czerpać radość z życia wspólnie spacerując po ukochanych górach!

Ferrytowa opaska magnetyczna została skonstruowana przez prof. Toma Bond'a, specjalistę urazowej medycyny sportowej z Pensylwanii. W sposób naturalny eliminuje ból kolan, odciąża stawy, wzmacnia mięśnie oraz wspiera regenerację tkanek. Poprzez wbudowane aktywne polaryzatory przesyła do wnętrza kolana i biodra łagodzące fale magnetyczne o sile 1000 GS, które osłabiają impulsy bólowe, zwiększają krążenie krwi i pobudzają bioenergetykę komórek. Dzięki temu skutecznie redukuje ból kolan. To może być jedna z najbardziej skutecznych metod na odbudowę zniszczonych stawów. **Została przetestowana na wielu osobach, takich jak np. Pani Maryla i Janina, Pan Jan z żoną, prof.: T. Bond i J. Paley (patrz ramki).**

Opaskę zapina się na rzep, w przeciwieństwie od masywnych stabilizatorów ma delikatną i rozciągliwą budowę, przez co mieści się pod praktycznie każdym ubraniem nie uciskając. Nosząc ją przez 6-8 go-

Poświęciłem 27 lat swojego życia ciągle pracując nad znalezieniem zewnętrznego sposobu walki z jak sądzę jednym z najpopularniejszych schorzeń mojej epoki czyli zwyrodnieniom. Sprawdziłem już wszystko; maści, kapsułki – jednak tylko jedna z metod okazała się dla mnie naprawdę skuteczna. Mianowicie – opaski magnetyczne to 90-dniowa kuracja. Codzienna i mozolna praca w końcu pozwoliła mi znaleźć rozwiązanie, które wspomaga leczenie uciążliwych schorzeń układu ruchu. Do mojego gabinetu codziennie zgłaszały się osoby cierpiące na kłujący ból w kolanach czy biodrze. Dziś już wiem, że jest na rynku produkt, który w zdecydowanej większości przypadków pozwala pozbyć się cierpienia raz na zawsze! **Opaski magnetyczne o mocy 2000 Gs dzięki wytwarzanemu polu magnetycznemu mogą usunąć przyczynę stanu zapalnego, ale także stymulują organizm do produkcji najważniejszego – Odpowiedniej ilości mazi stawowej pozwalającej BEZ BÓLU odzyskać dawną sprawność fizyczną!**



Jak otrzymać magnetyczną opaskę prof. Toma Bond'a?

dzin dziennie, w naprawdę krótkim czasie możecie: ● **odzyskać sprawne i silne kolana;** ● **zregenerować chrząstkę stawową;** ● **ZREDUKOWAĆ BÓL i opuchliznę kolan.**

Ferrytowa magnetyczna opaska na kolana otrzymasz tylko w sprzedaży telefonicznej klubu seniora, który zorganizował teraz ogromną promocję.

70% TANIEJ DLA PIERWSZYCH 120 OSÓB!

Nanoprzestrzenie znajdujące się we włóknach materiału pozwalają skórze oddychać

Mikrowłókna zapewniają dotarcie niskich częstotliwości pola magnetycznego bezpośrednio do źródeł bólu

Delikatna i rozciągliwa konstrukcja zapewnia możliwość dopasowania do każdego ciała

Wykonana z wysokiej jakości przyjemnego i elastycznego materiału neoprenowego

TYLKO do 20 LUTEGO 2018 aż 70% taniej!

Zapięcie na dwa elastyczne rzepy

Silne ferrytowe magnesy o mocy nawet do 2000 GS każdy...

Przewlekłe bóle kolan i bioder nie pozwalają Ci normalnie żyć?

Trudno Ci wstać rano z łóżka z powodu bólu?

Zastosuj nowatorską przeciwbólową magnetyczną opaskę o mocy 1000 GS (250 h) wspierającą regenerację stawów: kolanowego i biodrowego, by móc odzyskać dawną sprawność ruchową.

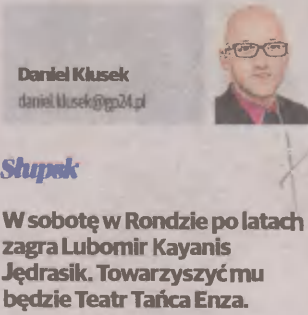
✓ **BEZ chemii** ✓ **BEZ bólu** ✓ **BEZ zbędnych kosztów**

Pierwsze 120 osób, które zgłosi się telefonicznie w terminie do **20 LUTEGO 2018 r.** dostanie **70% zniżki!** Oznacza to, że otrzymasz przeciwbólową opaskę biomedyczną za udział w klubie seniora **zamiast za 317 zł, tylko za 97 zł! (przesyłka GRATIS!)**

Zadzwoń już dzisiaj: 71 300 38 05

Telefon czynny pon.-pt. 8:00 - 20:00, sob. i niedz. 9:00 - 18:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Kayanis wraca do domu. Zagra muzykę z ostatnich lat



Daniel Klusek
daniel.klusek@p24.pl

Slupsk
W sobotę w Rondzie po latach zagra Lubomir Kayanis Jędrasik. Towarzyszyć mu będzie Teatr Tańca Enza.

Multimedialny spektakl muzyczny „transMundane na żywo” składa się z dwóch aktów. Pierwsza część koncertu to collage muzyki, liryki i kinematografii, opowiadający utworami z „Mundane” - najnowszej płyty artysty - zmagania niejednoznacznie nakreślonych bohaterów z rzeczywistością po-

czątku XXI wieku, w których to historiach każdy z uczestników spektaklu z pewnością natrafi na ślad własnych doświadczeń. To próba uchwycenia i przedstawienia w oryginalnej, synestetycznej formule najważniejszych znaków naszych czasów. Slupski koncert jest premierowym wykonaniem tego materiału.
Część druga to podróż poprzez ostatnie dziesięciolecie działalności twórczej autora od monumentalnego albumu „Where Abandoned Pelicans Die”, poprzez melancholijne „Transmundane”, do prac najnowszych, najbardziej awangardowych, sprzed zaledwie kilku tygodni.
Początek koncertu o godz. 19, bilety: 40 zł. ©©



Lubomir Kayanis Jędrasik zagra w sobotę w teatrze Rondo

ZAPROSZENIA

Slupsk
Masza spotyka niedźwiedzia
W teatrze Tęcza w sobotę o godz. 11 zobaczymy premierowo spektakl „Niedźwiedź i Masza - czyli, gdzie moja kasza?”. Masza trafia do domku niedźwiedzia. Początkowe nieporozumienia znikają, a w ich miejsce pojawia się przyjaźń. Bilety: 18, 15 zł. (DMK)

Slupsk
Rumuni w klubie i na scenie
Monika Janik i Wojciech Marcinkowski, odtwórcy głównych ról w spektaklu Nowego Teatru

„Dwoje biednych Rumunów mówiących po polsku”, będą gospodarzami sobotniego wieczoru w Dom Ówce. Początek o godz. 20, wejściówki: 10 zł. Spektakl zobaczymy w niedzielę o godz. 18. Lekkość żartu głównych bohaterów staje się początkiem przedziwnych spotkań podróży powrotnej. Bilety: 35 i 30 zł. (DMK)

Slupsk
Rockowy Motor
Rock'n'rolowy wieczór zapowiada się w sobotę w Motor Rock Pubie. O godz. 20 zagrają: Fumez, zespół rockowy z Elbląga, alternatywny Explozer z Gdańska i Othis ze Slupska (heavy, hard, thrash, power metal band). (DMK)

Slupsk
Małżeństwu na ratunek
Komedie „Seks dla opornych” wystawi Nowy Teatr w sobotę o godz. 18. Zobaczymy małżeństwo z 25-letnim stażem, które wyrusza do luksusowego hotelu w podróż mającą uratować ich związek. Bilety kosztują 35 i 30 zł.

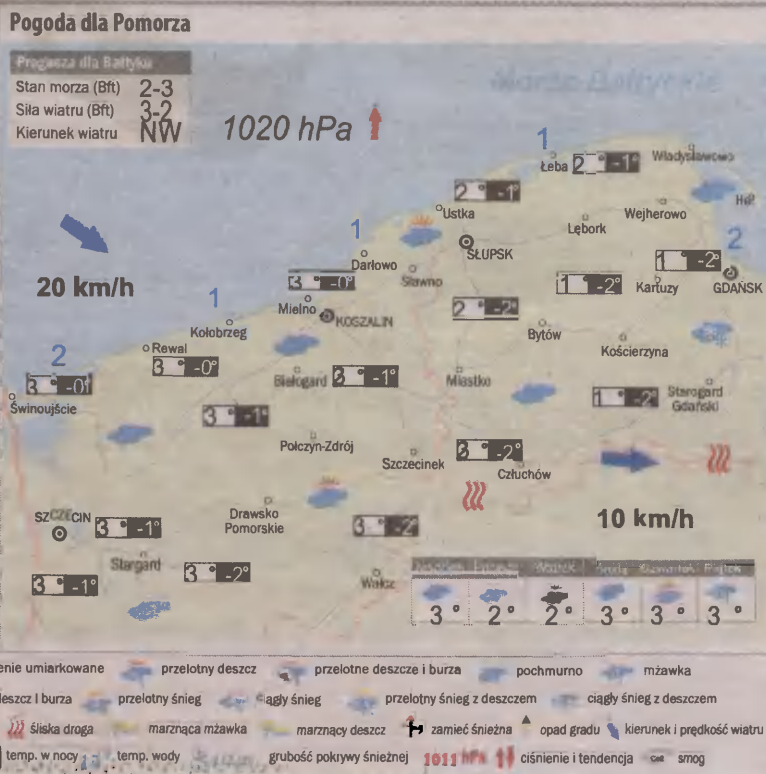
Slupsk
Muzyczny Antrakt
W sobotę o godz. 20 z recitalem „Jeszcze nie umieramy” w kawiarni Antrakt wystąpi Diana Gliniecka, której akompaniować będzie Maciej Grauzenis. Posłuchamy standardów jazzowych, jak i piosenki aktorskiej. Wejściówki: 15 zł. (DMK)

Kobylnica
Muzyczna podróż
W Gminnym Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy w sobotę o godz. 18 wystąpi Nicola Palladini. Muzyczny spektakl „d:Amore - Muzyczna podróż śladami Dalidy” łączy w sobie humor i ujmującą historię. Usłyszymy utwory powstałe w latach 60. Bilety: 30 zł. (DMK)

Slupsk
Cuda z włóczki
W niedzielne południe w teatrze Władca Lalek rozpoczną się warsztaty Włóczkowe czary-mary. Dzieci poznają pomysły na wykrzystanie włóczki. Wejściówki kosztują 20 zł. (DMK)

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus
Sobota 17.02.2018



INFORMATOR

KINA

Slupsk

Multikino

Czarna Pantera; 2D dubbing sob., godz. 11.45, niedz., godz. 11.45, 17.25, 2D napisy sob., godz. 14.35, 20.15, 21.25, 22.20, niedz., godz. 20.15, 21.25, 3D dubbing, sob., godz. 17.25, niedz., godz. 14.35; Jumanji: Przygoda w dżungli, sob., niedz., godz. 13.25; Narzeczony na niby, sob., niedz., godz. 19; Nowe oblicze Greya, sob., godz. 10.35, 12.55, 15.15, 17.35, 20.21, 22.25, niedz., godz. 10.35, 12.55, 15.15, 17.35, 20.21; Podatek od miłości, sob., niedz., godz. 15.50, 18.10, 20.30; Strażak Sam, sob., niedz., godz. 10.30; Więzień labiryntu: Lek na śmierć, sob., niedz., godz. 16; Winchester. Dom Duchów, sob., niedz., godz. 17.55, 20.10; Cudowny chłopak, sob., niedz., godz. 10.55, 16, 18.30; Fernando, sob., godz. 13.05, 15.30, niedz., godz. 10.40, 13.05, 15.30; Gnomy rozrabiają, sob., niedz., godz. 10, 12, 14; Pszczółka Maja: Miodowe igrzyska, sob., godz. 11, 11.50, 13.50, niedz., godz. 11.50, 13.50

Rejs

Pomiedzy słowami, niedz., godz. 16; Plan B, sob., godz. 16, niedz., godz. 18; Cudowny chłopak, niedz., godz. 13.45; Blask, sob., godz. 18.30; Disaster Artist, sob., godz. 20.45

Ustka

Deirni

Cudowny chłopak, sob., niedz., godz. 15; Nowe oblicze Greya, sob., godz. 18.15, 20.30, niedz., godz. 17.15, 19.30

Lębork

Fregata

Pszczółka Maja: Miodowe igrzyska, sob., niedz., godz. 16; Nowe oblicze Greya, sob., niedz., godz. 18.15, 20.30

KOMUNIKACJA

Slupsk:

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 1972; MZK 59 862 1451;

Bytów:

PKS 59 822 22 38;

Człuchów:

PKS 59 834 22 13;

Miastko:

PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Slupsk

sob., niedz. - Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

Ustka

sob. - Ustecka, ul. Żeromskiego 5, tel. 59 814 98 17, niedz. - Apteka z Pają, ul. Polna 2, tel. 732 806 600

Bytów

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

Miastko

sob., niedz. - Piastowska, ul. Długa 10, tel. 59 857 22 45

Człuchów

sob., niedz. - Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42

Lębork

sob. - Dbam o Zdrowie, al. Wolności 40, tel. 59 862 83 00; niedz. - Cef@mm, ul. Armii Krajowej 32/1, tel. 59 863 40 90

Łeba

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

USŁUGI MEDYCZNE

Slupsk:

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:

Szpitalny 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 Doraźnej Miastko, tel. 59 857 09 00;

Człuchów:

59 834 53 09.

WAŻNE

NIEBIESKA LINIA

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 848 01 11, 801 120 002;

Slupsk:

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; Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35; Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 842 63 49; Slupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierzyńskich 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

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

PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: pon.-czw. w godz. 10-14; Bliziej Prawa, ul. Jana Pawła II (7 piętro, pok. 718.719) tel. 59 307 00 20, pon.-śr. godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynny: pon.-pt. w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny 17-22, 59 841 46 05.

REKLAMA 007998622

Vigor TAXI

59 84 22 700

607 27 17 17

59 196-25

NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 16
Przez internet: ogloszenia.gratka.pl
W Biurze 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
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03, fax 59 848 81 56
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 | ■ FINanse/BIZNES | ■ ZDROWIE | ■ BANK KWATER | ■ MATRYMONIALNE | ■ ŻYCZENIA | ■ ROLNICZE |
| ■ HANDLOWE | ■ NAUKA | ■ USŁUGI | ■ ZWIERZĘTA | ■ RÓŻNE | ■ /PODZIĘKOWANIA | ■ TOWARZYSKIE |
| ■ MOTORYZACJA | ■ PRACA | ■ TURYSTYKA | ■ ROŚLINY, OGRODY | ■ KOMUNIKATY | ■ GASTRONOMIA | ogloszenia.gratka.pl |

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

Słupsk, Rejtana, tel. 602296906

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

1-POK. 34m² 505-903-689.

2-POK. w Koszalinie, 502-369-044.

BARDZO atrakcyjne 2-poziomowe 86 m², doskonała lokalizacja, przystępna cena. Słupsk, 609147456.

KAWALERKA, 604-621-694.

POKÓJ okolice Emki, 608-363-811.K-lin

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

DO wynajęcia magazyn z rampą 530m² Koszalin tel. 602742814

HALE 50 do 130m² tel. 606-614-218.

GARAŻE

GARAŻ do wynajęcia z prądem ul. Bosmańska, 694-879-750.

Garaże blaszane, konstruk. profil, kojce dla psów, partnerstal.pl, 698-230-205, 798-710-329

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

ALBUMY, książki, płyty muzyczne. Skup. 509-675-586, 508-245-450.

MATERIAŁY BUDOWLANE

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

MATERIAŁY OPAŁOWE

A-DREWNO Słupsk 694-295-410

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

FORD Ka, sprawny, 731-961-209

NISSAN Terrano II, 89r., 4x4, 507737083

VW Golf IV, 1.6, benzyna, 1998r., 511-700-046

OSOBOWE KUPIĘ

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

ABSOLUTNY Autoskup, 728773160.

AUTA i busy kupię, 504-672-242

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTO skup, każde. 797552040

REKLAMA

148087586

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości
poszukujemy mieszkań 3 lub 4 pokojowych

rej. Lelewela, Kołłataja, Staszica
Klienci płacą gotówką

sprzedali swój dom, zapłacą teraz
na wydanie mogą poczekać **94 345-22-75**

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

2 pok. rej. Szymanowskiego
193 000,-

3 pok. blisko Politechniki
II piętro 220 000,-

18 arów - tylko 64 000,-
2 działki działki obok siebie
z wydanymi warunkami
zabudowy
w centrum Świeszyna

3 pok. loggia 61 m²
Nowowiejskiego/Karłowicza
223 000,-

centrum duże 2 pok. z loggią
nowsze budownictwo
249 900,-

TANI dom Na Skarpie
365 000,- sprzedaż
z powodu wyjazdu

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

AUTOKASACJA Świeszyno.
608421479

KUPIĘ Mercedesa 190-tkę, 668480004

CIEŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

LUBLIN skrzynia (1998), 604868130.

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

OPONY zimowe 13", felgi 532616114

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

INNE

KUPIĘ garaż do 10 tys., 609-499-555

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

REGENERACJA lamp, metalizacja
odgłosników, 725-431-997

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYTY bankowe i poza bankowe,
Koszalin i okolice, 721-576-918

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

USŁUGI PRAWNE

PRAWNIK skutecznie, 731961209

Praca

ZATRUDNIĘ

DO prac ogólnobudowlanych,
obsługa piaskarki - przyuczę
660-677-713.

EUROPAK Palety Klisno zatrudni
mechanika - elektryka maszyn
tartacznych. Oferty proszę wysłać na
europak@europak-drewno.pl
Tel. 695-920-045.

EUROPAK Palety Klisno zatrudni
pracowników tartaku. Tel. 695920045.

FIRMA kurierska DPD zatrudni
kuriera z działalnością i samochodem
dostawczym. Słupsk, 507003350.

KIEROWCA kat. D 505-406-909. gk

KIEROWCA krajowy C+E ZEWA-
TRANS, tel. 94/340-73-81.

KIEROWCĘ kat. B.Słupsk, 603-863-938

KSIEGOWA program Optima Koszalin,
zarobki 3 tys. netto, 533-650-089.

OPERATOR CNC-laser 605129435
GK

OPIEKUNKI do Niemiec tel.
535 340 311

www.ambercare24.pl dzisiaj 70 ofert !

OPIEKUNKI do opieki nad osobami
starszymi na terenie Niemiec.
Bezpieczna i legalna praca.
Senectus24Germany, tel. 726250081

POSZUKUJEMY inżyniera
budownictwa - prefabrykacja
elementów betonowych - Biały Bór
tel. 505 329 756.

POSZUKUJEMY: kobiet i mężczyzn
do ochrony obiektu handlowego.
Miejsce: Kolbaskowo w Powieci
Policim. Elastyczne godziny ochrony
w systemie dziennym. Możliwość
zwrotu kosztu dojazdu (oferta
zatrudnienia tymczasowego Personala
wpis do rejestru agencji zatrudnienia
Nr 13354), tel., 603-150-541,
667-998-461

PRACA w Niemczech dla kobiet
i mężczyzn, sortowanie surowców
wtórnych, demontaż RTV i AGD,
rozładunek paczek, kierowca kat. C,
operator wózka widłowego, koparki.
REMAX Sp. z o.o., tel. 727 010 114,
www.remax-praca.pl

SPECJALISTA ds. handlowych
oferty@globmetal.pl GK

TECHNOLOG oferty@globmetal.pl

TERMOGAZ zatrudni do budowy
sieci i przyłączy gazowych, możliwość
zdobycia uprawnień, 609-505-642.

ZATRUDNIĘ kierowcę kat. C,
mile widziane C+E Redlino, tel.
94 312 77 75, 602 754 156.

ZATRUDNIĘ zbrojarzy, 665-255-111
GK

ZATRUDNIMY do DOZORU na
terenie Glewic, Jaromina i Zegrza
Pomorskiego z orzeczeniem
o niepełnosprawności. Tel.:
663 555 705.

ZBROJARZY, 735-019-799.

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-80-35-37

GINEKOLOG -farmakologia 515417467

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA specjalistyczna:
dzieci i dorośli, anestezjolog,
protetyka ortodoncja, K-lin,
Małopolska 1"B", tel. 94/343-84-68.
Również w soboty.

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z łazienki, remonty, 512334136.

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

CYKLINOWANIE. Słupsk, 880-812-347

DACHY - dekarstwo 94/341 21 84.

KOMINKI tel. 880-437-887

MALOWANIE, glazura, elektryka,
hydraulika, sufity podwieszane
504-731-547. GK

MALOWANIE, remonty 500354255 GK

REMONTY

doświadczenie.880-437-887

REMONTY, hydraulika, glazura,
604-913-816.

STANY surowe 94/341 21 84

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

USŁUGI glazurnicze łazienki 696498391

INSTALACYJNE

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

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

REKLAMA

008132177

OBWIESZCZENIE

SĄD REJONOWY W KOSZALINIE
VII Wydział Gospodarczy po rozpoznaniu
w dniu 12 lutego 2018 r. sprawy
w postępowaniu upadłościowym
Krzysztofa Gomułki,
o sygn. akt VII GUp 1/12, postanowił:
1. stwierdzić zakończenie postępowania
upadłościowego;
2. o zakończeniu postępowania obwieścić
w dzienniku „Głos Koszaliński” oraz
Monitorze Sądowym i Gospodarczym.

