Wydanie A
3,00 ZŁ W TYM 8% VAT
Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570
Nakład 14.580 Nr 14 (3953)

Pogodę mamy wiosenną i to się nie zmieni - str. 2

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Sobota-niedziela 18-19 stycznia 2020

Amerykanie z bazy umówieni ze słupską policją. Kolejne porozumienie podpisane

STRONA 4

REKLAMA 009509290

Drugi tydzień ferii zimowych w Słupsku - sprawdź, na jakie zajęcia można wysłać dzieci

STRONA 7

magazyn rodzinny

Gwiazda

Michał Żebrowski: spełniony aktor, szef, mąż i ojciec

strona 14

Kuchnia

Zrób słodki upominek dla babci i dziadka i upiecz dla nich pyszny tort!

strony 7-10

FOT. 123RF

Temat dnia

Dziadkowie i babcie ponownie rodzą się z wnukami

strona 6

Pogrzeb księdza Wojciecha

strona 3

REKLAMA 009521132

KOMUNIKAT

Wodociągi Słupsk

„Wodociągi Słupsk" informują, że w dniach 21-28 stycznia w związku z bardzo ważną modernizacją sieci wodociągowej w rejonie ulic Piłsudskiego i Zygmunta Augusta w Słupsku, na Zatorzu mogą wystąpić spadki ciśnienia wody oraz jej zmętnienie związkami żelaza i manganu. Ponadto od dnia 20 stycznia należy się liczyć z utrudnieniami w ruchu drogowym w ulicy Piłsudskiego.

Za wszystkie utrudnienia serdecznie przepraszamy!

REKLAMA 009469524

KURKI
ODCHOWANE - ROSA1
BARDZO DOBRE NIOSKI
MOŻLIWOŚĆ DOWOZU
Zamówienia: H. Lewna
ŁĄCZYŃSKA HUTA 118
TEL.: 58 684 27 11, KOM. 534 855 252

REKLAMA 009516458

SKLEP ZOOLOGICZNY DORA

Organizujemy zbiórkę na Schronisko. Na hasło „zbiórka" 5% rabatu

Słupsk, ul. Kaszubska 34
CENTRUM HANDLOWE „STARA CEGIELNIA"
tel. 602 282 765
Dora-Sklep/

eprasa.pl 4e5bd42acd

Pogoda w regionie

Dzisiaj

7°C
4°C

Barometr
1018.00mbar
Wiatr
zach. 70 km/h
Uwaga
silny wiatr

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
6°C 0°C	5°C 0°	6°C 2°C

Uwaga: w sobotę możliwe opady

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

W POGODZIE WIOSNA W POLITYCE NIE

Komentarz

Czytelnicy z regionu informują o pogodowych anomaliach. A to u kogoś pojawiły się wiosenne kwiaty w ogródku, a to ktoś znalazł grzyby w lesie. Słowem, zamiast zapowiadanej srogiej zimy mamy już wiosnę. Słupski synoptyk Krzysztof Ścibor, nie zapowiada już zimy w styczniu, może pod koniec miesiąca.

Natomiast w polityce, Wiosna się skończyła decyzją jej twórcy Roberta Biedronia. W niedzielę w Słupsku zacznie on kampanię prezydencką. W swojej długiej karierze politycznej, która zaczynał od nieudanych startów list SLD, stworzył potem partię krajową. Po czym sam doprowadził do jej unicestwienia i ponownie kandyduje z SLD. Nie wróżę więc sukcesu w wyborach, które będą na wiosnę. ©℗

W ogrodach wiosna, ale jest szansa na zimę

Rozmowa

Rozmowa o pogodzie na nadchodzący tydzień z meteorologiem Krzysztofem Ściborem z biura prognoz Calvus.

FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Krzysztof Ścibor, meteorolog ze słupskiego biura prognoz Calvus

Nasi czytelnicy przysyłają nam informacje o nietypowych, jak na tę porę roku sytuacjach. Ktoś znalazł grzyby w lesie, w podsłupskim ogródku zakwitły róże, nad rzeką zauważyć można pierwsze bazie. Skąd te anomalie?

Cały czas nad naszym krajem przeważa powietrze polarno-morskie, które dominuje zazwyczaj jesienią. Wyż syberyjski, który powinien zapewnić nam zimową aurę zazwyczaj dochodzi tylko do Uralu, ale nie kieruje mroźnego powietrza do Europy. Tylko czasami, przy bezchmurnych nocach, temperatury spadają lekko poniżej zera.

Ostatnie kilka dni było naprawdę ciepłe. Czy taka tempreratura będzie utrzymywać się też w nadchodzących dniach?

Niestety, w sobotę pojawi się zachmurzenie i okresami może popadać lekki deszcz lub mżawka. Będzie to wynik tego, że napłynie do nas wilgotne powietrze polarno-morskie. Termometry pokażą nieco niższą temperaturę - maksymalnie do 5 stopni na plusie. W niedzielę znajdziemy się znów pod wpływem wyżu. Po mglistym i zimnym poranku powinno się przejaśnić. W ciągu dnia nie powinno padać, a temperatura wyniesie 3-4 stopnie Celsjusza.

A jak wygladać będzie przyszły tydzień?

W poniedziałek na Pomorzu będziemy miec do czynienia z bardzo wysokim ciśnieniem, które wyniesie 1044 hektopascale. Przez następne kilka dni nie będzie padać. Poranki będą zimne i mgliste, więc kierowcy powinni uważać na drodze. Temperatura w ciągu dnia wyniesie od 3 do 5 stopni. Jedynym brzydszym dniem będzie czwartek. Ponownie dotrze do nas powietrze polaro morskie, a niebo się zachmurzy. Możliwe są też opady deszczu. Pod koniec tygodnia zachmurzeie się utrzyma, ale padać nie powinno.

Czy w takim razie zimy w styczniu nie będzie?

Jest niewielka szansa, że łagodna zima pojawi się w ostatnim tygodniu stycznia.

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl

DYŻURNY GP

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

Zbigniew Marecki

KALENDARIUM

18 stycznia

1380
Założone przez zakon krzyżacki gdańskie Młode Miasto otrzymało prawa miejskie.

1905
W restauracji przy Krakowskim Przedmieściu w Warszawie rzeźbiarz Xawery Dunikowski śmiertelnie postrzelił w głowę malarza Wacława Pawliszaka.

1926
Pierwszy polski oddział przybył na pokładzie ORP „Mewa" do Wojskowej Składnicy Tranzytowej na Westerplatte.

1945
W nocy z 17 na 18 stycznia załoga policyjnego więzienia niemieckiego na Radogoszczu w Łodzi dokonała masakry ok. 1500 więźniów, zakończonej jego podpaleniem.

1951
Sejm RP przyjął ustawę o dniach wolnych od pracy, znoszącą m.in. Święto Narodowe Trzeciego Maja.

1993
Ukazało się pierwsze wydanie tygodnika „Tele Tydzień".

Policjant uratował zakleszczonego psa

FOT. POLICJA

Policjanci, którzy zajmą się tą sprawą wyjaśnią, czy pies sam uwięził się, czy mogło dojść do przestępstwa

Lębork

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Policjant, który był na spacerze usłyszał głośne skomlenie psa, które dochodziło z nieczynnego po sezonie lokalu gastronomicznego. Okazało się, że w środku rzeczywiście jest pies, uwięziony w stojaku na rowery.

W czwartek po służbie st. sierż. Marcin Gontrek, który na co dzień pracuje w Wydziale Ruchu Drogowego KPP Lębork, w trakcie spaceru nad morzem usłyszał jak z pobliskiego, zamkniętego lokalu gastronomicznego, dochodzi skomlenie psa. Policjant podszedł i zajrzał przez szybę do wnętrza. Zobaczył psa rasy Husky, którego łapy i głowa zakleszczone były w żeliwnym stojaku na rowery. Pies wyglądał na bardzo osłabionego, nie reagował na słowa policjanta, był wychudzony i wycieńczony. Policjant przez szczelinę dostał się do środka i oswobodził go. Następnie wyniósł psa na zewnątrz, gdyż nie był on w stanie poruszać się o własnych siłach. Był wystraszony, ale ufny do policjanta. Policjant przeniósł go do swojego samochodu i okrył kocem. Następnie zorganizował pomoc. ©℗

W niedzielę w Słupsku konwencja Lewicy. Biedroń zacznie kampanię

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

W niedzielę o godz. 13 w siedzibie Nowego Teatru w Słupsku rozpocznie się konwencja Lewicy, podczas której Robert Biedroń, były prezydent miasta, ma zainaugurować swoją kampanię przed majowymi wyborami głowy państwa.

Wybór miejsca jest nieprzypadkowy, bo to dzięki temu, że w minionej kadencji Biedroń został prezydentem Słupska, otworzył sobie furtkę do wielkiej polityki. Poza tym - jak twierdzą działacze lewicy - poprzez inaugurację kampanii w średnim mieście Lewica chce symbolicznie pokazać, że zależy jej na sprawach ważnych dla mieszkańców mniejszych ośrodków w całym kraju, aby w ten sposób walczyć z PiS.

Zgodnie z zapowiedziami sztabu R. Biedronia w niedzielę do Słupska ma przyjechać czołówka Lewicy. Na godz. 14 zapowiedziano wystąpienie programowe kandydata.

R. Biedroń uzyskał poparcie SLD, Wiosny i Partii Razem. Wg Włodzimierza Czarzastego, szefa SLD Biedroń został kandydatem na prezydenta RP, bo ma dużą rozpoznawalność i wyraziste poglądy. Prawica uważa, że wybrano Biedronia, aby nie dopuścić do umocnienia Adriana Zandberga, z Partii Razem który jest najnowszą gwiazdą Lewicy. ©℗

ZDJĘCIE DNIA

FOT. WOJCIECH SZOSTAK

Pięć samochodów wzięło udział w dwóch kolizjach, do których w zbliżonym czasie doszło w piątkowy poranek w Redzikowie. Na szczęście nikt nie ucierpiał, ale kilka pojazdów zostało poważnie uszkodzonych. (maz)

Z TWITTERA

Adrian Zandberg, Lewica
Polityków Zjednoczonej Prawicy bardzo zaskoczyło, że posłanka z @partiarazem okazała się mieć lewicowe poglądy. Strach pomyśleć, jakie niespodziewane rzeczy zaskoczą ich w przyszłości.

Roman Giertych, adwokat
Jarosław Kaczyński ogłosił, że wywalczy suwerenność Polski. Czyli rozumiem, że jej nie mamy, bo Lech Kaczyński podpisał zdradziecki Traktat Lizboński. To zapowiedź wyjścia Polski z UE. I jest tylko jeden powód: potrzeba bezkarności dla działaczy PiS.

WALUTY Z 17.01.20

USD	3,8054	(+)
EUR	4,2340	(+)
CHF	3,9393	(+)
GBP	4,9671	(+)

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

eprasa.pl 4e5bd42acd

Ostatnia ziemska droga księdza Wojciecha Wójtowicza. Żegnały go tłumy mieszkańców

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl

Miastko

Wczoraj w Miastku odbył się pogrzeb tragicznie zmarłego księdza Wojciecha Wójtowicza, rektora koszalińskiego seminarium. Miał 44 lata. Żegnała go rodzina, duchowni i setki mieszkańców Miastka, w którym ksiądz Wojciech się wychował.

FOT. ANDRZEJ GURBA

Uroczystości pogrzebowe odbyły się w kościele pod wezwaniem NMP Wspomożenia Wiernych w Miastku

FOT. ANDRZEJ GURBA

Po mszy, kondukt żałobny przeszedł ulicami Miastka na cmentarz komunalny

Uroczystości pogrzebowe rozpoczęły się od wprowadzenia ciała do kościoła przez księdza infuata Dariusza Jastrzębia, proboszcza parafii pod wezwaniem Najświętszej Marii Wspomożenia Wiernych w Miastku.

- Jako chrześcijanie nie godzimy się z akordem śmierci. Zawsze akord zmartwychwstania jest dopowiadany, kiedy o niej myślimy. Jestem przeświadczony, że życie ziemskie księdza Wojciecha Wójtowicza było polifonią, było rozpisane na wiele głosów. Znamy go z różnych stron, z różnych działalności. Ksiądz Wojciech wyśpiewał swoje życie na wielu gamach - mówił ksiądz Dariusz Jastrząb.

Mszę pogrzebową poprowadził biskup Edward Dajczak. Przytoczył modlitwę księdza Wojciecha do Maryi. - Wobec niepewności i lęków, co do kościoła, świata i mnie samego. Pośród rodzących się nadziei i świętych pragnień, pośród ufnego zdania się na świętą wolę Syna Twego, w walce duchowej i dziękczynieniu, zdaję się na Ciebie, pod płaszcz twój w niewolę chcę siebie oddać...

- Jak tak się stoi przy ołtarzu, to zrozumiałe, że skończył to życie też na rekolekcjach właściwie. Teraz je będzie głosił zupełnie inaczej - powiedział biskup Edward Dajczak.

Po mszy kondukt żałobny prowadzony przez orkiestrę udał się na cmentarz komunalny, na którym duchowny został pochowany.

Ks. dr Wojciech Wójtowicz urodził się 3 grudnia 1976 roku w Miastku. Święcenia prezbiteratu przyjął 2 czerwca 2001 roku. Jako wikariusz pracował w parafii pw. św. Kazimierza w Koszalinie. Po trzech latach posługi został przez biskupa oddelegowany na studia teologiczne na Papieskim Uniwersytecie Laterańskim w Rzymie. Ukończył je pracą doktorską w roku 2010. Po powrocie ze studiów był m.in. duszpasterzem akademickim w Koszalinie oraz wykładowcą teologii fundamentalnej w diecezjalnym Wyższym Seminarium Duchownym. 1 lipca 2013 roku został jego rektorem. Wykładał także w Instytucie Teologicznym w Koszalinie. Zmarły kapłan był cenionym rekolekcjonistą, kierownikiem duchowym i teologiem. We wrześniu 2017 roku ks. dr Wojciech Wójtowicz został wybrany na przewodniczącego Konferencji Rektorów Wyższych Seminarium Duchownych Diecezjalnych i Zakonnych. ©℗

Na mapie ponad tysiąc niebezpieczeństw

Słupsk

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Słupscy policjancji podsumowali kolejny rok funkcjonowania Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa. Tylko w 2019 roku użytkownicy tego narzędzia wskazali u nas ponad 1 tysiąc miejsc, w których ich zdaniem doszło do zaistnienia różnego rodzaju nieprawidłowości. Każdy z tych sygnałów został przez funkcjonariuszy sprawdzony.

W minionym roku słupscy policjanci odnotowali blisko 1200 zgłoszeń, w których użytkownicy narzędzia zgłaszali różne nieprawidłowości. Ponad 30 procent zgłoszeń okazało się potwierdzonych i jak zapewniają mundurowi „w zdecydowanej większości przypadków zostały one wyeliminowane".

Akty wandalizmu, miejsca grupowania się małoletnich, niszczenie zieleni, nieprawidłowe parkowanie lub oznakowanie drogi, używanie środków odurzających czy spożywanie alkoholu w miejscu zabronionym to tylko część zagrożeń, jakie można zgłaszać policji za pośrednictwem Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa. Słupszczanie najczęściej informowali o nieprawidłowościach związanych z parkowaniem - 30,18 proc, spożywaniem alkoholu w miejscach niedozwolonych - 21,14 proc. oraz przekraczaniem dozwolonej prędkości - 17,89 proc. W blisko 400 przypadkach, w wyniku zdecydowanych działań policjantów, zagrożenia zostały wyeliminowane. ©℗

009533211

Wyrazy współczucia
Joannie i Robertowi Kit
z powodu śmierci
Mamy i Teściowej
składają
koleżanki i koledzy z OAiIT

Armatorzy zawieszają protest

Rybołówstwo

Tomasz Turczyn
tomasz.turczyn@polskapress.pl

Ministerstwo Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej podpisało ze Sztabem Kryzysowym wędkarstwa morskiego porozumienie. A to oznacza, że został zawieszony protest armatorów zajmujących się połowem dorszy na wędkę.

Od 1 stycznia 2020 roku wszedł w życie czteroletni unijny zakaz połowu dorszy na Bałtyku dla armatorów trudniących się wędkarstwem dorszowym. Sektor ten czuje się przyparty do ściany, bo nie należą się mu rekompensaty [za postój w portach, czy skasowanie jednostki] z unijnych środków. Stąd zapowiadał protest lub blokadę jednego z trójmiejskich portów.

W czwartek 16 stycznia 2020 r. przedstawiciele Sztabu Kryzysowego pojechali do Warszawy na kolejne rozmowy w Ministerstwie Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej.

W Warszawie osiągnięto kompromis. Porozumienie zakłada, że ministerstwo do 7 lutego 2020 r. przedstawi branży stan prac legislacyjnych i uzgodnień międzyresortowych wraz z całościową kwotą pomocy. Natomiast do końca pierwszego kwartału będą znane szczegółowe warunki pomocy i zacznie się nabór wniosków.

- Ministerstwo miało propozycję porozumienia i my też swoją - komentuje Andrzej Antosik, prezes Bałtyckiego Stowarzyszenia Wędkarstwa Morskiego z Darłowa. - Można powiedzieć, że po negocjacjach i dyskusjach, spotkaliśmy się po środku. Tym samym zawieliśmy nasz protest i czekamy na spełnienie rządowych obietnic. Będziemy się temu pilnie przyglądać.

Armatorzy określili kwotę swoich roszczeń na 150 milionów zł. - Do 7 lutego mamy uzyskać ostateczną informację na temat wielkości pieniędzy, które będą nam dedykowane - dodaje Andrzej Antosik. - Będziemy się też przyglądać rozmowom między poszczególnymi ministerstwami, gdzie mają być uzgodnienia na temat wielkości pomocy finansowej. Gdyby nie zawarte porozumienie to w piątek, 17 stycznia, już byśmy płynęli naszymi jednostkami na zablokowanie jednego z portów.

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Protest armatorów na wybrzeżu środkowym. Poskutkował porozumieniem z ministerstwem

Wędkarstwo morskie podkreśla, że walczy o przeżycie i wskazuje, że chce mieć takie same warunku na przetrwanie zakazu połowu dorszy, jak rybołówstwo morskie

- Samego zakazu połowu dorszy w Bałtyku nie negujemy - mówi Antosik. - Widzimy co się dzieje w naszym morzu. Dorsz jest chudy, przełowiony i musi się odbudować.

Dorsz jest rybą drapieżną, która w Polsce decyduje głównie o rentowności kutrów rybackich, czy jednostek zajmujących się wędkarskim połowem tych ryb. Średnio 10-godzinna wyprawa morska na dorsza złowionego na wędkę np. z portu Darłowo kosztowała około 150 zł od osoby.

Ministerstwo Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej w Warszawie zwróciło się do Komisji Europejskiej o rozszerzenie programu operacyjnego, dzięki któremu możliwa będzie pomoc dla wędkarzy rekreacyjnych oraz zaproponowało przepisy w nowelizacji ustawy o recyklingu pojazdów wycofywanych z eksploatacji, które umożliwią wędkarzom uzyskanie rekompensat za zakończenie działalności i złomowanie jednostki rybackie. ©℗

eprasa.pl 4e5bd42acd

Amerykanie umówieni z policją. Kolejne porozumienie podpisane

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Słupsk

Marynarze z Redzikowa zacieśniają oficjalną współpracę szkoleniową ze Szkołą Policji w Słupsku. Dowódca amerykańskiej jednostki i komendant najstarszej szkoły policyjnej w kraju podpisali umowę w tej sprawie.

FOT. SZKOŁA POLICJI

Podpisany dokument przewiduje współpracę między jednostkami między innymi w zakresie wymiany doświadczeń i dobrych praktyk dotyczących technik i metodologii szkolenia zawodowego oraz działań edukacyjnych

Nie tylko najważniejsze uroczystości z marynarskim ceremoniałem, ale też wspólne szkolenia i zacieśnianie relacji. Dowódca NSF Redzikowo komandor Eric Williams i komendant Szkoły Policji w Słupsku inspektor Jacek Gil podpisali umowę spinającą obie instytucje.

- Podpisany dokument przewiduje współpracę między jednostkami między innymi w zakresie wymiany doświadczeń i dobrych praktyk dotyczących technik i metodologii szkolenia zawodowego oraz działań edukacyjnych - wylicza Piotr Kozłowski, rzecznik Szkoły Policji w Słupsku. - W dokumencie jest także mowa o prowadzeniu wspólnych warsztatów i innych działań mających na celu wymianę wiedzy i umiejętności zawodowych. Odrębnym punktem umowy jest także zapis o wdrażaniu wspólnych przedsięwzięć w ramach lokalnej integracji społecznej. Umowa przewiduje również wykorzystanie bazy dydaktyczno-szkoleniowej obu jednostek.

Przypomnijmy, że przedstawiciele Marynarki Stanów Zjednoczonych uczestniczyli już w ćwiczeniach międzynarodowych EUPST II organizowanych przez szkołę i Biuro Międzynarodowej Współpracy Policji Komendy Głównej Policji. Marynarze korzystają też z bazy sportowej słupskiej placówki. Co więcej, wspólnie z agentami NCIS czuli Biura Śledczego Marynarki Wojennej w Słupsku już kilkukrotnie przeprowadzono ćwiczenia dotyczące działań interwencyjnych, posługiwania się środkami przymusu bezpośredniego i prowadzeniem ognia z broni osobistej amunicją bojową i obezwładniającą. Ostatecznie, obok marynarzy obsługujących radar i wyrzutnie antyrakiet US Navy oddelegowała do Redzikowa rotacyjny personel odpowiedzialny za ochronę tarczy.

Amerykanie wyjątkowo szczególnie upodobali sobie szkołę policyjną. Ostatecznie jest to miejsce odseparowane, z tego względu bezpiecznie i ze znakomitą infrastrukturą szkoleniową. Marynarze z Redzikowa współpracują też ze szkołami z regionu. Uczestniczą w zajęciach z angielskiego w m.in. w słupskim mechaniku i szkole w Redzikowie.

Tarcza pod Słupskiem to obok radaru również trzy wyrzutnie pocisków z rodziny SM-3. W sumie w pierwszej salwie tarcza będzie zdolna do odpalenia 21 antyrakiet SM-3. Pociski nie niosą ze sobą żadnego ładunku. Są rakietami kinetycznymi, którę rozpędzają się do prędkości niemal tysiąca km/h. Jej zderzenie z głowicą wrogiej rakiety balistycznej producent przyrównuje do uderzenia z z rozpędzona 10 tonową ciężarówką. Za pomocą SM-3 Amerykanie strącają nie tylko inne pociski, ale też satelity.

Do Polski ma trafić ich nowocześniejsza, ale wciąż testowana wersja tych rakiet. Nad SM-3 Block IIA amerykański gigant zbrojeniowy Reytheon pracuje razem z japońskim koncernem Mitsubishi. Budowa tarczy zgodnie z zapowiedziami ma zakończyć się w tym roku. ©℗

Zmiany w usteckiej policji

Ustka

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Ustka ma nowego szefa policji. Obowiązki komendanta Komisariatu Policji w Ustce powierzono nadkomisarzowi Adamowi Szerszeniowi.

FOT. URZĄD MIASTA USTKA

P.o. szefa usteckiej policji nadkom. Adam Szerszeń (w środku), p.o. zastępca kom. Łukasz Filipczak i burmistrz Jacek Graczyk

- 16 stycznia powierzono obowiązki komendanta Komisariatu Policji w Ustce nadkomisarzowi Adamowi Szerszeniowi, który do tej pory był komendantem Komisariatu Policji w Główczycach - mówi Monika Sadurska, rzeczniczka słupskiej policji. - Nadkomisarz Adam Szerszeń w policji pracuje od 2000 roku. Większa część jego służby przebiegała w wydziale kryminalnym referatu dochodzeniowo-śledczego. Jest żonaty, ma troje dzieci, mieszka w Słupsku. Z kolei obowiązki komendanta Komisariatu w Główczycach powierzono Marcinowi Sidorowi.

Powierzenie obowiązków szefów komisariatów w jednostkach podległych Komendzie Miejskiej Policji w Słupsku to decyzja poprzedniego komendanta słupskiej policji - inspektora Leszka Gurskiego, który 16 stycznia przeszedł na emeryturę.

Mianowania na stanowiska nowych komendantów komisariatów dokona również nowy, urzędujący od 16 stycznia, komendant KPP w Słupsku - mł. insp. Tomasz Hintz, który przez ostatnie trzy lata kierował Komendą Powiatową Policji w Chojnicach. ©℗

009530245

Wyrazy szczerego współczucia i żalu
Pani Aleksandrze Pacucha
z powodu śmierci
Taty
składają
Wójt Gminy Kobylnica i Pracownicy Urzędu Gminy

009530542

Z głębokim żalem i smutkiem żegnamy
ś†p
ks. dr. Wojciecha Wójtowicza
JM Rektora Wyższego Seminarium Duchownego w Koszalinie, Przewodniczącego Konferencji Rektorów Wyższych Seminariów Duchownych Diecezjalnych i Zakonnych, wspaniałego duchownego, wybitnego teologa i dobrego człowieka.
Rodzinie, Przyjaciołom
oraz Współpracownikom
składamy wyrazy współczucia.
Niech odpoczywa w pokoju.
Wojewoda Pomorski *Dariusz Drelich*
Wicewojewoda Pomorski *Mariusz Łuczyk*

eprasa.pl 4e5bd42acd

Prezydent nie będzie odpowiadał na list wiceszefowej KE

Warszawa

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Prezydent Andrzej Duda nie odpowie na list wiceszefowej Komisji Europejskiej Very Jourovej w sprawie ustawy dyscyplinującej sędziów - informuje RMF FM. Na list unijnej komisarz odpowiedział natomiast marszałek Senatu Tomasz Grodzki.

W liście napisanym do głowy polskiego państwa Jourova apeluje o wstrzymanie prac nad przepisami autorstwa PiS, dotyczącymi sądów. Zachęca jednocześnie polskie władze, aby te konsultowały ustawy sądowe z Komisją Wenecką Rady Europy.

RMF FM wskazuje, że Komisja Europejska traktuje milczenie prezydenta jako „celowe lekceważenie" - a więc dość specyficzną odpowiedź. Dla unijnych komisarzy ma być ona kolejnym dowodem na to, że władze w Polsce nie chcą prowadzić dialogu i postanowiły pójść na zwarcie z Brukselą.

Jak poinformowała stacja, prezydent Andrzej Duda nie zamierza odpowiadać wiceszefowej KE, bo twierdzi, że jej list nie jest znaczący, a działania unijnej komisji to „polityczna rozgrywka, która ma storpedować reformę".

List przesłany został także do marszałków Sejmu i Senatu oraz premiera Mateusza Morawieckiego. Jak dotąd na list unijnej komisarz odpowiedział tylko marszałek Senatu Tomasz Grodzki.

- Z najwyższą uwagą zapoznałem się z listem Very Jourovej ws. ustawy represyjnej. Zapewniam, że Senat RP skorzysta ze wszelkich przewidzianych prawem możliwości, by stanowione w naszym kraju prawo dotyczące sędziów było zgodne z regulacjami i wartościami Unii Europejskiej - napisał na Twitterze Tomasz Grodzki.

Wiceszefowa KE Vera Jourova oceniła na środowym posiedzeniu Parlamentu Europejskiego, że sytuacja dotycząca polskich sędziów jest poważna. Podkreśliła też, że „poszanowanie orzeczeń prejudycjalnych TSUE ma kluczowe znaczenie dla jednolitego stosowania prawa UE".

Dodała, że zdaniem KE nowy system dyscyplinarny nie zapewnia niezbędnych gwarancji ochrony sędziów przed polityczną kontrolą ich decyzji.

Zaznaczyła, że pomimo orzeczenia TSUE i wyroku Sądu Najwyższego, Izba Dyscyplinarna SN nadal działa, a sędziowie sądów powszechnych, którzy chcą wykonywać postanowienia Trybunału i SN, są pociągani do odpowiedzialności. - Podkreślam, że wszelkie zmiany legislacyjne muszą być zgodne z wymogami leżącymi u podstaw porządku prawnego UE i nie powinny prowadzić do dalszego pogorszenia sytuacji w zakresie praworządności w Polsce - mówiła. ©℗

Senatorowie odrzucili ustawę dyscyplinującą sędziów

Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl

Warszawa

Senat odrzucił tzw. ustawę dyscyplinującą sędziów. Oznacza to, że ponownie zajmie się nią Sejm, a następnie trafi ona na biurko prezydenta, który już deklarował, że ją podpisze.

Senator niezależna Lidia Staroń zagłosowała tak jak PiS - przeciwko odrzuceniu tzw. ustawy dyscyplinującej sędziów

Wynik senackiego głosowania nie był zaskoczeniem. Za odrzuceniem ustawy głosowało 51 senatorów, 48 (PiS) było przeciw.

