Wydanie A
3,00 ZŁ W TYM 8%VAT
Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570
Nakład 14.670 Nr 3 (3942)

Pogoda. W weekend silny wiatr i sztorm. Str. 2

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Sobota-poniedziałek 4-6 stycznia 2020

Platforma Obywatelska sprzeciwia się likwidacji Urzędu Morskiego w Słupsku

STRONA 3

REKLAMA 009509285
Lotto
KUMULACJA
5 000 000 zł

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

magazyn *rodzinny*

Gwiazda
Najpierw rola, potem narodziny syna zmieniły Andrzeja Chyrę strona 04

Temat dnia
Na strach przed starością najlepsze poczucie humoru
strona 03

Zwierzęta
Jak dobrać ubranko dla psa i jak nauczyć go tego, by je nosił
strona 10

Kuchnia
Zimą najlepsze są warzywa cebulowe, strączkowe i korzeniowe. Wzmacniają organizm, mają sporo witamin i przeciwutleniaczy. Polecamy pyszne przepisy! strony 05-08

FOT. SYLWIA DĄBROWA/123RF

Policja zatrzymała czterech mężczyzn

Włamaniem uczcili Nowy Rok. Nie wiedzieli, że nagrał ich monitoring

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Powiat słupski

Słupscy policjanci zatrzymali czterech mężczyzn. W Nowy Rok zorganizowali włamanie.

W czwartek rano dyżurny Komendy Miejskiej Policji w Słupsku został powiadomiony o włamaniu do jednego z ośrodków wychowawczych w powiecie słupskim. Na miejsce zostali wysłani policjanci z z najbliższego posterunku, którzy przeprowadzili oględziny i zabezpieczyli ślady. Ustalili, że do włamania doszło 1 stycznia około godz. 22.

Policjanci dokonali oględzin miejsca zdarzenia oraz zabezpieczyli ślady. Okazało się, że obiekt, do którego nastąpiło włamanie, jest objęty monitoringiem. Z zapisu wynikało, że włamania dokonało czterech mężczyzn, w tym dwóch zamaskowanych. Tym niemniej policjantom udało się ustalić rysopis sprawców.

Dzięki intensywnej pracy operacyjnej szybko wytypowali oraz ustalili miejsce przebywania mężczyzn. Już po kilku godzinach funkcjonariusze zatrzymali czterech sprawców, w tym tych, którzy podczas włamania byli zamaskowani. To mieszkańcy tej samej miejscowości, w której jest zlokalizowany ośrodek, do którego zorganizowali włamanie. Mężczyźni są w wieku od 25 do 41 lat. Co ciekawe, prawdopodobnie nic nie zabrali z obiektu, do którego się włamali. Noc po zatrzymaniu spędzili w policyjnym areszcie.

Po ustaleniu tożsamości mężczyzn okazało się, że jeden z nich odpowie także za dwa włamania na teren posesji i budynku należącego do jednego z nadleśnictw. Miało do tego dojść pod koniec grudnia 2019 roku.

Za usiłowanie kradzieży z włamaniem, jak również za przestępstwo włamania grozi kara do 10 lat więzienia. Sąd może również zobowiązać sprawców do zadośćuczynienia właścicielowi obiektu jego strat materialnych. ©℗

Prokuratura nie dopatrzyła się korupcji we wpłatach na fundację

STRONA 4

Pijany autem wjechał do rowu. Pojazd wyciągał pijany traktorzysta

STRONA 4

Pierwszy długi weekend 2020 r. W święto Trzech Króli zmienią się rozkłady jazdy

STRONA 7

eprasa.pl 73f288db64

Pogoda w regionie

Sobota

4°C
0°C

Barometr
1008 mbar
Wiatr
zach. 29 km/h
Uwaga
silny wiatr

Niedziela 3°C 0°C

Poniedziałek 5°C 0°C

Wtorek 4°C 0°C

Uwaga: możliwy przelotny deszcz

Znane są wyniki sekcji zwłok płetwonurka

Gmina Miastko
Maria Sowisło
maria.sowislo@polskapress.pl

Są znane wstępne wyniki sekcji zwłok 35-letniego płetwonurka, dla którego tragicznie zakończyło się nurkowanie w jeziorze Dymno w Koczale. Biegły ustalił, że mężczyzna utonął.

Choć Prokuratura Rejonowa w Miastku wszczęła śledztwo w sprawie nieumyślnego spowodowania śmierci, wiele wskazuje na to że zostanie umorzone.