REKLAMA

008091367

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Kołobrzegu Krzysztof Przybyłowicz
(tel. 94 3528129) ogłasza, że dnia 8.03.2018 r. o godz. 13.30
w budynku Sądu Rejonowego w Kołobrzegu, mającego siedzibę przy ul. Katedralnej 13, w sali nr 5
ODBĘDZIE SIĘ PIERWSZA LICYTACJA NIERUCHOMOŚCI

stanowiącej lokal mieszkalny usytuowany na IV i V kondygnacji, składający się z holu
usytuowanego na IV kondygnacji oraz trzech pokoi, kuchni, łazienki i przedpokoju usy-
tuowanych na V kondygnacji, o łącznej pow. użytkowej 73,61 m². Do lokalu przynależy
komórka lokatorska A/11 położona w piwnicy o pow. użytkowej 2,80 m². Udział w nie-
ruchomości wspólnej wynosi dla lokalu 128/10000 części, tj. udział we współwłasności
działki gruntu o numerze 11/24 – o pow. 0,4595 ha oraz we współwłasności wspólnych
części budynku i urządzeń, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli lokali.
NIERUCHOMOŚĆ POŁOŻONA: 78-100 Kołobrzeg, ul. Helińska 2A/11.

Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Kołobrzegu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą
o numerze **NKW K01L/00039727/9**.
Suma oszacowania wynosi **336.200,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi
252.150,00 zł.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rekwizyty w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj.
33.620,00 zł. Rekwizyta powinna być złożona na konto komornika: **BANK PEKAO S.A. 41 2440 6508 1111**
0000 5405 9313, najpóźniej w dniu poprzedzającym licytację
UWAGA! Zgodnie z obowiązującymi przepisami data skutecznego złożenia rekwizytów jest data uznania kwoty
rekwizytów rachunku komornika a nie data dokonania przelewu albo wpłaty na konto komornika! Zaleca się zatem
dokonywanie przelewów albo wpłat na konto komornika nie później niż na 3 dni przed terminem licytacji.
Jeśli rachunek komornika nie zostanie uznany kwotą rekwizytów w odpowiednim terminie, osoba, która dokonała
przelewu albo wpłaty rekwizytów, może nie zostać dopuszczona do przetargu.
Zgodnie z przepisem art. 976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za
zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

www.komornik.kolobrzeg.pl

REKLAMA

008131628

Nadleśnictwo Polczyn

z siedzibą w Polczynie-Zdroju przy ul. Szczecińskiej 12

ogłasza nabór do pracy na stanowisko **Specjalisty do spraw informatyki**

Szczegółowe informacje dotyczące wymagań wobec kandydatów/kandydatek do pracy na stanowisku
Specjalisty do spraw informatyki, zakresu obowiązków, warunków pracy, wykazu wymaganych doku-
mentów oraz toku postępowania podczas procesu rekrutacji znajdują się na stronie BIP Nadleśnictwa
Polczyn w zakładce „Wystąpienia, komunikaty ogłoszenia”.

Termin składania dokumentów do 2 marca 2018 roku do godz. 15.00.

REKLAMA

008111447

BURMISTRZ POLCZYNA-ZDROJU

o g ł a s z a przetargi ustne nieograniczone (licytacje) na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Gminy Polczyn-Zdrój

Lp.	Położenie nieruchomości	Nr księgi wieczystej	Rodzaj nieruchomości	Nr działki	Powierzchnia działki (ha) lub lokalu (mkw.)	Przeznaczenie nieruchomości w p.m.z.p. oraz sposób jej zagospodarowania	Godz. przetargu	Cena wywoławcza brutto (zł)	Wadium Postąpienie minimalne (zł)
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8	9.	10.
1.	Szeligowo	KO2B/0000326/3	Nieruchomość zabudowana	58/2	0,44 ha	Brak planu – zabudowa mieszkaniowa	9.00	60.000,00*	6.000,00 600,00
2.	Zajączkowo	KO2B/00023403/4	Nieruchomość zabudowana (remiza)	24	0,25 ha	Brak planu	9.30	55.300,00*	5.600,00 560,00
3.	Polczyn-Zdrój ul. Solankowa	KO2B/00025566/8	Działka gruntu	73/6	0,6668 ha	Zabudowa usług zdrowia, w tym lecznictwa uzdrowiskowego	10.00	159.162,00**	16.000,00 1.600,00
4.	Polczyn-Zdrój ul. Solankowa	KO2B/00025568/2	Działka gruntu	73/8	0,8415 ha	Zabudowa usług zdrowia, w tym lecznictwa uzdrowiskowego	10.30	200.613,00**	21.000,00 2.010,00
5.	Polczyn-Zdrój ul. B. Chrobrego	KO2B/00008435/6j	Działka gruntu	83/3	0,0543 ha	Budownictwo mieszkaniowe z usługami	11.00	41.451,00**	4.500,00 420,00
6.	Popielewko	KO2B/000189982/8	Nieruchomość zabudowana (pałac)	2/2	0,3179 ha	Brak planu – zabudowa mieszkaniowa	11.30	350.000,00*	35.000,00 3.500,00

* Nieruchomości zwolnione z podatku VAT ** Ceny obejmują podatek VAT w wysokości 23 proc.

Przetargi odbędą się w dniu 27 marca 2018 roku o godzinach podanych w tabeli 8, w sali posiedzeń Rady Miejskiej w Polcynie-Zdroju przy placu Wolności 3-4.

Do przetargu mogą przystąpić osoby fizyczne i prawne. Cudzoziemcy na zasadach określonych w ustawie z dnia 24 marca 1920 roku o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (tekst jednolity Dz.U. z 2004 r., nr 167, poz. 1758 z późniejszymi zmianami).

Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w wysokości określonej w tabeli 10 oraz okazanie Komisji Przetargowej przed otwarciem przetargu:

- dowodu wniesienia wadium,
- w przypadku osób fizycznych - osobiste stawiennictwo w dniu przetargu z dowodem osobistym lub reprezentowane przez pełnomocnika na podstawie pełnomocnictwa. W przypadku małżonków stawiennictwo obojga lub jednego z nich posiadającego pełnomocnictwo (zgodę) współmałżonka na nabycie nieruchomości i zaciągnięcie zobowiązań z tego tytułu,
- w przypadku osób prawnych - aktualnego wypisu z rejestru sądowego (datowanego w okresie nie dłuższym niż 3 miesiące przed przetargiem), właściwych notarialnych pełnomocnictw, dowodów osobistych osób reprezentujących podmiot,
- w przypadku cudzoziemców niebędących obywatelami lub przedsiębiorcami państw członkowskich Europejskiego Obszaru Gospodarczego – przyrzeczenia zezwolenia na nabycie nieruchomości (promesy).

Nabywcy nieruchomości opisanych w pkt 3, 4, 5 będą zobowiązani rozpocząć zabudowę działki gruntu zgodnie z przeznaczeniem określonym w planie miejscowym zagospodarowania przestrzennego w terminie 2 lat i zakończyć w terminie 5 lat, licząc od daty podpisania umowy w formie aktu notarialnego. Przez rozpoczęcie zabudowy rozumie się wylanie ław fundamentowych, a przez zakończenie wybudowanie budynku w stanie surowym zamkniętym. Wydanie nabywcy nieruchomości opisanej w pkt 2 nastąpi niezwłocznie po wybudowaniu nowej remizy strażackiej. **Wadium należy wnieść najpóźniej do dnia 22 marca 2018 r. włącznie (z zaznaczeniem, której nieruchomości dotyczy) przelewem bankowym środków pieniężnych na rachunek Urzędu Miejskiego w Polcynie-Zdroju PKO BP S.A. Drawsko Pomorskie oddział w Polcynie-Zdroju nr 77 1020 2847 0000 1702 0009 6693 lub gotówką w kasie Urzędu. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Urzędu Miejskiego w Polcynie-Zdroju.**

Wpłaty należy dokonać z takim wyprzedzeniem, aby wyżej wymieniona kwota wadium wpłynęła na konto Urzędu w ogłoszeniu terminie. Wadium osoby wygrywającej przetarg zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości. Pozostałym uczestnikom wadium zostanie zwrócone po przetargu, nie później niż przed upływem 3 dni od dnia zamknięcia przetargu. Wadium stanowić będzie zabezpieczenie podpisania umowy notarialnej. Odstąpienie oferenta, który przetarg wygra, od podpisania umowy, spowoduje przepadek wadium na rzecz organizatora przetargu. Wysokość postąpienia ustalają uczestnicy przetargu, z tym że nie może być niższe od kwoty podanej w tabeli 9.

Wylicytowana cena sprzedaży nieruchomości płatna jest najpóźniej w dniu podpisania umowy notarialnej. Protokół z przetargu będzie podstawą do zawarcia umowy notarialnej. Koszty sporządzenia aktu notarialnego, opłaty wieczystosądowe oraz koszty okazania granic nieruchomości ponosi nabywca.

Szczegółowych informacji w sprawie przetargu udzielają pracownicy Urzędu Miejskiego Polcynie-Zdroju, plac Wolności 3-4, pokój nr 206, tel. 94 36 66 126; umlg.polczynzdroj.lbp.pl

REKLAMA

007766672

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA

008132218

OGŁOSZENIE O LICYTACJI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusz Makrocki (tel. 94-312-29-51) ogłasza, że dnia 9.03.2018 r. o godz. 11:00 w budynku Sądu Rejonowego w Białogardzie mającego siedzibę przy ul. Lipowej 1 A, odbędzie się druga licytacja nieruchomości składającej się z lokalu mieszkalnego oraz ułamkowego udziału wynoszącego 1/5 części we współwłasności działki gruntu numer 95 o powierzchni 491 m². Nieruchomość będąca przedmiotem licytacji położona jest w Świdwinie przy ulicy Reymonta 12/5. Mieszkanie położone jest na I piętrze i poddaszu użytkowym w budynku mieszkalnym. Powierzchnia użytkowa lokalu mieszkalnego wynosi 51,60 m². Program funkcjonalny lokalu obejmuje następujące pomieszczenia: pokój, kuchnia i łazienka z w.c. (usytuowane na I piętrze budynku) oraz przedpokój i 2 pokoje (usytuowane na poddaszu użytkowym budynku). Dla nieruchomości tej Sąd Rejonowy w Białogardzie, VI Zаміеjscowy Wydział Ksiąg Wieczystych z Siedzibą w Świdwinie prowadzi księgę wieczystą nr KW KO2B/00008918/6. Suma oszacowania wynosi 91 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi 60 667,00 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest najpóźniej do dnia 8.03.2018 r. w kancelarii Komornika Sądowego przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusza Makrockiego, ul. Polczyńska 10/E 78-200 Białogard złożyć rękojm w wysokości 1/10 sumy oszacowania, to jest 9 100,00 zł w gotówce.

REKLAMA

008132197

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusz Makrocki (tel. 94 312 29 51) ogłasza, że dnia 7.03.2018 r. o godz. 11.30 w budynku Sądu Rejonowego w Białogardzie, mającego siedzibę przy ul. Lipowej 1A, odbędzie się pierwsza licytacja nieruchomości składającej się z lokalu mieszkalnego oraz ułamkowego udziału wynoszącego 1/18 części we współwłasności działki gruntu numer 164 o powierzchni 2324 m². Nieruchomość będąca przedmiotem licytacji położona jest w Białogardzie przy ul. Kołobrzeskiej 18/9. Lokal mieszkalny położony jest drugim piętrze budynku mieszkalnego. Powierzchnia użytkowa lokalu mieszkalnego wynosi 45,72 m². Program funkcjonalny lokalu mieszkalnego obejmuje następujące pomieszczenia: pokój (16,25 m²), pokój (12,16 m²), kuchnia (8,56 m²), łazienka z w.c. (3,12 m²), przedpokój (5,63 m²). Standard wykończenia lokalu - przeciętny. Dla nieruchomości tej Sąd Rejonowy w Białogardzie, V Wydz. Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze KW KO1B/00017906/8. Suma oszacowania wynosi 94 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 70 500,00 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest najpóźniej do dnia 6.03.2018 r. w kancelarii Komornika Sądowego przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusza Makrockiego, ul. Polczyńska 10/E, 78-200 Białogard, złożyć rękojm w wysokości 1/10 sumy oszacowania, to jest 9 400,00 zł w gotówce.

REKLAMA

008132133

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI „RUBONAFT”
spółka z ograniczoną odpowiedzialnością w Kołobrzegu ZAPRASZA
do składania ofert na nabycie z wolnej ręki:

Przedsiębiorstwa „RUBONAFT” spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
w upadłości w Kołobrzegu w rozumieniu art. 55 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r.
Kodeksu ewylny (Dz.U. nr 16, poz. 93 z późn. zm.)
w skład którego wchodzi:

- a/ prawo własności działki gruntu nr 46/8 o powierzchni 0,1907 ha zabudowanej budynkiem stacji paliw, budynkiem magazynowym oraz infrastrukturą stacji paliw, dla której prowadzona jest przez Sąd Rejonowy w Kołobrzegu V Wydział Ksiąg Wieczystych księga wieczysta o numerze KO1L/00017478/8,
 - b/ ruchomości,
 - c/ należność z wyłączeniem środków pieniężnych na rachunku bankowym i w kasie przedsiębiorstwa za kwotę nie niższą niż 640.000,00 zł netto.
- Opis i oszacowanie, regulamin sprzedaży, dostępne są w Biurze Syndyka: 78-100 Kołobrzeg, ul. Łopuskiego 23/111, po telefonicznym ustaleniu terminu, tel.: 602 464 010. Pisemne oferty w zamkniętej kopercie z napisem „RUBONAFT – sprzedaż” należy składać na adres biura syndyka w terminie do dnia 20.03.2018 r.
- Otwarcie ofert nastąpi w dniu 22.03.2018 r. w Biurze Syndyka. Oferta pod rygorem odrzucenia powinna zawierać wszystkie informacje określone w Regulaminie sprzedaży.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 10% kwoty wywoławczej, tj. 64.000,00 zł na rachunek bankowy o numerze:
37 1140 2004 0000 3002 7678 5705
najpóźniej do dnia 20.03.2018 r.

Zastrzega się prawo odwołania sprzedaży bez podania przyczyn.

GŁOS

www.gp24.pl: www.gk24.pl: www.gs24.pl

Prezes Zarządu Polska Press
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. 94 347 537

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,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama 059 848 81 01,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.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,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

000Ziay
Kołobrzeg
ul. Ratuszowa 3/13, 78-100 Kołobrzeg,
tel. 94 354 50 80, fax 94 3527149

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

Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,
72-600 Świnoujście, 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 91,
reklama tel. 91 578 47 28

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

Polskie Badania Czynielnictwa
PBC

Nakład Kontrolowany ZKOP
Dariusz Makrocki

POLSKA
PRESS
GRUPA

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kosowski
maciej.kosowski@polskapress.pl
Dyrektor importu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

Nie chcemy kolejnej części „Przeminęło z wiatrem”

Tomasz Billiński
dziennikarz, Sportowy24.pl



RZUT KIJEM DO WAZONU

Komentarz z Pjongczangu

Korea Południowa się bawi. W piątek rozpoczął się tu Nowy Rok według kalendarza księżycowego. Ma dwie nazwy: Seol lub Seollal. Potrwa aż do niedzieli. Stoły uginają się od smakołyków, ale do pracy nikt z bólem głowy raczej nie wróci.

Nie było oczekiwania do północy i odpalania fajerwerków. Choć akurat te są do kupienia w większości sklepów w każdym momencie. Do wzięcia z półki między płynem do zmywania a suszonymi ośmiornicami (tutejsza wersja przekąski do piwa). Koreańczycy mają inne zwyczaje. Najważniejsze są te odnoszące się do tradycji.

Bo Seol to jedno z najważniejszych ze wszystkich świąt w kraju. Przez trzy dni Koreańczycy mają wolne. Noszą hanbok, czyli tradycyjne koreańskie ubranie, i kłaniają się starszym członkom rodziny. Dla zabawy rzucają kijkami do wazonu albo puszczają lampiony. Zamiast ubierać choinkę, seniorzy rodzin z sąsiadami wykonują Sebae, czyli łuk noworoczny. Po trochę cyrkowych popisach wręczają prezenty swoim dzieciom.

Koreańczycy też jedzą. I to niemało. Główną potrawą jest tteokguk, czyli zupa z ciasteczkami ryżowymi. W biurze prasowym Komitet Organizacyjny igrzysk postanowił zaprosić dziennikarzy na wspólne świętowanie. Nie spodziewał się chyba, ile ludzi w tym zawodzie mogą zjeść. I wypić. Butelki wina (akurat chyba nie koreańskiego) osuszono najszybciej. ©©

Przemysław Frankzak,
Pjongczang
redakcja@polskatimes.pl



Skoki narciarskie

Pytania, jak nie teraz, to kiedy, na razie nie trzeba zadawać, bo przed nami jest jeszcze poniedziałkowy konkurs drużynowy, ale dziś na dużej skoczni Polacy będą walczyć o olimpijskie podium. Kwalifikacje wygrał Norweg Robert Johansson. Początek zawodów o godz. 13.30 polskiego czasu.

Pod skocznią w Alpensia Olympic Park o wietrze mówi się więcej niż na naukowych zjazdach meteorologów. Podczas kwalifikacji znowu wiało - podobnie ma być podczas konkursu - znowu działa się cuda, największym było pobicie rekordu obiektu przez Japończyka Ryoyu Kobayashiego - 143,5 metra. I znowu w gorszych warunkach musiał skakać Dawid Kubacki, choć uniknął takich konsekwencji jak w konkursie na normalnej skoczni (zajął 14. miejsce; 127 m).

- W sobotę miałem pecha, teraz też, to do trzech razy sztuka - dopisywał mu humor. - Nie ma co patrzeć na wyniki. One nie są wymierne.

Na papierze jako pierwsi w kolejce do podium ustawili się Norwegowie Robert Johansson i Johann Andre Forfang. Srebrny i brązowy medalista z mniejszego obiektu fruwać w Pjongczangu jak na skrzydłach, jednak - jak podkreślają Polacy - kwalifikacje to tylko trening.

- Najważniejsze jest to, co zdarzy się w sobotę. Wtedy mam walczyć - podsumował

swoje 7. miejsce Kamil Stoch (131,5 m). - Czuje się tutaj dużo lepiej, skacze mi się dużo łatwiej, choć wiem, że moje skoki mogą być lepsze. Trzeba jeszcze nad tym popracować.

U dwukrotnego mistrza olimpijskiego wciąż wraca kwestia idealnego momentu odbicia.

- Kiedy Kamil trafia w próg, to jest nie do pokonania. Jednak jeśli będzie wiatr, to znowu nie wiadomo co może się stać - wzdycha prezes PZN Apoloniusz Tajner. - A z drugiej strony mamy czterech mocnych zawodników, więc może niektórzy będą mieć większe szczęście i to wykorzystają.

- Na normalnej skoczni miałem pecha, podczas czwartkowych kwalifikacji też. Do trzech razy sztuka - uśmiecha się Dawid Kubacki

Tak jak wczoraj osmy Maciej Kot (138). - Wiatr ma tendencję do wiania pod narty, ale nie jest stabilny. Można trafić na podmuch za progiem, a za chwilę jest cisza i to wybija z równowagi. Warunki były loteryjne, ale mniej niż na normalnej skoczni. Tam strasznie kręciło, a na dużej wieje cały czas w jednym kierunku. Tyle że nieprzyjemnie - opowiadał zakopiańczyk. - Ze swojego skoku jestem zadowolony. Wreszcie leciałem prosto, co jest dobrą dla mnie wiadomością. Dobrze wyszedłem z progu, szybko się ułożyłem w locie, to od razu dało dobrą odległość. W sobotę podstawą będą skoki dobre technicznie.



W sobotę na dużej skoczni Kamil Stoch, Dawid Kubacki, Maciej Kot i Stefan Hula powalczą o medale konkursu indywidualnego. W poniedziałek będą mieli szansę na podium w zawodach drużynowych

Najlepiej temat pogody ujął Stefan Hula (18. miejsce, 127 m). - Mówimy tyle o nieszczęściu, tydzień temu też było i co to zmieniło? Zresztą czy ja wiem, czy to takie nieszczęście? Zakończmy temat, a myślimy o tym, co przed nami. Pogoda jakas będzie, nie mamy na to wpływu, trzeba robić swoje - stwierdził skoczek ze Szczyrku. - W sobotę potrzebne będą dobre skoki. Nie ma co robić czegośkolwiek na siłę. Poza tym w dniu konkursu nogi będą lepiej pracowały.

Co ciekawe, na kwalifikacjach pojawiło się więcej kibiców niż tydzień temu podczas walki o medale. - Mają swój Nowy Rok, wolne, to mogą

przyjść. My jeszcze nie obchodziliśmy i nie wiem, czy będziemy - uśmiechał się Kubacki.

Dziś zawodnicy znowu długo będą czekać na zawody. Konkurs rozpocznie się o 21.30 lokalnego czasu. - To nic wielkiego, jesteśmy przyzwyczajeni. Jak będzie nastawienie? Jak zawsze: przyjść i oddać swoje normalne skoki - mówił Kubacki.

Na skupionego na „wykonaniu dobrej pracy” już wczoraj wyglądał Stoch. Gdy jeden z dziennikarzy przypomniał mu mistrzostwa świata w Val di Fiemme sprzed pięciu lat - na normalnej skoczni zajął 7. miejsce, choć po pierwszej serii był drugi, na dużej zdobył złoto

- odpowiedział jedynie, że lubi włoską miejscowość.