Przed ostateczną decyzją senackie komisje 18 głosami za przy 12 głosach przeciw przyjęły wniosek o odrzucenie ustawy w całości.

Teraz ustawa wróci do Sejmu, który może bezwzględną większością głosów odrzucić uchwałę Senatu odrzucającą ustawę w całości. Najbliższe posiedzenie Sejmu odbędzie się w środę i w czwartek. Aby ustawa weszła w życie, musi uzyskać jeszcze podpis prezydenta. Wiadomo już, że Andrzej Duda popiera rozwiązania zaproponowane w ustawie przez PiS.

W czwartek późnym wieczorem marszałek Senatu Tomasz Grodzki przyznał w rozmowie z dziennikarzami, że „dyskusja nad ustawami sądowymi jest obszerna", dlatego posiedzenie i same głosowania mogą być kontynuowane jeszcze w poniedziałek. Grodzki wykluczył jednak nocne obrady.

Politycy PiS sugerowali, że senacka większość może mieć problem z uzyskaniem większości w głosowaniu. PiS chciał głosować w piątek.

„Szanowny Panie Marszałku, czy to nowa tradycja powiadamiania senatorów i opinii publicznej o Pana decyzjach? Jutro jest konwent seniorów o 8:45. Tą drogą informuję Pana, że Klub PiS na to się nie zgodzi. Poniedziałek to dzień na spotkania z Wyborcami" - komentował na gorąco na Twitterze wicemarszałek Stanisław Karczewski.

Ostatecznie konwent seniorów podjął decyzję, że głosowania odbędą się w piątek. - To były przypuszczenia. Snuliśmy różne scenariusze. Konwent podjął jednoznaczną decyzję, że senatorowie chcą zakończyć obrady dzisiaj do godz. 22. Mam nadzieję, że się nam to uda - przekonywał Grodzki w piątkowy poranek.

Jeszcze przed głosowaniem senator Porozumienia (klub PiS) Józef Zając zgłosił poprawki do ustawy dyscyplinującej sędziów, jednak nie przekonały one senatorów KO.

Dla senackiej większości istotna była opinia Komisji Weneckiej, a także rezolucja Parlamentu Europejskiego.

Opinia Komisji Weneckiej była bardzo krytyczna. Międzynarodowi eksperci zarekomendowali Senatowi, żeby w ogóle nie wprowadzał własnych poprawek, ale odrzucił w całości ustawę uchwaloną w grudniu przez sejmową większość.

- To parodia opinii, ona jest nie do przyjęcia - ocenił minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro.

W piątek politycy opozycji (KO, Lewica i PSL) zaprezentowali senacki projekt ustawy „o naprawie sądownictwa". - Jest to projekt, który jest efektem porozumienia wszystkich stron i wszystkich opcji politycznych, które w Senacie posiadają większość, przy ogromnym udziale posłów i senatorów. Projekt powstał w oparciu o założenia, które przygotowały środowiska prawnicze, a także PSL. Nad tymi założeniami pracowali wybitni prawnicy - podkreślała wicemarszałek Senatu Gabriela Morawska-Stanecka.

Tzw. ustawa dyscyplinująca wprowadza m.in. odpowiedzialność dyscyplinarną sędziów za działania lub zaniechania mogące uniemożliwić lub istotnie utrudnić funkcjonowanie wymiaru sprawiedliwości, a także za działania kwestionujące skuteczność powołania sędziego oraz za działalność publiczną niedającą się pogodzić z zasadami niezależności sądów i niezawisłości sędziów. ©℗

Z KRAJU

FOT. SZYMON STARNAWSKI

Warszawa

Pożegnaliśmy Krzysztofa Leskiego

Pogrzeb Kazimierza Leskiego odbył się 17 stycznia w Warszawie. Mszę odprawiono w kościele Duszpasterskich Środowisk Twórczych przy placu Teatralnym. Leskiego żegnali przyjaciele, a także przedstawiciele środowiska dziennikarskiego. Dziennikarz Kazimierz Leski został pochowany na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach. Krzysztof Leski został zamordowany w swoim mieszkaniu na Woli przez 34-letniego mężczyznę.
(AIP)

Warszawa

Arłukowicz nie będzie się ubiegał o fotel szefa PO

– Podjąłem decyzję o przerwaniu swojej kampanii wewnętrznej i wsparciu Małgorzaty Kidawy-Błońskiej w kampanii wyborczej – oznajmił europoseł KO Bartosz Arłukowicz, który zamierzał kandydować na prezydenta. – Dzisiaj staję obok Małgorzaty Kidawy-Błońskiej, oddaję się do pełnej dyspozycji na najbliższe miesiące, i ruszamy z panią marszałek w kampanię – mówił na briefingu prasowym. Arłukowicz dodał, że obecna kampania prezydencka „zdecyduje o przyszłości Polski na długie lata". – W związku z tym, że ta kampania każdego dnia nabiera tempa, uznaję za konieczne, żeby wybory wewnętrzne w Platformie zakończyły się już w I turze – mówił europarlamentarzysta.
Arłukowicz podkreślił, że to niezwykle ważne, żeby „wszyscy razem mogli stanąć obok Małgorzaty Kidawy-Błońskiej i ruszyć w tę najważniejszą dla Polski i dla nas wszystkich kampanię". **(AIP)**

Skwierzyna

Poćwiartował zwłoki swojej konkubiny?

Koszmarnego odkrycia dokonali policjanci w jednej z komórek w Skwierzynie. Znaleziono tam rozczłonkowane zwłoki 64-letniej kobiety. Informację o tym, że 64-latka mogła zaginąć, policja otrzymała w czwartek około godziny 15. Policję poinformowali pracownicy skwierzyńskiego ośrodka opieki społecznej, z którymi z kolei skontaktowała się zaniepokojona sąsiadka 64-latki. Zaginiona kobieta była pod opieką OPS, dlatego pracowników zaniepokoił fakt, że od dłuższego czasu nie ma jej w domu. Na miejsce przyjechała policja. W mieszkaniu przy ulicy Powstańców Wielkopolskich w Skwierzynie był 68-letni konkubent poszukiwanej kobiety. W komórce należącej do lokatorki dokonano makabrycznego odkrycia: funkcjonariusze znaleźli rozczłonkowane zwłoki. Śledczy będą ustalać, jak zginęła kobieta. 68-konkubent ofiary został zatrzymany.
(AIP)

Na polskich drogach wkrótce pojawią się nowe fotoradary

Warszawa

Maciej Badowski
m.badowski@polskatimes.pl

Nadmierna prędkość odpowiada za najwięcej wypadków drogowych w Polsce. Dlatego, aby wzmocnić bezpieczeństwo, na naszych drogach przybędzie fotoradarów.

26 nowych urządzeń zostanie zlokalizowanych na drogach krajowych, ale i wojewódzkich oraz powiatowych. Fotoradary mają pojawić się przy polskich drogach w czwartym kwartale 2020 roku.

- Wzmocnimy bezpieczeństwo na kolejnych odcinkach polskich dróg poprzez instalację 26 fotoradarów - powiedział Rafał Weber, sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury.

- 26 fotoradarów w nowych lokalizacjach to element komponentu większego przedsięwzięcia. Pozostałe komponenty to instalacja w późniejszym terminie, od roku 2021, kamer na skrzyżowaniach świetlnych, na przejazdach kolejowych oraz wymiana tych fotoradarów, które w tej chwili pracują i są wyeksploatowane - dodał.

Do tej pory fotoradary funkcjonowały na drogach krajowych. Teraz również pojawią się na drogach wojewódzkich i powiatowych. 17 lokalizacji z 26 znajduje się w obszarze zabudowanym.

- Polska jest krajem, gdzie nasycenie fotoradarami jest jedno z najmniejszych w Europie. Szacujemy, że jeden fotoradar przypada na obszar około 1 tys. km kw. W Belgii, Wielkiej Brytanii czy we Włoszech na tym samym obszarze znajduje się od 20 do 33 urządzeń - mówi prof. Marcin Ślęzak, dyrektor Instytutu Transportu Drogowego. - W związku z tym daleko nam jeszcze do tych krajów, które rzeczywiście stawiają na kwestię nadzoru nad ruchem drogowym - dodaje.

- System działa sprawnie, naruszenia są rejestrowane, chcemy mieć takie możliwości, żeby one rzeczywiście w przypadku każdego, kto przewinił, mogły być egzekwowane - powiedziała dr Karolina Wieczorek, zastępca Głównego Inspektora Transportu Drogowego ds. ruchu drogowego.

Jednak NIK zwraca uwagę, że spośród 204 tys. zarejestrowanych i zweryfikowanych wykroczeń popełnionych w latach 2015-2017 na drogach objętych odcinkowym pomiarem prędkości, w Generalnym Inspektoracie Transportu Drogowego dopuszczono do przedawnienia 115 tys. spraw. ©℗

eprasa.pl 4e5bd42acd

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–niedziela, 18–19.01.2020

Pracownica CBA wyprowadziła pięć milionów złotych?

Warszawa
Kacper Rogacin
Twitter: @krogacin

Jedna z pracownic cywilnych Centralnego Biura Antykorupcyjnego miała w ciągu ostatnich kilkunastu miesięcy wyprowadzić z organizacji nawet pięć milionów złotych. Ze źródeł „Polska Times" wynika, że pieniądze były przeznaczane na pokrycie hazardowych długów pracownicy. Kobieta została aresztowana. Przedstawiamy szczegóły całej sprawy.

O sprawie zrobiło się głośno w CBA, kiedy w wyniku wewnętrznej kontroli wykryto, że z organizacji wyciekały duże pieniądze. W sumie Centralne Biuro Antykorupcyjne mogło stracić nawet pięć milionów złotych. Okazało się, że nielegalnego wyprowadzania funduszy dokonywała jedna z pracownic cywilnych, zatrudnionych w pionie finansowym.

W efekcie wyprowadzania pieniędzy kobieta została aresztowana. Jak udało nam się nieoficjalnie ustalić, jej sprawę prowadzi Prokuratura Krajowa. W proceder zamieszany miał być także mąż pracownicy, który – z tego co słyszymy – również został zatrzymany. Skontaktowaliśmy się w tej sprawie z naczelnikiem Mazowieckiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji w Warszawie.

– Nie potrafię odpowiedzieć na pana pytanie – mówił kilka dni temu Dariusz Żądło, gdy prosiliśmy o potwierdzenie kolejnych szczegółów całej sprawy.

– Nie słyszałem o takiej sprawie, ale nie o wszystkim muszę wiedzieć. Zapytam szefa i na pewno dam panu znać – powiedział Stanisław Żaryn, rzecznik ministra Mariusza Kamińskiego. Przez kolejne kilka dni rzecznik się nie odzywał.

Z naszej wiedzy wynika, że większość pieniędzy, które zostały wyprowadzone z CBA, udało się odzyskać. Prokuratura Krajowa miała zabezpieczyć rachunki na kontach jednego z serwisów bukmacherskich, z którego korzystała zatrzymana pracownica.

Prokuratura Krajowa dotąd nie odpowiedziała na pytania, które przesłaliśmy do biura prasowego.

– Prześlę je do odpowiedniego wydziału zamiejscowego. Są pewne procedury, których się trzymamy – powiedziała prokurator Ewa Bialik, rzecznik prasowa Prokuratury Krajowej.

Dowiedzieliśmy się również, że w ostatnim czasie w CBA doszło do dymisji dwóch dyrektorów: szefa finansów oraz dyrektora biura wewnętrznego. Z naszych informacji wynika jednak, że formalnie nie doszło do dymisji, a mężczyźni przeszli na emeryturę. Jednocześnie także i takiej informacji w CBA nie chciano potwierdzić, choć pytania w tej kwestii wysłaliśmy do biura już we wtorek.

– Wie pan, uważamy, że dobrą zasadą służby specjalnej jest, aby wszelkiego rodzaju spraw kadrowych nie komentować na forum publicznym – powiedział nam Temistokles Brodowski, rzecznik CBA. Gdy zapytaliśmy wprost o sprawę wyprowadzenia pieniędzy, rzecznik stwierdził, że o takiej sytuacji nie słyszał, ale skieruje nasze pytania do szefa CBA.

W piątek, tuż po opublikowaniu informacji dotyczących wyprowadzania pieniędzy, rzecznik wydał oświadczenie.

„W nawiązaniu do doniesień medialnych Centralne Biuro Antykorupcyjne oświadcza, że nie informuje o decyzjach kadrowych podejmowanych wobec funkcjonariuszy i pracowników Biura. Nie jest prawdą, jakoby Centralne Biuro Antykorupcyjne utraciło jakiekolwiek środki finansowe" – podał. ©℗

FOT. CBA.GOV.PL

Głównym celem CBA jest zwalczanie korupcji na styku działania sektora publicznego i prywatnego

Brexit już niedługo. Co może on oznaczać dla Polaków?

Sebastian Rosłoń
redakcja@polskatimes.pl

Londyn

Prawdopodobnie z dniem 1 lutego 2020 r. Wielka Brytania przestanie być członkiem Unii Europejskiej. Nastąpi wówczas okres przejściowy, trwający cały bieżący rok.

FOT. PAUL FAITH/AFP/EAST NEWS

Premier Boris Johnson jest na dobrej drodze do wyprowadzenia Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej

Po wygranych przez konserwatystów wyborach parlamentarnych w Wielkiej Brytanii wydaje się, że kwestia brexitu jest już przesądzona. Izba Gmin zaakceptowała projekt ustawy o wyjściu Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej i przekazała ją dalej do Izby Lordów. Projekt zawiera umowę wynegocjowaną pod koniec roku przez Borisa Johnsona z przedstawicielami Unii Europejskiej. Gdyby Izba Lordów zdecydowała się na wprowadzenie poprawek, to wówczas projekt ustawy wróci do Izby Gmin do zatwierdzenia i cały proces może się wydłużyć.

„Mamy nową umowę, która pozwala nam odzyskać kontrolę" – napisał Boris Johnson na Twitterze po ogłoszeniu wyników negocjacji.

Ze strony UE do ratyfikacji umowy o wyjściu potrzebna jest zgoda Parlamentu Europejskiego oraz Rady UE. Z uzyskaniem odpowiedniej liczby głosów do akceptacji projektu nie powinno być żadnych problemów. Jeśli nie wydarzy się nic nowego, to ostateczne wyjście Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej nastąpi 31 stycznia.

Brexit oznacza wiele praktycznych konsekwencji zarówno dla obywateli Polski, jak i Wielkiej Brytanii. Członkostwo w Unii Europejskiej oznacza związanie dużą ilością przepisów, które mają ułatwić życie we wspólnocie. Swobodne podróżowanie po UE, swobodny handel i prowadzenie firmy w innych państwach to tylko niektóre z korzyści płynących ze wspólnego rynku. Zakończenie członkostwa UK w Unii Europejskiej oznacza obowiązek uregulowania wszystkich tych kwestii na nowo.

Zgodnie z umową wynegocjowaną przez Borisa Johnsona od 1 lutego 2020 do końca grudnia 2020 roku będzie obowiązywał okres przejściowy. W czasie jego trwania Wielka Brytania będzie traktowana tak, jakby była wciąż członkiem Unii. Dla zwykłych obywateli oznacza to utrzymanie statusu quo, czyli praw i swobód z czasów przed brexitem.

Po 1 lutego 2020 r. obywatele polscy wciąż będą mogli swobodnie podróżować do Wielkiej Brytanii. Nie muszą martwić się o możliwe kontrole graniczne ani obowiązek szybkiego wyrobienia paszportu. Do przekroczenia granicy będzie potrzebny, tak jak dotychczas, dowód osobisty.

Kolejną kwestią budzącą szerokie wątpliwości wokół brexitu jest swobodny przepływ towarów. Ze względu na obowiązującą na terenie UE unię celną obowiązek uiszczenia cła obowiązuje tylko przy przekroczeniu granicy zewnętrznej UE. Dlatego też między Polską a Wielką Brytanią nie będzie obowiązywać żadna taryfa celna. Zakazane są również wszelkie ograniczenia ilościowe, mające zmniejszyć dopływ towarów z innego państwa. Polskie produkty będą mogły swobodnie przekraczać brytyjską granicę i na odwrót, a produkty wyspiarzy, do których przyzwyczailiśmy się na naszych półkach sklepowych, nie znikną przynajmniej do końca okresu przejściowego.

Dla polityków okres przejściowy to czas na wypracowanie nowych regulacji. Od początku 2021 roku relacje między UE a UK będą funkcjonować na nowo ustalonych zasadach. Gdyby jednak w czasie rocznego okresu przejściowego nie udało się wypracować wspólnego stanowiska, to możliwe są dwie opcje: pierwsza to przedłużenie okresu przejściowego, na co jednak niechętnie patrzą Brytyjczycy, druga to automatyczne przejście na regulacje międzynarodowego handlu, ustalane przez WTO.

W interesie polskich obywateli jest to, aby w czasie okresu przejściowego doszło do porozumienia. Im wcześniej zostanie zawarte, tym więcej czasu będzie na przygotowanie się do całkowicie nowej rzeczywistości społeczno-gospodarczej. ©℗

Louis Vuitton kupuje drugi największy diament na świecie

Paryż
Wojciech Rogacin
wojciech.rogacin@polskapress.pl

Louis Vuitton, francuska firma znana z luksusowych torebek, zakupiła 1758-karatowy, nieoszlifowany diament, wydobyty w ubiegłym roku w Botswanie. To drugi co do wielkości taki kamień wydobyty w ciągu ostatniego wieku.

O zakupie kosztownego kamienia donoszą największe media na świecie. Biznesowy dziennik „Financial Times" pisze, że inwestycja ta może świadczyć o rosnących ambicjach firmy Louis Vuitton - wejścia na kolejny luksusowy rynek, tym razem klejnotów.

Firma już teraz ma blisko 47 mld przychodów rocznie, a głównym ich źródłem jest sprzedaż luksusowych torebek i perfum.

Diament zakupiony przez Louis Vuitton nazywa się Sewelô, co oznacza w afrykańskim języku Tswana „rzadki okaz". Jest drugim co do wielkości po znalezionym w 1905 roku w Afryce Południowej ponad 3000-karatowym diamencie Cullinan. Jak podaje „Financial Times", Sewelô mieści się w dłoni, ma ciężar porównywalny do ciężaru piłki baseballowej i na pierwszy rzut oka laik nie dostrzegłby w kamieniu niczego szczególnego. Jest on ciemny, pokryty związkami węglowymi i przypomina zwykły kamień.

Ceny zakupu kamienia nie ujawniono. „Financial Times" przypomina, że w latach 2016-17 sprzedano inne duże diamenty, 1109-karatowy Lesedi de Rona i 812-karatową Konstelację za odpowiednio 53 mln i 63,1 mln dolarów. Były one jednak klasyfikowane jako surowiec wyższej jakości niż diament kupiony przez LV.

FOT. LOUIS VUITTON

Diament Louis Vuitton nazywa się Sewelô

Sewelô został wydobyty przez firmę Lucara Diamond i jest największym diamentem wydobytym w Botswanie do tej pory. Lucara uważa, że pełny potencjał tego specjalnego kamienia ujawni się dopiero po wypolerowaniu.

- Celem tej bezprecedensowej współpracy między firmą wydobywczą, najnowocześniejszym producentem i dużą luksusową marką będzie planowanie, cięcie i polerowanie kolekcji diamentów Sewelô. Lucara otrzyma z góry niematerialną płatność za Sewelô i zachowa 50 procent udziałów w poszczególnych polerowanych diamentach, które z tego wynikną - głosi oświadczenie firmy Lucara. Dodaje ona, że 5 procent z tych zysków zostanie przeznaczonych na wsparcie działań na rzecz lokalnej społeczności w Botswanie.

Według dziennika „Financial Times", kamień zostanie po raz pierwszy publicznie pokazany w przyszłym tygodniu na uroczystym przyjęciu w Paryżu dla 80 osób. Później rozpocznie się jego tour poprzez różne kraje świata, a pierwszym przystankiem będzie Tajwan. A jeśli chodzi o firmę Louis Vuitton, zapewne można się spodziewać niebawem jeszcze bardziej śmiałego wejścia na rynek biżuterii luksusowej od tej marki. ©℗

eprasa.pl 4e5bd42acd

Drugi tydzień ferii zimowych w Słupsku - sprawdź, na jakie zajęcia wysłać dzieci

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl

Słupsk

Pierwszy tydzień ferii dobiegł końca. Przypominamy, z jakich atrakcji w mieście można skorzystać podczas szkolnej przerwy.

Ferie Nowy Teatr

W drugim tygodniu ferii także Nowy Teatr dołączy do placówek, które organizują uczniom czas wolny. Jego oferta jest skierowana do nieco starszych uczniów - z 7 i 8 klas podstawówki oraz 1 i 2 klas szkół średnich.

Zajęcia „#Ja" skupią się na stworzeniu nowej sztuki teatralnej, bazującej na „Antygonie" Sofoklesa oraz „Antygonie w Nowym Jorku" Janusza Głowackiego. Uczestnicy warsztatów będą budować spektakl od zera, a o tym, jaką rolę będą pełnić w całym przedsięwzięciu, zdecydują sami. Nie będzie to tylko próba aktorska, bo młodzież będzie mogła spróbować swoich sił również w reżyserii, scenografii i innych dziedzinach związanych z teatrem.

Podczas zajęć „#Ja" będzie również czas na dyskusję. Jako że uczestnicy pracować będą na utworach Sofoklesa i Głowackiego, to dyskusje toczyć się będą wokół problemów współczesności, ale też tych ponadczasowych, obecnych w każdej epoce.

Spotkania odbywać się będą codziennie od 20 do 25 stycznia. Zajęcia są darmowe, ale należy zgłosić swój udział na adres mailowy: a.syta@nowyteatr.pl. Organizatorzy zaznaczają także, że przeczytanie „Antygony w Nowym Jorku" uważają za obowiązkowe.

Na basen za 1,8 zł

Specjalną ofertę na ferie przygotowała też pływalnia na ul. Szczecińskiej. Przez dwa tygodnie zimowej przerwy wszystkie dzieci uczące się mogą skorzystać ze zniżki 80 proc. Oznacza to, że za 40 minut pływania zapłacimy 1,80 zł, a za 30 minut 1,40 zł.

FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Większość zajęć przenaczona jest dla dzieci w wieku 6-13 lat, ale są też takie, na które chętnie wybiorą się nastolatkowie

Ferie w MPŚ

Zajęcia dla dzieci w czasie ferii zimowych prowadzić będzie też Muzeum Pomorza Środkowego. Spotkania trwać będą do 26 stycznia. Organizatorzy przygotowali 14 spotkań o różnej tematyce. Pełna lista tematów spotkań udostępniona jest na stronie www.muzeum.slupsk.pl.

Spotkania odbywają się codziennie od godz. 12 do 14. Wstęp na jedno spotkanie kosztuje 8 zł. Dzieci przychodzące indywidualnie nie obowiązują zapisy, ale grupy zorganizowane przyjmowane będą w innych terminach tylko po wcześniejszym ustaleniu terminu. Można to zrobić pod nr. telefonu 59 842 40 81.

Ferie w bibliotece i jej filiach

Do 25 stycznia w filiach biblioteki w Słupsku odbywać się będą zajęcia dla dzieci i młodzieży. Ferie w bibliotece będą nie tylko czytelnicze. Czas będzie można spędzić między innymi na zajęciach plastycznych, muzycznych czy z grami planszowymi. Hasłem przewodnim ferii z biblioteki jest Zimowe Bajkowisko. Szczegółowy plan zajęć można znaleźć na stronie MBP www.biblioteka.slupsk.pl. Podany harmonogram przeznaczony jest dla osób indywidualnych, ale grupy zorganizowane też mogą skorzystać z oferty biblioteki, ale po wcześniejszym umówieniu się.

Ferie z SOK

„Rondo na ferie" to bezpłatne, otwarte warsztaty skierowane przede wszystkim do dzieci i młodzieży. Organizatorami są Teatr Rondo, Pracownia Fotografii Cyfrowej i Analogowej Słupskiego Ośrodka Kultury i Kino Rejs. Warsztaty oraz seanse filmowe odbywają się niemal codziennie. Szczegółowy plan zajęć znaleźć na stronie www.sok.slupsk.pl. Tam też udostępniony jest repertuar Kina Rejs na ferie. Także na ul. Banacha 17 zajęcia muzyczne prowadzone przez instruktorów SOK. W godz. 9-14 instruktorzy prowadzą krótkie, 30-minutowe miniwarsztaty indywidualne.

Zajęcia z BGSW

W drugim tygodniu ferii warsztaty Bałtyckiej Galerii Sztuki Współczesnej przeniosą się do Ustki. Obie propozycje przeznaczone będą dla starszej grupy dzieci w wieku 12-15 lat. Pierwsze będą zajęcia „Taka akcja animacja" - dwudniowe warsztaty łączące fotografię z filmem. Zajęcia odbywać się będą 20 i 21 stycznia w godz. 12-14 w Centrum Aktywności Twórczej w Ustce. Ostatnią propozycją Bałtyckiej Galerii Współczesnej są warsztaty w pracowni rzeźby i ceramiki. Warsztaty pozwolą zapoznać się ze sposobami ręcznego tworzenia ceramiki zdobionej angobą. Przewidziane są 3 spotkania. Zajęcia odbywać się będą od 22 do 24 stycznia w godz. 12-13.30 w Centrum Aktywności Twórczej w Ustce.

©℗

PROMOCJA
059509658

11 lutego dowiemy się czego pragną kobiety! Spektakl „To tylko sex" w Słupsku!

FOT. ORGANIZATOR

„To tylko sex" to sztuka dla dorosłych w opracowaniu artysty kabaretowego Szymona Jachimka – z kabaretu Limo

FOT. ORGANIZATOR

Kilka lat temu Tomasz Kot jako sex guru rozśmieszał Polaków do łez. Tym razem w rolę sekspertki zobaczymy Olgę Bołądź.

FOT. ORGANIZATOR

Olga Bołądź jest jedną z najbardziej popularnych polskich aktorek. Z powodzeniem występuje w filmach akcji, jak i komediach.

Myślisz, że masz wspaniałe życie seksualne? Naprawdę w to wierzysz? Może sprawdzimy to razem 11 lutego w Filharmonii Sinfonia Baltica w Słupsku podczas spektaklu „TO TYLKO SEKS".

„TO TYLKO SEKS" to nieprzyzwoicie śmieszna interaktywna sztuka dla dorosłych, w której naszym przewodnikiem po seksualnym labiryncie będzie Olga Bołądź – jedna z najbardziej znanych polskich aktorek. Jako seks-ekspert EDYTA RADZI w komediowy, pikantny, ale zdystansowany sposób przedstawi widzom wiele praktycznych porad i wskazówek jak urozmaicić swoje życie erotyczne. Wytłumaczy, jak czerpać przyjemność z seksualnej sfery naszego życia.

Spektakl to zabawna podróż przez sypialnie Polaków, która od wykonawcy wymaga znakomitego warsztatu, ale też umiejętności kontaktu z publicznością. Bo to właśnie ona odgrywa w przedstawieniu znaczącą rolę. Nie ma tu bowiem tematów tabu.

Podczas sztuki znajdziesz odpowiedź na wiele pytań, których wcześniej nie śmiałeś zadać, a które od zawsze nurtowały ludzkość. Dlaczego miłość kończy się małżeństwem? Czego tak naprawdę pragną kobiety? Jak często powinniśmy uprawiać seks? Jaka jest najczęstsza fantazja seksualna?

Jeżeli jednak jesteś jednym z niewielu szczęśliwców, którzy nie mają problemów ze swoim życiem seksualnym, nie rezygnuj z dobrej zabawy - przyjdź i poznaj sekrety innych! Przyprowadź swoich przyjaciół – oni też mogą potrzebować pomocy.

„Najlepsza sztuka jaką widziałam w ostatnim czasie!! W sumie to jak terapia u seksuologa, dla par- super czas i sposób na przełamanie „milczenia" ;) Polecam szczerze!"- pisze Marta na stronie kupbilecik.pl

„Szczerze polecam, świetna zabawa zarówno dla kobiet jak i mężczyzn, byliśmy towarzystwem mieszanym i wszyscy doskonale się bawili."- dodała Katarzyna. To tylko niektóre opinie po spektaklu, zapewniamy ogromną dawkę śmiechu.

Gdzie po bilety?

Komediowy spektakl „TO TYLKO SEKS" odbędzie się 11 lutego o godz. 17:30 i 20:00 w Filharmonii Sinfonia Baltica w Słupsku. Bilety do nabycia na stronie www.kupbilecik.pl

eprasa.pl 4e5bd42acd

No Co Puka zagra w Antrakcie - koncert słupskiego zespołu

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl

Słupsk

W sobotę w Kawiarni Artystycznej Antrakt wystąpi znany i lubiany słupski zespół.