- Z wstępnych wyników sekcji zwłok wiemy, że mężczyzna utonął. Biegły nie umiał jednak wskazać, jak do tego doszło, jaki był mechanizm - mówi Michał Krzemianowski, prokurator rejonowy w Miastku.

- Wszystkie dotychczasowe ustalenia wskazują na to, że do popełnienia przestępstwa nie doszło. Dodatkowo w toku czynności ustaliliśmy, że mężczyzna sam kupił sobie sprzęt i na własną odpowiedzialność podjął decyzję o nurkowaniu. Chciał nurkować ze swoimi dwoma kolegami, których miał wręcz instruować, jak maja nurkować. Osoby przebywające z nim nad jeziorem też miały nurkować, ale ze względu na temperaturę wody i powietrza zrezygnowały. Ustaliliśmy także, że mężczyzna z dużym prawdopodobieństwem nie miał uprawnień do nurkowania. Był amatorem dodaje Krzemianowski.

Do zdarzenia doszło 29 grudnia 2019 r. Mężczyzna sam zszedł pod wodę. Na brzegu z kolei czekali na niego dwaj koledzy. To właśnie oni zauważyli, że coś jest nie tak i wyciągnęli go z wody.

Słupsk
Spotkanie ze słupską pisarką

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka przy ul. Jaracza zaprasza dzisiaj, 4 stycznia, o godz. 11 na spotkanie z Magdaleną Rohacką - „Z miłości do gór", połączone z promocją książki „Snuje się mgła". Magdalena Rohacka to pseudonim artystyczny słupszczanki, prawnika w stanie spoczynku. Zadebiutowała w 2017 roku zbiorem opowiadań „Krople". Druga jej książka nosi tytuł „Snuje się mgła" i składa się z trzech części: „Nawołujące echo", „Ukryte jezioro" i „Snuje się mgła". Autorka tworzy światy fantasy pełne magii, legend, mitów, ale poruszana tematyka jest zawsze aktualna - to kondycja ludzka, relacje między kobietami i mężczyznami oraz rodzicami i dziećmi, dwa style życia - ludzi osiadłych, zadowolonych z tego, co jest oraz poszukiwaczy, podróżników, ciekawych przygód. Ważną rolę odgrywają ukochane przez autorkę góry, jako symbol tajemnicy i granica światów.

(MARA)

Słupsk
Urząd Skarbowy otwarty inaczej

Od 7 stycznia Urząd Skarbowy w Słupsku, podobnie jak inne urzędy skarbowe w województwie pomorskim, zmienia godziny godzin obsługi interesantów. W poniedziałki urząd będzie czynny w godzinach 8 - 18, natomiast od wtorku do piątku w godz. 8 - 15.

(MAZ)

Słupsk
Starostwo Powiatowe zmieniło godziny pracy

Godziny pracy zmieniło również Starostwo Powiatowe w Słupsku. Od 2 stycznia w poniedziałki urząd jest otwarty dla interesantów w godz. 7.30 - 16. Od wtorku do czwartku starostwo jest czynne w godz. 7.30 - 15.30. Natomiast w piątki w godz. 7.30 - 15. Wyjątkiem jest Wydział Komunikacji i Drogownictwa, który w poniedziałki pracuje w godz. 7:30 - 15:30, a od wtorku do piątku w godz. 7:30 - 14.

(WF)

W weekend silny wiatr i sztorm na Bałtyku

Rozmowa

O pogodzie na najlbliższy tydzień opowie Krzysztof Ścibor z biura prognoz Calvus.

FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Meteorolog Krzysztof Ścibor z słupskiego biura prognoz Calvus

Styczeń zamiast mrozu i śniegu przyniósł pochmurną, ale raczej ciepłą pogodę jak na tę porę roku. Wszyscy zastanawiają się, czy zima w tym roku w końcu nadejdzie.

W sobotę będzie docierać do nas zimne powietrze z północy, ale nie na tyle zimne, żeby przyniosło do nas zimę. Do południa możliwe będą opady deszczu, chwilami nawet deszczu ze śniegiem. Możliwe też, że śnieg pojawi się na południe od Słupska. Po południu pojawią się przejaśnienia, a termometry pokażą około 3 stopni Celsjusza. Niestety wiać będzie silny, porywisty wiatr z zchodu i północnego zachodu. Momentami osiągnie on prędkość 70 km/h, a nad samym morzem nawet 80 km/h. Na Bałtyku będzie szalał sztorm z wiatrem w sile 10 w skali Beauforta. Oznacza to, że w portach dojdzie do spiętrzenia wód i cofki. Sztorm bedzie też niszczył plaże.