Metody na koncentrację? - Na skoczni zawsze staram się odciąć od wszystkiego - mówił lider polskiej kadry. - Kiedy jestem w dobrej dyspozycji wszystko łatwiej przychodzi, nie muszę skupiać się na tylu elementach naraz. Też mam więcej pewności siebie, że teraz te skoki same będą wychodzić. ©©

Współpraca Tomasz Billiński, Pjongczang

Transmisje najważniejszych wydarzeń z Zimowych Igrzysk Olimpijskich Pjongczang 2018, w tym starty Polaków, w Eurosporcie 1 i Eurosporcie 2. Całe igrzyska w Eurosport Player.

To nie czas, by rozliczać nie najlepsze wyniki Polaków podczas igrzysk w Pjongczangu

Rozmowa
Tomasz Billiński, Pjongczang
tomasz.billinski@polskapress.pl

Faktem jest, że starty Polaków podczas igrzysk nie są najlepsze. Ale na gorąco nie znajdziemy rozwiązania tej sytuacji - mówi siedmiokrotna medalistka olimpijska, w tym trzykrotna mistrzyni, Irena Szewińska

Możemy o nich tylko pomyśleć?

Marzyć możemy zawsze, ale trzymajmy kciuki, żeby im się powiodło. Tym bardziej że przed nami wciąż są realne szanse na zdobycie krążków. Przede wszystkim to konkurs skoków na dużym obiekcie. Tam widzę szansę nawet na dwa medale. Druga to zawody drużynowe.

Dużo kibiców kpi z odległych miejsc polskich spor-

towców, których do Pjongczangu przyjechała rekordowa liczba w historii zimowych igrzysk. Słusznie?

Faktem jest, że jak na razie wyniki naszych zawodników nie są najlepsze. Ale to nie jest czas, żeby tę sytuację oceniać. Trzeba się tym zająć po powrocie do Polski, na spokojnie. Poszczególne związki sportowe oraz Ministerstwo Sportu i Turystyki powinny przeanalizować starty i wyciągnąć wnioski, dlaczego na najważniejszą

imprezę czterolecia była taka forma, a nie lepsza. Na gorąco nie znajdziemy wyjścia.

Po konkursie na normalnej skoczni wręczała Pani nagrody podczas ceremonii medalowej. Liczyła Pani, że wręczy ją Polakowi?

Być może spodziewano się, że Kamil Stoch albo inny z naszych skoczków będzie na podium. Zostałam nominowana przez MKOl, więc chętnie się zgodziłam.

Na kolejne ceremonie po zawodach skoków narciarskich też się Pani wybiera?

Na razie nie wiem, ale jeśli MKOl znów mnie zaprosi, to zapewne skorzystam.

W trakcie zimowych igrzysk pojawił się już temat igrzysk letnich Tokio 2020. PKOl nawiązał współpracę z japońskim odpowiednikiem. Co to właściwie oznacza?

Dwa lata to niedużo. Współpraca z komitetem gospodarzy jest rozszerzeniem porozumienia między wieloma związkami, a także miastami, jak z Takasaki. Polscy sportowcy będą się tam przygotować przed igrzyskami. ©©

LOTTO

MULTI MULTI - 16.02 GODZ. 14
10, 12, 15, 17, 27, 33, 35, 40, 41, 43, 45, 47, 50, 56, 57, 61, 64, 67, 71, 79 plus 79

KASKADA - GODZ. 14
1, 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 20, 21, 23

MULTI MULTI - 15.02 GODZ. 21.40
2, 3, 14, 20, 27, 29, 30, 31, 37, 44, 59, 60, 62, 64, 66, 68, 74, 76, 79, 80 plus 31

KASKADA - GODZ. 21.40
4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 23

LOTTO 1, 7, 21, 36, 37, 43
LOTTO PLUS 7, 8, 10, 12, 20, 38
MINI LOTTO 13, 16, 19, 30, 32

EXTRA PENSJA
6, 8, 18, 23, 30 + 1
(STEN)

W Pjongczangu wciąż nie możemy się doczekać medali dla sportowców z Polski.

Boks

Mistrzostwa Wybrzeża dziś i w niedzielę w Słupsku

W sobotę i niedzielę w Słupsku odbędą się Mistrzostwa Wybrzeża w Boksie. Zawody organizowane są zgodnie z Regulaminem Polskiego Związku Bokserskiego w Warszawie. Pojedynki w Słupsku będą znakomitym sprawdzianem przed eliminacjami do mistrzostw Polski juniorów. Turniej rozegrany zostanie w hali bokserskiej SKB Energa Czarni. Słupszczanie świetnie sprawdzili się w roli gospodarza zawodów w ubiegłym roku, stąd też zarząd Pomorskiego Okręgowego Związku Bokserskiego w Gdańsku przyznał organizację mistrzostw drużynie SKB Energa Czarni. Również nadzór nad przygotowaniem i przeprowadzeniem zawodów sprawować będą gospodarze. Prawo startu w zawodach mają zawodnicy w kategoriach: kadet, junior i senior. W sobotę od 16.00 walki półfinałowe, a w niedzielę od 10.00 finały.

(STEN)

Lekkoatletyka

Dwa medale zawodników Feniksa Słupsk w Toruniu

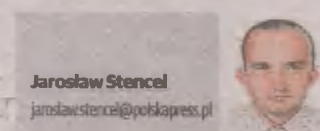
Rewelacyjny start zawodników LKS Fenix Słupsk na Halowych Mistrzostwach Polski U-18 i U-20 w Toruniu. Zdobyli dwa brązowe medale oraz piąte miejsce w finale. Brązowy medal w biegu na 1000 m zdobyła Weronika Lewna z czasem 2:54.56s. Poprawiła swój rekord życiowy o 4 sekundy. Wszystkie medalistki zmieściły się w czasie jednej sekundy. Drugi brązowy medal zdobył w pchnięciu kulą 5 kg Jakub Giedrewicz (na zdjęciu) z wynikiem 16,92 m. Sukces jest tym większy, że słupski zawodnik dopiero zaczyna pchać kulą stylem obrotowym. Piąte miejsce w skoku wzwyż z wynikiem 198 cm wywalczył Adrian Kordoński. To jego pierwszy start po poważnej kontuzji. Trenerką zawodników Feniksa Słupsk jest Ewa Grecka. Gratulujemy osiągniętych rezultatów i życzymy kolejnych dobrych startów w przyszłości.

(STEN)



Jakub Giedrewicz z klubu Fenix Słupsk wywalczył w Toruniu brązowy medal

Przygotowania do wiosny rezerw Druteksu-Bytovii



Piłka nożna

Dobłą grę pokazali młodzi bytowski zawodnicy w ramach meczu kontrolnego z czołową drużyną gdańskiej okręgówki Wdą Lipusz. Początek spotkania był bardzo wyrównany i większość czasu piłka spędziła w środku pola. Bardzo groźnie pod bytowską bramką zrobiło się w 8. minucie, gdy po rzucie różnym piłkę uderzoną przez rywala z linii bramkowej wybił Krzysztof Kropidłowski.

Bytowiacy bardziej zagrażali bramce gości po szybkich akcjach. W 12. minucie bardzo dobre zagranie Rafała Zagdana do wychodzącego Patryka Wolskiego mogło przynieść prowadzenie, jednak uderzenie naszego pomocnika wybronił z największym trudem bramkarz. Chwilę później ponownie „Woluś” wyszedł sam na sam z golkeeperem, jednak zdołał tylko musnąć piłkę, która trafiła w golkipera. W 24. minucie piłkarze Wdy wyszli na prowadzenie. Kolejny groźny rzut różny próbował zbić Marcin Majewski, jednak piłka trafiła na 8. metr do zawodnika gości, który wpakował ją do siatki. Po chwili futbolówka po raz drugi znalazła się w bytowskiej bramce, jednak arbiter spotkania jej nie uznał, gdyż nasz były napast-

nik Jakub Gronowski wbił ją ręką. Na pięć minut przed końcem przed kolejną dobrą okazją stanął bardzo aktywny P. Wolski, który w sytuacji sam na sam posłał piłkę tuż obok słupka.

Druga część gry z każdą minutą coraz bardziej przebiegała na połowie zawodników z Lipusza. Dobre akcje bytowan coraz bardziej przybliżały do wyrównania. Remis padł w 53. minucie, gdy do wybież z pola karnego piłki dopadł Marcin Urbański i posłał bombę w okienko bramki rywali. Goście największe zagrożenie stwarzali ze stałych fragmentów i pojedynczych kontr, jednak bardzo dobrze w obronie grali Tomasz Galikowski i Mateusz Kaba.

Młodzi bytowanie uskrzydleni dobrymi akcjami coraz bardziej przyciskali i w 83. minucie wyszli na prowadzenie. Dobre dośrodkowanie Krzysztofa Kropidłowskiego trafiło na głowę Michała Wdowiaka, który skierował piłkę do siatki gości. W ostatniej akcji meczu wynik podwyższył mógł Wojciech Gostomski, jednak w sytuacji sam na sam przegrał z bramkarzem Wdy.

Nie sądziliśmy z trenerem Arturem, że w tym meczu zagramy tak fajne zawody. Pamiętajmy, że to dopiero początek przygotowań na świeżym powietrzu, a do tego graliśmy z bardzo mocnym rywalem, który wzmocniony kilkoma zawodnikami będzie rywalizował

o awans do 4. ligi. Nie będę tu wyróżniał poszczególnych zawodników, bo wszyscy zagraли bardzo dobry mecz - stwierdził Jacek Maszkowski.

Wcześniej Bytovia II mierzyła się z Jantarem Ustka i uległa 0:1. Jedyne goła zdobył Karol Czubak, który obecnie przebywa na testach w młodzieżowym zespole Śląska Wrocław. Tam w przegranym meczu z czeskim zespołem Hradec Kralowé wprowadził Śląsk przegrał 3:4, ale Czubak zdobył dwa gole i pokazał się z bardzo dobrej strony.

W 70. minucie meczu Bytovia II - Jantar szybka kontra przyjezdnych przyniosła zwycięskiego gola. Na pięć minut przed końcem druga kontra przeprowadzili goście i mogło być 0:2, jednak w ostatniej chwili zmierzającą do pustej bramki piłkę wybił Wojciech Dunst. W ostatniej minucie remis mógł uratować Kacper Chajewski. ©©

Bytovia II w meczu z Wdą: M. Majewski - M. Kaba, T. Galikowski, M. Urbański (70 M. Wdowiak), P. Piórkowski (80 K. Kropidłowski), M. Błaszowski (78 K. Szymanowski), A. Hendryk (80 P. Wolski), R. Glapiński (46 M. Czapiewski), K. Kropidłowski (58 J. Cierocki), P. Wolski (63 K. Cecot), R. Zagdan (76 W. Gostomski).
Bytovia II w meczu z Jantarem: Marcin Majewski - M. Kaba (77 K. Szymanowski), T. Galikowski (46 W. Dunst), M. Błaszowski (65 T. Galikowski), M. Urbański (70 K. Chajewski), P. Piórkowski (60 R. Domżański), A. Hendryk (75 S. Jeżewski), R. Glapiński (46 M. Czapiewski), P. Wolski, K. Kropidłowski (62 K. Cecot), R. Zagdan (80 K. Kropidłowski).

ZAPROSZENIA

GRYF SŁUPSK ZAGRA Z LEŚNIKIEM MANOWO

W sobotę, 17 lutego o godz. 12.30 na sztucznym boisku przy ulicy Zielonej IV-ligowy Gryf Słupsk S.A. zmierzy się w kolejnym meczu kontrolnym z także IV-ligowym (spadkowiczem z III ligi) Leśnikiem Manowo. W ostatnim meczu do składu wrócił Łukasz Stasiak (grał 25 minut), który przez kilka dni był przeziębiony. Być może w spotkaniu z Manowem najlepszego strzelca słupskiego zespołu zobaczymy już od pierwszych minut.

POGOŃ LĘBORK KONTRA GKS PRZODKOWO

Także w sobotę z III-ligowym zespołem GKS Przodkowo zagra Pogoń Lębork. Początek spotkania na sztucznym boisku przy ulicy Kusocińskiego o godz. 12.

KOLEJNE SPOTKANIE SŁUPI SŁUPSK

W meczu 13. kolejki wojewódzkiej ligi juniorek młodszych Słupia Słupsk podejmie Vistal Gdynia. Początek meczu w sobotę o godz. 13.00 w hali przy ulicy Szarych Szeregów.

Koszykówka

Michał Piątkowski

michal.piatkowski@polskapress.pl

Były zawodnik Czarnych podpisał kontrakt w lidze katarskiej, gdzie reprezentować będzie barwy Al Gharafa Doha.

Justin Watts, kiedy przychodził do Czarnych, przed sezonem typowany był na jednego z liderów zespołu. Koszykarz był po bardzo dobrym sezonie w Holandii, gdzie jako jeden z najlepszych zawodników doprowadził swój zespół do półfinałów tamtejszych rozgrywek. W Słupsku wraz z Dominikiem Artisem tworzyli, szczególnie na początku sezonu, duet, który był niewygodny dla wszystkich rywali.

Jeśli oceniać grę Watts'a w barwach Czarnych Panter tylko po statystykach, to przyznać trzeba, że spełnił większość pokładanych w nim nadziei. Amerykanin ze średnią

15.8 zdobywanych punktów był najlepszym strzelcem zespołu. W każdym meczu do wspólnego dorobku drużyny dokładał także prawie 5 zbiórek oraz 2,7 asysty. Kibice ze Słupska jednak często zarzucali Wattsowi zbyt indywidualną grę oraz skłonność do prostych strat. Najlepszym występem zawodnika w barwach słupskiego zespołu był inauguracyjny mecz z Asseco w Gdyni. Zawodnik zdobył w nim 26 punktów (najwięcej w sezonie), trafiając m.in. 5 z sześciu oddanych rzutów za trzy punkty.

Watts jest kolejnym już zawodnikiem, który po wycofaniu Czarnych z rozgrywek znalazł nowego pracodawcę. Wcześniej kontrakty z nowymi klubami podpisali Dominic Artis, który gra teraz w BC Igokea Aleksnadrovac, oraz Drew Brandon, który przeniósł się do ligi fińskiej.

©©



Justin Watts grać teraz będzie w zupełnie innym rejonie świata - lidze katarskiej

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 17 lutego 2018 r.

**Problem
mogą mieć
nawet dzieci**

STR. 23



**Bolące
stawy**

**Te domowe też
chodzą
własnymi
drogami...**

STR. 13



**Nie
zapominajmy
o polskich
warzywach
sezonowych**

STR. 5-8



**Majątki
i spadki
czasami
niszczą
więzi rodzinne**

STR. 6



Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



CZEMU STRZYKĄ NAM W STAWACH, JAK OBUDZIĆ OGIEŃ W WIELOLETNIM ZWIĄZKU I CO ZŁEGO MOGĄ UCZYNIĆ PIENIĄDZE

Witamy w weekend

O tym, że stres kumuluje się w mięśniach karku, opowiadała mi kiedyś masująca mnie masażyстка. Okazuje się, że może on też być jedną z przyczyn bóli stawowych. Możecie przeczytać dzisiaj o tym w ciekawym artykule Celiny Wojdy. Podoba mi się holistyczne podejście, jakie reprezentuje wypowiadający się w tekście fizjoterapeuta Rafał Antczak. Przemawia do mnie tym bardziej, że na co dzień widzę, jak moje ciało reaguje na stres, zmęczenie, przebywanie przez wiele godzin w jednej pozycji i brak ruchu. Za chwilę przerwę pisanie tego tekstu, by zrobić sobie kilkuminutową przerwę na poroziąganie.

Już wróciłam, idźmy dalej. Na stronie 4 temat nawiązujący do walentynek, które obchodziliśmy parę dni temu. Co prawda to amerykańskie święto zakochanych zwykliśmy łączyć z młodzieżą, ale przecież miłość chcą przeżywać także ludzie dojrzały. Zwłaszcza wieloletnim związkom przyda się kilka porad na to, jak utrzymać w nich wysoką temperaturę. Można czytać we dwoje :)

Także na stronie 6 znajdziecie temat dotyczący relacji między bliskimi sobie ludźmi. Potrafią zepsuć je tak przyziemne sprawy, jak pieniądze. Pazerność zaślepia. Smutne są opisane w artykule historie. Oby nie zdarzyły się w Waszym życiu.

Mówi się, że na fraszunek dobry trunek. Absolutnie nie polecam topienia problemów w kieliszku wódki, raczej zamienimy go na dobre jedzenie. Ono zawsze poprawia humor. Jak zwykle w Magazynie Rodzinnym znajdziecie przepisy na smaczne potrawy. Tym razem rolę główną grają w nich sezonowe warzywa. Życzę smacznego i do zobaczenia w sobotę za tydzień.

NAPISZ ZADZWOŃ WYŚLI E-MAILE

CZEKAMY NA WASZE OPINIE

Jeśli macie ochotę skomentować tematy poruszane w „Magazynie rodzinnym”, piszcie i dźwońcie. Kontakt: Anna Czemy-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, anna.marecka@gp24.pl; tel. 59 848 81 32.

A to ciekawe

Świerszcze, karaczany, szarańcza? Owady to nowa żywność

Owady jadali starożytni Grecy i Rzymianie, ale już w średniowieczu insektami pogardzano. W XX wieku powróciły na europejskie stoły za sprawą spożywanej we Francji zupy z chrabąszczy majowych. Od stycznia owady i ich części mogą być wprowadzane na polski rynek jako nowa żywność.

Już wcześniej mogliśmy jeść owady, o ile samodzielnie je złapaliśmy, wyhodowaliśmy lub kupiliśmy za granicą. Produkty te nie mogły być jednak wprowadzane do powszechnej dystrybucji na terenie Polski. Od 1 stycznia przedsiębiorcy mogą sprzedawać w polskich sklepach owady, np. świerszcze, karaczany lub szarańczę jako żywność, o ile zdobędą odpowiednie zezwolenie od Komisji Europejskiej.

- Co więcej, w pewnych wypadkach owady będzie można sprzedawać swobodnie, nawet bez autoryzacji Komisji, o ile przedsiębiorca udowodni, że dany owad był powszechnie spożywany w Unii Europejskiej - mówi Jowita Prokop, ekspert z Centrum Prawa Żywnościowego w Warszawie.

Zebranie dowodów na powszechne spożycie danego owada w Europie może wydawać się najprostszym rozwiązaniem, bo pozwala ominąć procedurę uzyskiwania zezwolenia. W praktyce może być jednak kłopotliwe. Większość Europejczyków nie uważa bowiem owadów za żywność, co stanowi swoiste tabu pokarmowe. nione są odpowiednie wymogi sanitarne. (MARA)

Bóle stawów dotykają coraz osób. Dlaczego tak się dzieje

Bóle stawowe mogą dotykać nie tylko osoby starsze, ale także młode, a nawet dzieci. Trudno znaleźć znaczną przyczynę ich występowania. Trzeba to rozłożyć na kilka czynników, które

Zdrowie

Celina Wojda
celina.wojda@polskapress.pl

Specjaliści podkreślają, że jeśli chcemy znaleźć źródło bólu, to musimy poszukać znacznie głębiej i pomyśleć holistycznie, bo składa się na to wiele czynników: pozycja, w jakiej spędzamy większość czasu w ciągu dnia, temperatura - czy to jest praca na zewnątrz czy wewnątrz, stres, dieta, ogólny tryb życia.

Zwyrodnienie stawów jest procesem degeneracyjnym, który zachodzi wolniej lub szybciej.

- Często jakość naszych stawów jest zależna od wielu zaburzeń w naszym organizmie, np. układu krążenia, który, transportując krew, dostarcza nam substancji odżywczych, co ma później przełożenie m. in. na jakość naszych stawów. Także codzienna postawa, pozycja siedząca, stojąca, ma wpływ na funkcję takiego układu, na jego zastój, ograniczenie - nie wolno o tym zapominać - tłumaczy fizjoterapeuta Rafał Antczak z gabinetu FizjoPomoc.

U podłoża zapaleń stawów często znajdują się zaburzenia hormonalne - wiele problemów związanych z tarczycą idzie w parze z problemami stawowymi, ale również dieta oraz system związany z emocjami, a w zasadzie radzenia sobie z nimi.



Bóle w kolanach są jednym z najczęściej występujących przypadków zwyrodnienia stawów

- Dość często, jeśli układ odpornościowy jest przebudzowany środkami farmakologicznymi, stanami zapalnymi różnego pochodzenia oraz dużą dawką stresu, wyładowuje się w formie tzw. autoagresji. Organizm broni się przed czymś, atakując sam siebie. Przykładowo, jak pamiętam ze studiów, z zajęć praktycznych na oddziale reumatoidalnym, duża grupa pacjentów z problemami stawowymi to ludzie, u których problem ze zdrowiem pojawił

się po ciężkich przeżyciach lub długotrwałym stresie. Nie ma tak naprawdę jednoznacznej odpowiedzi na to, skąd się biorą zapalenia stawów - podkreśla Antczak.

Problem ten staje się powszechny. Na tyle, że wśród pacjentów odwiedzających ortopedów i fizjoterapeutów jest coraz więcej dzieci.

- Kość, żeby dobrze się rozwijać, potrzebuje nie tylko witaminy D i K2, ale przede wszystkim obciążenia, ruchu - zaznacza fizjoterapeuta.