W Antrakcie wystąpi słupski zespół No Co Puka. Ich muzyka to mieszanka bluesa, rocka, reggae, popu i jazzu, którymi zespół sprawnie operuje. Nic dziwnego, bowiem grupę tworzą doświadczeni słupscy muzycy. Skład zespołu: Wiesław Krawczykiewicz - wokal, gitara akustyczna, Roman Pawlaczyk - wokal, gitara akustyczna, Andrzej Guziński - wokal, gitara basowa, saksofon, Jacek Bochenek - perkusja. Niebanalne teksty znanych twórców: Bursy, Tuwima, Grochowiaka, Białoszewskiego, Gałczyńskiego, Przybosia, Stachury czy Błoka w autorskich kompozycjach i aranżacjach zespołu gwarantują jakość muzycznych doznań.

Zespół No Co Puka często występuje na wydarzeniach w mieście. Ich koncerty były częścią takich imprez Garden Party u Karola, Miejski Chill na Trawie czy Zaduszki Słupskiego Ośrodka Kultury.

Koncert w sobotę, 18 stycznia, o godz. 19 w Kawiarni Artystycznej Antrakt na ul. Kilińskiego 11. Bilety 30 zł.

©℗

FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

No Co Puka na jednym z koncertów Garden Party u Karola

ZAPROSZENIA

Słupsk

Niania w teatrze podczas spektaklu „Pomoc domowa"

Podczas sobotniego przedstawienia „Pomoc domowa" będzie można skorzystać z Niani w teatrze, czyli opieki dla dzieci w trakcie trwania spektaklu. Nowy Teatr wychodzi naprzeciw potrzebom młodych rodziców i w trakcie trwania spektakli organizuje profesjonalną opiekę dla dzieci, które spędzają czas na małej scenie pod okiem animatorów. Opieka jest bezpłatna, wystarczy, że kupimy bilet na spektakl. Bilety na spektakl kosztują 35-40 zł. „Pomoc domowa" to spektakl Marca Camolettiego i swobodna kontynuacja kultowej komedii „Boeing Boeing" tego samego autora. Tym razem doświadczona w męsko-damskich przygodach, rubaszna pokojówka musi zmierzyć się w nowym miejscu pracy z kolejnymi wyzwaniami. **(KIS)**

Jezierzyce

Festiwal Kolęd i Pastorałek

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczne Gminy Słupsk po raz kolejny organizuje Festiwal Kolęd i Pastorałek. Wezmą w nim udział przedstawiciele szkół, domów kultury, stowarzyszeń i różnego rodzaju placówek edukacyjnych. Do udziału w festiwalu zgłaszać się mogli uczestnicy od 6. roku życia, występując samodzielnie lub w grupie. Występy ocenia jury w składzie Paweł Lucewicz - kompozytor, dr Tadeusz Formela - dyrygent (Katedra Sztuki Muzycznej Akademii Pomorskiej w Słupsku) oraz dr Konrad Merta - muzyk instrumentalista (Akademia Muzyczna w Katowicach).
XIX Festiwal Kolęd i Pastorałek ma formułę dwuetapowego konkursu. Finał odbędzie się 18 stycznia o godz. 18 w kościele w Jezierzycach. Wstęp wolny. Zgłoszenia przyjmowane były do 10 stycznia, ale wciąż można wybrać się na koncert finałowy, na którym najlepsi uczestnicy zaprezentują najpiękniejsze kolędy i pastorałki. **(KIS)**

Słupsk

Podwórko sztuki tylko do niedzieli

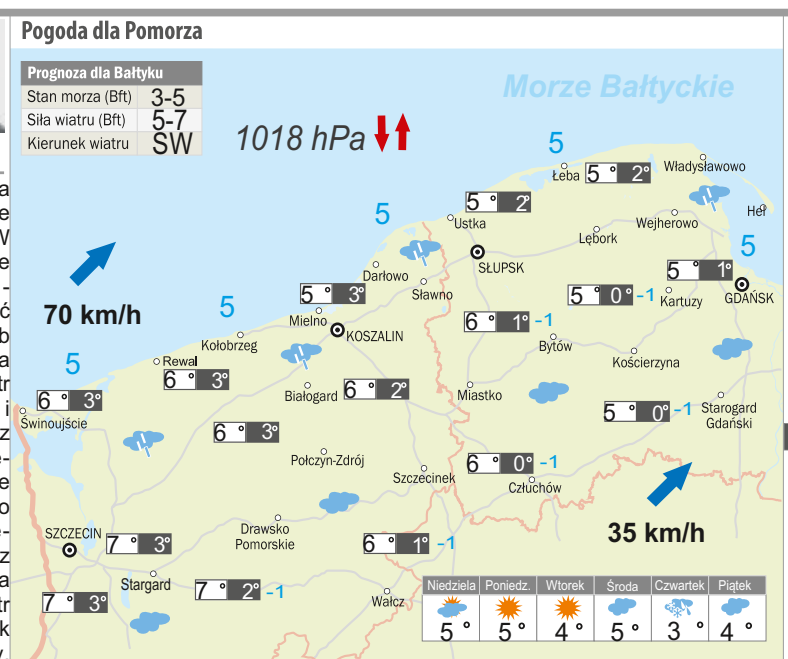
Jeszcze tylko dziś i jutro można oglądać wystawę „Podwórko sztuki" w Baszcie Czarownic w Słupsku. Wystawa jest efektem warsztatów dla dzieci prowadzonych w Galerii Kameralnej przez Małgorzatę Różańską z Bałtyckiej Galerii Sztuki Współczesnej. „Podwórko sztuki" to wystawa stworzona przez dzieci, ale tworzona z myślą również o dorosłych. Wystawę można obejrzeć do 19 stycznia. Wstęp na nią jest bezpłatny. **(KIS)**

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Sobota 18.01.2020

Nad Pomorze dociera wilgotne powietrze polarno morskie. W ciągu dnia będzie pochmurno i miejscami może pokropić słaby deszcz lub mżawka. Temperatura max do 5:7°C. Wiatr nad morzem silny i porywisty. W nocy bez opadów, rano niewykluczone lokalne przymrozki. Jutro pochmurno z przejaśnieniami i bez opadów. Temperatura max do 4:5°C. Wiatr osłabnie. Początek tygodnia pogodny.



	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	5°	5°
Kraków	4°	2°
Lublin	3°	2°
Olsztyn	5°	4°
Poznań	7°	4°
Toruń	6°	4°
Wrocław	4°	4°
Warszawa	4°	4°
Karpacz	2°	2°
Ustrzyki Dolne	3°	1°
Zakopane	2°	0°

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie (2D, dubbing), sob., niedz. godz. 10.25; **Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa,** sob., niedz. godz. 11.35, 14.30, 17.45, 20.45; **Jumanji: Następny poziom (2D, dubbing),** sob. godz. 11.25, 16.35, niedz. godz. 12.20, 16.40; **Mayday,** sob., niedz. godz. 18, 20.30; **Poranki: Basia 3,** sob. godz. 10; **Poranki: Psi Patrol,** sob. godz. 10; **Psy 3,** sob. godz. 12, 13, 14.45, 15.45, 17.30, 18.30, 19.15, 20.15, 21.15, niedz. godz. 12, 13, 14.45, 15.45, 17.30, 18.30, 19.12, 20.15, 21.15; **Doktor Dolittle (2D, dubbing),** sob. godz. 10.10, 12.40, 15, 17.20, niedz. godz. 10, 12, 15, 17.20; **Doktor Dolittle (2D, napisy),** sob., niedz. godz. 19.45; **Tajni i fajni,** sob. godz. 10.40, 14.15, niedz. godz. 10.40, 14.20; **Urwis,** sob., niedz. godz. 13.25

Rejs

Judy, sob. godz. 18, niedz. godz. 13.30; **Psy 3. W imię zasad,** sob. godz. 20.15, niedz. godz. 15.45; **Marona - psia opowieść,** sob. godz. 15, niedz. godz. 18

Ustka

Delfin

Tajni i fajni, pt., sob. godz. 14.30, niedz. 14; **Mayday,** pt., sob. godz. 16.15, niedz. godz. 15.45; **Gorący temat,** pt., sob. godz. 18.15, niedz. godz. 17.45; **Psy 3. W imię zasad,** pt., sob. godz. 20.15, niedz. godz. 19.15;

Lębork

Fregata

Urwis, sob. godz. 12; **Tajni i fajni,** sob. godz. 14; **Mayday,** sob., niedz. godz. 16; **Psy 3. W imię zasad,** sob., niedz. godz. 18, 20.15, **Opera jak z bajki - spektakl dla dzieci,** niedz. godz. 13

KOMUNIKACJA

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

DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

sob. Centrum leków, ul. Grunwaldzka 26, tel. 692 761 116; niedz. Dbam o zdrowie, ul. Żeromskiego 5, tel. 59 814 98 17

Bytów

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

Miastko

sob.-niedz. Pod Mnichem, ul. Wybickiego 0, tel. 59 822 31 26

Człuchów

sob. Dbam o zdrowie, ul. Sobieskiego 1, tel. 736 697 918; niedz. Aspirynka, ul. Sobieskiego 5, tel. 506 656 948

Lębork

sob. Dr Max, ul. 1 Maja 1a, tel. 59 726 09 19; niedz. Dbam o zdrowie, ul. al. Wolności 40, tel. 59 862 83 00

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00;

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12 tel. 59 814 69 68;
Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11;
Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09;

Lębork:

Szpitalny Oddział Ratunkowy 59 863 30 00;
Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02;

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00;
Dział Pomocy Doraźnej Miastko, tel. 59 857 09 00;

Człuchów:

Stacja pogotowia ratunkowego, tel. 59 834 53 09

WAŻNE

NIEBIESKA LINIA

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

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Urząd Celny - 58 774 08 30;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

Straż Miejska alarm 986: Ustka 59 814 67 61, 697 696 498; Bytów 59 822 25 69;

KULTURA

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

USŁUGI POGRZEBOWE

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

REKLAMA 009495207
Vigor TAXI bat PROFI
Vigor 59 84 22 700
607 27 17 17
59 196-25
NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

eprasa.pl 4e5bd42acd

Alona Szabunia
redakcja@polskapress.pl

Świat

Moskwa nie odpuszcza Białorusi, stosując kolejne naciski. Teraz wstrzymała dostawy ropy. Oficjalnie chodzi o spór między Rosją a Białorusią w sprawie cen za surowce energetyczne, za nim stoi jednak dążenie Rosji do tego, żeby (jeszcze bardziej) podporządkować sobie Mińsk. Patrioci białoruscy życzyliby sobie większej integracji z Zachodem, jednak Białorusi do Europy wciąż daleko, co pokazuje książka „Ojczyzna dobrej jakości. Reportaże z Białorusi". Drukujemy fragment jednego z zawartych w książce reportaży - z białoruskiego Witebska.

FOT. 123RF

Białoruscy patrioci chcą integracji z Zachodem, ale ten postsowiecki kraj wciąż nie bardzo przypomina Europę

Białoruś. Dziecko ZSRR mocno rozdarte między Wschodem a Zachodem

Aniela wysiadła z pociągu relacji Warszawa-Moskwa na dworcu w Witebsku. Przewodnik Wład wyszedł jej na spotkanie. Aniela poprosiła o pokazanie jej, gdzie jest toaleta, bo chciała doprowadzić się do porządku.

Szybko tego pożałowała.

Ledwo powstrzymując torsje, wypadła stamtąd, zapomniawszy, po co weszła... No i te zapachy! Starała się skupić na opowieści Włada.

***

Trasa była wcześniej zaplanowana - to nie jest duże miasto, w ciągu czterdziestu minut można podskoczyć z jednego końca na drugi. Zdecydowali, że na początek po prostu przejdą się po nim, zwłaszcza że z dworca do centrum piechotą dociera się w mniej więcej dziesięć minut.

Już z mostu na Dźwinie Aniela dostrzegła ogromny pomnik kilku postaci.

- O, to pewnie jakiś stary pomnik bohaterów Witebska?

Wład uśmiechnął się, a z wyrazu jego twarzy Aniela wywnioskowała, że nie zgadła.

- Ta strukturalna kompozycja nosi tytuł Książę Aleksander Newski z żoną, księżną witebską Aleksandrą i synem Wasilijem. Pomnik przedstawia rodzinę XIII-wiecznego księcia Aleksandra Newskiego, czczonego przez rosyjską Cerkiew prawosławną; nie miał on nic wspólnego z Witebskiem poza tym, że na jego upamiętnienie wydano z budżetu państwowego sto dziewięćdziesiąt tysięcy dolarów. Mieszkańcy Witebska, którzy cenią swoje miasto, historycy i archeolodzy, którzy znają jego historię, byli kategorycznie przeciwni stawianiu tu pomnika rosyjskiego księcia.

- Ale jeśli mieszkańcy byli przeciwni wzniesieniu tego pomnika, do tego za pieniądze podatników, to dlaczego go postawiono?

- Władze Witebska miały swoje zdanie na ten temat, a dokładniej, jak podają zaufane źródła, nie tyle zdanie, co usilne rekomendacje z Kremla. Pomnik Newskiego jest odpowiedzią na to, że wcześniej postawiono pomnik wielkiego księcia litewskiego i księcia witebskiego Olgierda. A wszystko, co jest związane z historią Białorusi, bardzo drażni kremlowskich propagandystów. Ludzie nazywali to „wojną pomników".

Historyk Aleksander Krawcewicz też uważa, że Newski nie ma żadnego związku z białoruskimi ziemiami.

A to, że jego pomnik pojawił się w Witebsku, świadczy o początku „rosyjskiego świata": - Ostatnie dziesięciolecia na Białorusi to konkurencja i walka w kręgach urzędniczych. Są dwa fronty: narodowy, patriotyczny i ten drugi - rosyjski. W Rosji śledzi się wszystko, co dzieje się na Białorusi, i alergicznie reaguje na każdy szyld i ogłoszenie w języku białoruskim - to słowa historyka.

***

- Mieszkańcy miasta od początku nazywali pomnik: „Zabrali Kolę od mamy" - dodaje Wład.

- Nie rozumiem, kogo od kogo zabrali? Co to znaczy? - zmieszała się Aniela.

- Mieszkańcy dostrzegli w tej kompozycji odzwierciedlenie sytuacji w rodzinie prezydenta Białorusi. Pojawił się u niego trzeci syn, Kola. Oficjalnie nikt nigdy nie mówił, kim jest jego matka. Jednak z całą pewnością wiadomo, że nie jest nią żona Aleksandra Łukaszenki. Krążyła informacja, że matka Koli była zaciętym wrogiem prezydenta. Mówi się, że on zabrał syna, a ją umieścił w szpitalu psychiatrycznym. Kompozycja pomnika wyraźnie przedstawia scenę, jakby mężczyzna zabrał matce syna, a Kola, syn Łukaszenki, był w tym czasie mniej więcej w takim wieku, na jaki wygląda chłopiec z brązu.

***

Kobieta w średnim wieku, spacerująca po placu Tysiąclecia z wnukiem, przyłączyła się do rozmowy Anieli i Włada:

- Dla umocnienia rodziny miejscowi urzędnicy mogliby zrobić o wiele więcej. Na przykład w nowej mikrodzielnicy Bilewo mieszka już 40 tysięcy osób, wśród nich 10 tysięcy dzieci. W szkole uczy się około dwóch tysięcy dzieci na dwie zmiany, a do dwóch przedszkoli chodzi nieco ponad 500. Reszta musi dojeżdżać do szkół i przedszkoli w innych dzielnicach Witebska. Nie zorganizowano specjalnych autobusów, więc dzieci korzystają z przepełnionej komunikacji miejskiej; zimą marzną na przystankach. Gdybym to ja decydowała, jak i na co wydać pieniądze podatników, w nowych mikrodzielnicach budowałabym przedszkola i szkoły. W Bilewie zaczęto budować drugą szkołę, ale doszło do tragedii! Wykopali dół pod szkołę, postawili płot z trzech sztachetek, no i tak zostawili - ani ochrony, ani stróża, nikogo nie było na budowie. Zaczęło się lato, a dzieci w Bilewie dużo; nie każda rodzina może sobie pozwolić, by wysłać dziecko na obóz - kolonie są drogie. A dzieci przecież i same z siebie bawią się na podwórkach. Wiadomo też, że najciekawiej jest tam, gdzie się coś dzieje. I ciągnęło je na tę budowę, szczególnie chłopców. Było wtedy deszczowo, doły zalewało, choć i bez tego w Bilewie jest bardzo wilgotno, miejsce jest bagniste. No i te dzieci bawiły się niedaleko od tych wykopanych dołów, aż jeden sześcioletni chłopczyk wpadł do jednego. Rodzina szukała chłopca, włączyły się służby specjalne, po jakimś czasie znaleziono ciało - utonął.

Nie wiem, jak można przetrwać takie nieszczęście. Po tej tragedii budowlańcy zakopali dół. A po mniej więcej trzech miesiącach budowę rozpoczęto na nowo, w tym samym miejscu, i znów wykopano doły. Tylko teraz już za płotem.

Aktywiści miejscy z inicjatywy Witebsk - Nasze Miasto zwrócili się do Miejskiego i Obwodowego Komitetu Wykonawczego, żeby wyjaśniono, jak można tak marnować pieniądze: „wykopali, zakopali, wykopali". Odpowiedziano, że na prace te nie zostały wydane pieniądze budżetowe. Może Marsjanie zrzucili się na to, a potem wykopywali i zakopywali doły?

Dziś budowa drugiej szkoły w Bilewie idzie pełną parą; władze obiecują, że bilewskie dzieci rozpoczną w niej edukację 1 września 2020 roku.

***

- My dobrze znamy te wszystkie ich obietnice, nic dodawać nie trzeba - włączyła się do rozmowy druga kobieta, na oko sześćdziesięcioletnia. - Najbardziej jaskrawym przykładem jest budowa polikliniki w tej samej mikrodzielnicy Bilewo, o której pani opowiadała. Był tu u nas gubernator obwodu witebskiego Aleksandr Kosiniec, z zawodu lekarz; wiele osób pokładało w nim nadzieje, licząc, że za jego rządów więcej uwagi poświęci się służbie zdrowia. Ale wkrótce zaczęto go nazywać „jeźdźcem bez głowy". I nie bez powodu. O jego dziwactwach można by długo opowiadać, ale nie chcę was zmęczyć, więc podam tylko kilka przykładów.

W 2010 roku ten właśnie Aleksandr Kosiniec umieścił symboliczną kapsułkę (miejscowi cieszyli się, że nie bombę!) w miejscu, gdzie zamierzał zbudować zakład opieki zdrowotnej. Obiecywano poliklinikę dla dorosłych i dzieci, oddział ginekologii, przychodnię stomatologiczną. Zgodnie z rozporządzeniem gubernatora obiekt ten miał być „oddany pod klucz" równo po dwóch latach - do 1 października 2012 roku - szybko ogłoszono jednak, że jego budowa zacznie się dopiero w pierwszej połowie 2015 roku. A potem powiedziano, że nie będzie polikliniki w Bilewie, bo nie ma pieniędzy. W grudniu 2016 roku otworzono tylko ambulatorium dla dorosłych, w którym przyjmują jedynie interniści. Dla mieszkańców ogromnej mikrodzielnicy to absolutnie za mało.

W tym samym czasie, w 2017 r., w Witebsku na samą fontannę i urządzenie parku Frunzego wydano ponad milion dolarów. Po co? Nie wiem. Fontanna raz działa, raz nie, a przez ten krótki czas już kilka razy była remontowana, oczywiście za pieniądze z budżetu. Jakby budowlańcy specjalnie robili wszystko źle, żeby potem można było zarabiać na remontach tych samych obiektów. Regułą jest, że naprawia się drogi i chodniki tam, gdzie wszystko jest w porządku, są natomiast w Witebsku ulice, gdzie nie było asfaltu od czasu powstania miasta.

- Naprawdę coś takiego jest możliwe? Na pierwszy rzut oka Witebsk sprawia wrażenie dość zadbanego i ładnego - nie dowierzała Aniela. ©℗

** Tytuł i skróty rozdziału „O czym milczą pamiętniki (a tak chciałoby się opowiedzieć)" pochodzą od redakcji.*

** Autorka reportażu, Alona Szabunia, to białoruska dziennikarka, współpracuje m.in. z opozycyjnym „Biełsatem". Miesiąc temu witebska milicja oskarżyła ją w sprawie materiału o bojkocie wyborczym we wsi Szewina pod Witebskiem.*

KSIĄŻKA

„Ojczyzna dobrej jakości. Reportaże z Białorusi", praca zbiorowa, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec 2019

eprasa.pl 4e5bd42acd

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 16
Przez internet: ogloszenia.gratka.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 16, 347 35 11, 347 35 12, fax 94 347 35 13
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03, fax 59 848 81 56
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 61, 481 33 67, fax 91 433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- 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

65M², IV p., po remoncie, blisko szkoła, oś.Piastów.Słupsk, 608587238

86 m² z garażem, tel. 601-747-795

MIESZKANIA - KUPIĘ

KOSZALIN za gotówkę 690-249-630

MIESZKANIE w Słupsku zadłużone lub do remontu, płacę gotówką, nie jestem pośrednikiem, 504088639.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POK z aneksem. Tel. 602387813 GK

2-POKOJOWE, również dla pracowników, Koszalin, 606-948-439

POKÓJ w domku Koszalin 660-004-500.

WYNAJMĘ mieszkanie 4-pokojowe, K-lin okolice Emki, 602-662-012

LOKALE UŻYTKOWE - WYNAJMĘ

BAR oraz lokal 100 m² do wynajęcia, Mielno, centrum, 600-858-696

Handlowe

AGD

PIECYK żeliwny "koza", 515511112.

MATERIAŁY BUDOWLANE

SZLAKA drogowa, 502965634.

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO kominek, opał 574-803-514.

DREWNO opałowe, 502965634.

MEBLE

MEBLE tanio sprzedam, 784749592. GK

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTO skup wszystkie 695-640-611

REKLAMA 099511504

ABAKUS
Aniela Barzycka - 20 lat na rynku
szukamy 2 lub 1-pokojowego mieszkania
przy ulicy
Wańkowicza, Jagoszewskiego, Jana Pawła II
(obok Związkowca)
tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl

TANIE 3 pok., loggia
rej. Sucharskiego 194 000,-

4 pokoje, balkon
rej. Struga III p.
tylko 278 000,-

3 pok. z dużą loggią
248 900,-
rej. Giełdowej

AUTOKASACJA, Świeszyno, skup całych i powypadkowych, 608421479

USŁUGI

BLACHARSTWO-LAKIER., 692-622-864

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

BEZSTRESOWY kredyt, pożyczka. Słupsk, Armii Krajowej 38, 513915645.

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

NOWOROCZNA pożyczka 517-480-002

POŻYCZKI z dowozem -pierwsza za darmo tel. 511-030-295

UPADŁOŚĆ konsumencka 943473286.

MOTOFINANSE

KREDYT 50 000 zł, rata 572, 730 809 809

Praca

ZATRUDNIĘ

ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

KOSMETYCZKĘ pilnie, 696-986-123.

MALOWANIE, tapetowanie, docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543. Cert. 9875

OPIEKA nad seniorką w Niemczech. Od 3.02. kurs j. niem. (1 mies.) w Koszalinie. Gwarantowana praca! Germania Care 943424056, 509780868

OPIEKA Niemcy do 2000 euro. Germania Care 943424056, 509 780 868.

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

TYNKARZA, pomocnika tel. 604941550

SZUKAM PRACY

MĘŻCZYZNA z kat. B szuka pracy np. stróżówka itp. 501-739-705.

ZAOPIEKUJĘ się starszą osobą w Koszalinie, tel. 660-876-442

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A - Z, 515417467 farm.ginekolog

A-Z GINEKOLOG, 795-719-104

STOMATOLOGIA

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

ZABIEGI

Leczniczy masaż tajski, terapeuci z Tajlandii, salon masażu ul. Połtawska 1 w Koszalinie zaprasza! Tel. 532840753

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z łazienki, remonty, 512334136.

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

DACHY- dekarstwo 94/341 21 84

GLAZURA, terakota, gładzie natryskiem, tel. 693-277-634.

REMONTY od A do Z tel. 660-683-933 gk

STANY surowe 94/341 21 84

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

USŁUGI glazur., łazienki 696498391.

INSTALACYJNE

GAZOWE -urządzenia, naprawa / wymiana 606-579-846 GK

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

HYDRAULIK 24 h, tel.695-459-255

HYDRAULIK solidnie 509-765-180. GK

PORZĄDKOWE

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

STOLARSKIE

MEBLE, kuchnie, garderoby, itp. Koszalin, okolice. Tel. 570-615-450.

Turystyka

PRZEWOZY

ANGLIA, osoby + paczki, z adresu na adres, w każdy piątek, tel. 503 198 450

NIEMCY, HOLANDIA, BELGIA, codziennie z domu pod dom, Trans Glass Okonek, tel. 503 198 446, 67 266 94 91

Matrymonialne

PAN pozna Panią (60-70 lat). Słupsk, 506-365-637

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

CIĄGNIK New Holland,210 KM,1997 r., Joystick,8 wyjść hydr., klima,ładne szerokie opony, tel.513-359-318 po 19-stej

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535 135 507.

ZETOR 7045 sprzedam, 535447025.

Towarzyskie

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK

DOJRZAŁA dla dojrzałych, 661177611

Co masz zlecić – zleć to nam

Tutaj zlecisz ogłoszenie!

Szczecin, ul. Nowy Rynek 3, 91 481 33 67
Koszalin, ul. Mickiewicza 24, 94 347 35 11
Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
Szczecinek, ul. Plac Wolności 6, 94 374 23 89
Stargard, ul. Wojska Polskiego 42, 91 578 47 28

AUTOPROMOCJA

ŚRODA JEST DLA ZDROWIA
z dodatkiem Strona Zdrowia
GŁOS POMORZA

REKLAMA 009528250

BURMISTRZ MIASTA DARŁOWO

informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Darłowie podano do wiadomości publicznej, na okres 21 dni, wykazy stanowiące załączniki nr 1 do zarządzeń:

1) Nr GG.0050.371.2020 Burmistrza Miasta Darłowo z dnia 14 stycznia 2020 roku, zawierający nieruchomości, przeznaczone do wydzierżawienia na okres do 3 lat w trybie przetargowym,
2) Nr GGG.0050.372.2020 Burmistrza Miasta Darłowo z dnia 14 stycznia 2020 roku, zawierający nieruchomości, przeznaczone do dzierżawy na okres powyżej 3 miesięcy.

Informacje szczegółowe można uzyskać w pok. nr 26-27 Urzędu Miejskiego w Darłowie osobiście lub telefonicznie pod nr. 94 314 22 23 (do 26) w. 242.

GŁOS DZIENNIK POMORZA

www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.p

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nałęcz

Zastępcy
Ynona Husaim-Sobecka
Marcin Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 94 347 35 27

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 340 11 14

Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin,tel. 94 347 35 99,
fax 94 347 35 40, tel. reklama 94 347 35 12,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl

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

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,
tel. reklama 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89

Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

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

Polskie Badania Czytelnictwa
Nakład Kontrolowany ZKDP

POLSKA PRESS GRUPA

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

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@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

eprasa.pl 4e5bd42acd

Conor McGregor znów rozbije bank. Czy zatrzyma go Kowboj?

Tomasz Dębek
Twitter: @themback

Mieszane sztuki walki

Conor McGregor (MMA 21-4) nie wygrał od trzech lat, ale wciąż jest największą gwiazdą UFC. Za sobotnią walkę z Donaldem Cerrone (36-13) ma zgarnąć rekordową gażę, a jeśli wygra, dostanie szansę na odzyskanie pasa wagi lekkiej.

FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Irlandzki gwiazdor nie wygrał walki już od ponad trzech lat

Irlandczyk w ostatnim czasie nie rozpieszczał swoich fanów. W październiku 2018 stracił pas mistrza UFC wagi lekkiej na rzecz Chabiba Nurmagomiedowa, który przez cztery rundy poniewierał nim po Oktagonie, aż w końcu poddał. Wcześniej (sierpień 2017) „Notorious" bił się dzielnie z Floydem Mayweatherem Jrem (w boksie, nie MMA!), ale przegrał przed czasem. Aby zobaczyć McGregora z ręką uniesioną do góry, trzeba cofnąć się aż do listopada 2016. Wtedy Irlandczyk ośmieszył wręcz ówczesnego mistrza wagi lekkiej Eddiego Alvareza. Znokautował go i został pierwszym w historii mistrzem dwóch kategorii UFC jednocześnie (miał już pas dywizji piórkowej).

Od starcia z Alvarezem Irlandczyk regularnie starał się jednak o to, by nie przybyło mu zbyt wielu fanów. O ile „konferencje prasowe" przed walką z Mayweatherem (polegające przede wszystkim na wzajemnym obrażaniu się) mogły jeszcze znaleźć swoich zwolenników, to skandale z jego udziałem już niekoniecznie. Z bardziej rozpowszechnionych wymienimy tylko rzucenie wózkiem towarowym w autokar z Nurmagomiedowem na pokładzie (Dagestańczyk nie ucierpiał, w przeciwieństwie do dwóch innych zawodników, którzy musieli wycofać się z nadchodzących walk), uderzenie w pubie staruszka, który nie chciał napić się whisky jego produkcji, czy oskarżenie o napaść na tle seksualnym.

