

2,60

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570

ZŁ
W TYM
8% VAT

9 770 137 952 060

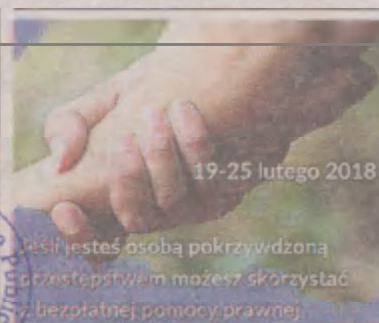
Chęć posiadania ponad
więziami rodzinnymi str. VI

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 17-18 lutego 2018



19-25 lutego 2018

Jeśli jesteś osobą pokrzywdzoną
przez przestępstwo, możesz skorzystać
z bezpłatnej pomocy prawnej.**Rozpoczyna się
Tydzień Ofiar
Przestępstw.
Prawnicy czekają
na obywateli**

STRONA 2

A CO JEŚLI **TO TY**
TERAZ WYGRASZ?**KUMULACJA**
12 000 000

Graj w

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

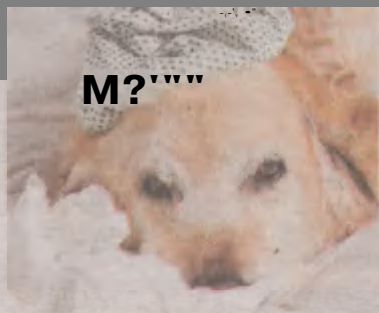
STRONA 4

magazyn *rodzinny*

Zwierzęta

**Pies przeziębiał
się jak człowiek!**

strona 10

**Koty chodzą
własnymi
drogami** strona 11

M?!"

Kuchnia

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

strony 05-08

Styl

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

strona 11

REKLAMA 007996520

KURKI**ODCHOWANE-ROSA1****BARDZO DOBRE NIOSKI**

Zamówienia: H. Lewna

ŁĄCZYŃSKA HUTA 118

TEL: 586842711, KOM. 534 855 252

REKLAMA

Skoczkowie polecą dziś po medale

strona 2 i 11

**ZAKŁAD PRODUKCJI PELLETU W SZCZYPKOWICACH**
(gmina Główny)**SKUPI KAŻDĄ ILOŚĆ SŁOMY I SIANA**

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE: & 507 849 027

ISTNIEJE UOI&K/OJi 3933HDAFV 3TU37D 3331033031 EI3Wn31M13711

Pogoda w regionie

Dzisiaj

2 °C

-rc

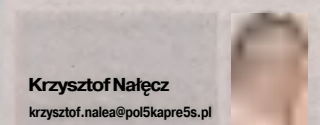
Barometr
1023.2mbar
Wiatr
zach. 7 km/h
Uwaga
wysokie ciśnienie

niedziela 3 °C -4 °C

poniedziałek 3 °C -4 °C

wtorek rc -6 °C

Uwaga: w sobotę przelotne opady śniegu.



Krzysztof Nalecz
krzysztof.nalecz@pol5kapre5s.pl

CZY MEDALE SIĘ
NALEŻĄ, I KOMU

Komentarz

Nie wiem, czy polscy skoczkowie zdobędą dzisiaj w Korei medale. Złazsca że warunki pogodowe znowu mają być loteryjne, co w przypadku skoków narciarskich ma znaczenie szczególne. Porozczarowaniu, 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 duzo gór i w ogóle mało zimy. Mamy zato 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. Napoczątku 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. ©R

Startuje plebiscyt
Laur Piękna 2018.
Już dzisiaj zgłoś salon!

Pkbkeft
Anna Zawisłak
anna.zawislak@polskapress.pl

Masz ulubiony sakso 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, jaki w latach ubiegłych, wyróżnimy salony fryzjerskie, salony urody, studio fitness oraz konkretne osoby: fizjyera, kosmetyczkę, 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 3473 44. ©R

Tydzień Pomocy Osobom Pokrzywdzonym

Pomoc

Przed nami kolejny, już 17. Tydzień Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Prześstępstwem. 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, psycholodzy, kuratorzy sądowi, policjanci oraz inni specjaliści.

Dzięki zaangażowaniu się w obchody Tygodnia Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Prześstępstwem wspomnianych podmiotów dyżury będą miały charakter interdyscyplinarny. Ich interdyscyplinarność polegać będzie natym, 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 Prześstępstw 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 Prześstępstw. W Polsce dzień ten został ustanowiony Dniem Ofiar Prześstępstw

na mocy Ustawy z dnia 12 lutego 2003 r. o ustanowieniu 22 lutego Dniem Ofiar Prześstępstw. Ma on służyć przypomnieniu 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 sędziów 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.

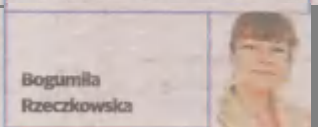
Na przełomie lutego i marca na kilka dni ma się jednak zrobić dużo chłodniej, a to za sprawą wyżu syberyjskiego. Termometry w nocy pokażą do minus 10 stopni, a w dzień do minus 5 stopni Celsjusza. Będą też kolejne opady śniegu. ©R



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,

a

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 tel. 59 8488 100



Bogumiła Ręczkowska

KALENDARIUM

17 lutego

M834

We Lwowie odbyła się prapremiera „Zemsty” Aleksandra Fredry.

tms

Działalność zainaugurowała Filharmonia Łódzka.

L940

Niemcy zniszczyli pomnik Tadeusza Kościuszki na Wawelu.

tftt

Maksymilian Maria Kolbe został aresztowany przez Gestapo.

1942

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

1956

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

1981

Zarejestrowano Niezależne Zrzeszenie Studentów (NZS).

1999

Sejm RP upoważnił prezydenta Aleksandra Kwaśniewskiego do ratyfikacji Traktatu Północnoatlantyckiego.

KRÓTKO

Skazany nauczyciel odwołał się od wyroku

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

MUTYZ 1602

USD	33173 (-)
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
monikazacharzewska@gp24.pl

Region

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

Latem 2014 roku zabytkowy obiekt w Lubuczewie opuścili pacjenci oddziału leczenia uzależnień od alkoholu ówczesnego śląskiego szpitala psychiatrycznego (dziś to Centrum Zdrowia Psychicznego). Na działalność leczniczą w budynku i przebywanie tam personelu oraz pacjentów niezgodziły się służby, m.in. straż pożarna, bo jego stan techniczny stwarzał dla nich zagrożenie.

W międzyczasie oddział odwykowy na kilka miesięcy trafił do Ustki, do budynku szpitala przy ul. Mickiewicza, a teraz działa w Centrum Zdrowia Psychicznego, w zmoderni-



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. Cóż, zabytkowy obiekt coraz bardziej popada w ruinę. Nikt nie chce się nim zająć.

Pierwszy przetarg na sprzedaż nieruchomości z budyn-

kiem XIX-wiecznego pałacu, budynkami administracyjnymi i parkiem zadrzewionym pomnikami przyrody został ogłoszony przez Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego dokładnie trzy lata temu.

Wówczas wartość całej nieruchomości wyceniono na je-

den milion 320 tysięcy złotych. Niestety, ten przetarg został zamknięty bez wyłonienia nabywcy. Kolejne zresztą kończyły 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, de 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 dągle-

ce. 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 wykonania i elementów konstrukcyjnych w budynku pałacu była wykonywana lub wymieniana w latach 70. XX wieku.

Po przeprowadzce trzylata 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 Krępie Słupskiej w ramach partnerstwa publiczno-prywatnego. Samorząd liczy, że rozmowy zakończy do maja tego roku.