- Jeżeli chcemy, żeby stawy dzieci zyskały na gęstości, czyli na rozwoju, muszą mieć obciążenie w formie aktywności - kiedyś dzieci biegały na podwórku, grały w piłkę, i te procesy zachodziły naturalnie. Leżenie i granie na tablecie jest dla kości sygnałem do zatrzymania rozwoju. Co później objawia się problemami posturalnymi.

Ból
Żeby mówić o bólach w stawach, trzeba najpierw zrozu-

Zwyrodnienia stawów można leczyć, czasem jednak

Wszystko co musisz o protezie stawu biodrowego

Zdrowie

Celina Wojda
celina.wojda@polskapress.pl

Zwyrodnienie jest najczęściej reakcją na jakąś nierówność. To proces, który zachodzi przez jakiś czas i jeśli wcześniej zostanie zdiagnozowany, to jest spora szansa na naturalne zatrzymanie i przywrócenie prawidłowego działania. Można też rozpocząć leczenie far-

makologiczne czy stosować maści lub plastry rozgrzewające. W niektórych przypadkach jedynym ratunkiem jest endoproteza stawu.

Najlepszym panaceum na ból stawów będzie zachowanie równowagi w tych trzech filarach, o których wcześniej pisałyśmy. Jeśli będziemy dbać o swoje zdrowie w kategorii całości, myśleć holistycznie,

wówczas nasz organizm będzie funkcjonował prawidłowo.

Protezy

Jeśli jednak na skutek zmian zwyrodnieniowych lub zmian pourazowych dochodzi do uszkodzenia powierzchni chrząstki w stawie i wyciera się chrząstka, to nie mamy innego wyjścia, jak wszczepienie sztucznego stawu. Istnieją

różne rodzaje protez. Są np. protezy połowiczne - wszczepiane u ludzi starszych, którzy mają złamanie kości udowej, ale dobrą chrząstkę w stawie. Wiadomo, że złamana szyjka kości udowej się nie zrośnie, więc wszczepia się sztuczny staw, na którym taka osoba może funkcjonować około 10 lat. U osoby, która ma zmiany zwyrodnieniowe i uszkodzenia chrząstki, należy wszcze-

więcej

jest wskazać jedno-
złączyć się w jedno

wtedy, gdy już nas coś bardzo boli i nie da się z tym normalnie funkcjonować. Rzadko kiedy odwiedzamy fizjoterapeuta czy ortopedę profilaktycznie. Nasz organizm dużo wcześniej daje nam sygnały, że dzieje się coś złego, ale w większości przypadków nie zwracamy na to uwagi. Codziennosc powoduje, że zagłuszamy te objawy. Ból nie zawsze oznacza też to, że coś złego dzieje się wyłącznie z naszym stawem.

- Musimy nauczyć się rozpatrywać to w kategorii całego naszego organizmu - radzi Rafał Antczak. - To, że skrzypi nam kolano, może oznaczać, że mamy problem nie tyle z tym stawem, lecz posturalny. Takie rzutowane symptomy bólu można rozłożyć na trzy filary.

Filar biomechaniczny

Inaczej mówiąc, strukturalny, na który składa się pozycja w pracy, aktywność, różnego rodzaju dysbalans mięśni.

- Równowaga w naturze musi być zachowana - zaczyna Rafał Antczak. - Jeśli dane mięśnie są za silne względem drugich, to postawa się zmienia, a jeśli postawa się zmienia, to okazuje się, że jedną nogę obciążamy bardziej, drugą mniej. Ten aspekt biomechaniczno-strukturalny ma wpływ na funkcję naszych stawów, mięśni, układu krążenia, układu oddechowego i wielu innych układów, o których trzeba myśleć w kategorii całości. Jeżeli jeden układ źle działa, to drugi prędzej czy później też będzie źle działał.

Zarówno brak aktywności jak i jej nadmierność może doprowadzić do schorzeń. Bo jeśli będziemy nadmiernie trenować, a nie damy sobie czasu na regenerację, to prędzej czy później organizm nam to zasignalizuje.

Emocje

Sfera emocjonalna i trudności z radzeniem sobie z nią są ściśle powiązane z naszą postawą. Dlaczego?

- Zaczynamy płycej oddychać lub zapominamy o oddychaniu - odpowiada fizjoterapeuta. - Pozycja zamknięta ogranicza nam ruchomość klatki piersiowej, co ma wpływ na podstawową funkcję, jaką jest oddech. A jaki to ma dalszy wpływ na nasze ciało? Pojawiają się zaburzenia krążenia, mięśnie są zbyt mocno napięte, skrócone, zachodzą się przyzwyczajając do pozycji zamkniętej.

Taka osoba jest wycofana. A to ma idące dalej konsekwencje, bo nasze samopoczucie spada, popadamy w stan depresyjny, przyjmujemy pozycję zamkniętą (zgarbioną).

- Nie należy łączyć stresu z bólem w stawach na zasadzie - mam depresyjny dzień, to boli mnie kolano. Nie - mam depresyjny dzień, nie chce mi się jeść, leżę całymi dniami w łóżku, nie mam żadnej aktywności, mój organizm zaczyna się buntować, czego skutkiem mogą być bóle w kolanach, łokciach itd. To są przyczyny pośrednie, które należy traktować jak łańcuszek, którego ostatnim ogniwem w tym przypadku są stawy - wyjaśnia Antczak.

Odżywianie

Jakość jedzenia i jego wartość mają także duży wpływ na kondycję stawów. To z posiłków czerpiemy składniki odżywcze, które później budują nasze chrząstki, kości i maź stawową.

- System odżywczy, układ odpornościowy jest m.in. w jelitach, jeśli będziemy mieć zaburzenia pracy jelit, a bardzo dużo kobiet boryka się z takimi dolegliwościami, to w takich przypadkach nie możemy mówić o zdrowych stawach. I tu wracamy do poprzedniej sytuacji - nie znajdziemy powiązania anatomicznego między jelitami a kolanem, ale znowu myślimy w kategorii łańcucha, ciągu przyczynowo-skutkowego - dodaje Antczak. - Musimy nauczyć się myśleć o naszym zdrowiu w kategorii całości.

Warto wiedzieć więcej

Na portalu lechiv.pl powstał Wirtualny Punkt Pomocy, są też filmy edukacyjne

Czym jest HIV, jak można się nim zakażać, gdzie warto się testować? - na te i wiele innych pytań odpowiada odświeżony portal www.lechiv.pl. Jest na nim między innymi Wirtualny Punkt Pomocy. W jego ramach na zadawane e-mailem pytania, bezpłatnych odpowiedzi udzielają profesjonalny edukator, psycholog i prawnik współpracujący z Fundacją Edukacji Społecznej. Na stronie można także wysłuchać historii osób HIV+, które opowiadają, jak wyglądał u nich moment wykrycia zakażenia, z jakimi problemami stykają się podczas wizyt u lekarzy, jak zmagają się ze stygmatyzacją.

Na lechiv.pl każdy, kto chciałby dowiedzieć się czegoś o HIV, znajdzie szereg ciekawych artykułów i filmów. W tym obrazowo pokazujących, co wirus robi z organizmem osoby zakażonej oraz jak wygląda jego leczenie. Są tam ponadto teksty powszechnie znanych ekspertów ds. HIV, takich jak prof. Andrzej Gładysz i dr n. med. Dorothea Rogowska-Szadkowska, edukatorów, jak dr Magdalena Ankiersztajn-Bartczak

żenie HIV - co dzieje się w Twoim organizmie?

aszy HIV, zapewne chcesz wiedzieć, co dzieje się w Twoim organizmie. Może szul edzi w internecie, a może pytałeś kogoś. Jeśli nie wiesz, czego się trzymać - obe czegółowo to wytłumaczy.



Portal www.lechiv.pl oferuje bezpłatne porady ekspertów i zawiera opowieści osób zakażonych wirusem

i Agnieszka Górecka z Fundacji Edukacji Społecznej czy Robert Łukasik ze Zjednoczenia Pozytywni w Tęczy, a także specjalizujące się w tym zagadnieniu psycholog Agnieszki Waluszko. Z kolei od Anny Kaczorowskiej, trener personalnej można nauczyć się szeregu ćwiczeń po-

lecanych osobom seropozytywnym i nie tylko.

- Wierzę, że teraz portal jest bliżej użytkownika, a korzystanie z informacji będzie łatwiejsze - mówi Michał Kaźmierski, dyrektor generalny Gilead Sciences Poland, firmy patronującej portalowi. ANNA CZERNY-MARECKA

mieć, co takiego się z nimi dzieje, że zaczynają boleć. Otóż każdy staw ma maź stawową, czyli substancję, której zadaniem jest zmniejszanie tarcia pomiędzy chrząstkami. Jeśli brakuje nam tej mazi pomiędzy jedną a drugą strukturą, które razem tworzą staw, to dochodzi do tarcia, co budzi konflikt wewnątrzstawowy oraz ogniska zapalne. W związku z tym dochodzi do szybszej degeneracji i bólu.

Do specjalisty wybieramy się najczęściej dopiero

pomoże tylko sztuczna proteza

pić sztuczną panewkę. Każdy z nas ma swój diameter kości, rozmiar panewki jest zatem różny. Należy dobrać średnicę panewki protezy do panewki fizjologicznej. Panewka protezy pokryta jest tzw. sztuczną kością lub napylonym tytanem. Panewkę fizjologiczną frezuje się, aby nadać jej kulisty kształt.

Wstępne pomiary panewki wykonuje się przed operacją na podstawie zdjęć

RTG. Przygotowuje się do zabiegu zestaw zbliżonych rozmiarów. Przy słabych kościach można używać panewek wkręcanych, a także cementowych, które umieszczają się na podobnych zasadach jak wypełnienia zębowe.

W panewce umiejscawia się główkę protezy osadzonej na trzpieniu umieszczonym w kości udowej. Torebka stawowa zostaje, więc smarowanie stawu pozostaje naturalne.

Średnie światowe utrzymanie endoprotezy w ciągu 10 lat wynosi między 80-90 procent. Potem zwykle zachodzą się kłopoty z poluzowaniem protezy i złym obciążeniem - wtedy wymienia się jeden z jej elementów.

Zdaniem ekspertów najlepszą jakość mają protezy amerykańskie i niemieckie. One mogą posłużyć pacjentowi najdłużej.

©

REKLAMA

008121166

GŁOS

UWAGA
KONKURS

Wiosna tuż-tuż - weź udział w konkursie i wygraj nagrody od marki Hellena i Appetita!

Kolorowa i radosna wiosna zbliża się do wielkich kroków. Dlatego razem z markami Hellena i Appetita przygotowaliśmy dla Was konkurs z nagrodami, które wprowadzą do kuchni dużo aromatów, kolorów i orzeźwienia. Zestaw kultowych Oranżad Hellena, napojów Hellena Family+ oraz ziół i przypraw Appetita, będą mogły wygrać osoby, które w najbardziej kreatywny sposób odpowiedzą na pytanie:

Pytanie konkursowe:

Jaka domowa potrawa najbardziej kojarzy Ci się z wiosną?
Najciekawsze odpowiedzi nagrodzimy!

Odpowiedź wyślij SMS-em na numer 72355

w treści wpisując: GPKonkurs odpowiedź

Na SMS-y czekamy do 20 lutego

Koszt SMS-a 2,46 zł. z Vat

Spróbuj sztuki uwodzenia. Miłość w średnim wieku też może być płomienna

Naucz się dbać o potrzeby partnera, by podtrzymać ogień w związku z długim stażem. Jak to zrobić? **Radzi Krzysztof Korona, psycholog i seksuolog**

Rozpal ogień

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Subtelny dotyk, zalotne spojrzenie czy zmysłowy tembr głosu nie są zarezerwowane tylko dla nastolatków. Sztuka uwodzenia sprawdzi się w każdym wieku. Co więcej - jest niezbędna do tego, by damsko-męskiej relacji nie zabila rutyna.

W społeczeństwie wciąż pokutuje przekonanie, że to, co wypada młodym ludziom, nie przystoi starszym. Często jest to w pewnym stopniu uzasadnione, jednak z pewnością ni jak się ma do utrzymywania seksualnych stosunków z partnerem. Seks i sztuka uwodzenia są pozbawione metryki i nie muszą się wiązać z potrzebą prokreacji. Te dwa elementy życia mają przede wszystkim scalać związek oraz przynosić przyjemność. Ponadto sam stosunek może przynieść wiele zdrowotnych korzyści.

Na samym początku warto zrozumieć, czym tak naprawdę jest sztuka uwodzenia. - To umiejętność wzbudzenia u partnera zainteresowania seksualnego. Do tego



Drobne gesty, jak karmienie się nawzajem, mogą podnieść temperaturę w związku.

trzeba się jednak przełamać, ponieważ wielu z nas blokuje niepotrzebny lęk - wyjaśnia Krzysztof Korona, psycholog i seksuolog.

Wygląd to za mało

Czego się boimy? - Nie chcemy zostać ośmieszeni, odrzuceni lub po prostu ukarani. Ten lęk powoduje, że osoby, które spotykają interesujących ich partnerów w miejscach publicznych, rezygnują z uwodzenia, ponieważ boją się, że przekroczą pewne granice - mówi Krzysztof Korona. - Kolejną przeszkodą jest to, że jako główny element uwodzenia traktujemy swój wygląd. Pamiętajmy jednak o jednym - im lepiej wygląda kobieta, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że podejdziesz do niej mężczyzna. Oczywiście, działa to również w drugą stronę. Dzieje się tak dlatego, że taka osoba onieśmiela, wydaje nam się, że to ktoś „spoza naszej ligi”. Tu nie chodzi o to, by być zaniechanym, ale nie traktujemy wyglądu jako podstawy, na której się opiera cała miłosna gra - dodaje seksuolog.

Liczy się to „coś”

Sztuka uwodzenia opiera się głównie na dwóch elementach - sposobie poruszania oraz umiejętności prowadzenia ro-

zmowy. - W dużej mierze zwracamy uwagę na to, jak ktoś się porusza, w jaki sposób mówi. Tutaj liczą się pewność siebie i zmysłowość. Ciekawa rozmowa, odgadywanie tego, co partner ma na myśli, oraz subtelny flirt również mają znaczenie - zaznacza Krzysztof Korona.

Przywróć ogień w związku

Wielu z nas uważa, że uwodzenie w związku z długim stażem jest zbędne. Nic bardziej mylnego. - W przypadku tych, którym się wydaje, że osiągnęli sukces, ponieważ zdobyli partnera i już nie muszą go uwodzić, związek rozpada się w bardzo krótkim czasie. Relacje mogą się również psuć na późniejszym etapie, kiedy partnerzy są przekonani, że stracili atrakcyjność seksualną, bo są osobami starszymi. Nie ma nic złego czy niesmacznego w uwodzeniu w wieku 70 lat. Rezygnacja z seksualności w jakimkolwiek wieku przypomina wygaszanie ognia w kominku. To prowadzi do dramatów związanych z rozpadem więzi partnerskiej - uczyła seksuolog Krzysztof Korona.

Naturalnie, uwodzenie w związku z długim stażem różni się od tego, które się pojawia na początku. - Najbar-

dziej uniwersalną formą uwodzenia jest po prostu uprawianie seksu. Ważne jednak, by być w niego zaangażowanym nie tylko fizycznie, ale i emocjonalnie. Mamy prawo do udanego pożycia w każdym wieku - zapewnia specjalista.

Warto dla zdrowia

Seks to nie tylko przyjemność i uczta dla zmysłów. To również wiele pozytywnych skutków dla naszego zdrowia.

Naukowcy z Uniwersytetu Paisley w Szkocji przebadali kobiety i mężczyzn pod kątem tego, jaka jest zależność między uprawianiem seksu a stresem. Okazało się, że osoby aktywne seksualnie miały zdecydowanie niższe ciśnienie krwi i lepsze samopoczucie. Seks jest również doskonałym lekarstwem na problemy z sercem. Stosunek odbywany trzy lub więcej razy w tygodniu, najlepiej zakończony orgazmem, zmniejsza o połowę ryzyko zawału serca i udaru.

Problemy z zaśnięciem? W tym przypadku również pomoże udany seks. Podczas orgazmu wzrasta się wydzielanie prolaktyny, czyli hormonu wywołującego senność. Ponadto w czasie zbliżenia produkowana jest też oksytocyna redukująca stres, co również ułatwia spokojny sen.

POLECANE I...ZDROWE

Sprawdź, jakie składniki ci pomogą
Afrodyzjaki - bardzo wielu z nich na co dzień używamy w kuchni

ŻEŃ-SZEŃ. Intryguje już samym swoim wyglądem. Żeń-szeń powinien być szczególnie interesujący dla pań, które chcą uwieść swojego partnera. Jest on typowym, męskim afrodyzjakiem, który odgrywa ważną rolę w utrzymaniu funkcji seksualnych. Przede wszystkim podnosi libido i wspomaga produkcję testosteronu.



SELER. W starożytności seler nazywany był „warzywem miłości”. Dziś wiadomo, że warzywo to zawiera olejek eteryczny apiol - działający drażniaco i pobudzająco na narządy płciowe. Świeże liście warzywa stanowią dużą dawkę cynku oraz magnezu. Są to składniki potrzebnych do produkcji testosteronu.



TRUSKAWKI. Ten owoc niewątpliwie rozpala zmysły. Nie dość, że charakteryzuje się pięknym czerwonym kolorem, to kształtem przypomina serce. Truskawki zawierają dużą ilość cynku, co korzystnie wpływa na libido. Ponadto owoce te można serwować na różne, pobudzające sposoby - z szampankiem, w czekoladzie lub z bitą śmietaną.



OSTRYGI. Podobno sam Casanova zjadał ich na śniadanie aż... pięćdziesiąt. Ostrygi zawierają dopaminę, hormon powodujący wzrost libido. Spożywanie tego przysmaku można sobie dodatkowo urozmaicić poprzez karmienie się nawzajem. Już sama struktura ostryg przywołuje na myśl przyjemne skojarzenia.



BANANY. To afrodyzjak przeznaczone w szczególności dla pań. Substancje w nich zawarte wzmagają działania hormonów płciowych. Dodatkowo banany zawierają bromelinę, która zwiększa produkcję testosteronu i płodność. Poza tym już sam ich kształt potrafi rozpalic wyobraźnię niektórych kobiet.



SZPARAGI. Przez swój kształt już w starożytności uważane były za afrodyzjak. W białych szparagach występuje kwas foliowy, który wpływa na wzrost poziomu histaminy we krwi, która wpływa na zwiększenie doznań u kobiety. Warto zatem przed spotkaniem przyrządzić na ich podstawie jakieś danie. (PG)



NASZ EKSPERT

KRZYSZTOF KORONA

Psycholog, seksuolog, ekspert sądowy i superwizor. Posiada ponad 30-letnie doświadczenie zawodowe zarówno w praktyce psychologa klinicznego, jak i konsultacji dla firm. Prowadzi również konsultacje indywidualne dla par i dla rodzin w Krakowie i w Warszawie. Prowadzi superwizję dla psychologów i seksuologów. W pracy z klientem indywidualnym wykorzystuje różne techniki, zgodnie ze standardami Naukowej Sekcji Psychoterapii przy Polskim Towarzystwie Psychiatrycznym.

Boleści, wzdęcia, zgaga - nietolerancja pokarmowa?

Jeśli uskarżasz się na dolegliwości ze strony układu pokarmowego - wzdęcia, bulgotanie w brzuchu, zgagę - pomocne okazują się badania nietolerancji pokarmowej. Określa się je na podstawie badania krwi, którą pobiera się z palca. Wynik daje nam wykaz produktów oraz grupy produktów, których nasz organizm nie akceptuje. Nietolerancja to nie to samo, co alergia. Nietolerancje mogą być ukryte i nie dawać objawów w sposób bezpośredni. (IMO)



Zbadaj włos i dowiedz się, w jakiej kondycji jest cały organizm



Analiza pierwiastkowa włosów to kompletne badanie stanu odżywienia organizmu. Z wycinka włosów możemy dowiedzieć się o niedoborach pierwiastków w naszym organizmie. Dzięki takiej analizie poznajemy swój styl metaboliczny i tendencje zdrowotne, zalecaną aktywność fizyczną, a także program suplementacyjny. (IMO)

CHCESZ SCHUDNĄĆ? LICZ KALORIE. WYKORZYSTAJ PROSTE PRZELICZNIKI

Kupując produkt, jesteśmy w stanie odczytać na etykiecie nie tylko jego wartość energetyczną, lecz także zawartość białka, tłuszczu, węglowodanów. Wystarczy czytać etykiety i pamiętać o stałych przelicznikach. Znajac gramaturę głównych składników odżywczych, możemy określić kaloryczność produktu. Pamiętajmy, że 1 g węglowodanów to 4 kcal, 1 g tłuszczu to 9 kcal, 1 g białka to 4



kcal i obliczamy, ile kcal mają nasze posiłki. Właściwy i szybki sposób możemy też obliczyć kaloryczność, wykorzystując dostępne na rynku kalkulatory kalorii w postaci stron internetowych czy aplikacji na telefon. (IMO)

Ile kalorii dziennie powinniśmy spożywać?