Skandale i porażki nie pogrążyły w żaden sposób 31-latka z Dublina. Ba, jego powrót po długiej nieobecności to jedna z najbardziej wyczekiwanych walk roku. McGregor twierdzi, że podpisał kontrakt z UFC tylko na jeden pojedynek, a po zwycięstwie dostanie jeszcze korzystniejszą umowę. Za UFC 246 i tak zarobi jednak krocie. Jego wypłata gwarantowana to 5 mln dol. (za walkę z Nurmagmiedowem miał 3 mln). Mocno wzrośnie ona po doliczeniu procentu ze sprzedaży pay-per-view. Na pojedynku z Chabibem zarobił w sumie (jak twierdzi) 50 mln. Ile dostanie tym razem?

– To będzie okrągła sumka, prawdopodobnie największa w mojej karierze MMA. Szacuję, że zgarnę dobre 80 mln – przekonywał w rozmowie z ESPN. Więcej zarobił tylko na walce z Mayweatherem, ok. 100 mln.

„Notorious", który nie zwykł przepraszać za swoje wybryki, przed walką z Cerrone całkowicie zmienił narrację.

– Musiałem zdać sobie z tego sprawę. To nie jest postawa i zachowanie godne lidera, zawodnika sztuk walki, mistrza. Muszę zmądrzeć i po prostu wrócić do klatki. Walczyć o odkupienie win i szacunek. Dzięki takim wartościom stałem się człowiekiem, którym jestem – zapewnia.

Podczas konferencji prasowej przed galą McGregor sprawiał wrażenie odmienionego. Nie spóźnił się, serdecznie powitał rywala, na każdym kroku podkreślał, jak wielkim darzy go szacunkiem. Nic dziwnego - jeśli ktoś zasługuje na to, by czapkę z głowy zdjął przed nim nawet McGregor, to właśnie Kowboj. 36-letni Amerykanin nigdy nie był mistrzem UFC (w 2015 r. przegrał walkę o pas wagi lekkiej z Rafaelem dos Anjosem), ale dzierży wiele rekordów największej organizacji MMA na świecie. Wśród nich: najwięcej walk (33), zwycięstw (23), wygranych przed czasem (16) i bonusów (18). Jako jeden z dwóch zawodników UFC w historii zawalczył sześciokrotnie w ciągu 12 miesięcy. Pokazał się też polskim kibicom - w 2017 r. bił się w walce wieczoru gali w Ergo Arenie (przegrał z Darrenem Tillem).

McGregor jest zdecydowanym faworytem, choć będzie musiał uważać na znakomite kopnięcia Cerrone i jego umiejętności parterowe. Jeśli wygra, dostanie szansę na odzyskanie pasa (choć walka z „Kowbojem" odbędzie się w limicie 77, a nie 70 kg). Tak twierdzi szef UFC Dana White, aktualny mistrz nie chce o tym słyszeć – przynajmniej dopóki Irlandczyk nie pokona jeszcze kilku mocniejszych rywali.

Nawet gdyby walka o pas nie doszła do skutku, McGregor na brak opcji nie narzeka. Zdążył już wyrazić zainteresowanie starciami z Kamaru Usmanem (mistrz kat. 77 kg) i Jorge Masvidalem. Zapowiedział też, że chce zostać mistrzem świata w... boksie. Na razie musi się jednak skupić na walce z Cerrone. „Kowboj" może zatrzymać, a przynajmniej mocno wyhamować jego mocarstwowe plany.

Gala UFC 246 w nocy z soboty na niedzielę. Transmisja od 4.00 na antenie Polsatu Sport. ©℗

FOT. MICHAEL BRADLEY/AFP/EAST NEWS

Hubert Hurkacz przegrał pierwszy mecz singlowy w 2020 roku

Benoit Paire zatrzymał Huberta Hurkacza

Tenis

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

- Walczyłem do końca, ale Benoit Paire tym razem był trochę lepszy - tak podsumował Hubert Hurkacz swoją porażkę w półfinale turnieju ATP w Auckland. Dla Polaka to dopiero pierwsza (singlowa) porażka w nowym roku.

- Hubert jest znakomitym tenisistą. Bardzo dobrze go znam i wiem, że jest też dobrym facetem. Kilka razy graliśmy razem w deblu, często razem trenujemy. No i w zeszłym roku pokonał mnie w finale w Winston-Salem i zdobył swój pierwszy tytuł ATP. Dlatego wiem, że jest niebezpieczny - mówił przed piątkowym półfinałem Benoit Paire, któremu udało się przerwać zwycięską serię Hurkacza.

Sześć (singlowych) meczów, sześć zwycięstw, a na liście pokonanych m.in. piąty obecnie (wtedy nawet czwarty) tenisista świata Dominic Thiem - tak wyglądał do tej pory imponujący bilans Polaka, któremu zawdzięcza to, że został rozstawiony w rozpoczynającym się 20 stycznia wielkoszlemowym Australian Open. - W Melbourne może być groźny dla każdego i na pewno jest jednym z tych zawodników spoza Top-10, na których nikt nie będzie chciał trafić - chwali naszego reprezentanta Alex Corretja, były numer dwa na świecie, obecnie ekspert transmitującego Australian Open Eurosportu. - Hurkacz jest bardzo utalentowany, mocno uderza piłkę i robi się coraz silniejszy fizycznie - wyliczał Hiszpan.

W piątek na Paire'a to jednak nie wystarczyło, choć można pospekulować i pozastanawiać się, co by było, gdyby lepiej funkcjonował jego serwis. Słabo w tym elemencie było zwłaszcza w trzecim secie, a Francuz bezlitośnie to wykorzystał, trzykrotnie przełamując Polaka. Hurkacz zakończył nawet mecz podwójnym błędem serwisowym. W końcówce wyraźnie zabrakło mu sił. Przegrał ostatecznie 4:6, 7:6(1), 2:6.

Mimo porażki Polak ma powody do zadowolenia. W Auckland potwierdził wysoką formę, jaką pokazał w rozgrywanym wcześniej (w przypadku Polaków w Sydney) turnieju ATP Cup. Jeśli zdąży się zregenerować, to spokojnie może poprawić swój ubiegłoroczny wynik z Melbourne. Wówczas odpadł w pierwszej rundzie, teraz spokojnie może zajść do trzeciej. Dalej może być problem, bo tam może czekać na Huberta Roger Federer... ©℗

Derby Anglii bez największej gwiazdy MU, Lewy wraca do gry

Piłka nożna

Bolesław Groszek
redakcja@polskatimes.pl

Piłkarski weekend: angielski szlagier z jednym faworytem, hit w Hiszpanii i wielki powrót Bundesligi po zimowej przerwie.

Mecze Liverpoolu z Manchesterem United od lat elektryzują nie tylko fanów na Wyspach, ale i cały piłkarski świat. Nazywane bitwą o Anglię, bo mierzą się przecież w nim dwa najbardziej utytułowane zespoły w kraju, od jakiegoś czasu przynoszą jednak mniej emocji.

Powodem jest nierówna forma drużyn w ostatnich latach – w czasie gdy United byli na szczycie, nie mieli w The Reds równego przeciwnika w walce o mistrzostwo i tak jest i teraz, gdy w lidze rządzi zespół Juergena Kloppa. Jedna z angielskich gazet stworzyła nawet najlepszą łączoną jedenastkę obu drużyn, w której nie znalazł się ani jeden zawodnik Czerwonych Diabłów.

Ale o ile Liverpool pewnie pędzi po mistrzostwo, a w tym wyścigu Manchester na pewno nie pokrzyżuje mu planów, to w bezpośrednim meczu zawodnicy Ole Gunnara Solskjaera mogą powalczyć. Przecież to jedyna drużyna, która w tym sezonie urwała The Reds choćby jeden punkt, po remisie na Old Trafford w październiku. Wówczas bramkę dla gospodarzy zdobył Marcus Rashford, którego z powodu kontuzji tym razem prawdopodobnie zabraknie.

Mecz Liverpool – MU rozpocznie się w niedzielę o godz. 17.30, transmisja w Canal+ Sport.

W weekend bardzo ciekawie będzie też w Hiszpanii, gdzie Real Madryt podejmie Sevillę. Królewscy są podbudowani zwycięstwem w Superpucharze i teraz okaże się, czy podróż i pobyt w Arabii Saudyjskiej odbije się na formie piłkarzy. Los Blancos zajmują drugie miejsce w La Liga i mają tyle samo punktów co liderująca Barcelona. Jaki jest powód ich dobrej gry? Szczęście, zasugerował jeden z dziennikarzy na ostatniej konferencji prasowej. – Jeśli według ciebie nie mam niczego poza szczęściem, akceptuję to, bez problemu – nie dał się sprowokować jednak Zinedine Zidane.

Mecz Realu z Sevillą rozpocznie się o godz. 16 i będzie transmitowany w Canal + Sport 2.

Następnego dnia o godz. 21 Barcelona zmierzy się z Granadą i będzie to debiut na ławce trenerskiej Quique Setiéna. Transmisja w Eleven Sports 1.

Po przerwie zimowej wraca Bundesliga. W sobotę o 15.30 Borussia Dortmund jedzie do Augsburga, natomiast o 18.30 lider RB Lipsk podejmie Union Berlin. O 15.30 w niedzielę Bayern Monachium czeka wyjazd do Berlina na mecz z Herthą, z którą stracił punkty we wrześniu. Według doniesień, Robert Lewandowski będzie gotowy do gry. Transmisja tych meczów na kanałach Eleven Sports. ©℗

LOTTO

CZWARTEK - 16.01, GODZ. 21.40

Multi Multi
2, 5, 7, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 24, 27, 34, 39, 41, 42, 48, 53, 59, 64. Plus 5.

Super Szansa 6, 1, 2, 6, 4, 8, 5
Ekstra Pensja 4, 16, 24, 27, 31 + 1
Ekstra Premia 7, 11, 23, 27, 32 + 4
Mini Lotto 3, 16, 25, 31, 40
Lotto 1, 20, 29, 43, 44, 45
Lotto Plus 2, 12, 13, 23,44, 47

PIĄTEK - 17.01, GODZ. 14

Multi Multi
4, 9, 11, 13, 15, 20, 22, 26, 33, 34, 35, 37, 39, 45, 50, 57, 60, 66, 70, 78. Plus 70.

Super Szansa 1, 0, 0, 7, 7, 3, 6

(JAK)

eprasa.pl 4e5bd42acd

Słupska młodzież szlifowała formę na obozie w Niechorzu

FOT. SMS SŁUPSK

Zdjęcie słupskich piłkarzy ze Szkoły Mistrzostwa Sportowego i Gryfa ze sztabem trenerskim tobardzo miła pamiątka z obozu

Piłka nożna

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Słupszczanie trenowali w dobrych warunkach na zgrupowaniu w Niechorzu.

Stu zawodników ze Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Słupsku i słupskiego Gryfa przebywało na obozie sportowym w Niechorzu. Pod okiem dziesięciu trenerów młodzi zawodnicy podnosili swoje umiejętności piłkarskie i kształtowali zdolności motoryczne.

- Zajęcia odbywały się dwa i czasami nawet trzy razy dziennie. W zależności od planu szkoleniowego pracowaliśmy na sztucznym boisku, w hali sportowej lub w terenie. Korzystaliśmy z pływalni i odnowy biologicznej. Oprócz walorów czysto sportowych, takie zgrupowanie było najlepszą formą integracji naszych młodych piłkarzy, a także dało możliwość poszerzenia wiedzy z zakresu dietetyki, przepisów i systemów gry oraz celowości prowadzenia specjalistycznego treningu piłkarskiego w drodze do osiągnięcia sukcesu sportowego. Warunki były znakomite. Jedzenie bardzo smaczne. Z tej bazy treningowej w okresie zimowym korzystamy już od ośmiu lat - oznajmił Tomasz Sznigirewicz, dyrektor sportowy Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Słupsku.

FOT. SMS SŁUPSK

Zdzisław Lewandowski to były bramkarz, który pracował ze swoimi następcami

Najmłodszy rocznik 2007 (trenerzy Kamil Miastkowski i Karol Kublik) rozegrał 3 sparingi. Wygrał z Bałtykiem Gdynia 8:1 i Wybrzeżem Rewal 3:1 oraz przegrał 1:3 z Górnikiem Zabrze. Pod okiem trenerów Tadeusza Wanata i Marcina Rusakiewicza trenowało 25 zawodników z klasy VII SMS. Ten zespół rozegrał mecz kontrolny z Górnikiem Zabrze i wygrał 3:1.

Podopieczni Piotra Górniewicza i Piotra Ostrowskiego (rocznik 2005 - klasa VIII) rozegrali mecz z juniorami Rewala. Mimo dużej różnicy fizycznej słupski zespół rozegrał dobre spotkanie, ale przegrał 1:3.

Najstarsze zespoły, złożone z uczniów Liceum Ogólnokształcącego SMS, trenowały pod okiem Tadeusza Żakiety, Adama Pietrasa i Łukasza Schulza. Grupa liczyła 39 zawodników. Po obozie słupszczanie u siebie zagrają sparing z seniorami Sparty Sycewice (26.01).

FOT. SMS SŁUPSK

Doświadczony szkoleniowiec Tadeusz Żakieta bacznie przyglądał się sprawności fizycznej swoich podopiecznych

FOT. SMS SŁUPSK

Podczas zgrupowania piłkarze wszystkich grup wiekowych rozgrywali tak zwane gierki kontrolne. Walka była twarda

Sześć godzin będzie biegała w Australii

Lekkoatletyka

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Doskonała nasza biegaczka Małgorzata Pazda-Pozorska (Akademia Młodego Lekkoatlety Słupsk) spełni swoje marzenie, bo w niedzielę (19 stycznia) wyleci do dalekiej i płonącej Australii, gdzie będzie brała udział w zawodach.

Knapsack Lap Race - to impreza , która odbędzie się 26 stycznia (niedziela) w Knapsk Parku - Glenbrook. Bieganie będzie odbywało się przez 6 godzin. To, co wielu osobom wydaje się nieosiągalne, dla Małgorzaty Pazdy-Pozorskiej staje się kolejnym wielkim wyzwaniem. Determinacja, siła, a zarazem ogromny hart walki - to nie tylko spełnianie jej własnych marzeń, ale pasja biegania, która zakorzeniła się głęboko w jej sercu. Tej sympatycznej kobiecie o magicznej mocy biegania życzymy powodzenia, a przede wszystkim sporo zdrowia. Niektórych wyczynów na trasach biegowych mieszkance Kobylnicy może pozazdrościć wielu zawodników i zawodniczek krajowych.

FOT. ANETA MIKULSKA

Małgorzata-Pazda Pozorska to znakomita ultramaratonka

W SKRÓCIE

Piłka nożna

W Słupsku dyspozycję sprawdzi 12 drużyn z roczników 2007 i 2008

Interesujące granie powinno być podczas turnieju piłkarskiego Dragon Cup, który odbędzie się w sobotę (18 stycznia). Początek zmagań o godz. 9. Miejsce rywalizacji to hala Zespołu Szkół Technicznych przy ul. K. Szymanowskiego 5 w Słupsku (dawny drzewniak). Swoją formę sprawdzą chłopcy z roczników 2007 i 2008. Drużyny będą grać piątkami. Wśród grających ekip będą m.in. przedstawiciele: Pruszcza Gdańskiego, Koszalina, Lęborka, Przechlewa, Debrzna, Wejherowa, Kołobrzegu, Słupska. **(DG)**

Piłka nożna

Zmiana godziny gry kontrolnej bytowian z bydgoszczanami

W sobotę (18.01) w Stężycy pierwszy sparing rozegra drugoligowa Bytovia Bytów. Jej rywalem będzie bydgoski Chemik (to zespół występujący w IV lidze w grupie kujawsko-pomorskiej, który po jesieni zajmuje piąte miejsce w tabeli i ma 32 punkty). Bydgoszczan prowadzi Piotr Gruszka (w w przeszłości m.in. pracował w Chojniczance Chojnice). Gra miała się zacząć o godz. 12.30, ale oba kluby porozumiały się i ustaliły, że początek rywalizacji nastąpi o godz. 14. **(FEN)**

Piłka nożna

Turniej Energa Cup w słupskiej Gryfii

Akademia Piłkarska Energa Gryf Słupsk jest organizatorem turnieju dla bardzo młodych adeptów futbolu. Grać będą chłopcy z rocznika 2013 i młodsi. Mecze w hali Gryfia (ul. Szczecińska) w Słupsku. Zmagania odbędą się w sobotę (18.01) od godz. 10. Zespoły grać będą w czteroosobowych składach. (Fen)

Lekkoatletyka

Akcja „Biegam,bo lubię" na stadionie 650-lecia

Kolejne spotkanie biegaczy i biegaczek odbędzie się w sobotę (18 stycznia) o godz. 9.30. To w ramach bardzo popularnej akcji „Biegam, bo lubię". Wszystkich chętnych do biegania zapraszamy na reprezentacyjny stadion 650-lecia przy ul. A. Madalińskiego w Słupsku. **(FEN)**

Piłka nożna

Wiosną Pogoń Lębork będzie bez pomocnika Pawła Śmigielskiego

Czwartoligowa Pogoń Lębork jest w trakcie przygotowań do wiosennych meczów edycji 2019/20. Od dzisiaj (18.01) pogoniści zaczynają zgrupowanie w Lęborku, by dobrze przygotować się do gry o punkty. Lęborski szkoleniowiec Waldemar Walkusz zrezygnował z usług pomocnika Pawła Śmigielskiego. Ten 27-letni piłkarz szuka nowego klubu. **(FEN)**

eprasa.pl 4e5bd42acd

magazyn

rodzinny

KUCHNIA
KRZYŻÓWKA
PORADY
GWIAZDY

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 18 stycznia 2020 r.

Zdolny, spełniony i szczęśliwy w rodzinie

STR. 14

Michał Żebrowski

Dziadkowie rodzą się na nowo wraz z wnukami

STR. 6

Słodkie upominki

STR. 7-10

Trudna sztuka głaskania

STR. 12

FOT. SYLWIA DĄBROWA, 123RF, PIOTR KRZYŻANOWSKI

eprasa.pl 4e5bd42acd

Anna Czerny-Marecka

anna.marecka@polskapress.pl

BABCIE I DZIADKOWIE MAJĄ CZAS DLA WNUKÓW I DUŻO CIERPLIWOŚCI ORAZ BEZWARUNKOWEJ MIŁOŚCI

Witamy w weekend

W gronie moich znajomych 55+ pojawia się sukcesywnie coraz więcej babci i dziadków. Nie mają nic wspólnego z wizerunkiem, jaki zwykliśmy z tymi nazwami kojarzyć. Żadne tam siwe koczki, nobliwe garsonki, wełniane kamizelki, druty, szydełka i laski. Są to babcie i dziadkowie aktywni, mający wiele zainteresowań, bywający na imprezach, chodzący na fitness, jeżdżący po świecie, oblatani w internecie i brylujący w mediach społecz-nościowych. Czyli dziadkowie na miarę swoich wnuków, którym już nie wystarczy opowiedzieć czy przeczytać bajkę, ale i dobrze zaimponować im wiedzą o smartfonach i sztucznej inteligencji. Jedno pozostaje niezmienne - babcie i dziadkowie kochają swoje wnuki miłością bezwarunkową. I zwykle mają dla nich więcej cierpliwości, niż kiedyś dla swoich dzieci. Bo to przychodzi z wiekiem. O tym, jak dziadkowie „rodzą się" na nowo, gdy na świecie pojawiają się wnuczęta, pisze dziś Anastazja Bezduszna. Zapraszam do lektury artykułu na stronie 6.

A na stronach kulinarnych prezentujemy przepisy na słodkie prezenty, które każda wnuczka i wnuczek - przy pomocy rodziny lub samodzielnie - może przygotować dla swoich babć i dziadków. Z okazji ich święta, które przypada na wtorek i środę, składamy przy okazji najserdeczniejsze życzenia naszym Czytelnikom, którzy spełniają się w tej roli: zdrowia i uśmiechu na co dzień. I prosimy, by ta anielska cierpliwość nigdy Was nie opuszczała!

Zapraszam też do przeczytania innych artykułów - o zdrowiu, zwierzętach i modzie. Dla relaksu - jak zwykle krzyżówka. Życzę miłego weekendu i do zobaczenia za tydzień.

NAJLEPSZE POŁOŻNE ZOSTAŁY WYBRANE

Gala finałowa plebiscytu **odbędzie się 13 marca w Warszawie**

Rynek pracy

Zakończyła się 6. edycja ogólnopolskiego konkursu „Położna na medal", w którym przez 9 miesięcy można było głosować na najlepsze położne. Najlepszą położną w Polsce została Janina Frączek z Krosna, a tytuł najlepszej położnej w województwie zachodniopomorskim zdobyła Gabriela Choroba ze Świdwina. Do plebiscytu zgłoszonych zostało 519 położnych . Pamiątkowe medale mistrzowskim położnym zostaną wręczone na uroczystej gali 13 marca w Warszawie.

Zwyciężczyni, Janina Frączek z Krosna, zdobyła 960 głosów. Drugie miejsce zajęła Ewa Klik z Warszawy (814 głosów), a trzecie Danuta Przybyłko z Dąbrowy Górniczej (789 głosów). Najlepsza położna w Zachodniopomorskiem - Gabriela Choroba - zdobyła 187 głosów. Pracuje jako położna środowiskowo-rodzinna, odbywa wizyty patronażowe, zajmuje się edukacją kobiet w ciąży i służy radą w problemach ginekologicznych. Posiada licencjat w dziedzinie położnictwa i specjalizację z pielęgniarstwa rodzinnego. Ukończyła szereg kursów i szkoleń z opieki nad noworodkiem, karmieniem piersią, badań cytologicznych.

– Praca położnej jest dla mnie przyjemnością dającą mi radość, wdzięczność i uznanie ze strony pacjentek. Od ponad roku zajmuję się również badaniem piersi urządzeniem medycznym Braster Pro, które pomaga w diagnostyce raka piersi – mówi Gabriela Choroba.

Pomysłodawcą konkursu jest AMA – Akademia Malucha Alantan, patronat honorowy objęła Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych, patronatów merytorycznych udzieliły: Polskie Towarzystwo Położnych, Fundacja „Rodzić po Ludzku", Stowarzyszenie „Dobrze Urodzeni" oraz Polskie Centrum Edukacji. **(OPR. MARA)**

„(...) rodzice wywozili mnie w Tatry, wakacje spędzałem pracując w polu. To była odskocznia od polskiej szarości."

Michał Żebrowski, aktor

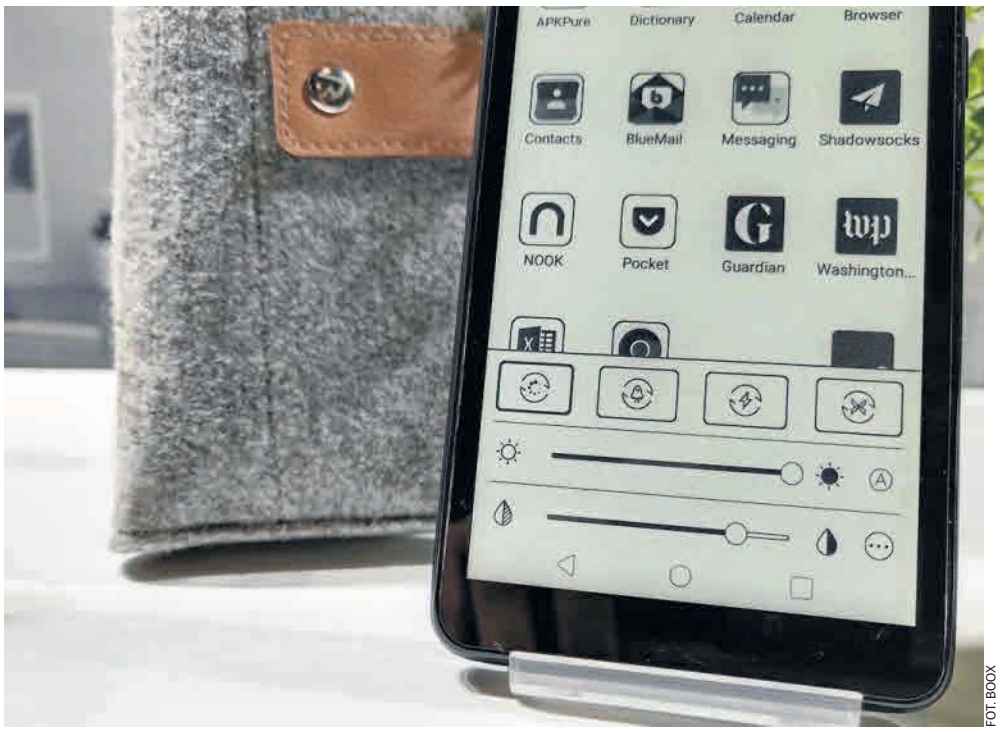
FOT. SZYMON STARNAWSKI

CIEKAWE

Polacy dużo płacą na ochronę zdrowia

Polska wciąż przeznacza na zdrowie znacznie mniej środków niż państwa unijne. Rząd w 2017 roku zadeklarował podniesienie publicznych nakładów na ochronę zdrowia do 6% PKB, co ma nastąpić w 2024 roku. Posługując się dostępnymi danymi GUS, łatwo wyliczyć, że do osiągnięcia tego poziomu wciąż brakuje niemal 1,5 punktu procentowego. Te niedostatki Polacy zmuszeni są uzupełniać sami. Wydajemy niemal 10 mld rocznie na prywatne świadczenia zdrowotne (bez leków), czyli ponad 0,5% PKB.
Ograniczony budżet na ochronę zdrowia nie pozwala na poprawę wyników zdrowotnych. W Polsce liczba pacjentów, których śmierci moglibyśmy uniknąć dzięki profilaktyce i interwencjom medycznym, jest o ponad 1/3 większa niż średnia w Unii Europejskiej. - Co roku przedwcześnie umiera 20 tysięcy Polaków - alarmuje Bogna Cichowska-Duma, dyrektor generalny Związku Pracodawców Innowacyjnych Firm Farmaceutycznych INFARMA. - Dodatkowo, po raz pierwszy od lat, oczekiwana długość życia zaczęła spadać. Polacy żyją 3 lata krócej niż średnio mieszkańcy innych krajów europejskich. Poziom niezaspokojonych potrzeb w zakresie opieki medycznej w Polsce jest wyższy niż w innych krajach Unii Europejskiej. Pacjenci jako główną przyczynę wskazują czas oczekiwania na wizyty u specjalistów. Jednocześnie decyzje finansowe rządu nie sprzyjają skróceniu kolejek. Spadają bowiem nakłady na ambulatoryjną opiekę specjalistyczną, w ramach której pacjenci mogą wykonać konkretne badania lub zabiegi np. w poradni specjalistycznej i nie muszą przebywać w szpitalu. W 2018 r. rząd przeznaczył na ambulatoryjną opiekę specjalistyczną niemal o 20% mniej niż rok wcześniej. Niewydolność systemu ochrony zdrowia obciąża całą gospodarkę Co czwarty pacjent z chorobą przewlekłą nie pracuje. W ciągu 5 lat z rynku pracy zniknęło 300 tys. osób. - Te niepokojące dane z rynku pracy powinny być jasnym sygnałem dla rządu, że należy inwestować w poprawę wskaźników zdrowotnych Polaków. Tylko w ten sposób będziemy w stanie zatrzymać na rynku pracy przynajmniej tę część obywateli, którzy zmuszeni są zrezygnować z pracy ze względu na stan zdrowia – podkreśla Bogna Cichowska-Duma. **(OPRAC. MARA)**

GADŻET



FOT. BOOX

Ze smartfonów korzystamy coraz częściej i coraz dłużej. Nic zatem dziwnego, że producenci wprowadzają do ustawień swoich urządzeń takie opcje jak filtr światła niebieskiego czy tryb ciemny, które mają „oszczędzać" wpatrzone w ekrany oczy użytkowników (czy tak jest akurat w przypadku filtru światła niebieskiego - zdania są podzielone). Inną drogą poszedł między innymi chiński Boox. Marka znana przede wszystkim z produkcji czytników e-booków postanowiła wykorzystać przyjazną dla oczu technologię elektronicznego papieru także w smartfonach.

Pokazany podczas niedawnych targów CES w Las Vegas Onyx Boox Phone to prototyp smartfonu z czarno-białym ekranem e-ink. Wyświetlacz, dodajmy, ma przekątną 5,8-cala. Onyx posiada 8-rdzeniowy procesor, czytnik linii papilarnych, port USB Typu C i łączność LTE, Wi-Fi, Bluetooth. Podczas targów urządzenie pracowało na Androidzie w wersji 9. **(LIS)**

WARTO WIEDZIEĆ

Herbata

Jak ją przyrządzić, by nie straciła właściwości?