Chodzi o drogi na osiedlach jednorodzinnych „Złoty Potok” w Bydlinie i ulic: Wczasowej, Spokojnej, Pogodnej, Wspólnej, Dębowej oraz Kasztanowej. Również osiedla „Kwitnące Ogrody” w Krępie Słupskiej. W sumie to 13,3 km dróg.

W założeniu gmina ma przekazać partnerowi prywatnemu dokumentację techniczną niezbędną do budowy dróg.

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, a 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 formie mający za przedmiot budowę dróg osiedlowych. I zapewne nie ostatni, bo środki unijne na budowę dróg gminnych nie są już dostępne. ©

Artykuł Zarzut dla nauczyciela: uwiedzenie uczennicy

Za wielokrotne doprowadzenie do obcowania płciowego nieletniej uczennicy odpowiedni zarzut dla nauczyciela zeszłorocznej, 54-letniej Dariusz W. Czynu miał dopuścić się przed trzema laty, do czego najmniej kilku „zdarzeń” dojdzie miało od grudnia 2014 roku do maja 2015 r., a uczennica miała w tym okresie skończyć 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 poprzedziła anonimowy list do dyrektora szkoły, który sprawę zgłosił policji. (JW)

Pilnie! 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 41-latek z Mazowsza, mężczyzna, od którego narkotyki zostały wcześniej pobrane. Akcja to efekt prowadzonej od miesięcy operacji dotyczącej transportu narkotyków na Pomorzu. Sprawa jest rozwojowa. (JW)

0 diecie dla seniorów

Słupsk
Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

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

Słupska Akademia Seniora za inaugurację 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 z tytułem „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 obowiązywać będzie rekrutacja. O jej zasadach organizatorzy Akademii poinformują wkrótce. ©

REKLAMA

0604597

www.naskarpie.net

recepta@naskarpie.net

tel. 75 700 50 20

884 363 875

S/hlu<si<,a Por^bu zapi^ła

REKLAMA

007965214

PRZYJMujemy ZAMÓWIENIA NA

PIEROGI RUSKIE,

Z KAPUSTĄ rSRZyBAML^M

IPPS®^... jnnwgfcrjrr-*

UST A I GRZYBAMI

jnnw

DOWOŻ NA TELEFON!!

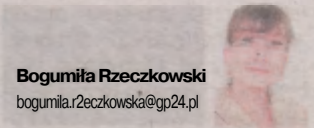
Gmina Dębica Kaszubska ul. Zjednoczenia 22, tel. 726-696-900

Gmina Kołczygłowy, 726-696 064

iMm s*S

com/NapoliPizzaKebab

Nie ma chętnych doradców, jak naprawić portową kładkę



Bogumiła Rzeczkowski
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Ustecki ratusz rezygnuje z orozszenia przetargu na remont kładki w systemie „zaprojektuj i wybuduj”. Najpierw poszuka 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 orosimy 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 zdaży 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 ograniczysię 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 zaplanować nadwyciek smaru i zaprojektować system zdalnego smarowania głowicy. Także wykonać jej osłonę termiczną.

Tymczasem budowniczy 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 Zadiarzewska
monika.zachar2ewska@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 ostatni tydzień, 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 wtorek 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 sytuację, 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 trakcie serologicznym.

Okno serologiczne to czas, którym musimy ominąć moment 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

Przesa 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



Arystyczne pożegnanie dyrektora MCK

Po 24 latach szefowania Młodzieżowemu Centrum Kultury Anna Maćkowiak przeszła na emeryturę. Podczas pożegnania byłoby podziękowanie, życzenia, wspomnienia, wzruszenia i pominki. 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
ateksander.radomski@gp24.pl

listka

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 wtórnik tablic rejestracyjnych. 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 Rejestracji Pojazdów działa w środy i piątki od 8.30 do 14. Powstał z myślą o mieszkańcach miasta i okolic. ©0

Startuje plebiscyt „Laur Piękna”. Zgłoś fryzjera i kosmetyczkę

Anna Zawisłak
anna.zawislak@polsk3press.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 imy 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 rody. 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 plebiscybie 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. Wszystkimi nagrodami, kategoriami, etapami znajdziecie w naszym serwisie www.gp24.pl/uroda. Informacje udzielane są także pod nr. tel. 94347 35 47. ©R

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 terapeutów z Bali. Zadbaliśmy 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 3 zł 15 zł (1* h)

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

BALI HAI
SPA Dolina C-haHotty

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

V. 59 847 43 75 ® spa@charlotta.pl

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

UiHi&itilt

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 trudnomam onich 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 Izrael. Tym razem okazało się to, że przepisy, które na początku lutego podpisał prezydent, tra-

fiły do Trybunału Konstytucyjnego. Ma on ocenić, in. zgodność z ustawą zasadniczą spornego 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 nieoprokuratorzy IPN, którzy nie byli w stanie doprowadzić do skazania Jaruzelskiego i Kiszczaka, 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, wiceprezident 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 zastąpił ją wyklęci. Wtedy nie można było krytykować przywódców partyjnych, dzisiaj źle widziana jest krytyka przywódców IIRPczy Armii Krajowej - ocenia Zychowicz.

©

W KRAJU I W POLITYCE



II Urtn 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 nim również serdeczne gratulacje 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 Poseł 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

Łódź 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 białą proszkę to środek owadobójczy, AIP

Warszawa Będą kontrole punktów szczepień w całej Polsce

Główny Inspektorat Sanitarny rozpocznie przegląd sprzętu i kontrolę ponaddziesięciu tysięcy punktów szczepień w całej Polsce - poinformowało RMF FM. To efektywniejszy ostatni poważny niedopatrzenie 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 efekty podania. AIP

Ojca Grande przepisy na zdrowe życie

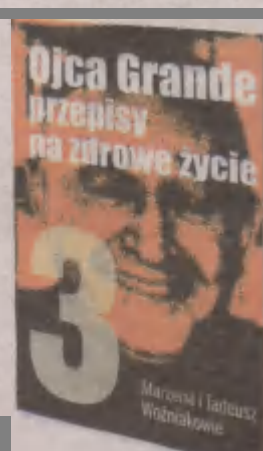
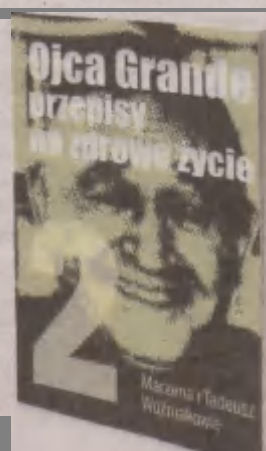
- Cztery tomy z kompletnym zbiorem porad zdrowotnych słynnego zakonnika
- » Zupa przeciw starości i inne przepisy na tanie dania gwarantujące dobre samopoczucie
- Naturalne diety oparte na mądrości przodków

Wznowiona edycja książek dostępna w dobrych księgarniach oraz Placówkach Pocztowych

4.1/ 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: *Jo 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 klucie w kolanie 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 obydwu kolan.

Pani Maryla wspomina: – Byłam totalnie załamana, myślałam, że lekarz mi pomoże, ale to co usłyszałam zabrzmiało dla mnie jak egzekucja! Mam 67 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 kolan, 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...

Witaj Mamo dawnej sprawności!

Ja i moja żona uwielbiamy spacerować, widziałem już różnego typu opaski magnetyczne, każda z nich była maszyną, 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 żona i ja 2000 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.

„mijał, jak gdybym cofnęła się w czasie, i znowu moge 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. Bond'a. 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 klujący nie do wytrzymania ból wracał w najbardziej niespodziewanym momencie.