Meżczyzna (20-40 lat, waga około 70 kilogramów): prowadzący siedzący tryb życia - 2400 kcal, pracujący fizycznie - 3100 kcal.
Kobieta (20-40 lat, waga około 60 kilogramów): prowadząca siedzący tryb życia - 1900 kcal, pracująca fizycznie - 2400 kcal. (IMO)

SPRAWDŹ, CZY GROZI CI OTYŁOŚĆ, A TAKŻE INNE CHOROBY CYWILIZACYJNE. DOKONAJ PROSTYCH POMIARÓW I PORÓWNAJ JE

1. Jeżeli palisz, masz wysokie ciśnienie, cukrzycę lub inne choroby przewlekłe, bezwzględnie musisz wykonać badania lekarskie przed zmianą stylu życia. Jeżeli chcesz schudnąć, musisz znać swoją wagę i obwody. Zmierz się: w talii, biodrach, udzie, klatce piersiowej, ręce. Zapisz swoją wagę i pomiary - to pomoże porównywać wyniki. Wyznacz sobie cel!

2. Warto sprawdzić, jakie jest u Ciebie ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca typu II, choroby metaboliczne, układu krążenia. Można to zrobić na podstawie zmierzenia obwodu w pasie. U kobiet podwyższone ryzyko wystąpi powyżej 80 centymetrów, będzie jeszcze wyższe powyżej 88. U mężczyzn analogicznie to wyniki - 94 oraz 102 centymetry.

3. BMI nie odzwierciedla wartości tkanki tłuszczowej w organizmie. Może pomóc we wstępnej diagnozie. Osoby wysportowane, z dużą ilością tkanki mięśniowej mogą mieć takie samo BMI jak osoby nie-wysportowane z dużą ilością tkanki tłuszczowej. Dlatego wysokie BMI powinno nas przede wszystkim zaniepokoić, jeśli prowadzimy siedzący tryb życia. (IMO)

PRZECIĘTNA MASA CIAŁA W KILOGRAMACH

metabolizm	wiek								aktywność	wiek							
wzrost	17-19	20-24	25-29	30-39	40-49	50-59	60-69	wzrost	17-19	20-24	25-29	30-39	40-49	50-59	60-69		
155	52,6	56,7	59,5	60,8	62,8	63,1	61,1	145	45,3	46,6	48,6	52,4	55,6	56,9	57,8		
160	55,8	59,9	62,9	63,9	65,3	65,8	64,4	150	46,3	47,7	50,0	53,1	56,3	57,7	58,6		
165	59,4	63,0	65,3	67,5	68,9	69,4	68,0	155	49,5	50,8	52,6	55,8	59,0	60,4	60,8		
170	62,9	65,7	68,4	71,1	72,9	73,3	72,0	160	52,6	53,5	55,3	58,5	61,7	63,5	63,9		
175	65,8	67,9	71,2	73,9	75,8	76,9	76,0	165	56,2	56,6	58,5	61,2	64,8	67,1	67,5		
180	70,1	72,8	75,5	78,7	80,5	81,3	80,4	170	58,9	59,8	61,6	64,3	68,4	70,6	71,1		
185	74,1	76,8	79,9	82,7	84,5	85,4	84,9	175	62,4	63,3	65,1	67,9	71,9	74,2	74,4		
190	77,7	80,4	84,0	87,1	88,9	89,8	89,4	180	66,4	67,3	69,1	71,8	76,4	78,6	-		
195	81,2	83,2	87,6	92,4	94,2	95,1	94,6	185	70,9	71,8	73,6	76,3	80,8	83,9	-		

REKLAMA

008107346

KLINIKA UZDROWISKOWA „Pod Tężniami” im. Jana Pawła II w Ciechocinku



KLINIKA UZDROWISKOWA
„Pod Tężniami”
im. Jana Pawła II

Czy cierpisz na?

- bóle kręgosłupa, dyskopatie
- migreny kręgapochodne
- bóle mięśni i stawów
- stany po urazach i operacjach ortopedycznych
- ostrogi piętowe
- łokieć tenisisty i golfisty
- nietrzymanie moczu

Przyjeżdż na pobyt leczniczy z zabiegami.

Tygodniowe lub dłuższe pobyty w terminie 18.02 - 25.02.2018 r.
25.02 - 29.03.2018 r.

posiłki w formie bufetu szwedzkiego 25 zabiegów na 7 dni pobytu

- dwa badania lekarskie oraz badanie postawy lub stóp
- wstęp na basen oraz do zespołu saun do 90 min. dziennie
- seans w Komnacie Solnej do 45 min. co drugi dzień
- wstęp na wszystkie imprezy kulturalno-rozrywkowe



Klinika Uzdrowska „Pod Tężniami” im. Jana Pawła II
ul. Warzełniana 7, 87-720 Ciechocinek

www.podtezniami.pl
rezerwacja@podtezniami.pl

tel. 54 416 70 00

Gdy chęć posiadania stawiana jest ponad więzią rodzinną

Zdarza się, że majątek rodziców lub dziadków jest dla dzieci i wnuków ważniejszy niż najbliżsi. Zaslepieni pazernością zapominają o miłości, szacunku czy opiece nad seniorami rodu

Jedynka w rodzinie

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Czy można kupić miłość bliskich? Jak chronić się przed ich roszczeniami?

Janina, dziś 75-letnia, wspomina historię swojej serdecznej przyjaciółki: **Zofia miała rodzinę, którą bardzo kochała. Umarła jednak samotnie, w pewnym sensie na własne życzenie. Czy wybrała samotność dlatego, że nie chciała być oszukiwana przez najbliższych?** Po zmarłym drugim mężu odziedziczyła poważny, jak na nasze realia, majątek: dom i grunty, dwie kamienice i spory kapitał w akcjach. Była kobietą bardzo majątną, ale cały czas była czynna zawodowo, działała charytatywnie i bardzo dbała o swoją rodzinę. Z pierwszego związku miała dwie zamężne już córki, żonatego syna i pięcioro wnucząt. Co tydzień organizowała rodzinne obiady, wymyślała rozmaite powody do wspólnych spotkań i wyjazdów. Aż nagle wpadła na dziwny pomysł, który zmienił całkiem resztę jej życia. Miała 69 lat, gdy oznajmiła wszystkim bliskim, że cały majątek postanowiła przeznaczyć na pomoc dla potrzebujących. Jeszcze wtedy nawet ją nie wiedziałam, że jest umierająca. Dopiero kilka dni później dowiedziałam się, że lekarze nie dawali jej więcej niż kilka miesięcy życia.

A jednak przeżyła jeszcze dwa lata. Były one pełne cierpienia i osamotnienia. Po jej wyznaniu rodzina odcięła się od niej całkowicie. Dzieci przestały przyjeżdżać na jej zaproszenia, wnuczka nie wpadały już do niej bez zapowiedzenia. Jej bliscy byli głusi na prośby, nie chcieli wierzyć, że matka jest ciężko chora. Rzeczywiście do końca ukrywała swój stan. Gdy umarła, spotkaliśmy się u notariusza. Zofia faktycznie zostawiła pewien kapitał domowi dzieciom, który całe życie wspierała, lwia część majątku przypadła jednak jej dzieciom i wnukom. Nie spodziewaliśmy się tego po jej oświadczeniu sprzed dwóch lat. Patrzyli po sobie zdumieni i zażeno-



Starsi ludzie, którzy za życia scedowali własność swojego lokum na bliskich, pozostają nieraz bez dachu nad głową

wani. Czy żalowali, że tak ją potraktowali? Nawet gdyby, niczego to już nie mogło zmienić. Czasu nie można cofnąć. **Pazerność jest nieczuła na człowieczeństwo i swoje własne, i innych ludzi,** depcze w aktach chciwości i swój własny los, i los cudzy (...) - uważa filozof dr hab. Zbigniew Mikołajko, profesor w Instytucie Filozofii i Socjologii PAN w Warszawie.

- I to doskonale puentuje smutną historię pani Zofii - komentuje Anna Chojnacka-Czachór, psycholog. - Choć przyczyn takiego postępowania, jakie wybrali bliscy kobiety, można czasem szukać w jakości wychowania czy więzi rodzinnych lub w zadawnionych żalach, tak naprawdę psychologia jest tu bezsilna. Nie da się do końca wy tłumaczyć ludzkiej chciwości, która potrafi niweczyć wszelkie wartości, zrywać więzi, łamać wszystkie zasady przyzwoitości, niszczyć przyjaźnie, uderzać w najbliższych. Jedyne, co mogą podpowiedzieć, to to, żeby dobrze przemysleć, co chcemy uzyskać przez takie zachowania, a co możemy stracić. Zastanówmy się, czy pieniądze naprawdę są warte nadwężenia, a nawet utraty

własnego człowieczeństwa? I czy my kiedyś przez to nie znajdziemy się w takiej samej sytuacji?

Własność mieszkania lub domu jest często jedynym zabezpieczeniem starych ludzi nie tylko przed samotnością, ale i przed znalezieniem się na bruku. Ci, którzy za życia scedowali własność swojego lokum na bliskich, pozostają nieraz bez dachu nad głową. Gdy nie są już właścicielami pożądanego lokalu, stają się jedynie niewygodnymi lokatorami szukanymi przez bliskich.

70-letni Jan pozwolił zamieszkać u siebie córce i zięciowi. Po jakimś czasie córka nakłoniła ojca, by ten u notariusza złożył testament, w którym zapisał jej swoje własnościowe mieszkanie. Od tego momentu młodzi nie poczuwają się do tego, by wspólnie płacić czynsz i inne należności związane z użytkowaniem lokalu. Starszy pan płaci rachunki ze swojej emerytury nie ma pieniędzy na jedzenie i leki. Czy może zmienić swoją sytuację?

- Najkorzystniejszym rozwiązaniem jest spisanie umowy, co do partycypacji we wszystkich opłatach i w kwestii korzystania z loka-

lu, jeszcze przed wpuszczeniem współlokatorów do mieszkania - doradza Katarzyna Piechowiak, adwokat. Gdy taka umowa nie została sporządzona, należy współlokatorom wysłać warunki wspólnego mieszkania listem poleconym za poręczeniem odbioru.

Jeśli nie zostaną one dotrzymane, właściciel lokalu ma prawo wystąpić do sądu o eksmisję nieuczciwych współmieszkańców. A testament można w każdej chwili anulować lub zastąpić nowym, bo zawsze liczy się ten ostatni.

- Kilka lat temu wykupiliśmy mieszkanie na własność, ale z racji naszego podeszłego wieku zrobiliśmy to na nazwisko wnuczki. Teraz ona chce wyjść za mąż i zaczyna rościć pretensje do swojej własności. Jak mamy się z mężem zabezpieczyć, by spokojnie mieszkać w tym miejscu aż do śmierci? - zastanawia się 79-letnia Maria.

- Można domagać się ustanowienia przez wnuczkę na rzecz dziadków tak zwanej służebności mieszkaniowej, jako służebności osobistej określonej w art. 296 Kodeksu cywilnego - wyjaśnia prawniczka.

Konieczna jest umowa, a oświadczenie wnuczki powinno być złożone w formie aktu notarialnego. Przepis zezwala na ustanowienie służebności osobistej mieszkania na rzecz określonej osoby fizycznej, nie może jednak żądać tego osoba niebędąca właścicielem mieszkania. Zależy to więc teraz tylko od dobrej woli wnuczki.

Hanna i Piotr wybudowali dla syna dom za wszystkie swoje oszczędności. Umówili się, że w zamian za to będą mieszkali wraz z nim i jego rodziną aż do śmierci. Niestety, to on wkrótce zginął w wypadku, a dom w całości odziedziczyła żona i dzieci. Po kilku miesiącach starsi ludzie musieli zamieszkać w niewielkim mieszkaniu razem z córką, bo synowa dom sprzedała.

- Zgodnie z prawem mogła to zrobić - przyznaje Katarzyna Piechowiak. - **Dlatego doradzam wszystkim starszym osobom, żeby pozostały właścicielami mieszkania albo domu, a przekazały je dzieciom lub wnukom wcześniej spisany testament.** Zanim darujemy swoje lokum, dobrze się zastanówmy, bo darowiznę odwołać jest bardzo trudno.

500 PLUS, CZYLI
RODZINNE WYDATKI

Marta Żbikowska
m.zbikowska@glos.com



**ODPOCZYWAMY,
OSZCZĘDZAMY
I TĘSKNIMY**

Komentarz

No to możemy zaśpiewać: „Wyjechali na wakacje wszyscy nasi podopieczni”. Jak napisała mi znajoma mama piątki dzieci, powinien to być hymn wszystkich rodziców w okresie ferii i wakacji. Zanim jednak wysłaliśmy dzieci do babci, trzeba było uregulować ich rachunki. Za przedszkole w tym miesiącu przyszło nam zapłacić 288 złotych, za obiady w szkole dwa razy po 170 złotych. W ten sposób wydaliśmy ponad 500 złotych, czyli jeden cały zasiłek wychowawczy. Z jednej strony, im moje dzieci są starsze, tym mniejsze koszty ich pobytu w placówkach. W najgorszym układzie, kiedy Najmłodszy był w żłobku, Najśredniejszy w przedszkolu, a Najstarszy w szkole, stałe nasze opłaty zbliżały się do 1000 złotych. Każdy awans na drodze edukacji obniżał te koszty, ale z drugiej strony - pojawiały się kolejne wydatki. Ostatnio Najmłodszy, za przykładem braci, zapragnął uczestniczyć w zajęciach sportowych. Zapisaliśmy go na wymarzoną piłkę nożną z małą nadzieją, że szybko mu się znuży. Okazało się, że jego zapal nie dość, że nie osłabł, to nawet rośnie. Nasz czterolatek codziennie pyta, jaki jest dzień tygodnia i czy przypadkiem nie ma dziś treningu. Sprawdzam, czy zapakowaliśmy i zabraliśmy jego worek ze strojem, sam potrafi się przebrać, zmienić buty i schować rzeczy do szafki. I to wszystko za jedyne 120 złotych miesięcznie. Za treningi starszych chłopców płacimy tyle samo. Jak widać, na dodatkowe wydatki z tej kolosalnej kwoty, którą wyrwam z gardła społeczeństwu, nie zostaje już wiele. Jako że zakończyło się pierwsze półrocze, pojawiły się zapowiedzi kolejnych składek w szkole i przedszkolu. Tym jednak zajmę się po feriach. Na razie, każdego dnia zastanawiam się, co zrobić z niewyobrażalną ilością wolnego czasu, który zyskałam po wyjeździe dzieci. Po kilku dniach euforii, zaczynam jednak tęsknić i zapelniam sobie czas odliczaniem dni do ich powrotu.



Sezonowe warzywa w naszej kuchni

Z marchewki, buraków i selera można
przygotować **smaczne potrawy.**

Przepisy

Hanna Wiczeorek

hanna.wiczeorek@gazeta.wroc.pl

Kiedy wchodzimy do warzywniaka, możemy wybrać sobie owoce i warzywa z całego świata. Na sklepowych półkach nigdy nie brakuje świeżych pomidorów, melonów i papryki. Co warto kupić? Egzotyczną pitaję czy zwyczajne polskie jabłko?

Warzywa sezonowe - Katarzyna Gubała, autorka książki „Warzywa górą”, ani chwili się nie zastanawia. - Topinambur, jarmuż jest jak najbardziej nasz, przemrożona brukselka - bardzo dobra, podobnie jak przemrożona jarzębina, choćby na sosy, czy

dzika róża. A poza tym standard: buraczki, marchewka, pietruszka, seler.

Dlaczego akurat taki zestaw? Ponieważ, jak tłumaczy, w kuchni warto sięgać przede wszystkim po warzywa, które rosną blisko nas. Powodów jest kilka.

- Najważniejszy to chemiczny - wyjaśnia Katarzyna Gubała. - Wiadomo, że wszystko, co przyjeżdża z daleka, musi być zakonserwowane, opryskane na przykład preparatami przeciwko pleśniom i grzybom. I o ile w przypadku cytrusów ich skórka jest na tyle gruba, że chemia trudno przez nią przechodzi, o tyle w kiwi już nie. Na dodatek sprowadzana papryka czy jabłka są powlekane nabłyszczaczami, żeby pięknie się świeciły i kusily klientów.

Drugi powód odnosi się do diety typowej dla naszej szerokości geograficznej. Otóż zimową porą nasi dziadkowie i pradiadkowie tradycyjnie sięgali po kopcowane buraki, marchew czy pietruszkę. Nie jedli świeżych arbuzów i melonów.

- Nasz metabolizm inaczej pracuje w zimie, potrzebujemy więcej „ogrzewających” nas dań z kaszą, ziarnami, orzechami i olejami - tłumaczy autorka książki „Warzywa górą”. - To jest podstawowa dieta zimą na naszej szerokości geograficznej. Latem zrzucamy kalorie, potrzebujemy więcej roślinnych pokarmów.

Katarzyna Gubała przypomina nam jeszcze, że luty to świetny moment, by zacząć przygotowywać własne nowalijki. Można już na parapecie wyhodować sobie szczypior, natkę pietruszki i rzeżuchę, która jest świetnym dodatkiem nie tylko do sałatek, ale i innych dań, choćby kanapek.

- Przygotowanie domowych nowalijek to prosta sprawa - zapewnia. - Wystarczy włożyć cebulę do słoika z wodą i czekać, aż pojawi się szczypior. Radzę tylko, byśmy kupili w tym celu cebulę ekologiczną, która nie jest spryskana preparatem popularnie nazywanym „stop kielek”. Natkę z pietruszki wyhodujemy w równie prosty sposób -

obcinamy korzeń, mniej więcej 2 cm od góry, wsadzamy do doniczki i podlewamy. A korzeń możemy wykorzystać, choćby w zupie.

SELERYBKİ

Selerybki po raz pierwszy przygotowywałam i jadłam podczas warsztatów kulinarnych we wrocławskim Art Hotelu. Zrobiły prawdziwą furorę i słusznie. Smaczno!

Składniki:

Będą nam potrzebne:
kilogram selera
2 litry bulionu warzywnego
2 arkusze nori i 5 dodatkowych arkuszy do owijania kotletów
2 łyżki sosu sojowego
4 liście laurowe
2 ziela angielskie
łyżeczka ziaren kolendry
sól i czarna pieprz
mąka pszenna lub ryżowa
olej roślinny

1. Zaczynamy od zagotowania bulionu z dwoma arkuszami wodorostów nori, liśćmi laurowymi, zielem angielskim, kolendrą oraz sosem sojowym. Obranego selera kroimy na pół, a potem na plastry (o grubości około jednego centymetra). 2. W czasie kiedy wyjęte z bulionu plastry selera stygną tniemy arkusze nori na węższe paski (najlepiej nożyczkami). Następnie do jednej miseczki nalewamy trochę mleka, a do drugiej wysypujemy mąkę.

3. Każdy plaster oprószamy solą oraz pieprzem i owijamy paskiem nori, a potem chwilę moczymy w mleku, by wodorosty lepiej przylepiły się do selera. Teraz nasze selerybki delikatnie obtaczamy w mące.

4. Tak przygotowane selerybki smażymy z obu stron na rozgrzanym (solidnie) oleju. Selerybki możemy podawać z ziemniakami, surówką lub duszoną kapustą.

CARPACCIO Z BURAKÓW

Carpaccio z buraków to coraz popularniejsza przystawka, warto jej spróbować. Smaczno!

Składniki:

Będą nam potrzebne:
3 średnie buraki
2 garście rukoli
oliwa z oliwek
100 g wędzonego tofu
garść orzechów włoskich
garść orzechów laskowych
3 łyżki zdrowego, szlachetnego oleju do polania (liniary, z czarnuszki, konopny)
cytryna lub limonka

1. Buraki myjemy, smarujemy oliwą z oliwek. Wkładamy w całości do piekarnika i pieczemy 20-25 minut w temp. 200 stopni. 2. Rukolę płuczemy i układamy na talerzu. Tofu kroimy w drobną kostkę. Upieczone buraki obieramy ze skórki, a następnie kroimy w jak najcieńsze plastry. Układamy na rukoli. Posypujemy tofem w kostce oraz posiekanymi drobno orzechami.

3. Całość polewamy olejem, doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy z ćwiartkami cytryny lub limonki do skropienia. Przepis z książki „Warzywa górą”

MARCHEWKA NA MAŚLE

Marchewka na maśle, obok marchewki z groszkiem, przez lata była tradycyjnym dodatkiem do obiadów. Dzisiaj jest już nieco zapomniana, a szkoda. Smaczno!

Składniki:

Będą nam potrzebne:
5 marchewek
łyżka cukru
1,5 szklanki wody
1,5 łyżki masła + 2 łyżki masła
pół łyżeczki soli
szczypta pieprzu
2 łyżki posiekanej natki pietruszki

1. Obraną marchewkę kroimy na grubsze plasterki i wrzucamy do garnka (najlepiej z grubszym dnem). 2. Wlewamy wodę, dodajemy cukier, 1,5 łyżki masła, a później doprawiamy do smaku solą i pieprzem. 3. Marchewkę gotujemy na średnim ogniu (pod przykryciem) do momentu, kiedy będzie miękka, zwykle potrzeba na to około 30 minut. 4. Teraz dodajemy natkę pietruszki oraz masło. Kiedy masło się rozpuści, marchewkę możemy podawać na stół.

Buraki to niezwykle odżywcze warzywa. Warto jeść je zarówno na surowo, pieczone, pić sok lub smoothie z buraków.

Coraz częściej w różnych przepisach natykamy się na pieczone buraki. Oto kilka sposobów na ich przygotowanie.

Szorujemy buraki i w całości, nie obierając ich, zawijamy w folię aluminiową, a następnie zapiekamy w 200 stopniach C. Po upieczeniu i lekkim przestudzeniu obieramy buraki. Możemy pokroić je w kostkę i przechować w lodówce.