Herbata to jeden z najszlachetniejszych napojów na świecie. Warto wiedzieć, jak ją przyrządzać, by wydobyć z niej to, co najważniejsze – smak i aromat, ale przede wszystkim właściwości prozdrowotne. Nie wszyscy prawidłowo potrafią ten napój parzyć, a w tym tkwi cała sztuka, bo czas parzenia wpływa na smak i właściwości herbaty. Krótko parzona zazwyczaj ma działanie pobudzające, a parzona dłużej – uspokajające. **(MIKO)**

FOT. 123RF

FOT. 123RF

Herbata

Czarna i zielona

Żeby prawidłowo zaparzyć czarną herbatę najlepiej zastosować proporcje 200-250 ml wody o temperaturze ok. 95 st. C na 2,5-3g herbaty (jedna łyżeczka). Czarną herbatę parzymy 3-5 minut, pamiętając o tym, że parzona do 3 minut ma właściwości pobudzające, parzona dłużej – uspokajające. Herbata zielona ma liczne właściwości prozdrowotne. Nie powinniśmy zalewać jej wrzątkiem, lecz wodą o ok. 70-80 st. C. Parzymy ją dość krótko, bowiem parzona dłużej niż 2-3 minuty robi się gorzka i traci swój smak. Po wypiciu około 3/4 porcji, pozostałe liście można ponownie zalać gorącą wodą – drugi napar jest podobno nawet bardziej wartościowy. **(MIKO)**

Herbata

Czerwona i owocowa

Herbata czerwona (pu-erh, oolong), dzięki potwierdzonym właściwościom wspomagającym odchudzanie ma coraz więcej zwolenników, choć nie każdy przepada za jej specyficznym smakiem. Powinna być parzona w proporcjach podobnych do tych, w jakich parzy się herbatę czarną, należy jej jednak dać nieco więcej czasu, bo około 7 minut. Smak i aromat herbat owocowych zależne są od użytych składników, którymi najczęściej są suszone owoce i różne aromatyczne dodatki. Parzymy je je przez ok. 7-10 minut, zalewając wodą w temperaturze 90 st. C. Te ziołowe, które w swoim składzie mają suszone zioła, parzymy przez ok. 10-15 minut. **(MIKO)**

FOT. 123RF

eprasa.pl 4e5bd42acd

Dieta paleo - na czym polega i ile można schudnąć?

Proporcje diety paleo wyglądają na korzystne dla zdrowia. Z powodu bardzo licznych ograniczeń w jadłospisie rzeczywiście prowadzi do zmniejszenia dawek przyjmowanych kalorii i utraty wagi

Sposób żywienia

Dieta paleo, czyli inaczej dieta jaskiniowców, to sposób żywienia przypisywany naszym przodkom, którzy prowadzili tryb życia myśliwych-zbieraczy. Z tego powodu wyklucza się z niej produkty typowe dla ery rolniczej – a skutkiem oprócz utraty wagi ma być poprawa stanu zdrowia. A jak jest naprawdę?

Dieta paleolityczna – założenia

Zasady diety paleo zostały opracowane przed ponad 15 laty przez doktora Lorena Cordaina, który opatentował też jej nazwę. Menu, które ma naśladować dietę ludzi pierwotnych, wyklucza produkty, takie jak mleko, zboża i strączki jako pokarmy, do których trawienia nie byli ponoć przystosowani.

Era paleolitu rozpoczęła się około 3,3 milionów lat temu, trwała w czasie rozpoczęcia pierwszych upraw roślin około 23-12 tysięcy lat temu, a zakończyła się po upływie około 10 tysięcy lat. Zwolennicy diety paleo twierdzą, że okres ten był zbyt krótki, by człowiek zaadaptował się do jedzenia między innymi zbóż.

Dieta paleo: zasady

Dieta paleo składa się z 3 etapów, nazwanych poziomami. Każdy zawiera liczbę dozwolonych posiłków „otwartych", w ramach których można dowolnie wybierać produkty.

- na poziomie I dozwolone są 3 posiłki otwarte tygodniowo,
- na poziomie II można jeść 2 posiłki otwarte tygodniowo,
- na poziomie III dopuszczony jest tylko 1 posiłek otwarty w tygodniu.

Poziom I diety paleo można stosować przez 2-4 tygodnie, ale też dłużej. Na tym można poprzestać, ale przejście do kolejnych etapów ma zwiększać korzyści zdrowotne. Do stosowania przez całe życie najlepiej nadaje się poziom II diety, natomiast osobom z chorobami przewlekłymi autor metody poleca poziom III.

Podstawą diety paleo jest mięso. Można przyrządzać je w tradycyjny sposób, na przykład grillować, piec, gotować na parze albo krótko smażyć, z małym dodatkiem tłuszczu. Tłuste mięsa nie powinny znaleźć się w jadłospisie. Z produktów zwierzęcych w diecie paleo pochodzi nawet 55 procent energii.

Uzupełnieniem są warzywa i owoce, które powinny dostarczać około 50 procent całodziennych dawek kalorii, jak również orzechy, pestki i dobrej jakości oleje. Osoby otyłe i z zaburzeniami metabolicznymi powinny ograniczyć porcje owoców i wybierać gatunki o niskiej zawartości cukru.

Paleo produkty – co jeść na diecie jaskiniowców?

Zalecane produkty: chude mięso - chuda wołowina, chudy drób.

Zalecane produkty morskie.

Ryby: okoń, płastuga, łupacz, śledź, żabnica, szczupak, pstrąg, turbot, węgorz, halibut, makrela, lucjan czerwony, łosoś, tilapia, tuńczyk.

Owoce morza: kraby, homary, przegrzebki, małże, raki, omułki, krewetki.

Zalecane owoce i warzywa:

1. Owoce: jabłka, awokado, jeżyny, owoce jagodowe, czereśnie, figi, grejpfruty, winogrona, cytryny, liczi, morele, banany, borówki, melony, żurawina, agrest, guawa, kiwi, limonki, mango, nektarynki, papaje, gruszki, śliwki, maliny, truskawki, arbuzy, pomarańcze, brzoskwinie, ananasy, granaty, rabarbar, mandarynki.

2. Warzywa: karczoch, burak, brokuły, kapusty, kalafior, ogórek, bakłażan, dymka, kalarepa, pieczarki, pietruszka, papryka, brukiew, szpinak, pomidor, rzepa, rukiew wodna, szparagi, botwina, marchewka, seler, mniszek lekarski, endywia, jarmuż, sałata, cebula, pasternak, dynia, rzodkiew, wodorosty, kabaczek.

3. Orzechy i nasiona: migdały, nerkowce, orzechy laskowe, włoskie, pekan, brazylijskie, makadamia, orzeszki piniowe, kasztany jadalne; nasiona: sezam, pestki dyni, pestki słonecznika.

Anna Rokicka-Żuk

CIEKAWOSTKA

ILE MOŻNA SCHUDNĄĆ?

Choć paleo ma być sposobem na całe życie, powstała jako dieta odchudzająca. U niektórych może to potrwać tylko miesiąc lub dwa, u innych – sześć do roku, a u osób z problemami ze zdrowiem – rok i więcej. W jednym z badań osoby stosujące dietę paleo straciły średnio około 10 procent masy ciała w ciągu 7 tygodni.

REKLAMA 009516239

eprasa.pl 4e5bd42acd

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–niedziela, 18–19.01.2020

Karta Praw Opiekuna Z jakiego wsparcia może skorzystać?

Prawo do informacji, świadczeń gwarantowanych w warunkach domowych czy świadczeń pieniężnych - wiedza na temat przysługujących opiekunom praw to pierwszy krok do efektywnego korzystania z dostępnego wsparcia.

Społeczeństwo

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Karta Praw Opiekuna to unikatowy dokument, będący praktycznym narzędziem wspierającym opiekunów w ich codziennych obowiązkach.

- Choć wydaje się, że dostęp do wiedzy w dzisiejszych czasach nie stanowi problemu, to paradoksalnie w natłoku informacji ciężko wybrać to, co jest istotne. Opiekunowie zwyczajnie mogą też nie mieć czasu ani siły, aby przekopywać się przez dokumenty ustawowe i przepisy dotyczące poszczególnych procedur - mówi autorka Karty Praw Opiekuna, prof. dr hab. Dorota Karkowska. - Jestem przekonana, że taki dokument, zbierający część bardzo istotnych dla wielu opiekunów informacji, będzie praktycznym narzędziem, które pozwoli realnie poprawić ich sytuację i ułatwić codzienne obowiązki.

Na podstawie badania, przeprowadzonego w 2018 roku w ramach kampanii „Żywienie medyczne - Twoje posiłki w walce z chorobą", wytyczono obszary, w których opiekunowie szczególnie wymagają wsparcia. Poczucie bezradności, frustracja, wyczerpanie fizyczne i psychiczne oraz brak czasu dla siebie to główne trudności, z jakimi mierzą się opiekunowie osób chorych. Wobec sytuacji pacjenta potrzeby opiekuna często są odsuwane na dalszy plan. Psychologowie nie bez przyczyny nazywają ich ukrytymi pacjentami.

Sytuacja osób opiekujących się bliskimi chorymi w Polsce i dążenie do jej poprawy stały się motywacją do stworzenia dokumentu, który ma pomóc opiekunom w egzekwowaniu swoich praw i odciążeniu w codziennych obowiązkach.

FOT. 123RF

Opiekunowie osób niepełnosprawnych powinni być świadomi swoich praw

Kim jest opiekun?

Choć pytanie o to, kim jest opiekun, z pozoru wydaje się banalne, w świetle prawa precyzyjna definicja i rozróżnienie rodzajów opiekunów są kluczowe.

Karta Praw Opiekuna przede wszystkim porządkuje wiedzę na temat tego, jakie statusy opieki istnieją w Polsce. Od tego bowiem zależą przysługujące mu prawa, takie jak prawo do informacji.

Bez świadomości tego, do jakich informacji ma się dostęp jako opiekun, można mieć problem z ich pozyskaniem. Przekonała się o tym Katarzyna Krzymuska, która od pięciu lat opiekuje się tatą w stanie apalicznym, czyli wegetatywnym.

- Podczas sprawowania opieki nad tatą wielokrotnie spotkałam się z brakiem wystarczającej wiedzy ze strony urzędników różnych instytucji czy personelu medycznego. Na przykład w przychodniach czy innych placówkach pytano mnie, co to znaczy, że tata jest w stanie apalicznym i dlaczego to ja chcę pozyskać informacje w jego imieniu. Gdybym nie była pewna, że mam pełne prawo np. pobrać dokumentację taty czy wyniki zabiegów, mogłabym skapitulować wobec autorytetu personelu medycznego i pewnie otrzymanie niezbędnych informacji zajęło by mi znacznie więcej czasu - komentuje Katarzyna Krzymuska.

Kiedy opiekę sprawujemy w domu

Jednym z większych wyzwań dla opiekuna jest powrót i zajmowanie się chorym w domu. Warto jednak wiedzieć, że z tym rodzajem opieki wiąże się wiele świadczeń, które wspierają nie tylko pacjenta, ale także opiekuna.

Wśród nich jest przede wszystkim wsparcie w zakresie edukacji, przygotowania do sprawowania konkretnych zadań i opieki psychologicznej. Nowa rola jest bowiem bardzo poważnym obciążeniem psychicznym, które wiąże się z zupełnie nowymi obowiązkami. Dobrze więc mieć świadomość, że możliwość pozyskania odpowiedniej wiedzy leży w zakresie świadczeń gwarantowanych, finansowanych ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia. Opiekun ma prawo domagać się odpowiedniego przygotowania do obsługi sprzętu medycznego. Także on, nie tylko pacjent, ma prawo do wsparcia psychologicznego.

Tak jest w przypadku refundowanej w warunkach domowych procedury żywienia dojelitowego. Świadczenie to dotyczy pacjentów, którzy z powodu braku możliwości podaży substancji odżywczych w ilości wystarczającej do utrzymania przy życiu drogą naturalną, wymagają długotrwałego podawania substancji odżywczych (diet przemysłowych) w sposób inny niż drogą doustną.

Świadczenie obejmuje nie tylko dostarczanie diet i sprzętu medycznego, ale także przygotowanie opiekuna do stosowania takiego żywienia. Możliwe jest również zapewnienie ciągłego kontaktu telefonicznego z personelem medycznym w celu uzyskania porady.

Wsparcie finansowe

Wśród potrzeb wymienianych przez opiekunów w zeszłorocznym badaniu znalazło się wsparcie finansowe - dodatkowe środki w budżecie wymieniano na trzecim miejscu jako element, który ułatwiłby sprawowanie codziennej opieki. Stąd w dokumencie nie mogło zabraknąć punktu dotyczącego praw opiekuna do przysługujących mu świadczeń pieniężnych w związku z opieką nad pacjentem. Opiekun prawny może pobierać emeryturę lub rentę za pacjenta. Ma także prawo do zasiłku opiekuńczego.

Następny krok na drodze do zmian na lepsze

Karta Praw Opiekuna powstała w ramach czwartej edycji kampanii Nutricii Medycznej „Żywienie medyczne - Twoje posiłki w walce z chorobą".

- Kiedy w ubiegłym roku wraz z organizatorami kampanii zaangażowaliśmy się w działania skierowane do opiekunów, wiedzieliśmy, że nie będzie to jednorazowa akcja. To długofalowy projekt, a stworzenie Karty Praw Opiekuna to kolejny krok na drodze do zmian dla dobra chorych i ich opiekunów - mówi Igor Grzesiak z Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej.

Karta Praw Opiekuna podstawowe zapisy

Pomoc

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Karta Praw Opiekuna opracowana przez eksperta Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej prof. nadzw. dr hab. Dorotę Karkowską, w ramach kampanii edukacyjnej „Żywienie medyczne - Twoje posiłki w walce z chorobą".

Kto jest opiekunem?

Opiekę nad pacjentem mogą sprawować: 1. rodzice dziecka wykonujący władzę rodzicielską, 2. opiekun prawny ustanowiony przez sąd opiekuńczy, 3. opiekun faktyczny.

Rodzice dziecka i opiekun prawny są przedstawicielami ustawowymi, ponieważ łączy ich z pacjentem więź prawna. Opiekuna faktycznego i pacjenta łączy sytuacja faktyczna - opiekun „sam z siebie" sprawuje opiekę, choć nie ma obowiązku prawnego.

Dostęp do informacji

Opiekun prawny dziecka, jak i osoby ubezwłasnowolnionej, a także każdy z rodziców dziecka odrębnie ma prawo do:

- pełnej informacji o stanie zdrowia pacjenta/dziecka i całym procesie leczenia;
- wglądu w dokumentację medyczną pacjenta/dziecka, odwiedzin w szpitalu i innych placówkach,
- obecności przy udzielaniu świadczenia zdrowotnego;
- sprawowania dodatkowej opieki nad pacjentem-/dzieckiem w szpitalu i innych stacjonarnych podmiotach;
- żądania poszanowania dóbr osobistych pacjenta/dziecka (intymności, godności, łagodzenia cierpienia).

Natomiast informowanie opiekuna faktycznego powinno być ograniczone do informacji dotyczącej badania. W szerszym zakresie opiekun faktyczny ma prawo do uzyskania informacji na temat stanu zdrowia pacjenta, jeżeli został wcześniej do tego upoważniony. Upoważnienie takie ustanawiają rodzice dziecka, opiekun prawny lub sam pacjent, jeżeli jest pełnoletni.

Gwarantowane świadczenia

Pielęgniarska domowa opieka długoterminowa. Wśród świadczeń gwarantowanych, jakie są udzielane pacjentowi, który w skali Barthel otrzymał 40 pkt lub mniej, są m.in.:

- przygotowanie pacjenta i rodziny do samodzielnego prowadzenia opieki i pielęgnacji;
- edukacja zdrowotna pacjenta oraz jego rodziny;
- pomoc w pozyskiwaniu sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego.

Domowa opieka paliatywna i hospicyjna. Świadczenia gwarantowane realizowane w warunkach domowych obejmują:

- opiekę psychologiczną nad pacjentem i jego rodziną;
- bezpłatne wypożyczanie przez hospicja domowe wyrobów medycznych (sprzętu medycznego i pomocniczego).

Żywienie pozajelitowe

Żywienie dojelitowe w domu jest świadczeniem gwarantowanym. Obejmuje:

- przygotowanie pacjenta i opiekunów do leczenia żywieniowego w domu;
- zapewnienie im ciągłego kontaktu telefonicznego z personelem medycznym;
- dostarczanie diet, sprzętu (w tym nieodpłatne wypożyczanie pomp do żywienia dojelitowego w przypadku wskazań medycznych) i środków opatrunkowych;
- co najmniej raz na kwartał konsultację lekarską i pielęgniarską (w domu pacjenta lub w poradni żywieniowej);
- transport medyczny pacjenta do poradni żywieniowej, jeżeli są wskazania kliniczne;
- transport pacjenta do szpitala w przypadku powikłań leczenia żywieniowego.

Świadczenia pieniężne

Jeżeli pacjent pobiera emeryturę lub rentę, to świadczenia te mogą być wypłacane opiekunowi prawnemu. Do czasu ustanowienia opiekuna prawnego przez sąd, świadczenia mogą być wypłacane opiekunowi faktycznemu. W tym celu sprawujący faktyczną opiekę powinien złożyć przed organem rentowym oświadczenie o sprawowaniu opieki. W nim powinno znaleźć się potwierdzenie tego faktu przez odpowiedni organ (kierownik ośrodka pomocy społecznej, kierownik powiatowego centrum pomocy rodzinie, dyrektor szpitala lub domu opieki).

Opiekun, który podlega społecznemu ubezpieczeniu chorobowemu, ma prawo do zasiłku opiekuńczego zwolnionego od wykonywania pracy z powodu niedyspozycji małżonka ubezpieczonego lub rodzica dziecka, stale opiekujących się dzieckiem; z powodu konieczności osobistego sprawowania opieki nad chorym lub niepełnosprawnym dzieckiem (od 30 do 60 dni w roku kalendarzowym) lub innym chorym członkiem rodziny (w tym są ojczym, macocha, teściowie, dziadkowie, wnuki, rodzeństwo oraz dzieci w wieku powyżej 14 lat, jeżeli pozostają we wspólnym gospodarstwie domowym z ubezpieczonym w okresie sprawowania opieki - 14 dni).

eprasa.pl 4e5bd42acd

Trzeba się bardzo spieszyć, by dwuletni Kubuś mógł żyć

Nie pozostało już zbyt wiele czasu.
Kubuś ma kłopoty z oddychaniem, żołądek z trudem przyjmuje pokarm

Pomagamy
Dorota Abramowicz
dorota.abramowicz@polskapress.pl

Trzeba zawalczyć o życie Kuby - mówi Jolanta Kosior , która z mężem tworzy rodzinę zastępczą Kuby. - On nie ma nikogo prócz nas. Marzę, by miał normalne życie, nie na rencie, by mógł pracować, być samodzielny. Żeby w ogóle mógł żyć.

Kubuś urodził się z wieloma wadami wrodzonymi. Ma 80-stopniową skoliozę, brakuje mu prawej i uszkodzoną lewą nerkę, brak siedmiu żeber. Pozostałe żebra są zrośnięte, do tego dochodzą niedorozwój lewej ręki i kciuka, problemy z perestaltyką jelit, refluks żołądkowo-przełykowy, brak dwóch kręgów w kręgosłupie. Wszystkie narządy wewnętrzne, oprócz nerki, mieszczą się po prawej stronie ciała.

Kubuś przyszedł na świat w powiatowym szpitalu na Pomorzu. O jego rodzonej matce niewiele wiadomo - prócz tego, że był jej trzecim dzieckiem. Przez całą ciążę kobieta nie chodziła do lekarza, niewykluczone, że piła alkohol. Płód był niedożywiony. Tuż po narodzeniu Kubuś trafił do Gdańska z powodu problemów z oddychaniem. To uratowało mu życie.

- Byliśmy na szkoleniu dla rodzin zastępczych, gdy dowiedzieliśmy się, że w szpitalu leży małe dzieciątko, chore na skoliozę - wspomina pani Jolanta. - Przyznam się, że nie chcieliśmy wtedy ani małego dziecka, ani tak chorego.

Lekarze wymienili im wszystkie schorzenia Kubusia. Usłyszeli też, że nie ma dla niego miejsca w specjalistycznym Domu Dziecka.

- Trudno nam było już po tym wszystkim, ot, tak, odejść - mówi druga mama Kuby. -Zmagaliśmy się z mężem ponad tydzień. Doszliśmy do wniosku, że każda decyzja będzie bardzo trudna. Jeśli nie zdecydujemy się pomóc, będziemy czuć ciężar, że zostawiliśmy go samego. Jeśli go weźmiemy, czeka nas ciężka praca. Ostatecznie zabraliśmy Kubę do domu.

Podczas sądowej sprawy o zrzeczenie się praw rodzicielskich spotkali matkę chłopca. Nie spytała, jak się Kubuś czuje, nie poprosiła o zdjęcie.

Pierwszy rok byli rodziną zastępczą, po szkoleniu przekwalifikowali się na rodzinę zastępczą zawodową. Kuba był prawie codziennie intensywnie rehabilitowany. Lekarze nie wiedzieli, czy będzie chodził, siadał, czy będzie sprawny intelektualnie. To była walka o wszystko. Dziś rodzice mówią: - Kuba jest słodziakiem. Dobrze się rozwija umysłowo, ma dobrą pamięć. Chodzi, siedzi. Teraz musimy zrobić wszystko, by mógł żyć.

Kaszka w strzykawce

Kuba przestał jeść, nie przybierał na wadze. Trafili do szpitala na Polankach. Dostał sondę, którą tolerował tylko trzy dni. Schudł jeszcze bardziej. Lekarze byli bezradni. Skierowali chłopca do oddziału żywienia dzieci w szpitalu Copernicus. Badania wykazały, że Kuba miał refluks żołądkowo-przełykowy. Jadł coraz mniej, nie chciał też pić. Odwadniał się.

- Przez długi czas nasze życie kręciło się wokół karmienia Kuby - opowiada pani Jolanta. - Nic innego nie robiłam pięć-sześć godzin dziennie. Sprawdzałam wagę, liczyłam każde dziesięć deko.

Osteopata wytłumaczył później, że w organizmie Kuby nie ma miejsca na żołądek, który jest rozpłaszczony na żebrach. Wszystkie narządy chłopiec ma po prawej stronie, a miejsce żołądka zajęło serce. Dlatego dziecko nie ma łaknienia, nie czuje się głodne.

- Wcześniej podawałam mu kaszkę strzykawką, dzisiaj jest już troszkę lepiej - twierdzi mama. - Kubuś dwa razy dziennie je kaszkę, już się nią nie dławi. Pomógł osteopata, który sprawił, że Kuba zaczął pić. Nie pije tak, jak inne dzieci, ale zaczął przełykać. Przyczyną problemów był nacisk kręgów szyjnych kręgosłupa, przez co Kuba nie mógł łykać. Sukcesem jest, że gryzie banana i nie muszę go już rozcierać. Nadal jednak każdy posiłek jest trudnym momentem.

W organizmie Kuby nie ma miejsca na żołądek - jest rozpłaszczony na żebrach. Wszystkie narządy chłopczyk ma po prawej stronie

ARCHIWUM RODZINNE

O życie Kyby trwa wyścig z czasem, bo każdego dnia zwiększa się ucisk wyginanego kręgosłupa na płuco

O każdy oddech

Skolioza u Kubusia postępuje. Rośnie garb, a z przodu klatki piersiowej wychodzi mostek. Najgorsze, że wyginający się kręgosłup niszczy mu lewe płuco.

- Kubuś się rozchorował na zapalenie płuc - mówi pani Jolanta. - Przez to, że ma zniszczone lewe płuco, nie miał siły walczyć. Zapalenie oskrzeli czy płuc, z których wychodzą inne dzieci, dla Kuby są bardzo trudne.

Trafił wówczas do szpitala, miał problemy z oddychaniem, był pod tlenem. Po dwóch tygodniach wrócili do domu. Nie minęły kolejne dwa miesiące i znów z zapaleniem płuc Kuba wylądował w szpitalu. Do dziś ma bardzo słabą odporność.

Od lekarzy usłyszeli, że tylko szybka operacja kręgosłupa może uratować życie dziecka.

Płuca regenerują się do 7 roku życia i jeśli uda się wcześniej zoperować Kubę, ma on szansę na osiągnięcie dorosłości.

Rozpoczęła się walka z czasem.

- Byliśmy wSzpitalu Ortopedyczno-Rehabilitacyjnym w Zakopanem - relacjonują rodzice. - Pani doktor gotowa była go zoperować, ale po badaniu okazało się, że Kuba nie ma siedmiu żeber i dwóch kręgów w kręgosłupie. Wtedy doktor uznała, że zabieg będzie można przeprowadzić w wieku ok. 6 lat. Ale wówczas może być za późno.

W telewizji usłyszeli o doktorze Pawle Grabali z z Kliniki Ortopedii i Traumatologii Dziecięcej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, który przeprowadzał podobne zabiegi u dzieci. Doktor postawił jednak warunek - Kuba musi ważyć 12 kilo.

Kubuś dziś waży 9,5 kg. Pediatrzy ze szpitala Copernicus zadzwonili do doktora, tłumacząc, że te 12 kilo będzie bardzo trudne do osiągnięcia. Przez ściśnięty żołądek Kubuś ma ogromne problemy z przybieraniem na wadze, a póki nie zostanie przeprowadzona operacja, nie będzie lepiej. I kółko się zamyka.

Wtedy doktor dał kontakt do profesora, wykonującego zabiegi w Czechach.

- Asystent profesora odpowiedział , że jest za późno - mówi z rozpaczą w głosie pani Jolanta.- Takie operacje wykonuje się u nich do pierwszego roku życia dziecka. W dodatku anestezjolodzy, którzy obejrzeli dokumentację Kuby, stwierdzili, że jest zbyt duże ryzyko podczas podania narkozy dziecku. Przyznam, że się wtedy popłakałam. Boże, myślałam, dlaczego wcześniej nie dostałam tych namiarów?

Dzisiaj wszyscy lekarze rozkładają ręce.

Nadzieja

Od jednej z matek zastępczych, która ma niepełnosprawne dziecko, usłyszeli o amerykańskim Instytucie Paleya, który specjalizuje się w skomplikowanych zabiegach ortopedycznych u dzieci. Zostali zaproszeni do filii instytutu w Warszawie. Przyjął ich prof. David Feldman, dyrektor Centrum Deformacji Kręgosłupa oraz Centrum Bólu Biodra w Paley Institute.

- Kiedy opowiedzieliśmy historię Kuby, zrezygnował ze swojej gaży - mówi pani Jolanta. - Powiedział, że dziecku trzeba pomóc, bo inaczej umrze przed ukończeniem 20 lat.

Zdaniem profesora Kuba nie przeżyłby operacji, którą chcieli wstępnie wykonać w Zakopanem. Jest jednak prostszy zabieg, polegający na wszczepieniu do kręgosłupa implantu, który mógłby „rosnąć" razem z Kubusiem. Byłby on przez cztery lata co miesiąc wydłużany w Warszawie. A po czterech latach czeka Kubę następna operacja.

Takich zabiegów nie robią jednak jeszcze w Polsce. Trzeba jechać o USA.

Profesor przez dwa miesiące szukał w Stanach fundacji, która by sfinansowała Kubie operację. Nie udało się. Kiedy jednak przysłano im kosztorys ewentualnego zabiegu, okazało się, że cena jest o 20 proc. niższa - ze względu na rezygnację doktora z gaży.

- Operacja ma kosztować milion zł, my musimy zapłacić 800 tys. zł. - mówi matka.

Trzy miesiące

Czy jednak Kubie nie przysługuje dofinansowanie z Narodowego Funduszu Zdrowia?

- W sytuacji, gdy stan zdrowia pacjenta wymaga przeprowadzenia leczenia planowanego poza granicami kraju, konieczne jest uzyskanie decyzji prezesa NFZ - tłumaczy Sylwia Wądrzyk, rzeczniczka prasowa prezesa NFZ. - Aby prezes mógł wydać zgodę na sfinansowanie planowego leczenia poza granicami kraju konieczne jest wskazanie, iż leczenie, o którego sfinansowanie stara się pacjent, jest świadczeniem gwarantowanym (znajduje się w koszyku świadczeń gwarantowanych), a także jest świadczeniem, którego aktualnie nie można wykonać w kraju, oraz jest niezbędne w celu ratowania życia lub poprawy zdrowia pacjenta. W celu uzyskania takiej decyzji należy złożyć do NFZ odpowiedni wniosek.

- Wystąpimy do NFZ o refundację zabiegu - mówi pani Jolanta.