Kiedy już pod koniec tworzenia tej metody wspierałem swoim doświadczeniem pracę Toma przyświecał 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 wysług 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 wyraźnie nie pokazują – To może być jedna z najsukceszniejszych 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 – przeciw im ciągle skaczę, trenuję 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 mijął, a z dnia na dzień odzyskiwałam dawną sprawność w kolanach. 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 maszynych stabilizatorów ma delikatną i rozciągliwą budowę, przezco 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 zwyrodnieniami. 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 klujący 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 12000 Gs dzięki wytwarzanemu polu magnetycznemu mogą usunąć przyczynę stanu zapalnego, ale także stymulują organizm do produkcji najważniejszego – Odpowiedniej ilości mazi stawowej! pozwalając BEZ BÓLU odzyskać dawną sprawność fizyczną!**

Jak otrzymać magnetyczną opaskę prof. Toma Bond'a?

dzin dziennie, w naprawdę krótkim czasie możesz: * **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 wewnątrz włókien materiału pozwalają skórze oddychać

Mikrowłókna zapewniają dotarcie niskich częstotliwości pola magnetycznego bezpośrednio do źródeł bólu

Delikatna i rozciągliwa konstrukcja zapewnia możliwość dopasowania do kaidego 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 2000GS każdy...

Przewlekłe bóle i stawy 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 **złoty kupon**. Oznacza to, że otrzymasz przeciwbólową opaskę magnetyczną za udział w klubie seniora zamiast za 317 zł, tylko za 97 zł! (przesyłka GRATIS!)

Zadzwoń już dzisiaj: 9713003805

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



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 którychto 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. Słupski 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

Słupsk Masza spotyka niedźwiedzia
W teatrze Tęcza w sobotę o godz. 11 zobaczymy premierowy spektakl „Niedźwiedzi Masza - czyli, gdzie moja kasa?”. Masza trafia do domku niedźwiedzia. Początkowe nieporozumienia znikają, a w ich miejsce pojawia się przyjaźń. Bilety: 18, 15 zł. (dmk)

Słupsk Rumuni w klubie i na scenie
Monika Janik i Wojciech Marcinowski, 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. Lekko myślny żart głównych bohaterów staje się początkiem przedziwnych spotkań podróży powrotnej. Bilety: 35 i 30 zł. (DMK)

Słupsk Rockowy Motor
Rock’n’rollowy 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 Słupska (heavy, hard, thrash, power metal band). (DMK)

Słupsk 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.

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

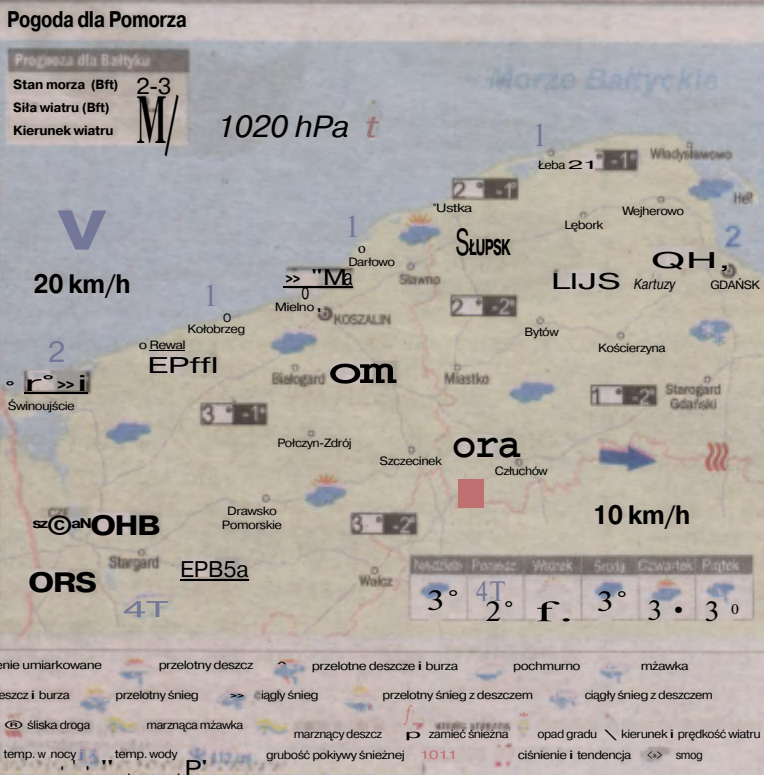
Kobylika Muzyczna podróż
W Gminnym Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy w sobotę o godz. 18 wystąpi Nicola Palladini. Muzyczny spektakl „d’Amore - Muzyczna podróż śladami Dalidy” łączy w sobie humor i ujmującą historię. Usłyszymy utwory powstałe w latach 60. Bilety: 30 zł. (DMK)

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

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calyus

Sobota 17.02.2018
Nad Pomorze napływa łagodne powietrze z Atlantyku. W ciągu dnia sporo chmur nie powinno padać. Na termometrach max do 1:3°C. Wiatr słaby pñ.-zach. W nocy lekki mroź, przewaga chmur li okresami możliwe są słabe opady śniegu.; Jutro pochmurno i bez opadów. Temperatura max wzrośnie do 2:3°C. Wiatr słaby z południa. Kolejne dni to cały czas łagodna zima, niewiele opadów. W dzień lekka odwilż do 2:3t.; w nocy lekki mroź do -1:-3°C



INFORMATOR

KINA
Słupsk
Muttikho

Czarna Pantera; 2D dubbingsob., godz. 11.45, niedz., godz. 11.45, 17.25, 20 napisysob., 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: Pzygodawdzungli, sob.-niedz., godz. 13.25; Narcoony na nily, sob.-niedz., godz. 19; Noweoblicze 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 mtości, sob.-niedz., godz. 15.50, 18.10, 20.30; Szabak Sam, sob.-niedz., godz. 10.30; Węzień labyntu; Lek na śmierć, sob. niedz., godz. 16; Whdiester. Dom Du-diÓM sob.-niedz., godz. 17.55, 20.10; Cudowny d'>-pak, sob.-niedz., godz. 10.55, 16.18, 30; Fernanda sob., godz. 13.05, 15.30, niedz., godz. 10.40, 13.05, 15.30; Gnomy rozrabiają, sob.-niedz., godz. 10.12, 14; Pszaó Ha Maja: Miodowe igrzyska, sob., godz. 11, 11.50, 13.50, niedz., godz. 11.50, 13.50

Rajk
Pomiędzy skwami, 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
Deifin

Cudowny ilopak, sob.-niedz., godz. 15; Noweoblicze Gre/a, sob., godz. 18.15, 20.30, niedz., godz. 17.15, 19.30

Lębork
Fregata
Pszczółka Maja: Miodowe ipzyska, sob.-niedz., godz. 16; **Noweoblicze Greya**, sob.-niedz., godz. 18.15, 20.30

KOMUNIKACJA

Słupsk:
PKP 118000; 2219436; PKS 598424256; dyżurny ruchu 59 8437110; MZK 598489306;

Lębork:
PKS 59 8621972; MZK 59 8621451;

Bytów:
PKS 598222238;

Człuchów:
PKS 598342213;

Miastko:
PKS 59 8572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk
sob.-niedz. - Dom Leków. ul. Tuwima 4, tel. 598424957

Ustka
sob. - Ustecka, ul. Żeromskiego 5, tel. 598149817, niedz. - Apteka z Pasją, ul. Polna 2, tel. 732 806600

Bytów
sob.-niedz. - Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59 8226645

Miastko
sob.-niedz. - Piastowska, ul. Długa 10, tel. 598572245

Człuchów
sob.-niedz. - Centrn Zdrowia, ul. Szczecińska B, tel. 598343142

Lębork
sob.-Dbamo Zdrowie, al. Wolności 40, tel. 5986283 00; niedz. - Cef@em ul. Armii Krwawej 32/1, tel. 59 8634090

Łeba
Słowińska, ul. Kościuski 70 a, tel. 59 86613 65

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:
Wojewódzki Szpital Specjalistycznym. Janusza Karczaka, ul. Hubażyków Informacja telefoniczna 59 8460100;

Ustka:
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 6968; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 6011; Pogotowie Ratunkowe- 59 8147009;

Lębork:
Szpitalny Oddział Ratunkowy 59 86330 00; Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 5986352 02;

Bytów:
Szpital, ul. Łebska 13, tel. 59822 85 00; Dział Pomoocy Doradźnej Miastko, tel. 59 857 09 00;

Człuchów:
5983453 09.