Czyli początek pierwszego długiego weekendu zapowiada się nieprzyjemnie. Kiedy będziemy mogli liczyć na poprawę pogody?

Poprawa pogody nastąpi już w nocy z soboty na niedzielę. Co prawda w niedzielę rano pojawi się lekki mróz - od -1 do -2 stopni, ale wiatr osłabnie. Bedzie wiał już tylko z zachodu. Niedzielne południe będzie pogodne i suche, ale chłodne. Termometry pokażą od 1 do 2 stopni Celsjusza. Początek tygodnia będzie nadal chłodny, w poniedziałek może się pojawić słaby deszcz. We wtorek nie powinno padać. Termometry pokażą od 2 do 4 stopni na plusie.

Czy chłodny poczatek tyodnia oznacza łagodne przyjście zimy?

Raczej nie, bo od środy spodziewamy się wyraźnego ocieplenia. Temperatury osiągną nawet 8 stopni Celsjusza. A w czwartek będzie jeszcze cieplej, bo termometry miejscami pokażą aż 10 stopni na plusie.

Temperatury odpowiednie raczej dla początku marca niż stycznia...

Tak, i mroźnej zimy nie mamy co się na razie spodziewać. Ani śniegu ani mrozu jeszcze nie widać.

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl

W poniedziałek ulicami miasta przejdzie orszak Trzech Króli

Słupsk
Wojciech Frelichowski
wojciech.frlichowski@polskapress.pl

W poniedziałek, 6 stycznia, przypada święto Trzech Króli. Zgodnie z kilkuletnią tradycją tego dnia przez Słupsk przejdzie Orszak Trzech Króli.

O godz. 11.30 odprawiona zostanie msza w kościele św. Maksymiliana Kolbe. Po mszy spod kościoła od strony ul. Piłsudskiego wyruszy orszak, który poprzez ulice Sobieskiego, Szczecińską i Tuwima dojdzie do pl. Zwycięstwa, gdzie odbędą się główne uroczystości, m.in. wspólnie z zespołem Yam Kinneret będą śpiewane kolędy.

W związku ze świętem Trzech Króli w poniedziałek, 6 stycznia, fragmenty ulic Piłsudskiego, Sobieskiego, Szczecińskiej i cała Tuwima na czas przejścia orszaku będą zamknięte dla ruchu samochodowego. Zamknięta będzie również połowa pl. Zwycięstwa - do poniedziałku, 6 stycznia, do godz. 17. Władze miejskie apelują, aby w tym czasie na placu nie parkować pojazdów, ponieważ będą one odholowywane na koszt właściciela. Organizatorem Orszaku jest Szkoła Nowej Ewangelizacji, która zachęca uczestników do włączenia się w zabawę poprzez oryginalny strój i koronę. Najciekawsza zostanie nagrodzona. ©℗

ZDJĘCIE DNIA

FOT. ANDRZEJ GURBA

Pierwsze dziecko urodzone w 2020 r. w Szpitalu Miejskim w Miastku to Jan Serek z miejscowości Przeradź. W piątek, 3 stycznia szczęśliwą mamę Agatę i noworodka odwiedzili z prezentem Renata Kiempa, prezes szpitala w Miastku, lekarz Rafał Iwaszko oraz położna Anna Babiarz.

DYŻURNY GP

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

Magdalena Olechnowicz

KALENDARIUM

4 stycznia

1729
Warszawska drukarnia pijarów wydała pierwszy numer „Nowin Polskich", przemianowanych w 1730 roku na „Kurier Polski".

1790
Stanisław Staszic wydał anonimowo książkę Przestrogi dla Polski.

1801
Założono Szkołę Przemysłową dla Ubogich Dziewcząt Żydowskich we Wrocławiu.

1919
Płk Marian Januszajtis-Żegota przeprowadził nieudany zamach stanu, mający na celu obalenie rządu Jędrzeja Moraczewskiego.

1939
W podziemiach katedry św. Jana w Warszawie został pochowany arcybiskup metropolita warszawski i prymas Królestwa Polskiego kard. Aleksander Kakowski.

2019
5 osób zginęło w wyniku pożaru w escape roomie w Koszalinie.

CYTATY Z TWITTERA

Joachim Brudziński, PiS
Wypowiedzi Putina są dzisiaj wykorzystywane do ataku na rząd i prezydenta RP przez tych, którzy będąc u władzy łasili się do Putina licząc, że będą dla niego partnerami. To towarzystwo na potrzeby walki z PiS jest w stanie działać ręka w rękę z Putinem.

Roman Giertych, adwokat
Zastanawiam się, czy nie zaproponować panu Birgfellnerowi, aby zastąpić zawiadomienie złożone przez niego , że wręczał 50000zł JK zeznaniem do Radia Szczecin jako anonim.