Szorujemy buraki i układamy je w naczyniu żaroodpornym, lekko skrapiając dobrą oliwą. Zapiekamy godzinę w 200 stopniach C.

Obrane buraki kroimy w kawałki (wedle potrzeby). Tak przygotowane skrapiamy np. olejem lnianym i balsamico i również zapiekamy godzinę w 200 stopniach.

A teraz propozycja wykorzystania pieczonych buraków.

Potrzebne nam będą 3 buraki, 100 g kaszy gryczanej, czerwona cebula, garść rukoli, opakowanie koziego serka, ocet balsamiczny, sól i pieprz.

Kaszę gotujemy nieco krócej niż w przepisie, pieczone buraki pokrojone w kostkę podsmażamy z cebulą pokrojoną w kostkę. Następnie mieszamy je z kaszą i doprawiamy do smaku. Podajemy ozdobione rukolą i serkiem. (HAN)



Zapraszamy do przygotowania potraw, w których ważną rolę odgrywają sezonowe warzywa. Zapraszamy więc do spróbowania burgerów z burakami, sałatki Waldorf i nieco zmodyfikowanych racuchów. Dla odważnych mamy także wegańskie ciasto – brownie z fasoli.

Fasola na słodko: brownie w wegańskim wydaniu

Prawdziwi weganie nie używają jajek – zastępują je siemieniem lnianym. Niech to Państwa nie przeraża, ciasto wyrabia się bez problemu. Smacznego!

Składniki:

puszka czerwonej fasoli (może być biała lub czarna)
70 g siemienia lnianego
200 g migdałów lub 200 g mąki smakowej,
np. migdałowej lub kokosowej
150 g cukru trzcinowego
70 g kakao
100 ml oleju
pół tabliczki gorzkiej czekolady
20 g cukru waniliowego z prawdziwej wanii
garść rodzynek, garść suszonej miodunki peruwiańskiej
opcjonalnie: płaska łyżeczka proszku do pieczenia
cukier puder do posypania

1. Siemię lniane mielimy w młynku lub mikserze na pył. Zalewamy 200 g wrzątku. Mieszmamy do połączenia.
2. Migdały blendujemy na suchy pył. Wsypujemy do miski. Dorzucamy odsączoną fasolkę z puszki, cukry, zaparzone siemię lniane, kakao, polamaną czekoladę, proszek do pieczenia. Miksujemy na jednolitą masę. Dorzucamy rodzyнки i miechunkę, mieszamy łyżką.
3. Pieczemy w 180 stopniach przez 40 minut (przy piekarniku nastawionym na grzanie w opcji góra – dół), a następnie jeszcze podpiekamy na dolnej grzałce 15 minut.
4. Ciasto możemy podawać posypane cukrem.

Przepis z książki „Warzywa górą”

Sałatka Waldorf: elegancka, przy tym prosta w przygotowaniu

Oryginalna sałatka Waldorf powstała pod koniec XIX wieku w hotelu Waldorf Astoria w Nowym Jorku. My do klasycznego przepisu dodaliśmy kurczaka. Smacznego!

Składniki:

sałata rzymska lub dębowa
średnie jabłko
garść suszonej żurawiny
garść posiekanych orzechów włoskich
łyżka soku z cytryny
świeżo zmielony czarny pieprz
120 g fileta z kurczaka
mąka, jajko, tarta bułka
4 łyżki oleju rzepakowego
50 g serka topionego kremowego
50 g majonezu
2 łyżki jogurtu naturalnego
pół pęczka szczypiorku

1. Umytą, osuszoną i poszarpaną sałatę przekładamy do miski. Dodajemy jabłko pokrojone w słupki, żurawinę, orzechy, sok z cytryny, pieprz i całość mieszamy.
2. Filet rozbijamy, doprawiamy solą oraz pieprzem, panierujemy w mące i jajku, a następnie w bułce tartej i smażymy na oleju z obu stron. Pocięte w paski układamy na sałatce.
3. Przygotowujemy sos: serek topiony łączymy z majonezem i jogurtem, dodajemy pokrojony szczypiorek i mieszamy. Sos wykładamy na sałatkę z kurczakiem.

Przepis ze strony msm-monki.pl

Racuchy z jabłkami: marzenie każdego łasucha

Racuchy to łatwe do przygotowania danie. Można je podać na obiad, a każde dziecko będzie zadowolone, jeśli dostanie je na podwieczorek. Istnieje mnóstwo przepisów na najlepsze racuchy z jabłkami – mu proponujemy dzisiaj racuchy na jogurcie. Smacznego!

Składniki:

dwa opakowania jogurtu typu islandzkiego
Skyr Naturalny (np. od OSM Płatnika)
250 ml mleka
2 żółtka
płaska łyżeczka proszku do pieczenia
2 łyżeczki cukru waniliowego
łyżeczka cukru
250 g mąki
dwa małe jabłka
olej do smażenia

1. Do miski przekładamy dwa opakowania jogurtu Skyr, wlewamy mleko, dodajemy dwa żółtka, proszek do pieczenia, cukier zwykły i waniliowy oraz mąkę. Wszystko dokładnie mieszamy ręcznie – najlepiej rózgą.
2. Do tak przygotowanego ciasta dodajemy obrane i pokrojone w niewielkie kawałki jabłka. Wszystko razem ponownie mieszamy.
3. Niewielkie racuchy (z łyżki ciasta) smażymy z obu stron na średnio rozgrzanym oleju na złoty kolor.
3. Podajemy posypane cukrem pudrem, brązowym cukrem lub z łyżką jogurtu typu islandzkiego.

Przepis poleca Robert Muzyczka, szef kuchni

Dworu Korona Karkonoszy

Burgery z burakami: mieszanka kaszy, buraków i soczewicy

Zamiast klasycznego kotleta mielonego proponuję burgera z burakami. Mięsa w nim nie znajdziemy, ale warto spróbować. Smacznego!

Składniki:

100-120 g suchej, czerwonej soczewicy
100-120 g ugotowanej kaszy jaglanej
duży, upieczony burak
kilka łyżek mąki gryczanej (lub innej)
2 niewielkie czerwone cebule
mała garść płatków lnianych lub mielonego siemienia lnianego
niewielki pęczek pietruszki
sól (najlepiej himalajska lub morską)
curry, majeranek
bulion warzywny do ugotowania soczewicy
olej

1. Soczewicę gotujemy w warzywnym bulionie.
2. Szklimy drobno pokrojoną cebulę. Kiedy wystygnie, mieszamy ją z soczewicą, kaszą jaglaną, burakiem startym na tarce o grubych oczkach, mąką, płatkami lnianymi, a także z przyprawami.
3. Formujemy burgery i układamy je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Burgery pieczemy w temperaturze 200 stopni Celsjusza przez 30 minut. Po kwadransie przekładamy burgery na drugą stronę, tak by zrumieniły się z obu stron.

Przepis z blogu agamasmaka.pl

Brukselka, wróg dzieci, jest wartościowym warzywem

Prawdopodobnie powstała ze skrzyżowania jarmużu i kapusty głowiastej w Belgii. Uprawiana od XVII wieku głównie w Europie Zachodniej i Północnej. Warzywo to stanowi źródło potasu, wapnia, magnezu, witaminy A, witamin z grupy B (B1, B2, B3). Dzięki niskiej wartości energetycznej (37 kcal na 100 g) oraz wysokiej zawartości błonnika poleca się ją osobom odchudzającym się.



Topinambur, słonecznik bulwiasty, wraca do łask



Pochodzi z Ameryki Północnej. Na Stary Kontynent przywiózł go w XVII wieku Samuel de Champlain. Jest wartościowym elementem diety cukrzyków i osób pragnących oczyścić organizm z toksyn. W medycynie ludowej wykorzystywany był w leczeniu chorób układu krążenia i reumatyzmu. (HAN)

Marchewka to samo zdrowie. Warto chrupać ją lub wypić szklankę soku z marchwi

Trudno wyliczyć wszystkie prozdrowotne właściwości marchwi. Ma pomagać bowiem na: zaburzenia przemiany materii, nadciśnienie tętnicze, zwężanie naczyń wieńcowych, trądzik, oparzenia, odmrożenia, wzrok, wrzody żołądka i dwunastnicy, miażdżycę, reumatyzm, astmę, anemię, biegunkę u dzieci. Przy tym marchewka jest bogatym źródłem karotenoidów -



zwiazków, które są jednocześnie barwnikami odpowiadającymi za pomarańczowy kolor marchewki i przeciwutleniaczami. Na dodatek beta-karoten opóźnia pojawienie się zmarszczek i przyspiesza opalanie. (HAN)

Spróbujmy dań wegańskich. Może nam posmakują



Katarzyna Gubała w książce „Warzywa górą. Od korzenia po liście” pokazuje, że bycie wega jest łatwe, proste i naprawdę pyszne. To książka, którą warto mieć pod ręką, gdy zabraknie Ci pomysłów na zdrowe, całkowicie roślinne menu.



Wszystkie potrawy łączy jedno - ich bazą są warzywa. Zapraszamy na dania, których nie da się ugotować bez jarmużu, brukselki czy bulw topinamburu. Można z nich przygotować proste potrawy, które urozmaicą nasze tradycyjne obiady lub kolacje. Zapraszamy!

Zapraszamy do spróbowania purée z bulw topinamburu

Topinambur możemy podawać na wiele sposobów: pieczony, gotowany. Możemy także przygotować chipsy z bulw topinamburu. Do wyboru i koloru. Ja najbardziej lubię smak surowego topinamburu, który jest doskonałym dodatkiem do różnych sałatek. Proponuję jednak Państwu topinamburów purée, jako zamiennik naszych codziennych ziemniaków. Smacznego!

Składniki:
300 g bulw topinamburu
125 ml mleka
3 łyżki kwaśnej śmietany 18 proc.
sól
pieprz
gałka muszkatołowa
cynamon

1. Zaczynamy od wyszorowania bulw topinamburu, następnie gotujemy je w lekko osolonej wodzie z dodatkiem mleka.
2. Kiedy będą miękkie, odcedzamy, doprawiamy solą, pieprzem, gałką muszkatołową.
3. Do bulw dodajemy 3 łyżki śmietany i ugniatamy na gładkie purée.

Zachęcamy do przygotowania sałatki z surowej brukselki

Brukselkę możemy jeść na surowo. Proponuję Państwu prostą sałatkę, którą możemy oczywiście modyfikować. Smacznego!

Składniki:
700 g brukselki
3 łyżki oliwy
3 łyżki soku z cytryny lub limonki
łyżeczka świeżego tymianku
4 łyżki szczypiorku
sól, pieprz
puszka gotowanej decerzycy
55 g startego twardego sera, najlepiej parmezanu

1. Zaczynamy od pokrojenia brukselki. Trzeba ją poszatkować cieniutko. To ważne, w innym przypadku brukselka będzie zbyt twarda.
2. Pokrojoną brukselkę wrzucamy do miski, dodajemy posiekany rozmaryn, szczypiorek, odsączoną ciecierzycę. Składniki mieszamy i doprawiamy. Odstawiamy na chwilę, by się przegryzła.
3. Doprawiamy sałatkę oliwą i sokiem z cytryny.
4. Na koniec dodajemy ser.

Makaron z jarmużem przygotowany na dwa sposoby

Jarmuż należy do rodziny kapustowatych. Uprawiano go już w starożytności - jako roślinę ozdobną i jadalną. Przez lata jarmuż służył nam przede wszystkim do ozdabiania półmisek, dzisiaj wrócił do kuchennych łask. Smacznego!

Składniki:
opakowanie jarmużu
2 ząbki czosnku
łyżka masła
400 g makaronu
sól i pieprz
Dodatkowo:
4 suszone pomidory
4 łyżki kukurydzy
100 g sera feta

1. Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu.
2. Podsmażamy czosnek na maśle, dodajemy jarmuż i dusimy około 7 minut. Na tym możemy skończyć, wystarczy dodać na patelnię ugotowany makaron, doprawić do smaku, wymieszać składniki i chwilę jeszcze poddusić.
3. W bardziej skomplikowanej wersji do jarmużu dodajemy suszone pomidory pokrojone w ćwiartki, kukurydzę, fetę oraz makaron.
4. Wszystkie składniki mieszamy i dusimy wszystko do momentu, kiedy ser zacznie się rozpuszczać.

Rodziny obiad z zupą kremem z jarmużu

Niektórzy naukowcy sądzą, że pierwszy raz zupę ugotowali neandertalczycy. Dzisiaj dla wielu z nas jest to nieodłączny składnik obiadu. Zamiast tradycyjnego rosółu lub pomidorowej, proponujemy zupę z jarmużu. Smacznego!

Składniki:
350 g liści jarmużu
korzeń pietruszki
2 marchewki
kawałek selera
kawałek pora
3 ząbki czosnku
cebula
3 ziemniaki
1,5 l wody
liść laurowy
3 ziarna ziela angielskiego
sól i pieprz do smaku

1. Obrane warzywa kroimy w kostkę, z jarmużu usuwamy grube nerwy, szklimy cebulę.
2. Gotujemy osoloną wodę, dodajemy warzywa, cebulę, obrany czosnek i przyprawy.
3. Kiedy warzywa zaczną mięknać, dorzucamy jarmuż i gotujemy jeszcze chwilę.
4. Jeśli warzywa i jarmuż są miękkie, miksujemy zupę i doprawiamy solą oraz pieprzem. Przed podaniem możemy ozdobić listkami bazylii. Do zupy podajemy grzanki.



FOT. MATERIAŁY PRACOWNI WARSZAWA GŁÓWA

Smaki

Hanna Wleczorek
hanna.wleczorek@gazeta.wroc.pl

Nie musimy ograniczać się do marchewki z groszkiem czy zasmażanych buraczków. Okazuje się bowiem, że z tradycyjnych warzyw i owoców można przygotować całkiem nietradycyjne potrawy.

Nie będę zwracała Państwu głowy gadulstwem. Od razu zapraszam do gotowania.

Na pierwszy ogień idzie **jabłkowo-kalarepkowe carpaccio z pajdą chleba z kalarepkowym pesto.**

Do przygotowania potrzebne nam będzie: jabłko, kalarepka (najlepiej z liśćmi), garść orzechów włoskich, garść orzechów nerkowca, łyżka octu jabłkowego, łyżka soku jabłkowego, oliwa z oliwek, łyżeczka musztardy gruboziarnistej, szczypta soli, pieprzu i cukru do smaku, 2-4 kromki chleba lub bułki.

Możemy zabrać się już do przygotowania carpaccio. Ocet, sok z jabłek, musztardę i 2 łyżki oliwy oraz przyprawy mieszamy ze sobą. Z jabłka wykrawamy gniazdo nasienne, starając się nie naruszyć skórki dookoła i tnemy wzdłuż na jak najcieńsze plasterki. Kalarepkę obieramy i również tnemy na cienkie pla-

stry. Liście z kalarepki zostawiamy na pesto.

Orzechy wrzucamy do blendera, zostawiając kilka do posypania na koniec. Resztę blendujemy wraz z umyętymi liśćmi kalarepki, solą i 3 łyżkami oliwy. Plasterki kalarepki i jabłka układamy na przemian. Polewamy sosem jabłkowym i posypujemy orzechami (mogą być podprażone). Liście kalarepki tnemy na centymetrowe kawałki. Wrzucamy do blendera wraz z nasionami słonecznika, oliwą z oliwek i solą. Blendujemy na gładką masę. Pajdę chleba smarujemy pesto.

Teraz proponujemy **buraczane pancakes**. Potrzebne nam będą: połowa szklanki mąki pszennej, połowa szklanki mąki pszennej razowej, pół łyżeczki proszku do pieczenia, pół łyżeczki sody, pół łyżeczki soli, pół łyżeczki chili, szczypta imbiru, odrobina gałki muszkatołowej i pieprzu. A także: trzy czwarte szklanki soku buraczanego, łyżeczka octu balsamicznego lub jabłkowego, łyżka zmielonego siemienia lnianego i 3 łyżki ciepłej wody, łyżka oleju oraz olej do smażenia. Z podanych składników powinno nam wyjść 12 placków.

Zaczynamy od zalania siemienia lnianego ciepłą wodą i odstawienia go na kilka minut. Następnie mieszamy w jednej misce suche składniki, a w drugiej łączymy mokre

Bez warzyw i owoców trudno żyć

Spróbujmy **potraw** z owoców i warzyw, które rosną w naszym pobliżu



Obecnie o każdej porze roku mamy duży wybór warzyw i owoców

ingredienty z namoczonym siemieniem lnianym (najlepiej trzepaką). Wymieszane mokre składniki wlewamy do suchych. Krótко mieszamy je ze sobą, tylko by się połączyły.

Placuszki smażymy na rozgrzanej patelni około minuty z każdej strony. Po usmażeniu odkładamy buraczane naleśniki na papierowy ręcznik, by odsączyć tłuszcz. Przepis znalazłam na blogu Jadłonomia, wypróbowałam i zrobiłam furorę wśród moich dzieci.

Smoothie to właściwie dobrze znany nam koktajl

z warzyw i owoców. Dzisiaj zapraszam do spróbowania zielonego **smoothie z jarmużu i jabłek**. Do przygotowania potrzebne nam będą: 3 liście jarmużu, dwa jabłka, kawałek imbiru (ok. centymetrowy), banan, szklanka soku jabłkowego.

Z umytych liści jarmużu usuwamy twarde części, jabłka obieramy, kroimy na ćwiartki i wycinamy gniazdo nasienne, banana obieramy i kroimy na mniejsze kawałki, obrany imbir trzemy na tarce. Owoce i imbir blendujemy, dodajemy sok jabłkowy i gotowe.

I jeszcze **marchewkowe smoothie**.

Do przygotowania potrzebne nam będzie: średniej wielkości jabłko, duża marchewka, pomarańcza, sok z połowy cytryny, 100 ml wody mineralnej, szczypta imbiru i kardamonu.

Obieramy marchewkę, jabłko i pomarańczę. Marchewkę kroimy na plasterki, jabłko na ćwiartki (usuwamy gniazdo nasienne), pomarańczę na mniejsze kawałki. Owoce blendujemy na aksamitny koktajl. Doprawiamy szczyptą imbiru i kardamonu. Na koniec dodajemy sok z cytryny i odpowiednią ilość wody do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji i jeszcze chwilę blendujemy. Smoothie możemy ozdobić płatkami chili i prażonymi ziarnami słonecznika.

FOT. TOMA ZHO DO

Każda z nas w każdym wieku może znaleźć swój styl i wcale nie musi mieć figury jak z ekranu

Nie odbierajmy sobie prawa do lepszego wyglądu, tylko dlatego że jesteśmy w rozmiarze 42 plus!

Magdalena Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

Nie rozmiar świadczy o stylu kobiety, ale energia, z jaką nosi ubrania, aura, jaką rozciąga - przekonuje Anna Męczyńska, która od 23 lat zajmuje się modą. Najpierw była stylistką, potem stała się kostiumografem. A teraz napisała poradnik dla kobiet pt. „Figura jak z ekranu”, w którym przekonuje, że każda kobieta, bez względu na wiek, może wyglądać stylowo i czuć się świetnie w swojej skórze.

Anna Męczyńska mówi wprost: Trzeba siebie zaakceptować. - Nie odbierajmy sobie prawa do lepszego wyglądu, tylko dlatego że jesteśmy w rozmiarze 42 plus. Bycie stylową to umiejętność wyboru, świadomość, że nie wszystko, co jest modne, jest dla mnie. Konkretnie ubranie czy określona stylizacja, o której muszę ciągle myśleć, która zaprzęta moje myśli, nie jest dobra. Muszę czuć się w tym, co noszę, swobodnie - mówi i zdradza: Ja lubię na przykład duże bransolety, ale nie noszę ich na co dzień, bo przeszkadzają w mojej pracy, czyli są czymś, co mi się podoba, jednak nie jest wpisane w mój codzienny styl.

Zdaniem ekspertki, indywidualny styl jest niczym dzień czy wstające słońce.

- Nie zastanawiasz się nad nim, po prostu jest. Nie wymaga wysiłku - sięgasz po to, co masz w szafie. I masz sprawiać wrażenie, że ubrałaś się w to, co miałaś pod ręką, a nie że spędziłaś przed lustrem godziny. Chodzi o to, aby nikt się nie domyślił, jak bardzo się starasz, aby dobrze wyglądać. Masz

Moda pozwala kreować siebie za pomocą tkanin, formy i dodatków. To, jak się ubieramy, sporo może powiedzieć o nas samych.

na sobie rzeczy, w których jesteś sobą, nie czujesz się w nich przebrana - mówi A. Męczyńska.

Autorka poradnika tworzy także kostiumy dla postaci w filmach i serialach. Stara się, by ubiór bohaterki czy bohatera był bliski życia, bo przecież często ono pisze najlepsze scenariusze. To właśnie Anna Męczyńska ubrała Natalię Boską z serialu „Rodzinka.pl”.

- Długo się zastanawiałam na tą bohaterkę i doszłam do wniosku, że nie będzie typową kuchcią, która w fartuchu stoi przy garnkach - opowiada. - Małgorzata Kożuchowska ma świetną figurę, więc zadanie miałam dość ułatwione, kiedy wymyślałam sobie stylową mamuszkę, która po domu chodzi w laczkach na obcasie.

Agnieszka Dygant, prawniczka z serialu „Prawo Agaty”, także prezentowała się w kostiumach przygotowanych przez A. Męczyńską. - Często bywało tak, że kiedy pracowałam przy tym serialu, to ciągle gdzieś widziałam idealne rzeczy, w które chciałam ubrać moją bohaterkę. Raz zobaczyłam przypadkowo pewną kurtkę i następnego dnia miała ją już na sobie Agnieszka - dodaje.