WAŻNE

NIEBIESKA UNIA
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 848 0111, 801120 002;

Słupsk:
Pofiq 997* ul. Reymonta, tel. 598480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986: 598433217;

Straż Gminna 598485997;

Urząd Celny - 587740830;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 99t

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalfizacyjne 994;

Straż Miejska alarm 986: Ustka 598146761697 696498; Bytów 598222569;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 84670 00; Filharmonia Sinfonia Bałtycz. ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 84238 39; Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego Z, tel. 59842 3935; Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 842 6349; Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierzyńskich 1, tel. 59 845 6441; Młodzieżowe Centrum Kultury, al. 3 Maja 22, tel. 59843 1130; Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 59840 58 38.

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 598428196, 601928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa. Zieleni tel. (24h) (dobrej) telefon 502525005 lub 598411315, ul. Kaszubska 3 A. Winda i baldachim przy grobie: Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 5984298 91, 601663 7%. Winda i baldachim przy grobie. Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża! (całodobowo), tel. 5984284 95, 604434441. Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: pon.-czw. wg godz. 10-14; Bliziej Prawa, ul. Jana Pawła II 7 piętro, pok. 718.719, tel. 59 307 0020, pon.-śr. godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, Telefon zaufania Tama - 59 84140 46, czynny: pon.-pt. wg godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny 17-22, 598414605.

REKLAMA 007998622

Vigor TAXI

598422700

7/1

607 271 717

59196-25

NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?Telefonicznie: 94 347 3516
Przez Internet ogłoszenia.gratka.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Soszka ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3516, 347 3511, 347 3512, fax 94 347 3513
Oddział 5 Jdsk ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103, fax 59 848 8156
Oddział Słupsk ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 9148133 61, 48133 67, fax 91433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

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

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 OPALOWE

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

ABAKUS

na chętniej wybierane biuro nieruchomości
poszukujemy mieszkań 3 lub 4 pokojowych

rej. Lelewela, Kołłątaja, Staszica

Klienci płacą gotówką
sprzedali swój dom, zapłacą teraz
na wydanie mogą poczekać 04 345-22-75

(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
odgłośników, 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.

PRAWNIK skutecznie, 731961209

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

EUROPAK Palety Kliszno 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

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

OPERATOR CNC-laser 605129435
GK

OPIEKUNKI do Niemiec tel.
535 340 311

I 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: Kołbaskowo w Powieci
Policim. Elastyczne godziny ochrony
w systemie dziennym. Możliwość
zwrotu kosztów jazdu (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 010114,
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.
94312 77 75,602 754156.

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

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

GINEKOLOG -farmakologia 515417467

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA specjalistyczna:
dzieci i dorośli, anestezjolog,
protetyka ortodoncja, K-lin,
Małopolska I" 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 łożenki, remonty, 512334136.

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

CYKLINOWANIE. Słupsk, 880-812-347

DACHY - dekarstwo 94/3412184.

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 94/3412184

SUCHE zabudowy 94/3412184.

UŁUGI 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:

- stwierdzić zakończenie postępowania
upadłościowego;
- 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. 943528129) ogłasza, że dnia 8.03.2018 r. o godz. 13.00
w budynku Sądu Rejonowego w Kołobrzegu, mającego siedzibę przy ul. Katedralnej 13, w sali nr 5
ODBEDZIE 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 przedpokoju usytuowanych na V kondygnacji, o łącznej pow. użytkowej 73,61 m². Dokoła przynależne?>
komórka lokatorska A/11 położona w piwnicy o pow. użytkowej 2,80 m². Udział w nieruchomości 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. Helsińska 2A/11.

Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Kołobrzegu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą
o numerze NKW K01 L/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 rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj.
33.620,00 zł. Rękojmia powinna być złożona na konto komornika: BANK PEKAO SA. 411240 65081111
0000 5405 9313, najpóźniej w dniu poprzedzającym licytację
UWAGA! zgodnie z obowiązującymi przepisami data skutecznego złożenia rękojmi jest data uznania kwoty
rękojmi 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 rękojmi w odpowiednim terminie, osoba, która dokonała
przelewu albo wpłaty rękojmi, 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

008111447

BURMISTRZ POŁCZYNA-ZDROJU									
ogłoszenia przetargi ustne nieograniczone (licytacje) na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Gminy Połczyn-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	K02B/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	K02B/00023403/4	Nieruchomość zabudowana (remiza)	24	0,25 ha	Brak planu	9.30	55.300,00*	5.600,00 560,00
3.	Połczyn-Zdrój ul. Solankowa	K02B/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.	Połczyn-Zdrój ul. Solankowa	K02B/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.	Połczyn-Zdrój ul. B. Chrobrego	K02B/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	K02B/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 Połczynie-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 (zgoda) 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 Połczynie-Zdroju PKO BP S.A. Drawsko Pomorskie oddział w Połczynie-Zdroju nr 77 1020 2847 0000 1702 0009 6693 lub aotówką w kasie Urzędu. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Urzędu Miejskiego w Połczynie-Zdroju.

Wpłaty należy dokonać z takim wyprzedzeniem, aby wyżej wymieniona kwota wadium wpłynęła na konto Urzędu w określonym 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.

Wycytowana 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 Połczyn-Zdroju, plac Wolności 3-4, pokój nr 206, tel. 94 36 66 126; umlg.polczynzdroj.ibip.pl

REKLAMA

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 1A, odbędzie się druga licytacja nieruchomości składającej się z lokalu mieszkalnego oraz utamkowanego 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 Zамієський Wydział Ksiąg Wieczystych z Siedzibą w Świdwinie prowadzi księgę wieczystą nr KW K02B/D00089186. Suma oszacowania wynosi 91000,00 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 rekwizyt w wysokości 1/10 sumy oszacowania, to jest 9100,00 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 utamkowanego 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 drogim 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 - przestronny. Dla nieruchomości tej Sąd Rejonowy w Białogardzie, V Wydz. Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze **KW K01B/00017906/8**. Suma oszacowania wynosi **94 000,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **70500,00 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 rekwizyt 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
« upadłości w Kołobrzegu w rozumieniu art. 55¹ ustawy » z dnia 23 kwietnia HM r.
Kodeks cywilny (Dz.U. nr 16, poz. ... z późn. Zm.)
» 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 **K011/00017478/8**,

b/ **ruchomości**,

c/ **należności** 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.