Mają trzy miesiącena uzbieranie całej kwoty. Trwa wyścig z czasem, bo każdego dnia zwiększa się ucisk wyginanego kręgosłupa na płuco. Rodzice rozpoczęli już zbiórkę pieniędzy na portalu się pomaga (www.siepomaga.pl/ratunek-dla-kubusia).

Przyjaciele, znajomi, obcy ludzie wpłacili do tej pory ok. 71 tys. złotych. Nie jest to nawet jedna dziesiąta niezbędnej sumy.

Trzeba się spieszyć, by Kuba mógł żyć.

©℗

eprasa.pl 4e5bd42acd

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–niedziela, 18–19.01.2020

Dziadkowie ponownie rodzą się wraz z wnukami

Babcia i dziadek odgrywają ważną rolę w życiu dziecka. Ale też wnuki potrafią podarować starszym szansę na nowe życie. Współcześni dziadkowie różnią się od tych sprzed kilku dekad. Na ile się zmienili? Sprawdziliśmy

Rodzina

Anastazja Bezduszna
a.bezduszna@glos.com

Pamięć pokoleniowa oraz samoidentyfikacja, którą mogą przekazać dziadkowie, może pomóc dzieciom w przyszłości przetrwać trudności. Wnuki z kolei pomagają dziadkom żyć dłużej i czuć się docenionym.

Rodzina to nie tylko rodzice i dzieci. Babcie i dziadkowie często odgrywają w tym bardzo ważną rolę. Bez względu na to, czy mieszkają z rodziną, czy nie, ich wpływ na dzieci nie powinien być pomijany. – Dziadkowie wzbogacają maluchy emocjonalnie, towarzyszą im w poznawaniu świata. Zdarza się, że mogą poświęcić im więcej czasu, uwagi niż pracujący rodzice – mówi Katarzyna Piguła, psycholog. – Chociaż współcześni dziadkowie wcale nie mają tak dużo czasu. Są często jeszcze aktywni zawodowo, zaangażowani są społecznie, przez co są jeszcze bardziej ciekawi dla swoich potomków.

FOT. 123 RF

Czego najczęściej brakuje naszym dziadkom? Podpytujemy najbliższych, jaki upominek sprawiłby im radość, a oni i tak uparcie odpowiadają, że niczego nie potrzebują. Dla większości najważniejszy jest dla nich czas spędzony z rodziną

Spotkanie generacji jest ważne dla obu stron

Wspólne spędzenie czasu – chociażby poprzez wspólne aktywności np. gotowanie czy uprawianie ogrodu może przynieść wielką frajdę tym większym, jak i tym młodszym. – Mogą uczyć się wzajemnie. Przez postęp w technologiach dziadkowie mogą mieć kontakt nawet z wnukami na odległość choć wymaga to oswojenia się z ich używaniem, w czym mogą pomóc najmłodsi – tłumaczy psycholog.

Technologie szczególnie przydatne są wtedy, kiedy dziadkowie nie mogą się widzieć z wnukami często. – Mój dziadek, który ma już 82 lata, poprosił o wskazanie mu modelu smartfona, przez który będzie mógł dzwonić do prawnuka mieszkającego za granicą. Podszedł do wyboru tego urządzenia bardzo poważnie. W sklepie u operatora zdziwili się, kiedy zapytał – ile będzie kosztował zagraniczny internet – mówi Mieczysław. – Teraz, raz w tygodniu, o wyznaczonej godzinie zakłada okulary, aparat słuchowy i dzwoni przez Skypa do prawnuka. Mają o czym rozmawiać, bo rozmawiają co najmniej godzinę.

Mówi się, że istnieje pewien „mistyczny związek" między dziadkami a wnukami. Ci, którzy wychowywali swoje dzieci w sztywnych ramkach, mogą w pierwszych dniach życia następnego pokolenia, zmienić się nie do poznania. – Narodziny wnuka często budzą w dziadkach wspomnienia z okresu kiedy sami byli rodzicami, z tą różnicą, że obecnie bardziej niż na wychowaniu, wyznaczaniu granic mogą się skoncentrować na dzieleniu się doświadczeniami, przekazaniu wspólnych tradycji. A poprzez dzieci przekazywane są doświadczenie i pamięć pokoleń. Weźmy na przykład tradycję świąt czy takie bliskie wszystkim nam gotowanie, styl życia, aktywność sportową – tłumaczy Katarzyna Piguła.

– Zazwyczaj jak jestem w kuchni, to staram się nie wpuszczać tam dzieci. Cały czas boję się, że się poparzą czy zranią czymś ostrym. A przecież muszę coś ugotować, bo za pół godziny będą głodne – mówi Olga, która ma dwoje dzieci. – Natomiast moja mama jest w stanie z nimi lepić pierogi czy robić ciasteczka przez cały dzień. A na następny dzień sprzątać całą kuchnię.

Srogi rodzić, miękki dziadek?

By wcielić się w nową rolę, trzeba przejść pewne zmiany wewnętrzne. I to młodzi rodzice najczęściej stają się świadkami narodzin nie tylko swoich dzieci, ale też przekształcenia swoich rodziców w dziadków. – Odbierając czteroletnią córkę od dziadka, zauważyłam u niego błyszczące paznokcie. Okazało się, że mała namówiła go, aby bawić się w salon urody – mówi Joanna. – Później dowiedziałam się, że moja mama wyszantażowała dla sobie nowe buty za to, że da mu zmywacz do paznokci, by rano mógł pójść do pracy.

Nabycie nowej roli wewnątrzrodzinnej towarzyszy znacząca restrukturyzacja istniejącej hierarchii relacji, poszukiwanie harmonii wyłaniającej się roli społecznej i istniejących ról – dla kobiet to rola żony, matki, teściowej, które często są ze sobą sprzeczne. – Mój tata zawsze był w stosunku do niej bardzo wymagający, ale do swojego wnuka już nie – mówi Maria. – Kiedy ja straciłam cierpliwość przy nauce zawiązywania sznurowadeł mojego synka, on podszedł do tego jak do zabawy. Przez dwa tygodnie przychodził do nas rano dzień w dzień i odbierał małego z przedszkola tylko po to – by być przy tym, jak on zakłada buciki. Ze mną tyle wewnętrznego spokoju nie miał – dodaje.

Dlaczego tak się dzieję? – Kiedy rodzice stają się dziadkami, budują inne relacje z wnukami i wnuczkami niż z dziećmi. Pojawia się inny poziom odpowiedzialności – mówi Katarzyna Piguła. – Znika u nich poczucie, że powinni oni edukować i uczyć wnuki – już to robili ze swoimi dziećmi. Znika napięcie i odpowiedzialność za wychowanie.

Nawet rutynowe sprawy nie wydają się takie nudne, kiedy dotyczą maluchów. Dzięki temu zmieniają się ich relacje z własnymi dziećmi, które teraz same stały się rodzicami. Opanowanie nowego statusu rodowego wymaga opracowanie nowej wewnętrznej pozycji osobistej. Dlatego musimy też im dać trochę czasu na opanowanie sytuacji.

– Jednego dnia moja mama postanowiła uczyć moją córkę alfabetu. Przyniosła książkę, nauczyła się wierszyków, poprosiła zawiesić nawet plakat z alfabetem. Tydzień później, kiedy nie udało się małej ani razu posadzić w jednym miejscu, stwierdziła, że to przecież rola rodziców uczyć, a ona co najwyżej może nakarmić małą – mówi Helena.

Czasami taki dziadek czy babcia mogą rozpieścić dziecko zabawkami i smakołykami. – Współcześni dziadkowie często rekompensują na wnukach to, czego nie mogli dać swoim dzieciom. Wybór gadżetów i zabawek dla dzieci jest o wiele szerszy i rozmaitszy niż dwadzieścia czy trzydzieści lat temu – wyjaśnia Katarzyna Piguła.

Dziadkowie mogą kupić cały miniwarsztat dla swojego wnuka czy miniauto sterowane pilotem, do którego mogą posadzić malucha zamiast od wózka. A babcie mają możliwość nabyć fartuszek dla swojej wnuczki wraz z wszystkimi narzędziami w mini-wersji, by mogła wyrobić ciastka w zręczny dla małych rączek sposób.

Jakość relacji też jest ważna

Mówi się, że dziecko czuje się bardziej bezpieczne, kiedy ma więcej opiekunów. – Ale warto tutaj dodać – prawdziwych opiekunów. Przez ilość często tracimy na jakości, nawet w relacjach – mówi psycholog. – Oczywiście, zawsze jest lepiej, jeżeli dziecko ma więcej empatycznych opiekunów. Dziecko powinno mieć osoby, do których można zwrócić się w różnych aspektach życia. Do jednej babci zwrócić się, by zapytać jak coś przygotować, a do drugiej, na przykład, bo umie szyć, z dziadkiem pójść na basen.

– Jak byłam mała – zawsze wykręcałam numer do dziadka, jak szczekał na mnie nasz pies, którego wcześniej sama drażniłam – mówi Natalia. – Teraz, dostaje zdjęcia pomalowanych paznokci mojej wnuczki na ocenę, bo uważa mnie za ekspertkę i nazywa „pani najładniejsze dłonie", co dla mnie jest najlepszym komplementem.

Jak być i rodzicem i dzieckiem jednocześnie?

Trzeba czuć się pewniej ze swoimi dziećmi, ale też przy własnych rodzicach. Dla wielu z nas to może stać się wyzwaniem. Wtedy najlepiej porozmawiać z rodzicami i poprosić o wsparcie. Ustalić granicę i omówić – co wolno dziecku, a czego nie przy dziadkach, jak i przy rodzicach.

Dodatkowo, rodzic jest odpowiedzialny nie tylko za wychowanie swoich dzieci, ale także za pilnowanie tych relacji między wnukami a dziadkami. Czasami wystarczy zawieźć dziecko do swoich rodziców na kilka godzin, a w niektórych przypadkach trzeba wkręcić ich w hobby malucha. Ale niezmiennie dziadkowie zasługują na to, by z wnukami być. ©℗

eprasa.pl 4e5bd42acd

FOT. PIXABAY

FOT. 123RF

SŁODKI UPOMINEK DLA BABCI I DZIADKA

Klasyczny biszkopt z lekkim kremem i owocami czy z czekoladą?

Torty

Magdalena Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

Święto babci i dziadka to doskonała okazja do upieczenia dla nich tortów. Polecamy przepisy, które są dość proste do wykonania i smakują oraz prezentują się przepysznie! Miłośniczką tortów jest Magdalena Pacanowska z Fifne ciacho, która podpowiada: - Dla babci najlepszy będzie klasyczny tort biszkoptowy z lekkim kremem i owocami!

TORT DLA BABCI

Składniki na biszkopt

5 jajek , 3/4 szklanki drobnego cukru do wypieków, 3/4 szklanki mąki pszennej (tortowej) , 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej /uwaga: szklanka o pojemności 250 ml/

Wykonanie: Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Mąkę i skrobię przesiać. Białka oddzielić od żółtek, ubić na sztywną pianę (uważając, by ich nie 'przebić'). Pod koniec ubijania dodawać partiami cukier, łyżka po łyżce, ubijając po każdym dodaniu. Dodawać po kolei żółtka, nadal ubijając. Do masy jajecznej wsypać przesianą mąkę. Delikatnie wymieszać za pomocą szpatułki lub rózgi kuchennej, by składniki się połączyły. Składniki wymieszane szpatułką spowodują, że biszkopt będzie bardzo puszysty i wypełni formę, wyrastając do wysokości jej boków. Wymieszanie składników szpatułką jest również metodą najbezpieczniejszą, nie należy mieszać za pomocą miksera.
Tortownicę o średnicy 23 - 25 cm wyłożyć papierem do pieczenia (samo dno), nie smarować boków. Delikatnie przełożyć ciasto, wyrównać. Piec w temp. 160 - 170 ºC przez ok. 35 - 40 minut lub do tzw. suchego patyczka. Gorące ciasto wyjąć z piekarnika, z wysokości około 30 cm upuścić je (w formie) na podłogę, wystudzić w temperaturze pokojowej. Wystudzony, przekroić na 3 - 4 blaty. Uwaga: boki biszkoptu oddzielamy nożykiem od formy dopiero po jego wystudzeniu. Najlepiej upiec dzień wcześniej .
Biszkopt przekładamy kremem.

Składniki na krem do przełożenia tortu

opakowanie schłodzonego serka mascarpone 250 g, schłodzona śmietana kremówka 200 g, 2-3 łyżki cukru

Wszystkie składniki umieszczamy w misie miksera i miksujemy do uzyskania aksamitnego kremu.
– Sam biszkopt z kremem będzie dość młdły, proponuję dodać jakiś owocowy smak i tutaj proponuję trzy różne rozwiązania: świeże maliny, truskawki, borówki, albo niskosłodzony dżem lub z owoców mrożonych zrobić można tak zwaną żelkę owocową – mówi M. Pacanowska.

Nasączenie

1/4 szklanki mocnej herbaty, 100 ml soku malinowego

Składanie tortu. Jeśli nie masz rantu i zaczynasz przygodę z pieczniem, składaj tort w tortownicy, w której piekłaś biszkopt. Układasz pierwszy blat, nasączasz sokiem za pomocą pędzelka, na nasączonym blacie rozprowadzasz część kremu, kładziesz owoce lub żelkę lub dżem, następnie drugi blat itd. Pamiętaj, aby górny blat był spodem upieczonego biszkoptu. Dzięki temu będziesz miała idealnie równą górę tortu. Tak przygotowany tort chowamy do łodówki na 2-3 godz.
– Zimny tort wyjmujemy z lodówki i tutaj również przedstawiam dwa pomysły na wykończnie naszego tortu. Zostawiamy parę łyżek naszego kremu i smarujemy wierzch tortu, boki zaś okładamy długimi biszkoptami. Całość obwiązujemy kokardą. Efekt wow gwarantowany ! - podpowiada M. Gałęcka. - Drugim rozwiązaniem jest zrobienie kremu do tynkowania tortu. Jednym z prostszych kremów jest tzw. krem Milky Way.

TORT DLA DZIADKA

Przepis na biszkopt, taki jak powyżej, ale zamiast mąki ziemniaczanej dodajemy kakao. Do przełożenia tortu użyjemy kremu czekoladowego.

Składniki

650 ml śmietany kremówki, 100 g czekolady deserowej, 100 g czekolady gorzkiej, 12 g żelatyny

Wykonanie: Żelatynę zalej minimalną ilością wody i odstaw do namoczenia. 500 ml śmietanki podgrzej w garnku, prawie do zagotowania. Dodaj pokruszoną czekoladę. Wymieszaj do powstania gładkiej masy. Żelatynę upłynnij w mikrofalówce lub w garnuszku. Pamiętaj, nie możesz jej zagotować! Dodaj płynną żelatynę do masy czekoladowej i wymieszaj, odstaw do lodówki. Stężałą masę przełóż do misy miksera i dodaj resztę śmietany kremówki. Zmiksuj do powstania kremu.

Nasączenie

1/4 szklanki mocnego naparu herbaty lub rozpuszczalnej kawy 100 ml rumu, koniaku lub whisky

Nuta owocowa jak wyżej. Proponuję dodać też wcześniej namoczone w alkoholu rodzynki. Pamiętajmy, że robimy męski tort. Całość składamy tak jak biszkpot dla babci

Dekoracja:

- Tort dla babci udekorowałam świeżymi kwiatami, owocami i bezikami. Całoś utrzymana w kobiecym, ciepłym stylu. Tort dla dziadka udekoruj słodyczami z czekolady. Na oba torty możesz dodać własnoręcznie zrobione topery. To mogą być serduszka,napisy lub zdjęcia wnuków. Obecnie do dekoracji tortów używa się prawie wszystkiego. Kwiatów, słodyczy, figurek, zdjęć. Nie ograniczajmy swojej wyobraźni i dobrze się bawmy przy robieniu tortów - zachęca M. Pacanowska. - Można też zaszaleć! Jeśli masz i babcię i dziadka, to zrób miks tortów. Przekrój oba torty i połącz smaki. Całość zwiąż kokardą.

FOT. PIXABAY

FOT. PIXABAY

eprasa.pl 4e5bd42acd

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–niedziela, 18–19.01.2020

Zrób z okazji ich święta pyszne śniadanie! Polecamy przepis na placuszki z suszonymi truskawkami. Idealne na chłodne dni!

Babcię i dziadka możemy zaskoczyć o poranku pysznymi plackami jogurtowymi z suszonymi truskawkami. Ich przygotowanie jest bardzo proste, a smak doceni cała rodzina. Już sam zapach smażonych placków wprawi naszych domowników w dobry nastrój o poranku.

Składniki:

- 250 g jogurtu greckiego lub naturalnego
- 2 jajka
- 2 łyżki oleju roślinnego lub roztopionego masła
- 2 -3 łyżki cukru
- 1 i 1/3 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- garść suszonych truskawek (np. Crispy Natural)

Do miski wlewamy jogurt, jajka, olej, cukier, mąkę, proszek do pieczenia i sól. Całość mieszamy, aż uzyskamy gładką i jednolitą masę. Dodajemy suszone truskawki i ponownie mieszamy. W międzyczasie rozgrzewamy patelnię. Placki smażymy na niedużym ogniu przez ok. 3 minuty z każdej strony. Gotowe placki przekładamy na talerz. Możemy je podać z miodem, świeżymi owocami lub posypane suszonymi truskawkami (np. Crispy Natural). **(MADA)**

FOT. PIXABAY

WARTO WIEDZIEĆ

Naleśniki to bardzo proste, szybkie i pyszne danie, które lubią chyba wszyscy! Przepis na ciasto na naleśniki jest banalnie prosty - kilka składników, które wystarczy wymieszać. Jednak sekret smacznych naleśników tkwi w odpowiednich proporcjach.
Naleśnikami objadają się i mali, i duzi. Każdy z nas pamięta, jak babcia smażyła je na każde zawołanie... Bo naleśniki są pyszne o każdej porze dnia - na śniadanie podane z jogurtem oraz owocami sezonowymi i oblane miodem. Na obiad czy kolację - z serem, szpinakiem czy farszem mięsnym, zapiekane czy polane sosem. Zaskocz babcię i zrób jej pyszne danie, kiedy cię odwiedzi!

● Ciasto na naleśniki - najprostszy przepis
1 szklanka mąki pszennej (ale równie dobrze sprawdzi się mąka razowa pełnoziarnista, kokosowa, gryczana... można też wymieszać dwa rodzaje mąki pół na pół), 2 jajka, 1 szklanka mleka, 3/4 szklanki wody (najlepiej gazowanej), szczypta soli, 3 łyżki masła, oliwy lub oleju roślinnego
Oto podstawowy przepis na naleśniki. Z podanych składników wyjdzie ok. 10 sztuk placków.
Podane składniki należy ze sobą dokładnie wymieszać tak, by w cieście naleśnikowym nie było grudek. Dodatek wody gazowanej czy piwa sprawi, że ciasto będzie bardziej lekkie i puszyste a naleśniki lepiej wyrosną. Piwo można dodać nawet wtedy, gdy naleśnikami mają zajadać się dzieci - alkohol w połączeniu z wysoką temperaturą wyparowuje. Jeśli jednak obawiacie się dodać piwo do ciasta na naleśniki - wybierzcie wodę gazowaną.
Ciasto naleśnikowe powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Wtedy można je wylewać na przykład chochelką na rozgrzaną patelnię z dodatkiem tłuszczu - masła, oliwy czy oleju roślinnego. Ciasto rozprowadzić po całej powierzchni patelni i smażyć kilka minut z każdej strony, aż naleśnik zyska piękny, złoty kolor. Jeśli ciasto przywiera do patelni, być może ma za mało mąki lub patelnia jest zbyt sucha.

● Naleśniki nie zawsze muszą mieć taki sam kolor. Wykorzystując naturalne barwniki możemy wywołać zaskoczenie. Na przykład odrobina soku z buraków nie zmieni smaku ciasta naleśnikowego, ale zabarwi je na piękny odcień od różowego po bordowy (w zależności od tego, jak dużo soku dodamy do ciasta). Zielony kolor zyskamy, jeśli zmiksujemy dokładnie ciasto na naleśniki z odrobiną szpinaku a żółty odcień otrzymamy, dodając kurkumę.

FOT.123 RF

FOT. 123RF

FOR.123RF

Placki, racuszki i naleśniki to dania, które uwielbiają wszystkie dzieci. Można je jeść na słodko i słono. Zawsze są pyszne!

Racuchy

Składniki :

2 jabłka
200 ml mleka (niepełna 1 szklanka)
1 jajko
150 g (1 szklanka) mąki pszennej
1 łyżka cukru wanilinowego
1 łyżeczka cukru
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
do smażenia: np. masło klarowane, olej kokosowy, inny olej roślinny

Mąkę przesiać do miski, dodać cukier wanilinowy, cukier oraz sodę oczyszczoną, wymieszać. Dodać mleko i jajko i wymieszać składniki rózgą na jednolitą masę bez grudek. Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne, ćwiartki przekroić wzdłuż na pół, a później jeszcze na poprzeczne plasterki. Włożyć do ciasta i wymieszać. Wykładać po około łyżce ciasta i po 3 plasterki jabłek na 1 placek na rozgrzany tłuszcz na patelni i smażyć przez około 1,5 minuty na złoty kolor. Przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Podawać z cukrem pudrem, dżemem itp.

.

Placki ziemniaczane

Składniki:

ziemniaki 1 kg
cebula biała 2 szt.
czosnek 2 ząbki (opcjonalnie)
jajka 2 szt.
mąka pszenna 2-3 łyżki
śmietana 1 łyżka (opcjonalnie)
sól i pieprz
olej do smażenia

Obrane ziemniaki i cebulę ścieramy na tarce o drobnych oczkach, wylewamy masę na sitko ustawione na naczyniu i delikatnie odciskamy. Ziemniaki mieszamy z jajkami i mąką oraz dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek (opcjonalnie). Z naczynia, nad którym odcedzaliśmy ziemniaki z nadmiaru wody, odlewamy delikatnie sok, zostawiając na dnie skrobię ziemniaczaną. Skrobię dodajemy do masy wraz z 1 łyżką śmietany, doprawiamy solą oraz pieprzem i smażymy z obu stron na złoty kolor. Gotowe placki podajemy z gęstą śmietaną lub jogurtem naturalnym.

Placki cukiniowe

Składniki:

- cukinia 3 sztuki
- jajka 2 sztuki
- szczypiorek 1 pęczek
- czosnek 2 ząbki
- mąka pszenna 4 łyżki
- bułka tarta 2 łyżki
- szczypta soli i pieprzu
- olej rzepakowy

Cukinię zetrzeć na tarce na grubych oczkach, posolić i odstawić na 15 minut. Następnie odcisnąć wodę, dodać jajka, pokrojony szczypiorek, rozdrobniony czosnek, mąkę oraz bułkę tartą. Doprawić do smaku pieprzem oraz solą i całość dokładnie wymieszać. Kolejno przygotować dip - śmietanę połączyć z posiekanym koperkiem i doprawić do smaku. Uformować średniej wielkości placki i smażyć na rozgrzanym oleju aż do momentu uzyskania złotego koloru z obu stron. Podawać z dipem i udekorować gałązką świeżego koperku.

Przepis poleca Robert Muzyczka, szef kuchni Dworu Korona Karkonoszy

eprasa.pl 4e5bd42acd

Orientalna sałatka z kurczakiem ze słodkim akcentem

Składniki: 100 g makaronu chińskiego, 300 g pokrojonej w kostkę piersi z kurczaka, 1 nieduża kapusta pekińska, 1 puszka mandarynek z puszki (np. mandarynki marki Sandra), 1 nieduży pęczek szczypiorku, garść prażonych migdałów, 2 łyżki sosu sojowego, odrobina oleju, 1 łyżka sosu sojowego, odrobina soku z puszki po mandarynkach, 2 łyżki oliwy, 1 łyżeczka cukru.

FOT. SANDRA

Gotujemy makaron chiński zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Świeżą pierś z kurczaka polewamy sosem sojowym i odstawiamy na 30 minut do lodówki. Następnie smażymy na oleju i odstawiamy do ostygnięcia.

Składniki na dressing mieszamy ze sobą dokładnie i odstawiamy na kilka minut. Kapustę pekińską i szczypiorek kroimy, a mandarynki odsączamy.

Wszystkie składniki, także migdały, mieszamy w misce i polewamy wcześniej przygotowanym sosem.

Słodkie tosty z twarożkiem i winogronami w trzech prostych krokach

Słodkie tosty z twarożkiem i winogronami, posypane orzechami i polane miodem to przepis, który zachwyci najbardziej wymagającego smakosza. Co więcej, wykonamy go w 3 prostych krokach.
Składniki: 1/2 kostki półtłustego twarogu, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 2 kromki chleba tostowego (np. Dan Cake), 6 winogron, 6 orzechów (np. nerkowca), 1 łyżka miodu.

Twarożek rozgniatamy widelcem, mieszamy z jogurtem naturalnym, kroimy winogrona. Chleb pieczemy w tosterze. Smarujemy kromki chleba przygotowanym serkiem. Wykładamy owoce, orzechy i polewamy miodem. **(AB)**

GALARETKA Z SOKIEM POMARAŃCZOWYM

250 ml soku z pomarańczy, 1 łyżeczka agaru, 8 truskawek. Sok zagotowujemy, dodajemy agar i gotujemy przez kolejne 5 minut, mieszając. Następnie dodajemy truskawki. Całość przekładamy do zimnego naczynia i wstawiamy na minimum 30 minut do lodówki. **(AB)**

FOT. KASIA

FOT. EISBERG

FOT. KASIA

Nietypowo, bo warzywnie. Zamiast tradycyjnego ciasta, upiecz babci i dziadkowi... coś na zdrowie. . Doskonałym pomysłem jest ciasto marchewkowe, szpinakowe i z jabłkami

Szarlotka z kruszonką

Składniki:
250 g tłuszczu do pieczenia (np. Kasia),
500 g mąki przennej,
350 g cukru,
2 łyżeczki proszku do pieczenia,
1 szczypta cynamonu,
150 ml śmietany,
1 kg jabłek,
3 żółtka

Nadzienie: Jabłka obieramy ze skórki, wycinamy gniazdka nasienne i kroimy na kawałki. Do małego garnka wlewamy pół szklanki wody i wsypujemy jabłka. Dusimy całość do momentu, gdy jabłka będą miękkie, cały czas je mieszając. Na koniec dodajemy 100 g cukru i trochę cynamonu. Całość dusimy jeszcze przez około 5 minut, uważając, żeby jabłka nie przywarły do dna garnka.
Ciasto: Mąkę mieszamy z proszkiem do pieczenia i miękką margaryną. Następnie dodajemy resztę cukru, żółtka i śmietanę. Szybko wyrabiamy ciasto. Jedną trzecią ciasta odkładamy na kruszonkę, a resztę odstawiamy na pół godziny do lodówki. Dalej wykładamy schłodzonym ciastem spód i boki tortownicy wcześniej wysmarowanej margaryną. Na koniec ciasto należy nakłuć widelcem i włożyć na 10 minut do piekarnika rozgrzanego do temp. 180 stopni.
Na tak przygotowanym spodzie układamy uprażone jabłka, a na całości powierzchni wykładamy ciasto przeznaczone na kruszonkę. Szarlotkę pieczemy przez 50 minut w piekarniku w temperaturze 180 stopni. Szarlotkę można podawać na zimno lub na ciepło z lodami waniliowymi.

Zielona tarta z musem jeżynowym

Składniki:
Ciasto: 120 g szpinaku młodego (np. marki Eisberg), 3 jajka, łyżeczka proszku do pieczenia, 100 g cukru, 220 g mąki tortowej, 60 ml oleju, sok z połówki cytryny, opakowanie cukru wanilinowego, 60 g masła. Mus: 250 g opakowanie mascarpone, 200 ml śmietanki 36 proc., sok z połówki cytryny, pół szklanki musu z jeżyn, 4 łyżki cukru pudru, dekoracja: np. mrożone czy świeże jeżyny, maliny, lawenda

Ciasto: Szpinak blendujemy z sokiem cytryny. Jajka ubijamy z cukrem i cukrem wanilinowym na puszystą masę. Dodajemy roztopione, chłodne masło oraz olej. Następnie dodajemy szpinak i mąkę z proszkiem do pieczenia. Formujemy ciasto. Formę do tarty posmarować masłem. Płynne ciasto przelewamy na formę i wstawiamy na około 25 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 160 stopni. Po tym czasie studzimy ciasto.
Nadzienie: Mus jeżynowy dokładnie przecieramy przez sito tak, aby pozbyć się pestek i uzyskać jednolitą masę. Mus mieszamy z cukrem pudrem. Serek mascarpone ubijamy ze śmietanką (składniki powinny być dobrze schłodzone, minimum 12 godzin). Gdy krem jest już gęsty, dodajemy mus jeżynowy i sok z połówki cytryny. Wszystko jeszcze przez chwilę ubijamy do uzyskania jednolitego koloru. Krem powinien być puszysty, sztywny - należy dobrze uchwycić moment, aby krem nie zamienił się w masło. Krem nakładamy na ciasto i wkładamy do schłodzenia do lodówki na minimum godzinę. Przed podaniem dekorujemy jeżynami, malinami oraz lawendą.