Moda jako zjawisko to coś, czego nie trzeba traktować dosłownie. To zabawa. To biznes. To sztuka. Dla wielu ludzi jest sensem życia, inni traktują ją marginalnie, a jeszcze inni - w ogóle jej nie dostrzegają.

- Moda jest wyrazem artysty, próbą zbliżenia się do jakichś wyobrażeń o pięknie w życiu. Pozwala kreować siebie, za pomocą tkanin, formy i dodatków. To, jak się ubierasz, sporo mówi o tobie, a moda często odzwierciedla twoje tęsknoty. Czasem jednym kawałkiem materiału, który masz na sobie, możesz wyrazić więcej, niż wypowiadając wiele słów. Krój czy tkanina sukienki mogą podkreślić na przykład nastrój, bo ubrania zawsze są tylko pretekstem do tego, aby pokazać swoją osobowość - mówi A. Męczyńska.



SERIALOWA NATALIA
Natalia Boska z „Rodzinki.pl” ma na sobie zestaw sukienka i kurtka skórzana. Jest idealny na wiele okazji



OKIEM SPECJALISTKI
Anna Męczyńska, stylistka i kostiumograf, ubiera gwiazdy, ale także przeciętne Kowalskie



NA LUZIE, ALE Z KLASĄ

Małgorzata Kożuchowska ma idealną figurę i styl. Każda rzecz leży idealnie, nawet luźny t-shirt nosi z klasą



AGNIESZKA JAK AGATA

Agnieszka Dygant z „Prawa Agaty” prezentowała w serialu specyficzny styl prawniczki z pazurem



NA RÓŻNE OKAZJE

Garnitur pasuje na biznesowe spotkanie. Dżinowa bluzka sprawia, że można go nosić na inne okazje

PIELĘGNACJA

Ochrona przed pchłami
Dorose pchły trzymają się
zwierzęcych legowisk

Przed pchłami najlepiej zabezpieczać zwierzę (zarówno psa, jak i kota) od pierwszych dni jego życia środkami długo działającymi (przez miesiąc). By uniknąć pcheł, trzeba zabezpieczać zwierzę przez całe jego życie, nie zapominając jednocześnie o stosowaniu środków przeciwpchelných w otoczeniu.

Na zwierzęciu należy stosować takie środki, które nie dopuszczają do pokąsania - to np. obroże przeciwpchelné oraz środki nowocześniejsze (tzw.

spot on, czyli preparaty wylane na skórę). Takie środki, znajdujące się na skórze, łączą się z tłuszczem naskórkowym zwierzęcia, „rozpływają się” w nim i nie znikają z powierzchni skóry przez ok. 4 tygodnie. W przeciwieństwie do przeciwpchelných obroży zwierzę nie zauważa obecności tych środków, bo są bezzapachowe.

Trzeba jednak pamiętać również o zabezpieczaniu legowiska - dorosłe pchły potrafią przetrwać tam długo.

Pielęgnacja świnki morskiej
Regularna kąpiel świnki morskiej
nie jest konieczna

Kąpanie świnki morskiej w zasadzie nie jest konieczne, choć niektórzy hodowcy zalecają regularne kąpiele, np. raz w miesiącu. Jednak warto pamiętać, że to zwierzątko, dla którego woda nie jest zalecanym środowiskiem, a sierść świnki nie powinna być wyławiana.

Dlatego kąpmy świnkę tylko wtedy, gdy naprawdę jest to potrzebne, np. gdy zwierzątko cuchnie. Jeżeli wyłoży się w swoim moczu, można spróbować umyć mu tylko brzuch.

Jeżeli jednak świnka jest naprawdę brudna - konieczna jest kąpiel. Trzeba ją kąpać w lekko ciepłej wodzie, można użyć trochę specjalnego szamponu dla zwierząt, np. dla psów. Niektórzy używają szamponu dla niemowląt. Wilgotne zwierzątko dobrze jest przez dłuższą chwilę przetrzymać w suchym ręczniku. Gdy wkładamy do klatki lekko wilgotną świnkę, możemy przestawić klatkę blisko grzejnika. Można też użyć suszarki do włosów.

PIES PRZEZIĘBIA SIĘ
TAK JAK CZŁOWIEK.
I JAK CZŁOWIEK
- MA KATAR

Pies może się zarazić katarą i kaszlem
od swojego właściciela



Normalna temperatura u psa to 37,6-38,9 stopnia. Zaalarmować nas powinna gorączka dochodząca do 40 stopni

Zdrowie

Grażyna Antoniewicz
g.antoniewicz@prasa.gda.pl

Psa mogą dotknąć takie same choroby, na jakie cierpią ludzie. Bywa, że chorują na nowotwory, dolegliwości związane z układem krążenia czy oddechowym bądź z przewodem pokarmowym. Co więcej - przy takiej pogodzie, jaka panuje tej zimy, podobnie jak ludzie psy również mogą się przeziębować.

Psi katar

Statystycznie psy przeziębają się rzadziej niż ludzie, jednak atakują je te same wirusy i bakterie co ludzi. Dlatego bywa, że pies zaraża się od domownika lub na odwrót - to pies zaraża właścicieli. Psie przeziębienie oznacza z reguły infekcję górnych dróg oddechowych, objawiającą się kaszlem i katarą. I podobnie jak u ludzi - katar może zwi-

stawać poważniejszą chorobę, dlatego nie powinno się go lekceważyć. Pies jednak nie powie, że źle się czuje czy że łamie go w kościach. Jednak obserwując go uważnie, dostrzeżemy, że łapie go choroba. Warto zwrócić uwagę, gdy zwierzę:

- będzie osowiałe, bez energii i bez apetytu,
- zauważymy katar i kaszel,
- jego nos będzie suchy, ale oczy mogą być zaczerwienione i ropiejące,
- mogą się pojawić gorączka i wymioty.

Pies może też w różny sposób sygnalizować towarzyszący przeziębieniu ból, np. gardła lub uszu. Może to być skomlenie, napinanie się, nienaturalne pozy, drapanie czy dyszenie.

Sprawdzanie temperatury

Warto wiedzieć, że normalna temperatura u psa wynosi od 37,6 do 38,9 stopnia C. Temperatura powyżej 39 st.

oznacza więc niewielką gorączkę. Jeżeli jednak podniesie się powyżej 41 stopni, jak najszybciej trzeba zawieźć psa do weterynarza, bo oznacza to, że zwierzę jest poważnie chore.

Temperaturę psa mierzy się w odbycie. Może to być dla psa nieprzyjemne, dlatego najlepiej odwrócić jego uwagę, dając smakołyki lub zabawki, a końcówkę termometru nasmarować oliwką lub kremem.

Jak leczyć przeziębienie

Tak jak w przypadku ludzi - psie przeziębienie to z reguły krótka infekcja, mijająca po kilku dniach. Lepiej jest unikać w tym czasie długich spacerów i uważać, by zwierzę nie przebywało w przeciągach. Pilnujemy, by pies pił dużo wody i jadł solidne posiłki. Gorączkę najłatwiej obniżyć, zwilżając głowę, tułów i łapy psa chłodną wodą (namocz ręcznik wodą i przykładaj do ciała).

Jeśli jednak objawy nie ustępują, trzeba się skontaktować z weterynarzem - może przepisać leki przeciwzapalne i wzmacniające odporność. Lekarstwa mogą mieć różne formy - tabletek, syropów lub zastrzyków.

Uwaga! Lepiej nie leczyć psa lekarskimi z domowej apteczki, bo mogą zadziałać odwrotnie niż u człowieka. Bez problemu kupisz dziś lekarstwa i witaminy przeznaczone dla psów.

Warto też wiedzieć, że objawy sugerujące przeziębienie (kaszel, gorączka, kichanie) mogą wskazywać na poważniejsze choroby, np. zakażenia pasożytami, problemy z układem moczowym, nosówkę lub zapalenie płuc. Kaszel i kichanie pojawiają się, gdy pies połamie obce ciało.

WARTO WIEDZIEĆ

NAWILŻANIE DRÓG
ODDECHOWYCH

Często wystarczy nawet zaparowana łaźienka, do której wprowadzamy zwierzę na kilkanaście minut. Jednak gdy chcemy skorzystać z nawilżacza, wlejmy do wody olejek eteryczny, np. eukaliptusowy czy olbas oil. Dobrym działaniem wykazuje się nebulizator, wskazany przy zapaleniu dolnych dróg oddechowych (można je kupić w aptece). Nebulizatory rozbijają płyn na małe cząsteczki, docierające do powierzchni nabłonka oskrzeli i płuc.

Do nebulizacji stosowany jest sterylny roztwór 0,9-proc. soli fizjologicznej dostępnej w małych fiolkach bez recepty.

CZAS NA ROZRYWKĘ



Niepokojące i niecodzienne zachowania psa warto skonsultować z weterynarzem, szczególnie gdy zwierzę staje się słabsze

Objawy zwiastujące
psie choroby

„Saneczkowanie” oznacza bolesność lub świąd okolicy odbytu przy zatwardzeniu, zrobaczeniu, alergii, zapaleniu gruczołów przyodbytowych, utkwieniu w okolicy odbytu ciała obcego, np. żdźbła trawy. Konieczna wizyta u lekarza weterynarii.

Potrząsanie głową może zapowiadać zapalenie ucha na tle alergicznym lub infekcyjnym (ropnym), przepełnienie ucha patologiczną woskowiną, utkwienie w przewodzie słuchowym ciała obcego, np. żdźbła trawy lub zboża. Konieczna jest wizyta weterynaryjna.

Kulawizna może być oznaką niewydolności krążenia i starczymi niedomaganiem, jak reumatyzm czy paraliż. Wymaga konsultacji lekarza.

Nie zmieniaj ciągle
psiego lekarza

Tak jak w przypadku dzieci, warto przyzwyczaić psa do jednego weterynarza. Pies będzie mniej zestresowany, a lekarzowi łatwiej będzie postawić właściwą diagnozę.

Lekarze weterynarii wolą przyjmować u siebie w gabinecie, z odpowiednim sprzętem i wyborem leków. Psy w gabinecie weterynaryjnym są bardziej zdyscyplinowane niż w domu. Warto jednak umówić się na konkretną godzinę, by zaoszczędzić psu niepotrzebny pobyt w poczekalni pełnej obcych zapachów. Jeśli pies jest zdenerwowany, zapytajcie lekarza, czy może dać mu chwilę na oswojenie się z gabinetem. Badanie zazwyczaj przebiega dużo lepiej, jeśli wszyscy są spokojni, nie wykonują gwałtownych ruchów, nie pochylają się nad psem i mówią stonowanym głosem.

NAWET TE DOMOWE CHODZĄ WŁASNYMI DROGAMI

Mając w domu kota, musimy zdawać sobie sprawę z tego, że żyjemy pod jednym dachem z drapieżnikiem.
Jak oduczyć go drapania mebli? Czy zabawka laserowa będzie dla niego bezpieczna?

Zwierzę w domu

Ewa Andruszkiewicz

ewa.andruszkiewicz@polskapress.pl

Rozmowa z behawiorystką i międzynarodowym sędzią kynologicznym Agnieszką Kępką z okazji Światowego Dnia Kota.

Mówi się, że „jeden kot to pół kota”. Czy to prawda, że koty są zwierzętami, które dobrze czują się w stadzie?

Powiem tak: bez względu na to, czy będziemy mieć w domu jednego czy kilka, kot zawsze będzie panem. Faktycznie jest tak, że jeżeli chcemy mieć kilka kotów, to najlepiej wziąć od razu dwa, trzy. Można kota dobrać, ale nigdy nie wiadomo, czy ten nowy się zaklimatyzuje. Z psami nie ma takiego problemu, przy kotach nie ma reguły – albo ten, co już był w domu wcześniej, przyjmie tego nowego, albo nie. Albo się nadmie, obrazi, ale przyjmie do wiadomości, albo będzie go wyganiał. Kot jest nieodgadniony.

Zalóżmy, że mamy w domu jednego kota i decydujemy się dobrać drugiego. Czy możemy im jakoś pomóc w zaakceptowaniu siebie nawzajem? Czy na początku powinniśmy odseparować zwierzęta w oddzielnych pomieszczeniach?

Zdecydowanie nie. Nie należy ich odseparowywać, ponieważ wówczas się znienawidzą. Kota, którego chcemy dobrać do stada, powinniśmy po prostu przynieść, postawić i zostawić w świętym spokoju.

Bez względu na to, czy będziemy mieć w domu jednego czy kilka, kot zawsze będzie panem.

Agneszka Kępka



Pozwólmy kotom zaprzyjaźniać się we własnym tempie, nie starajmy się integrować ich na siłę

ju. Kot, który był u nas wcześniej, powinien wręcz trochę pofuczeć i postroszyć się. On musi powiedzieć do nowego przybysza: ja tu byłem wcześniej i musisz przyjąć moje zasady. Nowy kot najprawdopodobniej uda, że tego nie słyszy, będzie chodził i wahał wszystkie kąty. Absolutnie nie wolno brać na rękę nowego kota i zaprzyjaźniać go na siłę z tym zasiedziałym. To na 100 proc. doprowadzi do problemów. Ingerencja człowieka jest w tej sytuacji największym złem. Jedyne, co możemy zrobić, to przygotować spryskiwacz z wodą, ustawiony na bicz, i jeżeli nasz kot, oprócz fochów, które musi pokazać, rzuci się na nowego, strzelamy do niego wodą. Możemy dodać do wody odrobinkę octu. Dla kota nie ma nic gorszego niż ten zapach. To są jednak bardzo rzadkie sytuacje. Naj-

częściej kot, który był u nas w domu dłużej, pofuczy, a potem wszystko wróci do normy.

Czy jeśli dobieramy kota, powinien on mieć swoją własną kuwetę i miski, czy sprzęty te mogą być wspólne dla obu naszych zwierząt?

Co do kuwety, można powiedzieć, że sytuacja wyjaśni się sama. U mnie w domu są dwie. Po pojawieniu się nowego kota, ten pierwszy tak śmiertelnie się obraził, że postanowił w ogóle nie załatwiać się w kuwecie. Może się jednak zdarzyć, że koty chętnie zaakceptują wspólną kuwetę. Tu także nie ma żadnej reguły. Pamiętajmy tylko, że w kuwecie powinien znajdować się żwir. Kot musi mieć możliwość wykopania i zakopania sobie dołka. Najlepiej kupować żwir z brylami, który

nie jest on drogi, o zapachu ziemi. Nie kupujmy żwirku o zapachu lawendy, róży czy konwalii. Zapach ziemi jest kotu najbliższy. Ale już miski z jedzeniem obowiązkowo powinny być oddzielne. Należy je ustawić w dwóch różnych miejscach. Miska z wodą może być wspólna.

Jakie zabawy możemy zorganizować naszym kotom, aby zapewnić im atrakcje, a przy tym właściwy rozwój, kiedy są same, a my dużo przebywamy poza domem?

Jeżeli koty się polubią, to będą się świetnie bawiły razem. Każdemu z kotów możemy kupić świeżą mysz. Nie chodzi mi o żywą, tylko świeżą, hermetycznie zapakowaną ze sklepu zoologicznego. Najlepszą zabawką na świecie jest też zwinięty papier, rzucony w kulki i kłębki. Genial-

ną sprawą są duże, papierowe torby czy kartonowe zabawki z otworami. Jeżeli chcemy, aby kot się wybiegał, możemy kupić laser. Montuje się go na ścianie, na suficie lub stawia na podłodze.

Pytanie tylko, czy zabawki laserowe są bezpieczne i czy nie szkodzą kotom?

Mogą, jeżeli właściciel włączy je np. na godzinę. Warto kupić laser, gdzie samemu ustawiamy częstotliwość, zasięg uciekających kulek i czas. Wszystkie te parametry dopasowujemy do kondycji i wieku naszego kota. Bezpieczny czas to 10 minut.

A jak oduczyć kota drapania mebli?

Ja zawsze powtarzam: mając kota, mam w domu drapieżnika. Z tym, że będzie drapał meble, muszę się pogodzić. Kupowanie małych drapaków nic nie da. Kot musi mieć drapak o długości min. 1,5 metra. Powinien być on obity sznurem sisalowym. To patent, dzięki któremu kot zamiast drapania foteli czy kanap, wybierze drapak. Stojak dodatkowo można spryskać kocimiętką. To zapach w aerozolu, który przyciąga koty, podobnie jak waleriana. A przecież chodzi o to, żeby zwrócić uwagę kota. Można kupić również maty z włókna kokosowego. Można je postawić, położyć lub umocować przy ścianie. Ich niczym nie przyskamy, bo włókno kokosowe samo w sobie przyciąga koty.

Żadne zwierzę, niestety, nie powie nam, że źle się czuje. Ale w jaki sposób dają jednak znać właścicielom o swoim gorszym samopoczuciu. Jak jest z kotami? Jakie sygnały powinny nas zaniepokoić?

Chciałabym uczulić wszystkich Czytelników, aby zwracali uwagę przede wszystkim na kocie użębienie i dziąsła. Każdy kot, zarówno rasowy, jak

i dachowiec, narażony jest na ciężką chorobę zębów i dziąseł. Dobry weterynarz, jak widzi, że choroba wraca, podejmie decyzję o usunięciu wszystkich zębów. Trzeba pamiętać, że u kotów występują zarówno choroby, jak i stany stresowe. Koty są bardzo podatne na stres, o wiele bardziej od niektórych ludzi czy innych zwierząt. Stres objawia się łysieniem, całkowitym lub plackowatym, wypadaniem sierści, chowaniem się pod łóżko, w ciemne zakątki, brakiem apetytu. Koty mogą się zestresować nawet najmniejszą rzeczą, taką jak np. zmiana perfum czy środka do mycia podłogi. Do objawów choroby należą natomiast: apatia, zaburzenia wzroku, brak apetytu, napady agresji, czarne żrenice. Bardzo ważne są badania kontrolne, szczególnie badania krwi z profilem nerkowym. Każdy opiekun kota powinien zabierać swojego pupila na takie badania przynajmniej raz w roku.

A co ze sterylizacją i kastracją? Kiedy najlepiej przeprowadzić te zabiegi?

Wszystkie zwierzęta, które nie są przeznaczone do zawodowych hodowli, powinny być wysterylizowane i wykastrowane. Jestem zdania, że u dziewczynek zabieg powinno przeprowadzać się po pierwszej cieczce, a u chłopców – ok. pierwszego roku życia. W sterylizacji i kastracji nie chodzi jedynie o to, żeby nie rodzić dzieci, ale żeby nie zachorować na nowotwory: sutek czy jąder i prącia. Pamiętajmy, że koty wysterylizowane i wykastrowane powinny dostawać specjalną karmę, do nich dopasowaną. Powinna ona stać całą dobę, tak samo jak woda. Inne jedzenie, jak ryby czy mięso możemy podawać, kiedy nam wygodnie. Natomiast karma sucha powinna znajdować się w misce cały czas.

A w jaki sposób można pomagać kotom wolnożyjącym? Czy dokarmiać je tylko zimą, czy także latem?

Na pewno warto stawiać wolnożyjącym kotom domki, ale w miarę możliwości nie wkładajmy do nich ręczników, tylko słomę. Właściciele psów nie powinni pozwalać swoim pupilom na wyjadanie z misek, które wystawiane są dla bezdomnych kotów. Dokarmiajmy je, bierzmy udział w akcjach sterylizacji i kastracji. Chciałabym na koniec powiedzieć, że nie ma kotów lepszych i gorszych, rasowych i dachowców. Wszystkie mają takie same serce i żołądki. ©©

KSIAŻKI

Żyj lagom

ANNA BRONES



„Żyj lagom. Szwedzka sztuka życia w harmonii” to praktyczny przewodnik po stylu życia opartym na szwedz-

kiej filozofii lagom. Jest to „zrównoważony rozwój”. Kiedy żyjemy pod dyktando skrajności, łatwo przesadzić, wyczerpać się i pozbać energii. Zrównoważony styl życia to taki, który uwzględnia nasze zdrowie, zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Jeździmy zbyt szybko, jemy za dużo, pracujemy zbyt ciężko, jesteśmy za nadto zestresowani. Musimy zwolnić, dogonić samych siebie. Musimy odnaleźć równowagę pomiędzy wszystkimi aspektami życia: zdrowiem, pracą, rodziną, gospodarością, środowiskiem. Robienie wszystkiego w ilości lagom pozwala osiągnąć tę osobistą harmonię.

Było duńskie hygge, teraz jest szwedzkie lagom. Taką modą. Ale zdrowa. (MARA)

Wybitne rody, które tworzyły polską kulturę i naukę



Marcin K. Schirmer opisał historię wybitnych członków rodzin: Curie - genialnych uczonych i noblistów;

Estreicherów - badaczy polskiego piśmiennictwa i tropiciele zaginionych polskich dzieł sztuki; Kossaków - mistrzów pędzla i pióra; Lilpów - zegarmistrzów, przemysłowców, prekursorów fotografii i reprezentantów elit kulturalnych na emigracji; Lutosławskich - działaczy politycznych, społecznych, ekonomicznych, artystów; Młynarskich i Rubinsteinów - genialnych muzyków; oraz Żuławskich, o których utalentowanych przedstawicieli: literatach, malarzach, charyzmatycznych mówcach i przede wszystkim miłośnikach gór, niejednokrotnie mówiono „wybrańcy bogów”.