007766672

aktualne z całej Polski nasze przetargi komunikaty.pl

GŁOS

www.gp244jfc www.Lgk24.pt www.E524tpt

Prezes oiwiahiPolsca Press
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nałęcz

Zastępcy
YnonaHusaim-Sobecka
Marcin Stefanowski
Bogdan Stech (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Zelazko, tel. 500 324240

Dyrektor tytuł
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 94 347 3512

Przenumerata, tel. 94 347 3537

Głos Kosz*feld-www.Lgk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin M94 34735 99,
fax 94 34735 40, tel. reklama 94 347 3512,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomoru - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk.

tel. 59 848 8100, fax 59 848 8104,
tel. reklama 059 848 8101,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
71-075 Szczecin,
tel. 9148133 00, fax* 91433 48 64,
tel. reklama 9148133 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁ
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 B, tel. reklama 59 848 8101

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. 9132146 49,
fax 9132148 40, reklama tel. 91578 47 28

Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91578 47 28, fax 915781797,
reklama tel. 915784728

©©-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/tresdwww.gs24.pl/tresd.iwzgodzie
z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czynielnictwa
PBC

Nakład Kontrolowany ZNDP
iwa umiunil

**POLSKA
PRESS
GRUPA**

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-072 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świągler
Członek zarządu Paweł Fajfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocheński

Dyrektor marketingu

Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl

Dyrektor zarządzający Mura reklamy

Maciej Kosowski

maciej.kosowski@polskapress.pl

Dyrektor kolportażu

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 Biliński
dziennikarz, Sportowy24.pl



RZUT KIJEM DO WAZONU

Komentarz z Pjongczangu

Korea Południową się bawi. W piątek rozpoczęła 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 oczekiwań 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 zsiadają wykonują Sebae, czyli łuk noworoczny. Po trochę cyrkowych popisach wręczają prezenty swoim dzieciom.

Koreańczycy też jedzą. I to nie mało. 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) osuszone najszybciej. ©©

Przemysław Franczak.
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 owinęte mrowie więcej niż na naukowych zjazdach meteorologów. Podczas kwalifikacji znowu wiało - podobnie ma być podczas konkursu - znowu działy 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 niesą 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 fruwały 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). - Czuję 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 dopokonywania. Jednak jeśli będzie wiatr, to znowu nie wiadomo co może się stać - wzdycha prezes PZN Apoloniusz Tajner. - Azdrugiej strony mam czterech mocnych zawodników, więc może niektórzy będą mieć większe szanse i to wykorzystają.

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

Tak jak wczorajśmy Maciej Kot (138). - Wiatr ma tendencję do wiania pod narty, a lenie 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 nadziej więcej cały czas w jednym kierunku. Tyle że nieprzejemnie - 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 czyja wiemy, czy to takie nieszczęście? Zakończmy temat, a myślimy o tym, co przed nami. Pogoda jakaś będzie, nie mamy na to wpływu, trzeba robić swoje - stwierdził skoczek ze Szczyrku. - W sobotę potrzebne będą dobre skoki. Niema corobieżnego kolwiek nasilię. 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 skupionej 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 teskoki same będą wychodzić. ©©

Współpraca Tomasz Biliński.
Pjongczang

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

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

Rozmowa

Tomasz Biliński, Pjongczang
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Faktem jest, że starty Polaków podczas igrzysk nie są najlepsze. Ale nagle nie znalezimy rozwiązania tej sytuacji - mówi siedmiokrotna medalistka Smpęskawym 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 skoczni w polskim sporcie?

towców, których do Pjongczangu przyjechał 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 Panina grody podczas ceremonii medalowej. Liczyła Panie wręczyć ją Polakowi?

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

Na katejnie ceremonie powodach skoków narciarskich też się Pani wybiera?

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

W trakcie zimowych igrzysk pojawił się już temat igrzysk tetnidi 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

MULTIMULTI - 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 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**

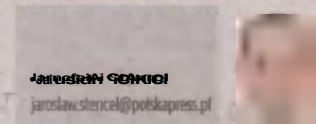
Rewelacyjny start zawodników LKS Fenix Słupsk na Halowych Mistrzostwach Polski U-18 i U-20 w Toruniu. Zdobyli dwabrazowe medale oraz piąte miejsce w finale. Brązowy medal w biegu na 1000 m zdobyła Weronika Lewna z czasem 2:54.56s. Poprawiła swój rekord życiowy o 4 sekundy. Wszystkie medalistki zmieściły 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 popowaznej 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

**P&kanożna**

Dobłą grę pokazali młodzi bytowscy 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 porzucie różnym piłkę uderzoną przez rywalę 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 naszbyły napast-

nik Jakub Gronowski wbił ją ręką. Napięcie 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 wybitej 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 bytowan nie 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 kontrolę 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 Chajeccki. ©0

Bytowiacy 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). Bytowiacy 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. Chajeccki), 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 SA. 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 ŁĘBORK KONTRA GKS PRZODKOWO

Także w sobotę z III-ligowym zespołem GKS Przodkowo zagra Pogoń Łębork. 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.

Watts zagra w Katarze

Koszykówka**Michał Piątkowski**

michal.piatkowski@polskapress.pl

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

Justin Watts, kiedy przychodził do Czarnych, przed sezonem typowany był za 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 Watta 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 Słupski 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 zatrzy punkty.

Watts jest kolejnym już zawodnikiem, który po wycofaniu z Czarnych z rozgrywek znalazł nowego pracodawcę. Wcześniej kontrakt z nowymi klubami podpisali Dominik 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. 2-3

j

**Bolące
stawy**

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

STR. 13

**Nie
zapominajmy
J opolskich
warzywach
sezonowych**

STR. 5-8

**Majątki
i spadki
czasami
niszczą
więzi rodzinne**

STU. 6

Arna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



CZEMU ŚTRZYKA 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 masażystka. 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 bardziej, że naco dzień wi-
dzieć, jak moją reakcją na stres, zmęczenie, przebywanie przez wiele godzin w jednej pozycji i brak ruchu. Za chwilę przerwę pisanie tego tekstu, by zrobić sobie kilkunastominutową przerwę na porożciąganie.

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 zaślepią. Smutną opisaną w artykule historię. Oby nie zdarzyły się w Waszym życiu.

Mówi się, że na frasunek dobry trunek. Absolutnie nie polecam topienia problemów w kieliszku wódki, raczej zamienić 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. Życzą smacznego i do zobaczenia w sobotę za tydzień.

NAPISZ ZADZWOŃ WYŚLIJ E-MAILA

CZEKAMY NA WASZE OPINIE

Jeśli macie ochotę skomentować tematy poruszane w „Magazynie rodzinnym”, piszcie i dzwońcie. Kontakt: Anna Czemy-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, anna.marecka@gp24.pl; tel. 59 848 8132.

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 europejski stoły za sprawą spożywanej we Francji zupy z chrabąszczy majowych. Od stycznia owady ich częścią mogą być wprowadzane na polski rynek jako nowa żywność.

Już wcześniej mogliśmy jeść owady, o ile samodzielnie je złapaliśmy, wyhodowaliśmy lub kupiliśmy zagranicą. 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 swoje tabu pokarmowe, nione są odpowiednie wymogi sanitarne. (MARA)

Bóle stawów dotykają coraz więcej osób. Dlaczego tak się dzieje

Bóle stawowe mogą dotykać nie tylko osoby starsze, ale także młode, a nawet dzieci. Trudno znaleźć jedną 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 całego układu, na jego zastój, ograniczenie - nie wolno o tym zapominać - tłumaczy fizjoterapeuta Rafał Antczak z gabinetu FizjoPomoc.

U podłoża zapalenia stawów często znajdują się zaburzenia hormonalne - wiele problemów związanych z tar-
czycą 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 prze-
bodźcowany 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 fizjoterapeu-

ta. - 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 stawach, trzeba najpierw zrozu-

Zwyrodnienia stawów można leczyć, czasem jedną

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 pisa-
liśmy. Jeśli będziemy dbać o swoje zdrowie w kategorii całości, myśleć holistycznie,

wówczas nasz organizm będzie funkcjonował prawidłowo.