Ciasto marchewkowe

Składniki:
350 g marchewki, 2 łyżeczki soku z cytryny, 250 gramów tłuszczu do pieczenia, 250 g brązowego cukru, skórka i sok z pomarańczy, 4 jajka, 375 g mąki, 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 2 łyżeczki koniaku, 80 g orzechów włoskich, 150 g rodzynek, sok z połowy pomarańczy, 350 g cukru pudru

Ciasto: Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni C. Smarujemy formę tłuszczem i obsypujemy mąką. Starte marchewki wkładamy do miski, spryskujemy sokiem z cytryny i mieszamy. Kroimy margarynę na małe kawałki i wkładamy do miski. Dodajemy cukier i ucieramy ubijaczką, aż do uzyskania lekkiej i puszystej masy. Do masy dodajemy po jednym jajku cały czas mieszając. Po trochu dodajemy sok pomarańczowy, skórkę z pomarańczy i koniak. Miksujemy na małych obrotach. W osobnej misce mieszamy mąkę z proszkiem do pieczenia i cynamonem. Dodajemy do mieszanki suche składniki i mieszamy. Następnie dodajemy marchewkę, orzechy i rodzynki. Przy pomocy szpatułki mieszamy wszystkie składniki i przekładamy masę do przygotowanej formy. Pieczemy przez około 70 minut lub do momentu, gdy szpikulec włożony do środka ciasta będzie czysty po wyjęciu. Po upieczeniu wyjmujemy z formy i pozostawiamy do całkowitego wystygnięcia na drucianej podstawce.
Polewa: Wlewamy sok pomarańczowy do miski i powoli dodajemy cukier puder. Stale mieszamy, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Oblewamy polewą wystudzone ciasto. Można udekorować marchewkami z marcepanu lub pomady.

ZDROWE SŁODKOŚCI

Czy to w ogóle możliwe? Z hasłem desery kojarzą nam się pączki, lody z dodatkiem bitej śmietany, batony, ciastka oraz cukierki, w które obfitują sklepowe półki. Panująca obecnie moda na zdrowy styl życia zmienia nasz tok myślenia. Wiele osób rezygnuje z tradycyjnych słodyczy na rzecz zdrowszych, choć równie smacznych zamienników.
– Zdrowe zamienniki polecane są każdemu, kto chce zmienić swoje życie na lepsze i poprzez dietę zadbać o zdrowie i samopoczucie - mówi Monika Białasik, dietetyk firmy cateringowej Body Chief.

● Zdrowych alternatyw pojawia się w sklepach coraz więcej. Chodzi zarówno o gotowe przekąski, jak i produkty, z których jesteśmy w stanie samodzielnie przygotować coś pysznego. W zwykłym sklepie i na ryneczku także znajdziemy bogaty asortyment zdrowych przekąsek i słodkości, które są niskokaloryczne oraz dużo zdrowsze od tradycyjnego białego cukru. Najlepszymi substytutami są: świeże i suszone owoce lub zdrowe zamienniki cukru typu stewia, ksylitol, syrop daktylowy lub z agawy.

● Jednym ze zdrowych zamienników stosowanych w produktach spożywczych jest stewia. Jest to naturalny słodzik wytwarzany z liści rośliny Steviarebaudiana. Jest 150-300 razy słodsza od cukru i prawie bezkaloryczna. Stanowi bogate źródło witaminy C oraz witamin z grupy B. Zawiera wiele składników mineralnych, np. magnez, żelazo, wapń. Charakteryzuje się niskim indeksem glikemicznym i poprawia tolerancję glukozy, dzięki czemu jest bezpieczna dla osób z cukrzycą. Nie zmienia ona swoich właściwości pod wpływem wysokiej temperatury, dlatego nadaje się do słodzenia ciepłych napojów. Innym zdrowym zamiennikiem białego cukru jest ksylitol. To również naturalny słodzik pozyskiwany z brzozy (cukier brzozowy). Jest równie słodki jak cukier, ale zawiera prawie dwukrotnie mniej kalorii. Ksylitol hamuje łaknienie na słodkie przekąski i węglowodany, przez co jest zalecany dla osób z cukrzycą i na dietach redukcyjnych.

● Placki twarogowe
Składnik: 2 jajka, 500 g twarogu, 30 g stewii, 100 g gruszy, 50 g mąki, 50 g otrębów owsianych, 3 g cynamonu, 3 g wanilii, 3 g gałki muszkatołowej, 20 g oleju roślinnego, szczypta soli.

W misce mieszamy twaróg, jajka, przyprawy i dokładnie mieszamy, najlepiej mikserem. Dodajemy drobno posiekaną gruszkę i zagniatamy ciasto. Formujemy placki i obtaczamy je w mące. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia wykładamy packi i pieczemy 13-15 minut w temperaturze 160 stopni.

eprasa.pl 4e5bd42acd

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–niedziela, 18–19.01.2020

FOT.CPB, KASIA, 123RF

Prezenty też mogą być słodkie

Przygotuj mus czekoladowy czy też ułóż bombonierkę z domowych pralin

Tradycje

Anastazja Bezduszna
a.bezduszna@glos.com

Styczeń to szczególny miesiąc dla naszych ukochanych babć i dziadków. Wszak właśnie teraz przypada ich święto! To najlepszy moment, by wyrazić, jak bardzo ich kochamy. Pomóc nam w tym mogą doskonałe przepisy - na pyszne ciasteczka i inne słodkie drobiazgi.

Babeczki czekoladowe

Składniki: 165 g czekolady 60 proc., 165 g masła czy margaryny (np. Kasia), 3 jajka, pół szklanki mleka, 65 g cukru, 65 g mąki.

W kąpieli wodnej rozpuszczamy tłuszcz z gorzką czekoladą. Zdejmujemy z kuchenki i dodajemy mleko. Miksujemy jajka z żółtkami. Do zmiksowanych jajek dodajemy rozpuszczoną czekoladę. Mieszamy. Dodajemy mąkę i cukier. Mieszamy na jednolitą masę. Rozlewamy masę do porcelanowych foremek i wstawiamy je do rozgrzanego piekarnika. Pieczemy w temperaturze 180 stopni C przez 8 minut. Podajemy od razu po wyjęciu z piekarnika, póki nadzienie jest płynne.

Krem kanapkowy czekoladowo-śliwkowy

Składniki: 1 szklanka mleka, 6 łyżek mleka w proszku, 100g gorzkiej czekolady, szklanka śliwek suszonych kalifornijskich, wrzątek.

Śliwki wkładamy do misy blendera i zalewamy wrzątkiem tak, żeby je dokładnie przykrywał. Odstawiamy. Do garnuszka wlewamy mleko, dodajemy mleko w proszku i połamaną na kawałki gorzką czekoladę. Ciągle mieszając doprowadzamy wszystko do wrzenia. Odcedzamy śliwki.
Do blendera wlewamy połowę mleka z czekoladą, które podgrzewaliśmy w garnuszku. Miksujemy do uzyskania jednolitej masy. Ostrożnie otwieramy blender. Masę śliwkową z blendera dodajemy do mleka, które pozostało w rondelku. Mieszamy. Przekładamy do słoiczka i studzimy. Przechowujemy w lodówce.

Bombonierka z pralinkami

Składniki: 2-3 śliwki suszone, ok. 80 ml rumu, 250 g białej czekolady, 60 ml śmietany kremówki 36 proc., 2 łyżki miękkiego masła, liofilizowany burak, cukier puder i liofilizowany burak do obtoczenia.

Śliwki namaczamy w rumie minimum 10 godzin przed przegotowaniem pralinek. Następnie odsączamy, dokładnie osuszamy i kroimy w drobniutką kostkę. Czekoladę i kremówkę rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Następnie do jeszcze ciepłej czekolady dodajemy masło, śliwki i delikatnie mieszamy, aż całość będzie gładka. Masę dzielimy na 3 części. Do dwóch części dodajemy liofilizowanego buraka, tak by uzyskać dwa odcienie różu, ciemniejszy i jaśniejszy. Wszystkie trzy porcje wkładamy do lodówki na ok. 1-2 h, aż masa zgęstnieje. Kiedy czekolada zastygnie, ale nie będzie całkowicie twarda, formujemy pralinki, kuleczki wkładamy jeszcze na ok. 30 minut do lodówki. Część cukru pudru do obtoczenia mieszamy z liofilizowanym burakiem, tak by mieć w sumie 2 odcienie różu i czysty cukier. Pralinki obtaczamy w cukrze, umieszczamy w papilotkach i układamy w pudelku.

FOT. 123RF

Mufinki czekoladowe można podawać na zimno, ale też na przykład podgrzane z lodami

Ryżowy deser z wiśniami i migdałami

350 g ryżu basmati (np. Britta), 3 szklanki mleka, 2 łyżeczki cukru pudru, 300 ml śmietany słodkiej, 50 g obranych migdałów, 500 g mrożonych wiśni, laska wanilii, 1-2 łyżki masła, 1/2 szklanki cukru, 30 ml sherry czy inny alkohol.

Ryż płuczemy i odsączamy. Mleko zagotowujemy. Laskę wanilii dzielimy na dwie części i dodajemy ją do mleka, wkładamy masło oraz ryż. Gotujemy przez 25 minut na małym ogniu, często mieszając. Zdejmujemy z ognia. Usuwamy laskę wanilii. Ryż można zmiksować blenderem na gładką masę. Migdały siekamy i dodajemy do masy ryżowej, wsypujemy cukier puder. Mieszamy i pozostawiamy do ostygnięcia. Śmietanę ubijamy trzepaczką, mieszamy z wystudzonym ryżem. W garnku zagotowujemy pół szklanki cukru z 1/4 szklanki wody. Wkładamy wiśnie, gotujemy około 20 minut, aż płyn odparuje i sos zgęstnieje. Wlewamy sherry. Mieszamy, lekko wystudzamy. Masę ryżową wkładamy do miseczek, obficie polewając sosem wiśniowym.

eprasa.pl 4e5bd42acd

KARNAWAŁOWA ONA

Moda
Magdalena Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

Wybór kreacji karnawałowej powinien być uzależniony od miejsca imprezy.

– Sala balowa, klub, mieszkanie czy chata w górach - każda z tych lokalizacji rządzi się własnymi prawami - podkreśla Beata Ruszkowska, projektantka i stylistka i podpowiada: – Pierwsza rada jest taka, by ubirać się lepiej niż na zwykłą imprezę! W końcu karnawał obchodzimy tylko raz w roku, zwykle jest krótki, więc nawet jeśli spędzamy go w domu, dopasujmy ubiór do uroczystego ducha tej imprezy. Druga rada brzmi tak: czuj się komfortowo.

Sukienka jest zawsze dobrym rozwiązaniem. Karnawałowa powinna łączyć w sobie elegancję z nutą ekstrawagancji. Wysokie szpilki albo buty z odsłoniętymi palcami dodają takiej stylizacji uroku.

Spódnica to ciekawa alternatywa dla sukienki, szczególnie że coraz łatwiej kupić w sklepach typowo imprezowe modele.

– Od kilku miesięcy panuje moda na plisowane spódnice. Można też wybrać czarny model z prześwitującym tiulem. Wszystkie idealnie wpisują się w panujące trendy, pozostaje jedynie dobrać fason do figury – mówi B. Ruszkowska i radzi: – Plisy najlepiej wyglądają na szczupłej sylwetce, pozostałe kroje pasują każdemu. Do spódnicy koniecznie dobrać należy elegancką bluzkę i ciekawe dodatki! W karnawale można błyszczeć, a więc nie bójmy się też tak zwanej dużej biżuterii.

Jeśli od sukienek i spódnic wolimy spodnie, to nie ma nic złego w tym, aby założyć je również na karnawał. –Na uroczystą imprezę warto wybrać modele w wieczorowym stylu, a więc takie z połyskiem, z lejącego się materiału, albo ozdobione cekinami czy koronką lub szerokie i z wysokim stanem – wymienia Beata Ruszkowska.

Na zdjęciach kolekcja SEMPER

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4e5bd42acd

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–niedziela, 18–19.01.2020

ZDROWIE

Zimą kąpiemy psa rzadziej. Kąpiele powinny być jak najkrótsze, musimy też uważać na temperaturę wody

Jeśli pies nie spędza na dworze zimą zbyt dużo czasu, wystarczy go kąpać co 6-8 tygodni. Zbyt częste kąpiele psa zimą „zdejmują" z jego skóry naturalną, tłuszczową warstwę ochronną, a włosy tracą istotne dla psiego zdrowia właściwości. Kąpiele powinny być też jak najkrótsze - im dłużej zwierzę stoi pod prysznicem, tym bardziej narażamy go na przeziębienie. Wystarczy szybko usunąć brud z sierści. Ważna jest też temperatura wody - nie może być zbyt zimna, bo pies się wyziębi, a schnąca sierść nie pozwoli na szybkie odzyskanie bezpiecznej temperatury ciała. Nie może też być zbyt gorąca - by nie doprowadzić do oparzeń skóry. Im cieplejszy jest strumień wody, tym bardziej narażamy zwierzę na nadmierne wysuszenie naskórka, pozbawienie go naturalnej warstwy ochronnej i zwiększamy ryzyko wystąpienia stanu zapalnego i chorób skóry. Wystarczy, że woda będzie letnia.

FOT. 123RF

Chomik zastyga w miejscu? Mógł go wystraszyć dźwięk z telewizora czy nowy zapach

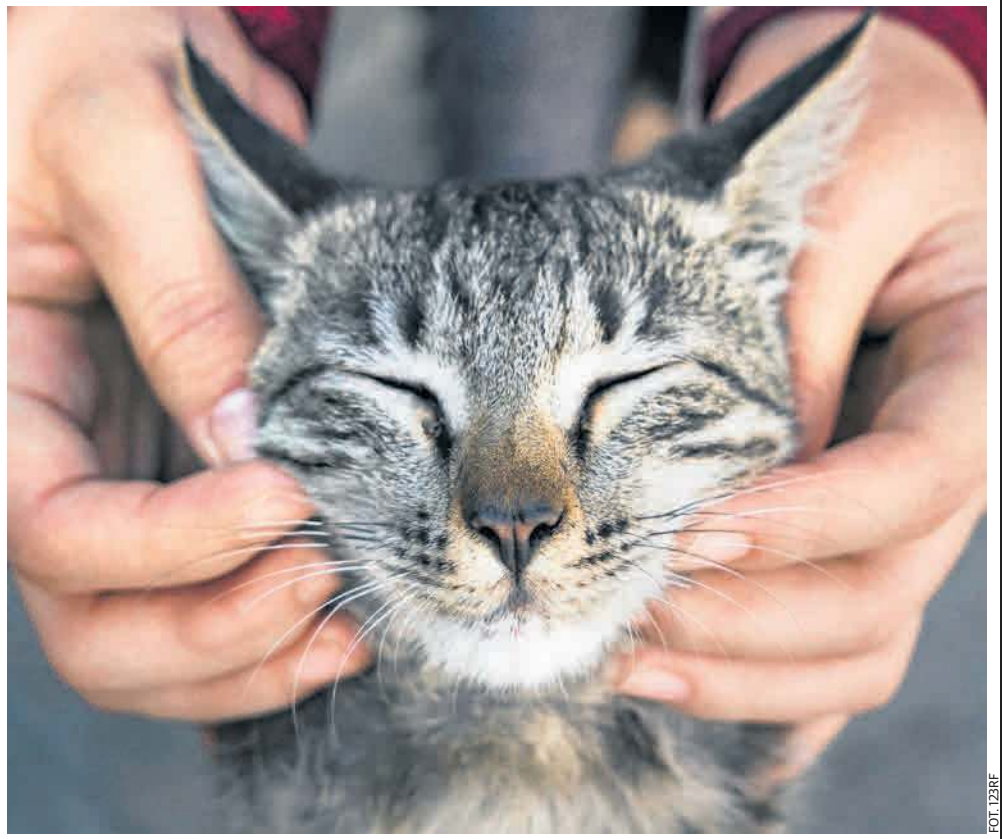
Chomiki mogą zastygnąć w miejscu zarówno ze strachu, jak i z zaskoczenia czy z ciekawości. Jeśli zdarza się to dość często, być może trzeba zastanowić się nad przeniesieniem klatki w spokojniejsze miejsce. Jeśli jednak chomik zastyga bardzo często i - jak nam się wydaje - bez powodu, to lepiej zabrać go do weterynarza na kontrolę.

Jednak najczęstszą przyczyną zastygania w miejscu jest strach. Jeśli mamy chomika od niedawna, to pewnie nadal wiele rzeczy czy dźwięków go przeraża - nawet nowe twarze i zapachy. Bardzo często chomiki reagują znieruchomieniem na dźwięki z telewizora. Gdy nagle przestaje się ruszać, to także po to, by wyostrzyć zmysły i dowiedzieć się, co jest źródłem niepokoju. Chomiki bardziej niż na wzroku polegają na swoim węchu i słuchu - a jeśli się nie ruszają, to łatwiej im usłyszeć wszystko, co się dzieje wokół. Chomiki żyjące na wolności postępują tak samo.

FOT. 1233RF

TRUDNA SZTUKA GŁASKANIA KOTA

Lubimy głaskać kota - to odpręża, odstresowuje i jest korzystne dla naszego zdrowia, a przy tym - przyjemne dla kota



FOT. 123RF

Głaskanie to terapia - zarówno dla zwierzęcia, jak i dla człowieka

Opieka

Małgorzata Romanowska
redakcja@prasa.gda.pl

Głaskanie pozwala nawiązać i pogłębić więź z pupilem. I my, i kot w ten sposób okazujemy swoje wzajemne uczucia.

Wydawałoby się, że nie ma nic łatwiejszego, tymczasem to, co wydaje nam się przyjemnością, dla zwierzęcia może być bardzo niewygodną sytuacją. Niektórzy opiekunowie kotów skarżą się nawet, że ich zwierzęta nie chcą być np. przytulane.

Przede wszystkim - koty lubią głaskanie, bo przypomina im to wylizywanie futerka. Szczególnie lubią głaskanie tych części ciała, w których znajdują się gruczoły zapachowe - w ten sposób kot zostawia swój zapach na opiekunie, a to zwiększa jego poczucie bezpieczeństwa.

Trzeba jednak pamiętać, że co prawda można zebrać jakiś wspólny zbiór cech, ale każdy kot ma swój charakter, przyzwyczajenia i zdanie co do tego, kiedy woli, by opiekun dał mu spokój. Na podstawie obserwacji trzeba nauczyć się języka jego ciała i odgłosów. Kot sam da do zrozumienia, kiedy jest gotowy na głaskanie, a kiedy woli większy dystans.

Pamiętajmy, że kot - gdy tylko może poczuć się zagrożony - stara się uwolnić i uciec. Trzymając kota i ograniczając jego ruchy, zwiększamy w nim poczucie, że jest w niebezpieczeństwie. Wyrywając się, gryząc czy drapiąc, zwierzę nie pokazuje wówczas swojej złości, a raczej strach.

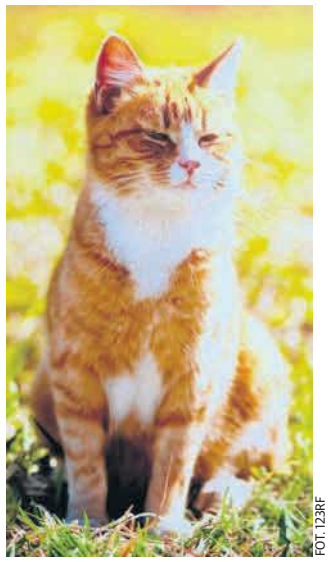
Warto też pamiętać, że nie wszystkie koty lubią długie powolne głaskanie, niektóre wolą, by trwało np. kilka minut, za to było częstsze. Nie głaszczmy więc kota dłużej, niż on tego chce. Głaskanie, gdy zwierzę nie ma na to ochoty, skończy się jego ucieczką. Nie próbujmy zatrzymywać go, gdy zacznie okazywać zniecierpliwienie, wyrywać się czy drapać. Dzięki temu kot będzie częściej oczekiwał kontaktu, np. ocierał się o nogi, dając do zrozumienia, że czas na głaskanie.

Kot najbardziej lubi głaskanie tam, gdzie znajduje się najwięcej gruczołów zapachowych: delikatnie między uszami, pod brodą, za uszami, pyszczek nad nosem, policzki, wzdłuż pyszczka, bardziej energicznie grzbiet, szczególnie jego tylną część. Mniej chętnie kot poddaje się głaskaniu boków tułowia i raczej niechętnie - ogona. Stanowczo zakazane są brzuch, podogonie, łapki.

A jak sama czynność głaskania wpływa na człowieka? Psychologowie przypominają, że potrzeba bliskości, w tym dotykania i brania na ręce domowych zwierząt, jest bardzo silna nawet u małych dzieci. Dotyk aktywuje te regiony mózgu, które wyzwalają u ssaków, przyjemność będącą warunkiem emocjonalnej równowagi.

Pozytywny dotyk psychologowie nazywają „emocjonalną witaminą D". Zwierzęta towarzyszące stały się więc na swój sposób narzędziami psychologicznymi, zaspokajającymi emocjonalne potrzeby ludzi, szczególnie tych samotnych. Głaskanie kota, jego monotonne mruczenie, wpływa też uspokajająco na układ nerwowy. ©℗

PRAKTYCZNE PORADY



FOT. 123RF

Obcego kota najbezpieczniej jest nie zmuszać do kontaktu, bo to dla niego dowód zaufania do człowieka

Te miejsca lepiej omijać przy głaskaniu

Nie każde miejsce kociego ciała jest tak samo podatne na pieszczoty i chętnie wystawiane na dotyk. Jest - bez względu na osobnicze upodobania - mapa ciała, gdzie kota można głaskać, a gdzie sobie nie życzy.

Najbardziej rozpowszechnionym przekonaniem jest, że kota nie wolno głaskać pod włos, bo to dla nich bardzo nieprzyjemny zabieg. Rzeczywiście wiele kotów tego nie lubi, ale nie jest to zasada obowiązująca w przypadku wszystkich zwierząt. Najbardziej prawdopodobną przyczyną jest to, że w ten sposób kocia sierść może się szybciej elektryzować, a samo głaskanie staje się nieprzyjemne.

Podobnie jest w przypadku głaskania brzucha. Bardzo wiele kotów tego nie toleruje. Takie zachowanie zwierząt tłumaczy się tym, że brzuch jest najbardziej delikatnym miejscem na kocim ciele, podatnym na śmiertelne zranienia. Gdy kot przewraca się na grzbiet, to nie jest zachęta , by głaskać jego brzuch. W kocim języku ta pozycja ciała jest oznaką zaufania - zwierzę pokazuję swoje najsłabsze miejsce, wierząc, że opiekun go nie skrzywdzi. Próby pogłaskania kociego brzucha mimo wszystko mogą skończyć się gryzieniem i drapaniem.

Wśród miejsc, których raczej nie powinno się głaskać kota, często wymienia się również ogon, nogi i boki grzbietu. Koty to nie tylko drapieżniki, ale też ofiary, na które mogą polować więksi drapieżcy.

Kot, który nie ma do nas zaufania, może w ogóle nie pozwalać się nam dotykać, nie mówiąc już o głaskaniu we wrażliwe miejsca.

eprasa.pl 4e5bd42acd

PIJANA JAK JEMIOŁUSZKA

Głos jemiołuszki przypomina dźwięk delikatnych dzwoneczków, dlatego kiedy raz się go usłyszy, nie sposób pomylić go z głosem innych gatunków ptaków

Przyroda

Grażyna Antoniewicz
g.antoniewicz@prasa.gda.pl

Gdy pod koniec jesieni zjawia się w wiosce lub mieście gromada jemiołuszek, ludzie wróżą, że zima wkrótce nadejdzie i będzie mroźna. Ptaki te nie każdej zimy się jednak u nas pojawiają. W jednym roku przylatuje ich wiele, w innym zaś prawie wcale ich nie widać.

FOT. 123RF

Czasami piękne jemiołuszki umierają pijane, bo alkoholowe zatrucie powodują fermentujące w ich żołądku owoce

Zwykle, gdy pytamy dzieci, młodzież, a nawet dorosłych, co stało się z ptakami, które obserwowaliśmy latem, otrzymujemy odpowiedź, iż niektóre są osiadłe i widzimy je przez cały rok, a pozostałe odleciały do „ciepłych krajów" - mówi Sebastian Nowakowski z Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana". - Kiedy jednak chcemy się dowiedzieć, co to takiego te „ciepłe kraje", u naszych rozmówców następuje konfuzja i w najlepszym razie słyszymy, iż jest to Afryka, i to Środkowa oraz Południowa. Mało kto jednak wie, iż do Afryki poniżej Sahary nie leci wcale dużo gatunków.

Dla większości naszych ptaków „ciepłymi krajami" jest południe i zachód Europy, ewentualnie Afryka Północna. Cztery gatunki odlatują w kierunku przeciwnym - do Indii. A dla niektórych ptaków to właśnie środek Europy, w tym Polska, jest owym „ciepłym krajem".

Spędza z nami pół roku

- Jemiołuszka jest z nami od października aż do kwietnia, czasem nawet do pierwszych dni maja - kontynuuje przyrodnik. - Okres lęgowy spędza w rejonach okołobiegunowych, w tajdze i lasotundrze. Wyróżniamy jej trzy podgatunki: właściwy (to ta spotykana u nas), azjatycki, tzw. cedrowy (na wschód od Uralu) i północnoamerykański.

Ich szlak zimowy z północy na południe przebiega trasą rozmieszczenia drzew i krzewów jagodowych. W zależności od znajdowanego po drodze pożywienia przylatują do nas wcześniej lub później, a dodatkowo z terenów północy mogą je przeganiać chłodne fronty atmosferyczne.

Jeśli podczas wędrówki jemiołuszkom zabraknie pokarmu, mogą spędzić całą zimę w Polsce. A pokarmu ptaki te potrzebują bardzo dużo.

Je więcej niż waży

Jemiołuszka jest przede wszystkim owocożercą, owady (głównie komary) konsumuje podczas lęgów. Owoce są bogate w cukry, lecz ubogie w inne składniki odżywcze, dlatego trzeba zjeść ich dużo - dziennie jemiołuszka konsumuje zimą ok. 110 g owoców, połykanych w całości, czyli dwa razy więcej niż sama waży.

Trawienie tych owoców jest ułatwione dzięki pracy wątroby, która rozrasta się im w tym okresie. Do tego trwa ono tylko ok. 10 minut. Tymczasem zimowe dni się krótkie, a żeby przetrwać, trzeba się porządnie najeść.

Obserwujemy więc jemiołuszki w parkach, ogrodach, skrajach lasów - wszędzie tam, gdzie są jeszcze owoce na krzewach, a stada po objedzeniu pożywienia przenoszą się w nowe miejsca.

Jemiołuszka może też rozdziobywać opadłe jabłka. Nasiona z owoców wydalane są z odchodami i w ten sposób ptaki przyczyniają się walnie do rozsiewania wielu gatunków krzewów oraz jemioły.

Musi pić dużo wody

Zimą jemiołuszka musi pić wodę i jeść śnieg, aby poradzić sobie ze stresem osmotycznym, jaki wywołuje w jej przewodzie pokarmowym duża ilość cukrów. Latem, gdy owoce są bardziej soczyste, potrzebuje mniej wody.

- Jemiołuszka jest bardzo charakterystyczna i łatwo ją obserwować. Żyje w stadach i tylko w okresie lęgowym wychowuje młode. Stada te rozpadają się na krótko, nierzadkie są jednak lęgi kolonijne, gdyż samce nie są szczególnie mocno terytorialne. Na wybrzeżu Zatoki Gdańskiej widujemy ją bardzo często - szczególnie upodobała sobie zieleń wysoką w Trójmieście, gdzie nie brakuje jej owoców jemioły.

Czubek na głowie

Widok siedzącej na gałązce jemiołuszki jest urzekający. Ptak ten ma około 20 cm długości, krępą, ale zgrabną budowę ciała i brązowo-różowawe upierzenie. Ogon jest krótki, zakończony żółtą pręgą.

Najbardziej charakterystyczna jej cecha to czubek na głowie, stawiany, gdy ptak czuje się zagrożony oraz czarna przepaska na wysokości oka oraz biało-czerwone lusterko i żółta pręga na skrzydle.

Jemiołuszki mają bardzo obfite upierzenie i często siedzą napuszone, sprawiając wrażenie grubych.

Jemiołuszki nigdy nie stają się rodzicami dla kukułek - pisklęta nie są w stanie przeżyć na diecie złożonej z takiej ilości owoców

Zwykle nie są płochliwe, chyba że doznały gdzieś prześladowań od ludzi, wówczas stają się nieufne. Na szczęście zdarza się to rzadko i stado jemiołuszek na niewysokim krzewie można bez problemu obserwować z bliska.