WALUTY Z 03.01.2020

USD	**3,8243**	(+)
EUR	**4,2570**	(+)
CHF	**3,9278**	(+)
GBP	**4,9985**	(+)

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

eprasa.pl 73f288db64

Urząd Morski musi zostać w Słupsku. Platforma Obywatelska przeciw likwidacji

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Słupsk

Władze Platformy Obywatelskiej w regionie są przeciw likwidacji Urzędu Morskiego w Słupsku. – Jestem przekonany, że uda nam się tę szkodliwą decyzję zatrzymać – mówi senator Kazimierz Kleina.

FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

– Fakty są takie, że Urząd Morski ma iść do likwidacji 1 kwietnia tego roku i musimy zrobić wszystko, aby złą decyzję powstrzymać – mówił Zbigniew Konwiński (po prawej)

Brak merytorycznych argumentów przemawiających za wygaszeniem Urzędu Morskiego w Słupsku i apel do wszystkich parlamentarzystów, którzy walczyli tu o głosy w ostatnich wyborach, to wątki konferencji prasowej zwołanej przez władze PO w regionie.

– W listopadzie ubiegłego roku wystąpiłem do ministra (Marka Gróbarczyka, szefa resortu gospodarki morskiej i żeglugi śródlądowej – dop. red.) – poinformował poseł Zbigniew Konwiński. – W odpowiedzi pojawiają się dwa argumenty za likwidacją Urzędu Morskiego w Słupsku. Oba moim zdaniem są absolutnie kuriozalne. Pierwszy mówi o dopasowaniu administracji morskiej do podziału administracyjnego kraju, kiedy to podział administracyjny funkcjonuje już od 20 lat i nikt w tym czasie nie wpadł na pomysł wygaszenia urzędu. Drugi argument dotyczy raportu Najwyższej Izby Kontroli, gdzie przecież nie ma mowy o likwidacji. Mamy tu do czynienia z polityką wobec Ziemi Słupskiej absolutnie sprzeczną z tym, co Prawo i Sprawiedliwość głosiło w kampanii wyborczej, mówiąc o wspieraniu mniejszych ośrodków oddalonych od administracji centralnej.

W grudniu sprawą słupskiego urzędu zajmowała się sejmowa komisja gospodarki morskiej. Jak przypomniał poseł PO, na jej posiedzeniu nie padły nowe wyjaśnienia, a parlamentarzyści obecni opowiedzieli się przeciwko likwidacji urzędu bez względu na to, z jakiej opcji politycznej się wywodzili.

Jednocześnie podczas konferencji Konwiński zwrócił się z apelem do parlamentarzystów PiS, którzy zabiegali o głosy w Słupsku. – A szczególnie do Piotra Müllera, aby na poważnie zajęli się tą kwestią i nie mamili opinii jakimiś negatywnymi opiniami kancelarii premiera w tej sprawie, bo fakty są takie, że Urząd Morski ma iść do likwidacji 1 kwietnia tego roku i musimy zrobić wszystko, aby złą decyzję powstrzymać – podnosił poseł PO.

Senator Kazimierz Kleina przypomniał, że pierwotny termin likwidacji urzędu udało się przesunąć o kilka miesięcy. Przyznał, że był to rezultat tak starań posłów opozycji, jak i PiS. Zwrócił uwagę, że to kancelaria premiera wskazywała, że pierwsza decyzja nie zawierała merytorycznych uzasadnień.

– Jestem przekonany, że uda nam się tę szkodliwą decyzję zatrzymać – podkreślał senator Kleina. – Ciągle przypominam, że UM w Słupsku ma inną specyfikę niż te w Szczecinie i Gdyni. W Słupsku pracuje się na najtrudniejszym obszarze wybrzeża; zajmuje się małymi portami i prowadzi duże inwestycje, jaki nie były prowadzone w żadnym innym urzędzie. Gdynia ma zbudować przekop przez Mierzeję Wiślaną, co absorbuje tamtejszy urząd tak, że nie będzie mieć czasu, aby zająć się innymi sprawami.

W środę planami resortu gospodarki morskiej zajmie się senacka komisja do spraw samorządu terytorialnego, na którą zaproszono również miejscowych samorządowców. O wadze urzędu dla regionu wypowiedzieli się już samorządowcy ze Słupska, starostowie słupski i lęborski czy burmistrz Darłowa.