Protezy

Jeśli jednak następstwa 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 połowicze - wszczepiane u ludzi starszych, którzy mają złamanie kości udowej, ale dobrą chrząstkę w stawie. Wiadomo, że złamanie 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 IP

fest wskazać Jedno-
i złączą się w Jedno

wtedy, gdy już nas coś bardzo boli i nie da się z tym normalnie funkcjonować. Rzadko kiedy odwiedzamy fizjoterapeutę 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 rozpoznawać 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 okazujesz, 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 nadmiar może doprowadzić do chorób. Jeżeli 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 ściśle powiązane z naszą postawą. Dlaczego?

- Zaczynamy płyć od oddychania - 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 maż 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 powiązań 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 leczhiv.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 oświeczony portal www.leczhiv.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 leczhiv.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

Łżenie HIV - co dzieje się w Twoim organizmie?

aszy HIV, zapewne chcesz wiedzieć, co dzieje się w Twoim organizmie. Może szu-
edzi w Internecie, a może pytałeś kogoś. Jeśli nie wiesz, czego się trzymać - o to
czegoś o to wytłumaczy.



Portal www.leczhiv.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 Agnieszka 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 mażstawową, 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 bólu.

Do specjalisty wybieramy się najczęściej dopiero

1 pomoże tylko sztuczna proteza

pić sztuczną panewkę. Każdy z nas masz swój diameter kości, rozmiar panewki jest zatem różny. Należy dobrać średnicę panewki protezy do panewki fizjologicznej. Panewka protezy pokryta jest tzw. sztuczną kością lub napyłonym 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. Torebkastawowa zostaje, więc smarowanie stawu pozostaje naturalne.

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

Zdaniem ekspertów najlepszą jakością 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

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

Reportaż

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 zabiła 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 nie jak się ma do utrzymywania seksualnych stosunków z partnerem. Seks isztuka uwodzenia są pozbawione metryki i nie muszą się wiązać z potrzebą prokreacji. Tedwa elementy życia mają przede wszystkim scalać związek oraz przynosić przyjemność. Ponadto samostosunek 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 poprostu 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 podeszłoby do niej mężczyzna. Oczywiście, działa to również w drugą stronę. Dzieje się tak dlatego, że taka osoba ośmiela się, wydaje nam się, że to ktoś „spoza naszej ligi”. Tu nie chodzi o to, by być zaniechanym, aleniamy traktujemy wygląd jako podstawę, na której opierała miłość na gra - dodaje seksuolog.

Liczy się to „coś”

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

zmowy. - W dużej mierze zwracamy uwagę na to, jak ktoś się porusza, w jakis 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 pożywania 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 potrzebne 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 rozpałić 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 przyszydzić na ich podstawie jakieś danie. (PG)



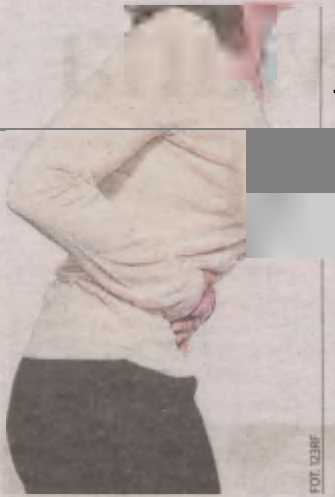
NASZ EKSPERT

KRZYSZTOF KORONA

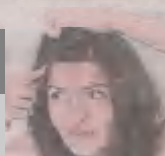
Psycholog, seksuolog, ekspert sądowy i superwizor. Posiada ponad 30-letnie doświadczenie zawodowe zarówno w praktyce psychologa klinicznego, jak i konsultacji dla firm. Prowadzi również konsultacje indywidualne dla par i dla rodzin w Krakowie i w Warszawie. Prowadzi superwizję dla psychologów i seksuologów. 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 niedawać 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. Znajdź gramaturę głównych składników w żywności, możemy określić kaloryczność produktu. Pamiętajmy, że 1 g węglowodanów to 4 kcal, 1 g tłuszczu to 9 kcal, 1 g białka to 4 kcal.



liczyć kaloryczność, wykorzystując dostępne w internecie kalkulatory kalorii w postaci stron internetowych czy aplikacji na telefon, (IMO)

Ile kalorii dziennie powinniśmy spożywać?

Mężczyzna (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 obwód. Zmierz się: w talii, biodrach, udzie, klatce piersiowej, ręce. Zapisz swoją wagę i pomiary – to pomoże porównywać wyniki. Wyznacz sobie cel!

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

3. BMI nie odzwierciedla zawartości 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 prowadzisz siedzący tryb życia, (IMO)

PRZECIĘTNA MASA CIAŁA W KILOGRAMACH

mężczyźni		wiek							kobiety		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



Czy cierpisz na?

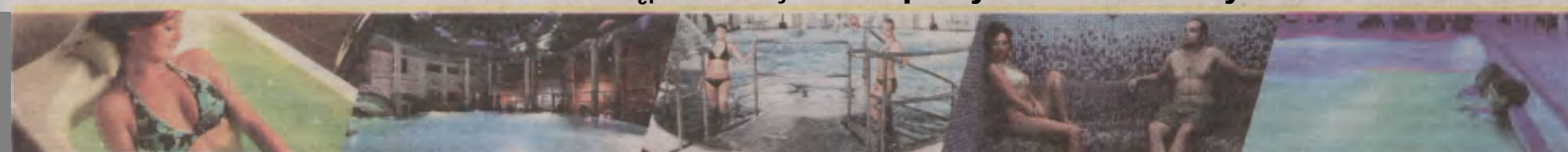
- bóle kręgosłupa, dyskopatie
- migreny kręgotopochodne
- bóle mięśni i stawów
- stany po urazach i operacjach ortopedycznych
- ostrogi piętowe
- łokieć tenisisty i golfisty
- nietrzymanie moczu

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

www.podtezniami.pl
rezerwacja@podtezniami.pl

tel 544 16 70 000

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

Autorka: Marta Żukowska

mlm1Kochanowska
m.jaxhanow5ka@gk.com

Czy można kupić miłość bliźni? 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 wakcyjnych. Była kobietą bardzo majątną, ale cały czas była czynna zawodowo, działała charytatywnie i bardzo dbała o swoją rodzinę. Z pierwszego związku miała dwie zameżne już córki, żonatego syna i pięcioro wnucząt. Cotydzień 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 ja 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 cierpień i osamotnienia. Po jej wyznaniu rodzina odcięła się od niej całkowicie. Dzieci przestały przyjeżdżać na jej zaproszenia, wnuczka nie wpadała 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, spotkał się notariusz. Zofia faktycznie zostawiła pewien kapitał domowi dziecku, który całe życie wspierała, lwia część majątku przypadła jednak jej dzieciom i wnukom. Niespodziewali 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 żałowali, 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 decyduje w aktach chciwości i swój własny los, iloscudzy (...) - 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 wytłumaczyć ludzkiej chciwości, która potrafi niweczyć wszelkie wartości, zrywać więzi, łamać wszystkie zasady przyzwoitości, niszczyć przyjaźnie, uderzać w najbliższych. Jedynie, co mogę podpowiedzieć, to to, żeby dobrze przemyśleć, 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 tonie 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 bniku. 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 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 mając pieniędzy na najedzenie 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 wykupiłszy 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 mieszkania, 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 testamentem.** Zanim darujemy swoje lokum, dobrze się zastanówmy, bo darowiznę odwołać jest bardzo trudno.

mm
KACZYŃSKI

Marta Żukowska
mjbikow5ka@glos.com

JPfc

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 rachunki. Za przedszkolew 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 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. Zapisał się go na wymiarzoną piłkę nożną z małą nadzieją, że szybko 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 zapewniać sobie czas odliczaniem dni do ich powrotu.



Sezonowe warzywa w naszej kuchni

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

Przepisy

Hanna Wieczorek
hanna.wieczorek@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? Egzotyczny pitaję czy zwyczajne polskie jabłko?