Krótkie rozdziały, wiele ciekawostek, dużo fotografii, staranna szata wydawnicza. Świetne na prezent. (MARA)

Zaufana niania

JOANNA JAKUBIAK



Jak znaleźć nianię idealną? Jakie pytania zadać kandydatce, by mieć pewność, że będzie jej można ze

spokojem powierzyć dziecko i klucz od domu? I wreszcie jak zostać cudowną nianią, taką, o której marzy każdy rodzic? Odpowiedzi na te i wiele więcej pytań zna Joanna Jakubiak, właścicielka agencji opiekunek, niania z wieloletnim doświadczeniem. Z humorem i werwą rozprawia się z najczęstszymi problemami na linii opiekunka-dziecko-rodzic. Z jej pomocą już tysiąc rodzin znalazło opiekunkę „szytą na miarę”. Wśród klientów agencji „Zaufana niania” jest bardzo wiele gwiazd. Ale jej właścicielka przekonuje, że dobra niania to nie luksus dla wybranych, tylko wybór, którego może dokonać każda szukająca opiekunki dla dziecka mama.

Poradnik dla rodziców i niań. Nawet fajny. (MARA)

Uprowadzona przez Boko Haram

MINA KACI, ASSIATOU



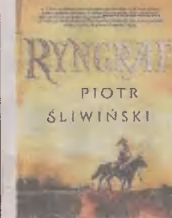
Spokojne życie czternastoletniej Assiatou, dla której najważniejsza jest nauka, zostaje nagłe zburzone,

gdy do jej miasta wdzierają się radykalni islamisci z Boko Haram. Assiatou z matką i młodszym rodzeństwem wpada w ręce napastników. Oddzielona od rodziny, razem z czterdziestoma innymi dziewczętami poddana jest „reedukacji”, ale to tylko wstępny etap, po którym następuje przymusowe małżeństwo. Assiatou, jako „żona” mężczyzny w wieku jej ojca, przeżywa brutalne gwałty i jest przygotowywana do przeprowadzenia samobójczego zamachu.

Ach, jakbym chciała, żeby ta książka należała do gatunku fantasy. Niestety, ta historia zdarzyła się naprawdę. Ciężko o tym czytać, niewyobrażalną traumę muszą mieć dziewczynki, które to przeżyły. Nawet gdy je, jak bohaterkę książki, uratowano. (MARA)

Ryngraf

PIOTR ŚLIWIŃSKI



Rok 1794. Ostatnie miesiące istnienia I Rzeczypospolitej. Uście Solne - senne miasteczko w zaborze

austriackim u ujścia Raby do Wisły. Do Stanisława Krzysztofczyka, kowala i byłego podoficera piechoty koronnej, przybywa jego dawny przyjaciel. Próbuje nakłonić go do uczestnictwa w przygotowywanej insurekcji. „Ryngraf” to epepeja powstańcza, w której pojawiają się piękna i tragiczna miłość, ciemna intryga i zamach na Kościuszkę, a obok postaci fikcyjnych występuje cała plejada historycznych, z królem Stanisławem Augustem, księciem Józefem, księdzem Kołłątajem, pułkownikiem Kilińskim czy feldmarszałkiem Suworowem.

Wojna i miłość, dużo brutalnych opisów, piękny stylizowany język. (MARA)

Komisarz

PAULINA ŚWIŚT



Zuzanna Kadziewicz ma bogatego ojca. Pracuje jako pedagog z pasji, nie dla chleba. Uwielbia pomagać

dzieciom. W jej odrealnionym świecie pewnego dnia pojawia się Radosław. Jest wykształcony, męski, przystojny, dobrze wychowany, zamożny. Potrafi się znaleźć w teatrze, cierpliwie doradzać w butikach. W dodatku, po pięciu tygodniach znajomości, wyjaśnia się, że jest gentelmanem w łóżku. Prawdziwy ideał.

Niestety, wyśniony mężczyzna okazuje się policjantem. Komisarz Radosław Wyrwa - fachowiec od działań „pod przykrywką”. Zuzanna to dla niego tylko figurantka, zaledwie narzędzie służące do rozpracowania ciemnych interesów ojca.

Erotyk z wieloma scenami łóżkowymi. Internetowi recenzenci mają rozbieżne opinie co do pisarskich umiejętności autorki. (MARA)

Aneta Jadowska

Trup na plaży i inne sekrety rodzinne - słodko-gorzki kryminał z Ustki w gorącym sezonie turystycznym

Kiedy Magda Garstka, świeżo upieczona absolwentka licencjatu, wybiera się do Ustki, by odwiedzić babcię, nie spodziewa się, że czeka ją najbardziej ekscytujące lato w całym jej dotychczasowym życiu.

Jest kelnerką w cukierni serwującej smaczne ciasta i sprzedającą usteckie krówki. Jednocześnie pracuje w pensjonacie babci. Pewnego ranka, będąc na plaży, zauważa unoszącego się w falach Bałtyku trupa mężczyzny.

Postanawia rozwiązać zagadkę jego śmierci, gdyż odzyskują się w niej rodzinne geny - policjantem był jej ojciec (bohaterka jest sierotą wychowywaną po śmierci rodziców przez ciotkę z Łodzi), w usteckiej komendzie służy jej wujek. Przy okazji prywat-



FOT. SINE QUAM

nego śledztwa Magda odkrywa mroczne rodzinne tajemnice, dowiaduje się, jaki nielegalny proceder prowadzi jej babcia pod przykrywką pensjonatu i poznaje odpowiedzi na dręczące ją pytania dotyczące jej przeszłości. Decyduje się pozostać w Ustce.

Czytałam ten kryminałny debiut autorki powieści fantastycznych z dużą przyjemnością. Nie tylko dlatego, że akcja dzieje się w naszej Ustce, a ogarnięte sezonową gorączką miasteczko jest opisane z dużą sympatią. Także dlatego, że to fachowa robota pisarki, która wie, jak zbudować napięcie, i umie sprawnie prowadzić wielowątkową fabułę. Na wielki plus zapisuję również styl i język. A także stworzenie bohaterki, która ma inteligentne poczucie humoru i dystans do siebie. Wiele razy pękałam ze śmiechu przy lekturze, ale i wzruszałam się, bo ciemnych stron życia także tu nie brakuje. Gorąco polecam. I czekam na część drugą.

ANNA CZERNY-MARECKA

5 składników. Gotuj szybko i łatwo

JAMIE OLIVER



Łącząc na niesamowite sposoby zaledwie pięć składników, Jamie wywarował ponad 130 nowych

przepisów, które można wykorzystać na co dzień i od święta. Jest tu wszystko - od sałatek i pasty, przez ciekawe pomysły na kurczaka, ryby warzywa, ryż, makarony, wołowinę i wieprzowinę, aż po słodkości. Ta książka to maksimum smaku przy minimum wysiłku, szeroki wachlarz posiłków o różnej wartości odżywczej i mnóstwo fantastycznych inspiracji.

Lubię gotować i jeść, ale nie lubię się męczyć. Czyli to książka dla mnie. (MARA)

Basia i basen

ZOFIA STANECKA



Aby mama Basi i Janka mogła odpuścić podczas choroby, tata zabiera ich do parku wodnego. Maluchy

dowiedzą się więc, że przed wejściem na basen należy wziąć prysznic. Przy tym trzeba uważać, aby nie poślizgnąć się na mokrych kafelkach. Do tego nie wolno zdejmować kłapek, gdy jest się poza wodą, ponieważ można zarażać się grzybicą.

Cała seria o Basi to świetna zabawa dla przedszkolaków i ich rodziców. Ładnie wydane, w twardych okładkach, z kolorowymi ilustracjami. I są o tym, co dzieci interesuje - o ich otoczeniu. (MARA)

Ale auta! Odjazdowe historie samochodowe

M. LEŚNIEWSKI, M. SZYMANOWICZ



O tym, jak ważny jest samochód, wie każdy. Dzieci jeżdżą nim do szkoły, na wakacje, w odwiedziny do rodziny. Samochód dostarcza towary do sklepów i materiały na budowę... Specjalnymi autami jeżdżą policjanci, lekarze i strażacy. Kiedyś samochody wyglądały inaczej niż dzisiaj. Ich twórcy przeżyli wiele przygód, czasem groźnych, czasem zabawnych. Gdyby nie oni i ich przygody, samochód nie wyglądałby tak jak dzisiaj.

I o tym jest ta zabawna i przepięknie wydana książeczka z fantastycznymi ilustracjami. (MARA)

KONKURS

ZDOBAJĄ KSIAŻKĘ, WYSYŁAJĄC SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze książek: „Trup na plaży” Anety Jadowskiej (wydawnictwo Sine Qua Non), „Wybitne rody, które tworzyły polską kulturę i naukę” Marcina K. Schirmera (Muza), „Żyj lagom” Anny Brones (Edipresse), „Zaufana niania” Joanny Jakubiak (Edipresse), „Uprowadzona przez Boko Haram” Miny Kaci i Assiatou (Prószyński i S-ka). Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): TRUP, LAGOM, NIANIA, HARAM. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpks 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 sekcji video - blog o książkach. Zapraszam do oglądania Anna Czerny-Marecka

BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

JAK WALENTY ZNAJDUJE WALENTYNKĘ. ALBO ODWROTNIE - ONA JEGO

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl



Roxi Gaska z Bara-nowa. Czyż nie brzmi to intrygująco? A nawet poetycko? Imię, nazwisko, wygląd (Barbi - wersja dla dorosłych, zamiłowanie do selfie z dziobkiem i botoksu) nowej partnerki niejakiego Jacka Rozenka (aktor, bardziej znany jako były mąż Małgorzaty Rozenek) są gorącym tematem portali plotkarskich. Ja wpadłam na tego newsa w walentynki. Nieuchronnie musiałam zadać sobie adekwatne do okazji pytanie: co skłania ludzi do łączenia się w pary?

W przypadku tego związku zapewne osoba aspirująca do sławy połączyła się z osobą tej sławy już znającą. Przypadek częsty, aczkolwiek nie rokujący związkowi długiego życia. A co ze sławą? Poprzednia pani R. umiała po rozstaniu zaświecić własnym światłem. Jej następczyni wydaje się raczej pasować do swojego nazwiska. A światła fleszy nie należy mylić ze światłym intelektem.

No dobrze, zjeźdźmy z celebryckiego parnasu na ziemię. Czy da się znaleźć przepis na idealny związek? Jak partnerzy różnią się we wszystkim, to będzie ciekawie, ale w końcu pożąć się nawzajem. Jak są we wszystkim podobni, zanudzą się na śmierć. Wspólne zainteresowania i poglądy w najważniejszych sprawach są na pewno dobre, ale trzeba też się zaskakiwać. Marecki ciągle mnie zaskakuje. Ostatnio tym, że - syn rolnika! - nie jest w stanie i już chyba nigdy nie będzie odróżnić szczypiorku od pietruszki.

To zielone i to zielone. Owszem, machała mi Marecka tym szczypiorkiem przed oczami, mówiąc, że mam go wkroić do pasty z makreli, ale nie wykazała należytej ostrożności i pozostawiła na stole także pęczek pietruszki. Wiedziała, że te zielska to jakieś moje fatum, ale zostawiła. A teraz się wyżywa i to publicznie. Ja się chyba muszę poważnie zastanowić nad naszym związkiem... No dobra, żartuję.

Czemu jedne związki są trwałe i udane, a inne nie? Mimo wielu badań naukowych nikt tak naprawdę nie potrafi odpowiedzieć na to pytanie. Ja na podstawie obserwacji uważam, że para powinna zgadzać się w sprawach pryncypialnych (w tym tych przyziemnych, jak np. stosunek do czystości ciała i otoczenia, zamiłowanie lub jego brak do kina, książek czy podróży), natomiast różnić w innych. Wiem, że niektórzy uważają, iż idealne małżeństwo zawsze przemawia jednym głosem, ale moim zdaniem to raczej podejrzan.

Oczywiście kiedy ludzie zakochują się w sobie, hormony zaburzają ich zdolność kalkulowania i rozumowania, więc powstają związki skazane na niepowodzenie. Czasem jest inaczej. Na przykład nasza koleżanka ze studiów przyjęła za zasadę, że umawiała się tylko z tymi chłopakami, których stać było na kolację w restauracji w najdroższym hotelu w Poznaniu. I proszę. Wyszła za mąż za bogatego gościa i jest szczęśliwa. On zresztą także.

RELACJE W SZKOLE. MOBBING CZY ŻART?

Miedzy rówieśnikami dochodzi do różnych konfliktowych sytuacji

Porady

Dr Marcin Florkowski
psycholog

Czytelniczka: Dwie dziewczyny zamknęły mojego synka w szatni szkolnej. Ja wiem, jak on się czuł, bo mój były mąż stosował wiele lat przemoc wobec mnie. Nie pozwolę, aby ktokolwiek zgotował mojemu dziecku piekło! Mam ochotę pozabijać te dziewczyny!

Gdy dziecku dzieje się krzywda, u rodziców często budzą się mordercze instynkty, zwłaszcza jeśli sami doświadczali przemocy. Niestety, Pani emocje zniekształcają widzenie tego, co przydarzyło się synowi. A przecież to są zupełnie inne wydarzenia!

Pani przedstawia te dziewczyny jako prześladowców. Taki obraz utrudnia synowi pogodzenie się z nimi. Oczywiście one dokuczyły synowi, aby jednak doprowadzić do zgody, potrzebne jest pozytywne podejście. Trudno wybaczyć „prześladowcy”, który uczynił „podłość”.

Dziewczynki zrobiły źle, ale nie przesadzajmy, nie stała się tragedia. To są wygłupy dzieciaków, jeśli one przeproszą syna, to sprawę można będzie puścić w niepamięć.

Pani mogłaby pomóc synowi dojść do zgody z nimi, gdyby przedstawiła całą sytu-

ację tak: „Nic wielkiego się nie stało. One źle zrobiły, ale to takie dziecięce wygłupy, przepraszają cię i więcej tego nie powtórzą. Nie martw się.” Synowi będzie wtedy łatwiej przebaczyć i pozostać z nimi na stopie koleżeńskej.

To ogólna zasada: Jeśli chcesz wybaczyć osobie, która zrobiła ci krzywdę, popatrz na sytuację z dystansu, zobacz we wrogu człowieka.

Młody czytelnik: Mój kolega, świnią, puścił do internetu film, jak się wygłupiam. Teraz wszyscy się ze mnie śmieją w szkole.

Powiedz koledze, żeby więcej tego nie robił, że sobie tego nie życzysz, że to było bez twojej zgody, więc to nie w porządku. Dodaj, że musi to usunąć z sieci. Jeśli będziesz widział, że zrozumiał swój błąd i usunie ten filmik, możesz na tym poprzestać.

Jeśli jednak rozmowa z nim jest niemożliwa, albo w jej trakcie będziesz widzieć, że do niczego ona nie prowadzi, że kolega nie widzi nic złego w tym, co zrobił, powinieneś powiadomić dorosłych - rodziców i nauczyciela. Oni będą wiedzieć jak zareagować, aby film zniknął z sieci i wyciągnąć konsekwencje w stosunku do kolegi, który ten film rozpuścił.

RELACJE W RODZINIE. STARSZA SIOSTRA

Kiedy rodzi się kolejne dziecko, jego starsze rodzeństwo może czuć zazdrość

Porady

Dr Marcin Florkowski
psycholog

Czytelniczka: Mam syna i ośmioletnią córkę. Syn ostatnio boleśnie zabkuję, budzi się i płacze. Ale od kiedy on zaczął w nocy płakać, córka też zaczęła się budzić, wędruje do nas i budzi nas. Oboje mamy już tego dość - nie tylko, że syna trzeba nosić po nocy, to jeszcze ona zaczęła jakieś chochole tańczy. Jestem taka zła, że ona nas nie szanuje - wie, że jesteśmy zmęczeni noszeniem synka, a jeszcze dokłada nam problem ze swoim spaniem.

Córka jest zazdrosna. Chce być na miejscu brata i chce, abyście nią też się zajmowali. Starsze dzieci mają dość silne inklinacje do porównywania się. Swoją rolę odgrywać może też i to, że brata spostrzega jako osobę odbierającą jej rodziców. Jej się wydaje, że bardziej zajmujecie się nim niż nią.

W związku z tym kary i okazywanie niezadowolenia z waszej strony mogą dać taki efekt, że sprawa się jeszcze pogorszy. Jeśli bowiem podłożem zachowania córki jest zazdrość, to wasze niezadowolenie odbiera ona jako dowód odrzucenia jej, zepchnięcia na drugi plan, i sądzi, że tak naprawdę brat jest dla

was ważniejszy niż ona, że wolicie zajmować się nim.

Proszę zmienić rozumienie tej sytuacji. Ręczę Pani, że zachowania córki nie biorą się z braku szacunku do was. Ona szuka z wami kontaktu. I aby jej dziwaczne zachowania znikły, ten kontakt powinien otrzymać. Brak szacunku nie ma tu nic do rzeczy, przeciwnie, córka chce mieć was bliżej siebie, bo kocha was, a myśl, że ktoś mógłby zająć jej miejsce w waszych sercach, jest dla niej nie do zniesienia. Tak się porobiło, że teraz córka potrzebuje więcej waszego czasu. To normalne, gdy w rodzinie pojawia się młodsze dziecko. Córa powinna poczuć, że jest traktowana przez Was wyjątkowo, wtedy jej męczące zachowania będą znikać. Może gdyby mogła tylko z mamą lub z tatą pojechać gdzieś sama - lody, sala zabaw - dałoby jej to do myślenia, że jest dla was nadal wyjątkowa?

Z innej beczki: może warto kupić żel na dziąsła dla synka? Zastanawiam się też, czy można coś zrobić, aby jego płacz nie budził córki w nocy - może na krótki czas zmienić sposób spania? Może, gdyby spała Pani z córką w jej pokoju, mała będzie mieć poczucie, że jest dla Pani ważna, a Pani się wreszcie porządnie wyśpi?

Jak zbudować pewność siebie u nastolatka

Co robić, gdy dziecko chce pomocy korepetytora? Nie zawsze jest to potrzebne. Musisz być czujnym rodzicem

Wychowanie

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Nie ma nic złego w tym, aby nasze dzieci większą pewność w jakimś przedmiocie zdobywały poprzez dokształcanie. Ale nie dajmy się zwariować. Korepetycje nie są receptą na wiedzę.

C o ja mam teraz zrobić? - zastanawiała się moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki.

- Co się stało? - spytałam.
- Kaśka teraz chce, abym jej załatwiła i opłaciła korepetycje z matematyki - odpowiedziała.



- A co, ma kłopoty z matematą? - dopytywałam.

- Niby nie - stwierdziła. - I właśnie dlatego zastanawiam się, po co jej te korepetycje.

- A nie chcesz, aby ona się doszkała? - zapytałam.

- Nie chciałabym, aby szła na łatwiznę - wytłumażyła mi mama Kaśki.

- Na łatwiznę? - zdziwiłam się.

- Tak. Bo ona wcale nie ma złych stopni z tej matmy, a chce jeszcze korepetycje. To mnie zastanawia.

- Może nie tak do końca czuje się z tego przedmiotu pewna - zastanawiałam się.

- Nic na to nie wskazuje - przyznała mama nastolatki i od razu zapytała: - To ja mam jej na to pozwolić?

- Nie ma nic w tym złego, że ona chce pomocy - zastanawiałam się głośno. - W końcu o tę pomoc prosi. Jeśli nie ma żadnych innych przeciwwskazań, to ja na twoim miejscu bym się zgodziła. Po-

myśl sobie sama, to jej może pomóc nawet tylko przy tym, żeby była bardziej pewna tego, co sama umie. Możesz przecież od razu zaznaczyć, że nie zgadzasz się, aby Kaśka miała korepetycje z matematyki przez cały czas. Możesz zgodzić się tylko na parę tych dodatkowych lekcji.

- A jak się nie zgodzę?

- To możesz sobie później pluć w brodę - odparłam. - Bo Kaśka choćby ze strachu będzie bardziej sparaliżowana i zapomni wszystko to, co umie. I dopiero wtedy będziesz miała kłopot. Poza tym do tego momentu nie masz żadnych sygnałów, że ona tej matmy bardzo nie lubi. Trzeba tylko uważać, aby nie przesadzać.

Spójrz w oczy bestiom sprzed milionów lat Blok „Dinozaury pod lupą” na kanale National Geographic

Pierwszy film z serii „Dinozaury pod lupą”, pt. „Bestia”, to opowieść o spinosaurze. Dorosły osobnik miał nawet 15 m długości. Wiemy o nim od początku XX wieku, gdy niemiecki paleontolog Ernst Stromer odnalazł jego skamieniałości. W 2005 r. badacze ponownie natrafili na czaszkę tego wielkiego drapieżnika. Na temat spinosaura wciąż istnieje wiele pytań bez odpowiedzi, choćby do czego służył jego grzbietowy żagiel.

Drugi film nosi tytuł „Śmiertelne starcie dinozaurów”. Naukowcy tworzą w nim wirtualny obraz nieznanego nikomu dotychczas bestii - nanotytrana z rodziny Tyrannosaurus.

Trzeci odcinek to „Autopsja tyranozaura”. Eksperci zbudowali model odwzorowujący anatomię T.Rexa, a teraz go pokroją.

„Dinozaury pod lupą” - emisja 20 lutego od godz. 21 na National Geographic. (MARA)

A close-up portrait of a woman with long, wavy blonde hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark top. The background is a soft, out-of-focus grey.

STUDY ON THE EFFECTS OF

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----