Gdy są wysoko, z daleka zdradzają swoją obecność charakterystycznym głosem, przypominającym nieco brzęczenie małych dzwoneczków.

Można też dość łatwo zauważyć, gdzie niedawno żerowały - jeśli widzimy pod nogami mnóstwo niedawno opadłych owoców, np. jemioły, to znak, że tu były.

Kukułka jest bez szans

- Lato podbiegunowe jest krótkie, lęg jest więc tylko jeden w sezonie i przypada na maj/czerwiec - opowiada Sebastian Nowakowski. Ptaki te gniazda zakładają najchętniej na sosnach, rzadziej świerkach, brzozach i wyższych krzewach, przeważnie 3-15 m nad ziemią. Gniazda w kształcie szerokiej i niewysokiej czarki o grubych ściankach są zbudowane z gałązek świerkowych lub brzozowych i wysłane porostami (głównie chrobotkami), trawami, mchem i własnymi piórami. Są tak dobrze zamaskowane, iż przez długi czas niewiele było wiadomo o tym, jak wygląda u nich opieka nad potomstwem. Zazwyczaj jest 4-6 jaj, z których po dwóch tygodniach wykluwają się pisklęta. Ich pobyt w gnieździe trwa dwa tygodnie, w tym czasie najpierw karmione są obficie komarami, potem owocami.

Co ciekawe, jemiołuszki nigdy nie stają się rodzicami dla kukułek - pisklęta kukułki nie są w stanie przeżyć diety z taką ilością owoców, a poza tym zwykle obce jaja są instynktownie rozpoznawane i wyrzucane z gniazda.

Ptaki drapieżne i sól w kałuży

- Ile lat żyją jemiołuszki? Tego dokładnie nie wiadomo. Obserwacji jest niewiele. Wiemy tylko tyle, iż podgatunek północnoamerykański żyje znacznie krócej (niespełna 6 lat) niż podgatunek właściwy, u którego rekordzista dożył 13,5 roku. Nie wiemy, skąd aż takie rozbieżności, tym bardziej że ptaki te genetycznie i wizualnie niewiele się różnią (właściwie najbardziej chyba tylko zasięgiem występowania i wielkością ciała).

Znamy natomiast zagrożenia, jakie na nie czyhają i skracają im życie. Są to przede wszystkim ptaki drapieżne, a na zimowiskach również sól drogowa z wypijanej wody. Zdarzają się również zatrucia fermentującymi w ich żołądkach owocami. Choć ptaki te metabolizują alkohol znacznie sprawniej niż ludzie, czasem jednak umierają pijane.

Migrujące stada jemiołuszek zatrzymują się w dużych miastach. Zagrożeniem stają się też dla nich wysokie oszklone budynki. Wiele ptaków, nie tylko jemiołuszki, zabija się o ich ściany. Bowiem widząc swoje lustrzane odbicie, stara się lecieć w tym kierunku.

Jemiołuszka w Polsce jest objęta ochroną gatunkową ścisłą.

WARTO WIEDZIEĆ

PTAK ZARAZY

Co jakiś czas jemiołuszki pojawiają się na szlakach wędrówki i zimowiskach masowo, po kilka tysięcy naraz. W średniowiecznej Europie taka inwazja budziła niepokój. Uważano to za zły znak. Zdarzało się, że pojawiały się jednocześnie z epidemiami różnych chorób, w tym cholery, stąd ich staroholenderska nazwa: „ptak zarazy". Wierzono też, iż jedzenie jagód jałowca, które chętnie zjadają jemiołuszki i okadzanie domostw dymem z jałowcowych pędów uchroni ludzi przed chorobą. Również inwazje populacji północnoamerykańskich tamtejsza ludność postrzegała jako zły znak. Dziś już wiemy, iż nie ma w tym nic niepokojącego.

eprasa.pl 4e5bd42acd

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–niedziela, 18–19.01.2020

Michał Żebrowski poznał swą przyszłą żonę, gdy miała... pięć lat

Kiepsko szło mu z matematyki i fizyki. Najlepiej radził sobie z polskim. Dlatego zgodził się wystąpić w konkursie recytatorskim. Wtedy poczuł magię aktorstwa. Kilka lat później zagrał Michała Skrzetuskiego, Tadeusza Soplicę i Wiedźmina.

MICHAŁ ŻEBROWSKI

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Urodził się w 1972 roku w Warszawie. O zawodzie aktorskim marzył od dziecka, uczęszczał na zajęcia szkolnego kółka recytatorskiego i zdobywał czołowe miejsca w konkursach recytatorskich. Ukończył warszawskie XI Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Reja. W 1991 roku zdał do Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej, którą ukończył cztery lata później. Występował w warszawskich teatrach: Ateneum im. Stefana Jaracza (od 1997), Narodowym (2004), Studio im. Stanisława Ignacego Witkiewicza (2005), Nowym Praga (2006), Komedia (2007) i Wielkim (2007). W 1999 roku zagrał w dwóch słynnych ekranizacjach polskiej literatury - „Ogniem i mieczem" i „Pan Tadeusz". Trzy lata później wystąpił jako Geralt z Rivii w filmie i serialu „Wiedźmin". Od marca 2010 roku jest współtwórcą i dyrektorem (wraz z Eugeniuszem Korinem) warszawskiego Teatru 6. Piętro. Jest żonaty i ma dwóch synów.

Gwiazda
Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Oglądając najnowszą wersję „Wiedźmina", zrealizowaną przez amerykański serwis Netflix, nie możemy zapominać, że po raz pierwszy sagę Andrzeja Sapkowskiego przenieśli na ekran Polacy. Był to kinowy film i serial telewizyjny, w którym główną rolę zagrał Michał Żebrowski. Dziś aktor użycza swego głosu Geraltowi z Rivii w dubbingowanej wersji amerykańskiego „Wiedźmina". I wspomina swą przygodę z kinem fantasy z rozrzewnieniem.

- Grałem Geralta z pełnym poświęceniem. Jestem bardzo wdzięczny panom Markowi Brodzkiemu, Michałowi Szczerbicowi i Lwu Rywinowi, że nie ulegli społecznej histerii i powierzyli mi tę rolę, mimo że wtedy kojarzyłem się Polakom raczej z niewinnym chłopcem. Spędziłem sto czterdzieści dni zdjęciowych w siodle, z mieczem w ręku - mogłem to porównać tylko do „Ogniem i mieczem" - opowiada w Onecie.

* * *

Wychował się w samym sercu Warszawy. Jego placem zabaw było Krakowskie Przedmieście, chętnie też ganiał po Starówce, Trakcie Królewskim i Ogrodzie Saskim. Szczególnie lubił zapuszczać się z kolegami pod Hotel Victora, w którego śmietnikach odnajdywał prawdziwe skarby: opakowania po zachodnich papierosach czy puszki po zagranicznym piwie.

Mama Michała była lekarzem i pracowała jako ordynator w Szpitalu Przemienienia Pańskiego. Ponoć przyjęła ponad 60 tysięcy porodów. Tata miał techniczne wykształcenie, ale artystyczną duszę. Jako rzeźbiarz amator lubił wyczarowywać z kawałka drewna jakiś przedmiot czy osobę. Miał też talent do opowiadania - szczególnie barwnych historii ze swej młodości.

- Mam wielu znajomych. Nie chciałbym jednak, żeby to źle zabrzmiało. Lubię aktorów na scenie. Uwielbiam z nimi pracować i grać. Ale prywatnie nie mam przyjaciół z tak zwanej branży - mówi aktor.
FOT. SYLWIA DĄBROWA

- W czasach komunistycznych dziecięcych grupowych wyjazdów na kolonie, rodzice wywozili mnie w Tatry, wakacje spędzałem, pracując w polu. To była odskocznia od polskiej szarości. Tam każda miedza była zadbana, wygrabiona, gospodarstwa kwitły, pełne owiec, krów, siana. Wychowywałem się z góralskimi dziećmi - wspomina w „Gali".

* * *

Michał za młodu był trochę łobuzem - lubił się bić z kolegami i rozrabiać w szkole. Dlatego rodzice próbowali go zainteresować sportem. Z przedmiotów ścisłych był kiepski, najlepiej szło mu w sumie z polskiego. Dlatego dał się namówić nauczycielce na występ w konkursie recytatorskim. Kiedy wygłosił przygotowany wiersz, zauważył, że wszyscy słuchają go z uwagą. To sprawiło, że wpadł na pomysł zdawania do szkoły aktorskiej.

- Starałem się usamodzielnić, więc nie miałem wyjścia. „Robiłem" na niejednej budowie. Pracowałem przy łuskach w fabryce amunicji. Wierciłem młotem udarowym dziury w elewacji na trzecim piętrze Domów Towarowych Centrum, bez zabezpieczeń. Pod koniec lat 80. pracowałem w myjni samochodowej. Wtedy swoje samochody myli tylko ludzie bogaci, więc napiwki były zacne - śmieje się w „Playboyu".

Tacy profesorowie jak Anna Seniuk, Zbigniew Zapasiewicz czy Gustaw Holoubek rozbudzili na studiach pasję Michała do teatru. Dlatego po dyplomie młody aktor zwrócił się w tę stronę. Ponieważ był przystojny i miał świetną dykcję, od razu upomniało się o niego również kino. W 1999 roku zagrał dwie role, które przyniosły mu wielką sławę: Skrzetuskiego w „Ogniem i mieczem" oraz tytułowego bohatera w „Panu Tadeuszu".

- Kiedyś pani Wala Hoffmanowa powiedziała mi na castingu do „Ogniem i mieczem": „Pan ma lekkiego zeza!". Obruszyłem się: „Co też pani opowiada!". A pani Wala: „Niech się pan raczej cieszy. Aktor filmowy powinien mieć zeza. Kocha go wtedy kamera" - opowiada w Onecie.

* * *

Młody aktor stał się szybko ulubieńcem polskiej widowni. Nie tylko grał w filmach, ale również nagrywał płyty - z fragmentami „Pana Tadeusza" czy z lirycznymi piosenkami w duecie z Anną Marią Jopek i Kasią Nosowską. Stresy związane z pracą odreagowywał najpierw na sali bokserskiej, a potem na budowie swego domu na Podhalu.

- Lubię pracę fizyczną. Przyjeżdżałem spięty i zmęczony, przebierałem się w robocze ciuchy i pracowałem na budowie. Czułem, jak mi się kręgosłup prostuje, rozluźniają kark i barki. Tajałem, spadał stres. Działo się tak regularnie, więc wkrótce powrót do miasta kojarzył się z niemiłym obowiązkiem, a praca z góralami na budowie była odpoczynkiem - wyznaje w Radiu Złote Przeboje.

Pieniędzy zarobionych w kinie i telewizji aktor nie chciał przeznaczać wyłącznie na przyjemności. W 2010 roku postanowił je zainwestować - i otworzyć własny teatr. Wiele osób pukało się w głowę, ale on postawił na swoim. I udało się: Michał prowadzi z powodzeniem do dziś własną scenę.

- Teatr 6. Piętro nie korzysta z publicznych pieniędzy, więc każdy, kto u nas pracuje, musi być współodpowiedzialny za jakość. Ja też nie jestem tam wyłącznie aktorem czy dyrektorem. Mimo że mam dużo zastrzeżeń do swojego aktorstwa, staram się pracować jak najlepiej, bo wiem, że poziom mojej pracy wpływa na odbiór całego naszego teatru i na nasz los - mówi w „Gali".

* * *

Michał poznał Aleksandrę Adamczyk, kiedy on miał 18 lat, a ona zaledwie 5. Dziewczynka była córką przyjaciółki siostry aktora. Obie rodziny się przyjaźniły i wspólnie spędzały wakacje. Po raz kolejny Michał wpadł na Aleksandrę, kiedy ona była już nastolatką. Oboje uczyli się angielskiego w tej samej grupie. Najważniejsze było jednak dopiero trzecie spotkanie. „Pijąc kawę, spojrzałem na nią i zrozumiałem, że naprzeciw mnie siedzi moja przyszła żona" - powiedział potem aktor.

Para wzięła ślub w Brzegach na Podhalu w 2009 roku. Na weselu bawiło się ponad 150 osób, a świadkiem pana młodego był jego najlepszy kolega z podstawówki - Rafał Trzaskowski, który obecnie jest prezydentem stolicy. Rok po ślubie przyszedł na świat pierwszy syn pary - Franciszek, a trzy lata później drugi - Henryk.

eprasa.pl 4e5bd42acd

BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

BABA I DZIAD NA CIUCHOWYCH ZAKUPACH. TRZEBA MIEĆ STRATEGIĘ

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.p

Kilka dni temu moje koleżanki chciały zamówić dżinsy w internetowym sklepie. Nad tabelką z rozmiarami doszło do żywej dyskusji. Okazało się bowiem, że rozmiary 38 i 40, które zwykle im pasują, w tym sklepie mają wyjątkowo wąskie talie. Koleżanki takie to miały, gdy były nastolatkami. W ogóle ta rozmiarówka cała wyglądała, jakby do chudych panienek była dostosowana. Stanęło więc na rozmiarze 42, z tym że jest wielce prawdopodobne, iż przysłane spodnie zostaną po przymiarce odesłane.

Mnie nie chce się bawić w internetowe ciuchowe zakupy właśnie dlatego, że można źle trafić i potem jest z tym odesłaniem pełno roboty. W zwykłym sklepie jednak od razu mogę ciuszek przymierzyć. Chyba że... zniechęci mnie do tego ekspedientka. Tak było niedawno, gdy młoda dziewczyna zmierzyła mnie wzrokiem i zaproponowała do przymiarki rozmiar XXL (noszę M). Nie wzięła po uwagę, że miałam na sobie kurtkę a'la ponton. Odwróciłam się i wyszłam obrażona.

I tu porada dla właścicieli butików i ekspedientek. Lepiej podajcie mniejszy rozmiar, a potem do przymierzalni donieście na prośbę klientki większy, niż odwrotnie. Porada druga - przyjrzyjcie się lustrom w przymierzalni. Jeżeli skracają i pogrubiają sylwetkę, a światło wydobywa wszelkie mankamenty skóry, wymieńcie je na inne.

W zakupowych sprawach kieruję się dwo-ma zasadami. Samochód ma mnie dowieźć do celu (a nie wzbudzać zazdrość całego osiedla), a odzież ma być wygodna i w rozsądnej cenie. Mam od lat jeden sklep, do którego wpadam co jakiś czas, chwytam, co mi potrzebne, i już. W tym jestem wymierającym gatunkiem, bo młodzi mężczyźni to już w swoich ciuchowych zakupowych zachowaniach zbliżają się bardziej do kobiet.

Na temat damskich zakupów co nieco wiem, bo zdarza mi się towarzyszyć mojej Najdroższej i Jedynej Żonie. Byłem na przykład świadkiem wpadki z rozmiarem XXL i, wierzcie mi, nie chcielibyście być adresatem spojrzenia, jakie zostało wymierzone w ekspedientkę. Ten butik znalazł się od razu na czarnej liście małżonki.

Moja strategia w przypadku żoninych zakupów ciuchowych, gdy idziemy na nie razem, jest prosta. Staram się, aby były jak najkrótsze. To znaczy w pierwszym butiku, do którego wejdziemy, ściągam z wieszaków jak najwięcej ciuchów, i noszę je z poświęceniem do przymierzalni. Do której pod karą anatemy nie wolno mi zaglądać. Donoszę te ciuchy w nadziei, że apetyty małżonki zostaną zaspokojone w tym pierwszym sklepie i zadowolona, a także zmęczona przymierzaniem, nie przegoni mnie już po innych butikach. Co czasem nawet się sprawdza. Polecam ten sposób.

Na kanale Nat Geo People

Życiową misją dr Michelle Oakley jest ratowanie zwierząt w potrzebie

Dr Michelle Oakley nigdy nie spędza dwóch dni w podobny sposób. Nie narzeka na brak zawodowych wyzwań. W kanadyjskim Jukonie to jedyny weterynarz na przestrzeni setek mil, który jest w stanie przyjąć każdego pacjenta - bez względu na liczbę nóg i wielkość. Zwierzęta domowe? Codzienność. Dzik, rosomak, łoś lub niedźwiedź? Zapraszamy do gabinetu!

Dr Oakley to weterynarz z powołania. Zrobi wszystko, by zapewnić zwierzętom zdrowie, komfort i bezpieczeństwo. Biorąc pod uwagę, że obszar, na którym pracuje, mógłby równać się z którymś z europejskich państw - nie jest to łatwe. Widzowie Nat Geo People będą mieli szansę zajrzeć za kulisy jej pracy i z bliska śledzić, jak zmaga się z siłami natury i... niesfornymi pacjentami.

Dr Oakley: Yukon Vet, premiery w poniedziałki od 20 stycznia o godz. 18. **(MARA)**

KSIĄŻKI

Dziadek Władek

EWA ZAWISTOWSKA

Wnuczka Władysława Broniewskiego wyruszyła w literacką podróż w głąb zatrzaśniętego w skrzyni archiwum rodzinnego. Z nieznanych dotąd listów, zdjęć i dokumentów autorka układa historię swojej niezwykłej rodziny. W jej opowieści powraca też powojenny świat literacki i filmowy oraz skomplikowana rzeczywistość lat pięćdziesiątych. Wnuczka Broniewskiego nie unika trudnych tematów - alkoholizm dziadka, jego poemat o Stalinie, choroba matki i okoliczności jej śmierci czy komunizm babki.

Broniewski nie należał do moich ulubionych poetów, ale jego wiersze o córce Ance mnie wzruszały, a poza tym - jednak wielkim poetą był. Życiorys powikłany, więc i ciekawy. Dobrze napisane, z sercem i szczerze, bez przemilczeń. **(MARA)**

Nalewki z całą mocą

PRACA ZBIOROWA

To książka nie do czytania, ale już kieliszek nalewki według zawartych w niej przepisów może być do lektury jakiejś książki miłym dodatkiem. No i zdrowym - nalewki znane są ze swojego dobroczynnego działania, pomagają na dolegliwości i choroby układu pokarmowego, oddechowego, krwionośnego, na bóle mięśni i stawów.

W książce znajdziemy przepisy na nalewki ugrupowane według pór roku. Poza tym zgrabnie napisany rys historyczny oraz praktyczne wskazówki. Pamiętajmy, że nalewki, podawane obowiązkowo w karafce, wymagają odpowiedniej oprawy: ładnego nakrycia stołu,eleganckich małych kieliszków. Nalewka w karafce powinna być na tyle klarowna,by światło mogło przez nią przeświecać,podkreślając jej piękny kolor. **(MARA)**

POSŁUCHAJ RECENZJI

ZAPRASZAM NA WIDEOBLOG ANKI CZYTANKI

Omówienia książek i rozmowy z pisarzami i poetami znajdziesz także w wideoblogu Anki Czytanki. Znajdziecie go na www.gp24 w sekcji wideo - blog o książkach.
Zapraszam do oglądania
Anna Czerny-Marecka

SAMOOKALECZA SIĘ, GROZI, ŻE SIĘ ZABIJE

Moim zdaniem **powinna Pani uciec z tego związku jak najszybciej**

Porady

Marcin Florkowski
dr psychologii

Czytelniczka: Mój chłopak wymógł na mnie, abym zerwała kontakty ze wszystkimi, bym go pytała, czy mogę odebrać telefon, iść do sklepu, zakazał mi chodzić na basen, bo w stroju kąpielowym to można się tylko kur... itp. Zgodziłam się, sądząc, że to nie na poważnie. Przez pół roku związek był piękny. Ale on ma jakąś nerwicę, ciągle wymiotuje. Jestem wykończona kłótniami o błahe powody, np. że mówię za mało czułym tonem. Kazał mi wybrać między rodziną a nim. Gdy wybrałam rodzinę, zaczynał się ciąć, pociął sobie nogę i kuleje, błagał, bym została, że inaczej będę się szmacić, że następnym razem zobaczę go w trumnie, wziął nóż i zaczął ciąć rękę, aż nie powiedziałam tego, co chciał usłyszeć... Sama mam teraz myśli samobójcze. Boję się, że on sobie coś zrobi...

Pani chłopak cierpi na poważne zaburzenia psychiczne. Z reguły jest tak, że borykając się z zaburzeniami, człowiek wytwarza też jakiś sposób łagodzenia ich. „Lekarstwem" pani chłopaka jest przebywanie z Panią - on odkrył, że gdy jest sam, jego zły stan się nasila i czuje się coraz gorzej, a gdy jest z panią, jest lepiej. Stąd dążenie do izolowania Pani. Niestety, przebywanie z Panią tak naprawdę w niczym mu nie pomoże. Przyniesie jedynie krótkotrwałą ulgę. Pani chłopak potrzebuje profesjonalnego leczenia.

Rozumiem Pani obawy o życie chłopaka, ale Pani nie jest odpowiedzialna za to, czy on popełni samobójstwo, albo czy zrobi sobie krzywdę. Nawet gdyby Pani spełniła wszelkie jego żądania, jego stan poprawi się na dzień, dwa, potem piekło powróci.

Pani jest odpowiedzialna za swoje zdrowie psychiczne, a ono jest narażone na szwank. Niech Pani ucieka z tego związku tak szybko, jak Pani może. To zalecenie lekarza. Może mu Pani powiedzieć lub napisać: „Nie chcę, abyś sobie zrobił coś złego. Ale jeśli się zabijesz albo pokaleczysz, nie będę się o to obwiniać. To twój wybór." To brzmi okrutnie, ale tutaj jest potrzebne.

Druga rzecz, którą dobrze byłoby zrobić, to powiedzieć rodzinie chłopaka, co się dzieje w Waszej relacji. Niech Pani szczegółowo opisze jego zachowania, groźby, samookaleczenia itp. Niech oni szukają dla niego pomocy. Trzecia sprawa - gdy jest Pani świadkiem jego samookaleczania się, powinna Pani wzywać karetkę i/lub policję.

Jak oduczyć nastolatka brzydkich wyrazów

Wszystko, co musisz **wiedzieć o wychowaniu swojego nastolatka, a nie dowiesz się tego od specjalisty**

Wychowanie

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Pewnie zastanawiasz się, co zrobić, gdy Twoje dziecko zaczyna się brzydko wyrażać. Musisz jednak zacząć od siebie, czyli sam zaprzestać używania brzydkich słów. Ale to nie wszystko ...

Kaśka zaczęła używać od miesiąca brzydkich wyrazów - zauważyła moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki.- Dlaczego?

- Jak to dlaczego? - zdziwiłam się reakcji mamy nastolatki, bo ten etap tzw. wychowawczy bardzo dobrze pamiętam sprzed paru lat, kiedy to mój syn był akurat w wieku Kaśki.

FOT. AUTOR

- Ty wiesz, dlaczego Kaśka zaczęła nagle używać słów na „k" i na „ch"? - spytała zaskoczona moja przyjaciółka.

- Oczywiście, że wiem - przytaknęłam z dumą i wyjaśniłam, że po pierwsze, to nowy zwyczaj Kaśki jest sposobem na wyrażenie swoich emocji. - Pewnie Kaśka ma dużo teraz w sobie tych złych emocji - dodałam. - Ale to nie wszystko. Po drugie bowiem, Kaśka, używając brzydkich słów, chce zwrócić na siebie uwagę.

- Ale my jesteśmy w świetnym kontakcie z Kaśką - zdziwiła się jej mama.

- Możliwe, ale sama zauważyłaś, że Kaśka używa brzydkich słów od miesiąca. Coś się musiało stać miesiąc temu - podowiedziałam.

- To co ja mam zrobić? - zapytała bezradna matka Kaśki.

- Najlepiej porozmawiać - poradziłam. - Może dowiesz się, co trapi twoje dziecko, a przy okazji zwróć jej uwagę, że używanie wulgaryzmów nie jest najlepszym sposobem na wyrażanie swoich emocji.

- Ale jak to nie pomoże? - dopytywała mama Kaśki.

- To może razem zastanowicie się, jak się z tym uporać - zaczęłam tłumaczyć i dodałam, że bardzo fajnym pomysłem na pozbycie się z domu wszystkich przekleństw jest zamienienie brzydkich wyrazów na zabawne zamienniki. - Na przykład „ o ruda kita" - zaproponowałam. - Albo „o rzesz Ty, orzeszku", czy też „motyla nóżka" albo „niech to gęś kopnie".

eprasa.pl 4e5bd42acd

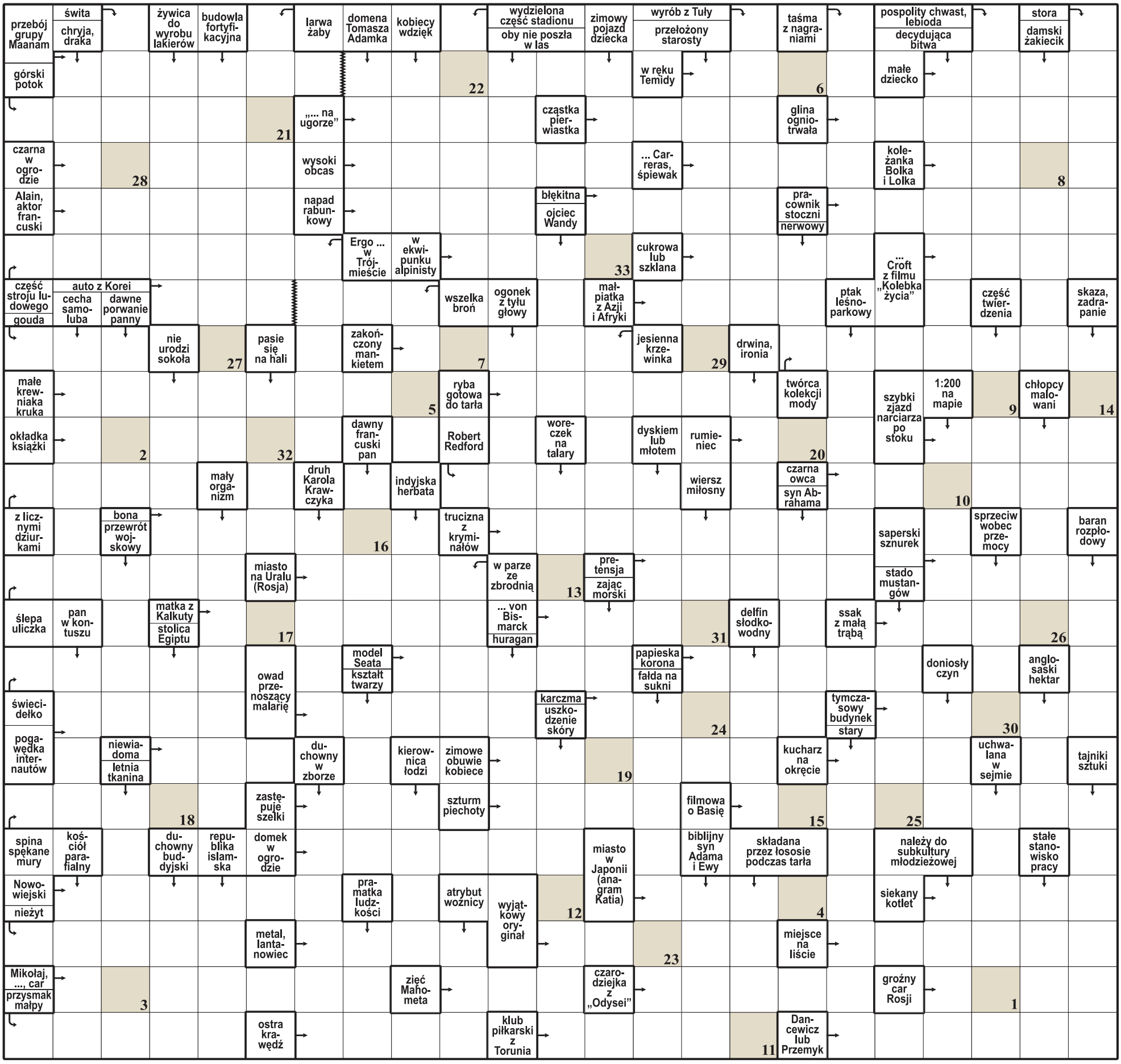
Głos Dziennik Pomorza
Sobota–niedziela, 18–19.01.2020

„Nie jesteśmy też o siebie zazdrośni ani wobec siebie podejrzliwi. Mamy dostęp do swoich telefonów. Mąż może zajrzeć do mojego kalendarza, portfela, komputera. Gdyby było inaczej, ta relacja nie miałaby sensu."

Ewa Chodakowska, popularna trenerka

FOT. DARIUSZ BLOCH

Krzyżówka panoramiczna



Słownik: kaponiera, Kirke, szamot, szelak.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33 utworzą rozwiązanie – myśl Alfreda Aleksandra Konara.

ROZWIĄZANIE: W POTĘGĘ LEKARZY WIERZĄ JEDYNIE ZDROWI.

eprasa.pl 4e5bd42acd