Warzywa sezonowe - Katarzyna Gubała, autorka książki kucharskiej „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 chemia - wyjaśnia Katarzyna Gubała. - Wiadomo, że wszystko, co przyjeżdża z daleka, musi być zakonserwowane, opryskane na przykład preparatami przeciwko pleśniam 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 zimą porą nasi dziadkowie i pradziadkowie 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 kiełek”. 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.

SELERYBK

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

Składniki:

Będą nam potrzebne:
1 kg bulionu warzywnego
2 arkusze nori 5 dodatkowych arkuszy do owijania kotletów
2 łyżki sosu sojowego
4 łyżki oleju
2 łyżki zieleni kolendry
sól i czarna pieprz
mąka pszenna lub ryżowa
olej roślinny

1. Zaczynamy od zagotowania bulionu z dwoma arkuszami wodorostów nori, liśćmi laurowymi, zielenią angielską, kolendrą oraz sosem sojowym. Obranego selera kroimy na pół, a potem na plastry (o grubości około jednego centymetra) i wrzucamy do bulionu. Selerę gotujemy do momentu, kiedy będzie bardzo miękka (około 15-20 minut). 2. W czasie kiedy wyjęte z bulionu plastry selera stygną, tnijemy arkusze nori na węższe paski (najlepiej nożyczkami). Następnie do jednej miseczki nalewamy trochę mleka, a do drugiej wysypujemy mąkę.

3. Każdy plaster proszemy 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. Smacznego!

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 (liniany, 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. Z 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 tofu w kostce oraz posiekanymi drobnymi 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. Smacznego!

Składniki:

Będą nam potrzebne:
5 marchewek
1 łyżka cukru
13 szklanki wody
13 łyżek 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 doprowadzamy 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 wcałoci, 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 (według 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 sera, 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 serem, (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 – brownse z fasoli

Fasola na słodko: brownie w wegańskim wydaniu

Prawdziwi weganie nie używają jajek – zastępują je siemieniem lnianym. Niech to Państwo 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 maki smakowej
np. migdałowej lub kokosowej
150 g cukru trzcinowego
70 g kakao
100 ml oleju
pół tabliczki gorzkiej czekolady
20 g cukru waniliowego z prawdziwą wanilią
gąś śródrzynek, garść ais/<mej miodnikiperuwiańskiej
opcjonalnie: płaska łyżeczka proszku do pieczenia
adder puder do posypania

■ Siemię lniane mielimy w młynku lub mikserze na pył. Zalewamy 200 g wrzątku. Mieszamy do połączenia.
2. Migdały blendujemy na suchy pył. Wsypujemy do miski. Dorzucamy odsączoną fasolkę z puszki, cukry, zaparzone siemię lniane, kakao, połamaną czekoladę, proszek do pieczenia. Miksujemy na jednolitą masę. Dorzucamy rodzynki i mięchunę, 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. Gastomożemy podawać posypane cukrem.

Przepis z książki „Warzywa górą”

Sałatka Waldorf: elegancja 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 sera 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 wpaski 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 – my proponujemy dzisiaj racuchy na jogurcie. Smacznego!

Składniki:
dwa opakowania jogurtu typu islandzkiego
Skyr Naturalny (np. od OSM Piątnica)
250 ml mleka
2 żółtka
płaska łyżeczka proszku do pieczenia
2 łyżeczki cukru waniliowego
łyżeczka cukru
250 g maki
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 proponujemy 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 maki 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, zęzani naczyń wieńcowych, trądzik, oparzenia, odmrożenia, wzrok, wrzody żołądka i dwunastnicy, miażdżycę, reumatyzm, astmę, anemię, biegunkę u dzieci. Przy tym marchewka jest bogatym źródłem karotenoidów – związków, które są jednocześnie barwnikami odpowiadającymi za pomarańczowy kolor marchewki i przeciwutleniaczami. Na dodatek beta-karoten opóźnia pojawienie się zmarszczek i przyspiesza opalanie, (HAN)

Trudno wyliczyć wszystkie prozdrowotne właściwości marchwi. Ma pomagać bowiem na: zaburzenia przemiany materii, nadciśnienie tętnicze, zęzani naczyń wieńcowych, trądzik, oparzenia, odmrożenia, wzrok, wrzody żołądka i dwunastnicy, miażdżycę, reumatyzm, astmę, anemię, biegunkę u dzieci. Przy tym marchewka jest bogatym źródłem karotenoidów – związków, 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 góra. 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 me 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 puree 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:
300g bulw topinamburu
125 ml mleka
3 łyżki kwaśnej śmietany 18 proc.
sól
pieprz
gałka muskatołowa
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 muskatołową.
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 proką sałatkę, którą możemy oczywiście modyfikować. Smacznego!

Składniki:
700g brukselki
3 łyżki oliwy
3 łyżki soku z cytryny lub limonki
łyżeczka świeżego tymianku
4 łyżki szczypiorku
sól, pieprz
puszka gotowanej ciederczy
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
400g makaronu
sól i pieprz
Dodatkowo:
4 suszone pomidory
4 łyżki kukurydzy
100g 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.

Rodzinny 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:
350g liść Jarmużu
korzeń pietruszki
2 marchewki
kawałek selera
kawałek pora
3 ząbki czosnku
cebula
3 ziemniaki
1 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 mięknąć, 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.



Smaki

Hanna Wiczorek
hanna.wiczorek@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 papką chleba z kalarepkowym pesto.

Do przygotowania potrzebne nam będzie: jabłko, kalarepka (najlepiej liściem), 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 jabłka, musztardę i 2 łyżki oliwy oraz przyprawy mieszamy ze sobą. Z jabłka wykrawamy gniazdo nasienne, starając się nienaruszyć skórki dookoła i tnemy wzdłuż na jak najcieńsze plastry. Kalarepkę obieramy i również finetfryna tciéntiftkk* jilat-^M i< i, a wdJ^i^ejl^cz^nrtyTriókre

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. Plastry kalarepki i jabłka układamy naprzemiennie. 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 gona kilka minut. Następnie mieszamy w jednej misce suche składniki i

Bez warzyw i owoców trudno żyć

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



Obecnie 6 każdego roku >ftafy\$ duży wybór warzyw i owoców

ingredyenty z namoczonym siemieniem lnianym (najlepiej trzepaczką). Wymieszane mokre składniki wlewamy do suchych. Krótco mieszamy je ze sobą, tak aby się połączyły.

Placuszki smażymy na rozgrzanej patelni około minuty z każdej strony. Pousmażeniu odkładamy buraczane naleśniki na papierowy ręcznik, by odsączyć tłuszcz. Przepis znalazłam na blogu Jadłonomia, wypróbowałam i zrobiły 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 akamienny 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.

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!

styl
Mingfilma Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

Nie rozmiar świadczy o stylu kobiety, ale energia, z jaką nosi ubrania, aura, jaką roztacza – 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 zaprząta 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 myślałam sobie stylową mamuszkę, która podomowi 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, ubrania zawsze są tylko pretekstem do tego, aby pokazać swoją osobowość – mówi A. Męczyńska.



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



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. Dżianinowa bluzka sprawia, że można go nosić na inne okazje

PIELĘGNACJA

Ochrona przed pchłami
Dorośle 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 przeciwpchelnych w otoczeniu.

Na zwierzęciu należy stosować takie środki, które nie dopuszczą do pokasania - to np. obroże przeciwpchelnne oraz środki nowocześniejsze (tzw.

spot on, czyli preparaty wylane naskórę). 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 przeciwpchelnnej obroży zwierzę nie zauważa obecności tych środków, bosą bez zapachowe.

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



m

Pielęgnacja świnki morskiej
Regularna kąpiel świnki morskiej
nie jest konieczna

Kapanie 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 kąpiel świnki 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 lekkociętej 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.



FOT. D. B.

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

Pies może się zarazić katarą i kaszlem
od swojego właściciela



FOT. D. B.

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

Zdrowie

Grażyna Antoniewicz
g.antoniewia@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 chorobą, 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 chłód. 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 towarzyszącemu 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. Pilnujmy, by pies pił dużo wody i jadł solidne posiłki. Gorączkę najłatwiej obniżyć, zwilżając głowę, tułów i łapy psą 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 lekami z domowej apteczki, bo mogą zadziałać odwrotnie niż u człowieka. Bez problemu kupisz 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 łożenka, do której wprowadzamy zwierzę na kilkanaście minut. Jednak gdy chcemy skorzystać z nawilżacza, wlejmy do wody olej eteryczny, np. eukaliptusowy czy ołbas oil. Dobrym działaniem wykaże 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 sterylizowany 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 swiad okolicy odbytu przy zatwardzeniu, zaciąganiu, alergii, zapaleniu gruczołów przyodbytowych, utkwieniu wokolicy 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 wydzieliną, 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 WEASNYMI 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.andruszkiewia@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 matakiego 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.

Założmy, 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.

Agnieszka 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 wąchał 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 odrobinę 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 zwierzątek?

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. Tutaj też nie ma żadnej reguły. Pamiętajmy tylko, że w kuwecie powinien znajdować się żwirek. Kot musi mieć możliwość wykopania i zakopania sobie dołka. Najlepiej kiwać żytorek zbrilający,

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, rzucany w kulkę i kłębki, Oenian-

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, nasuficie 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 kocimiętą. 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 jakiś 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 źrenice. 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.

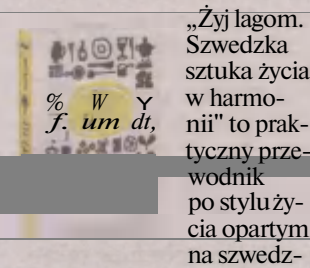
A w jaki sposób można pomagać kotom wolnobytnym? Czy dokarmiać je tylko zimną, czy także ciepłą?

Na pewno warto stawiać wolnobytnym kotom domki, ale w miarę możliwości nie wkładamy do nich ręczników, tylko słomę. Właściciele psów nie powinni pozwalać swoim pupilom na wyjadanie z misek, które wystawiane są dla bezdomnych kotów. Dokarmiamy 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. ©@

KSIAZKI

Żyj lagom

ANNABRONES



„Żyj lagom. Szwedzka sztuka życia w harmonii” to praktyczny przewodnik po stylu życia opartym na szwedzkiej filozofii lagom. Jest to „zrównoważony rozwój”. Kiedy żyjemy pod dyktando skrajności, łatwo przesadzić, wyczerpać się i pozbawić źródła 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, gospodarnością, środowiskiem. Robienie wszystkiego w ilości lagom pozwala osiągnąć osobistą harmonię.

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

Wybitne rody, które tworzyły polską kulturę i naukę



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, októrców utalentowanych przedstawicieli: literatów, malarzy, charyzmatycznych mówców i przede wszystkim miłośników 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? Jak zadecydować, czy mieć pewność, że będzie jej można zaufać? Jak zostać cudowną nianią, taką, o której marzy każdy rodzic? Odpowiedzi na te i wiele więcej pytań zna Joanna Jakubiak, właścicielka agencji opieki nad dziećmi, 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

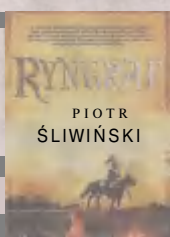


Spokojne życie czternastoletniej Assiatou, dla której najważniejsza jest nauka, zostaje nagłe zburzone, gdy do jej miasta wdzierają się radykalni islamscy bojownicy z Boko Haram. Assiatou z matką i młodszym rodzeństwem wpada w ręce napastników. Oddzielona od rodziny, razem z czterdziestoma innymi dziewczętami 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 epos o powstaniu, 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 ŚWIST



Zuzanna Kadziewicz ma bogatego ojca. Pracuje jako pedagog z pasji, nie dla chleba. Uwiełbia 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, wysniony mężczyzna okazuje się policjantem. Komisarz Radosław Wyrwa – fachowiec od działań „pod przykrywką”. Zuzanna to dla niego tylko figurantka, zaledwie narzędzie służące dorozpracowaniu 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 czekają na niej 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 odzwierciedla 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-



nego śledztwa Magda odkrywa mroczne rodzinne tajemnice, dowiadując się, jak 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 ranieśami i witesposoby zaledwie pięć składników, Jamie uczarował ponad 130 nowych przepisów, które można wykorzystać na codzień i od święta. Jest tu wszystko – od sałatek i pasty, przez ciękawą pomysłową 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. Lubie gotować i jeść, a lenie lubię się męczyć. Czyli to książka dla mnie. (MARA)

Basia i basen

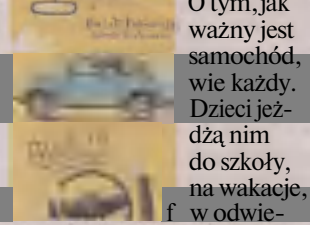
ZOFIA STANECKA



Aby mama Basi i Janka mogła odpocząć 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. Dotego nie wolno zdejmować kłapek, gdy jest się poza wodą, ponieważ można zarazić się grzybicą. Cała seria o Basio 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

ZDOBĄDŹ KSIĄŻKĘ, 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: gpk hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

O książkach opowiadam także w swoim wideoblogu Anki Czytanki. Znajdziecie go na www.gp24 w sekcji video - blog o książkach. Zapraszam do oglądania Anna Czerny-Marecka

SABA SWOJE- H&P JWOJE
UŁAWY

JAK WALENTY ZNAJDUJE WALENTYNKĘ. ALBO ODWROTNIE-ONA JEGO

AmaCemny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Zbigniew Marecki
zbigniew.nhrecki@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 skłaniałusi dołączenia 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, zejdźmy 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, machałam Marecka tym szczypiorkiem przed oczami, mówiąc, że mam go wkroić dopasty 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 to publicznie. Jasię 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 przynależnych (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 podejrzane.

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?

Między rówieśnikami dochodzi do różnych konfliktowych sytuacji

Porady

Dr Marcin Ftorkowski
psycholog

Czytelniczka: Dwie dziewczyny zamknęły mego 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 dziejesię krzywdy, urodziców 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”.

Dziewczyny 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: „Nie 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 byłoby bez twojej zgody, więc to niew porządku. Dodaj, że musito usunąć z sieci. Jeśli będziesz widział, że rozumiał 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 nauczycieli. 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 rozi się kolejne dziecko, jego starsze rodzeństwo może czuć zazdrość

Tematy

Dr Marcin Ftorkowski
psycholog

Czytelniczka: Mam syna i ośmioletnią córkę. Syn ostatnio boleśnie zabkuję, budzi się i płacze. Ale odkiedy 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 chole tańce. 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 sprostrega jako osobę odbierającą jej rodziców. Jeś 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 przetrwały, 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 wyspi?

Jak zbudować pewność siebie u nastolatka

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

Wydmmiać

Bogna Skarał
bogna.skarał@polskapress.pl

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

Co 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 matematyką? - 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 - wytłuma-
czyła mi mama Kaśki.

- Na łatwiznę? - zdziwi-
łam się.

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

- Może nietak 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 przytym, 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 parętych 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 - nanotyrana 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)



Krzyżówka panoramiczna

•Vf3IZaVN | IW1 '3IN3IdH3IO 3IZOO :3INVZVMZO6