Przypomnijmy, że list do prezesa Prawa i Sprawiedliwości Jarosława Kaczyńskiego wystosowali związkowcy i pracownicy słupskiego Urzędu Morskiego. Dla związków likwidacja oznacza redukcję zatrudnienia wbrew przeciwnym zapewnieniom resortu.

©℗

REKLAMA 009511075

Bilety do nabycia w: **kasach Filharmonii, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 38 39**
redakcji „Głosu Pomorza", ul. H. Pobożnego 19, tel. 59 848 81 03 | www.kupbilecik.pl

eprasa.pl 73f288db64

Korupcja? Bydgoska prokuratura jej się w Słupsku nie dopatrzyła

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Słupsk

Prokuratura Rejonowa Bydgoszcz - Północ odmówiła wszczęcia postępowania w sprawie wpłat na konto fundacji Roberta Biedronia, od osób, które dostały stanowiska samorządowe w Słupsku od Roberta Biedronia.

FOT. KRZSZTOF PIOTRKOWSKI

Fundatorem Instytutu Myśli Demokratycznej jest Robert Biedroń. Szefował w instytucie Marcin Anaszewicz, prawa ręka w ratuszu prezydenta. W 2017 roku na konto instytutu zaczęły wpływać datki od osób, które dostały od nich w Słupsku stołki

W uzasadnieniu podpisanym przez prokurator Adriannę Bojarską-Majchrzak czytamy między innymi: „...w toku przeprowadzonych czynności nie zdołano ustalić aby środki wpłacone na konto Fundacji Instytut Myśli Demokratycznej w rzeczywistości miały trafić do prezydenta Roberta Biedronia i by on był tego świadomy... Dlatego też skoro nie doszło do przekazania środków pieniężnych tytułem korzyści majątkowej za nieodwołanie ze stanowiska w radzie nadzorczej Pomorskiej Agencji Rozwoju Regionalnego prezydentowi miasta Słupska nie można przypisać wyczerpania znamion czynu zabronionego, tzw. przekupstwa."

Te uzasadnienie zbulwersowało działaczy stowarzyszenia Słupska Inicjatywa Obywatelska, którzy sprawę, po ujawnieniu przez dziennikarzy, zgłosili do Centralnego Biura Antykorupcyjnego. CBA przekazało do Prokuratury Regionalnej w Gdańsku, ta zaś odesłała, by zachowano bezstronność, do Bydgoszczy.

- Naszym zdaniem to, co działo się w Słupsku za rządów Roberta Biedronia ma znamiona korupcji. Ci, którzy dostali stanowiska dzielone przez prezydenta, wpłacali pieniądze na jego fundację. Dlatego zawiadomiliśmy o fakcie CBA - tłumaczy Antoni Michał Górecki, działacz SIO!. - I zbulwersowani decyzją bydgoskiej prokuratury, zaskarżyliśmy ją wczoraj. Sprawa powinna być zbadana.

Przypomnijmy, działacze SIO! zareagowali na informacje Radia Gdańsk i „Głosu Pomorza". Reporter radia dotarł do osób,które wpłacały pieniądze na ufundowany przez Roberta Biedronia Instytut Myśli Demokratycznej. Z kolei „Głos" ustalił, że po zakończeniu prezydentury w Słupsku Robert Biedroń zatrudnił się w Fundacji Instytutu Myśli Demokratycznej. Okazuje się, że został w niej dyrektorem do spraw projektów. Otrzymał za to 57 230 zł.

Założona przez Biedronia fundacja przez dwa lata nie miała środków. Nagle w 2017 roku na jej koncie zgromadziło się 170 tys. zł.

Te pieniądze m.in. wpłacali radni, członkowie rad nadzorczych słupskich miejskich spółek, ich prezesi. Ci, których na posady poumieszczał prezydent Biedroń. Pytani przez dziennikarzy, tłumaczyli, że wpłaty były dobrowolne, ale Bartosz Fieducik, który dostał stołek i 2,4 tys. zł miesięcznie za zasiadanie w radzie PAR mówił, że wpłacał pod naciskiem.

Niestety, Robert Biedroń, nie odniósł się dotąd do tej sprawy. Fundatorem Instytutu Myśli Demokratycznej jest Robert Biedroń. Przez kilka lat szefował w instytucie Marcin Anaszewicz, prawa ręka w ratuszu prezydenta Biedronia i współzałożyciel Wiosny. Potem prezesem fundacji został Krzysztof Śmiszek, partner Biedronia i obecny poseł na Sejm Lewicy, a drugim członkiem zarządu Patryk Janczewski, sprowadzony przez Biedronia w końcówce kadencji do słupskiego ratusza, jako asystent.Instytut nie opublikował na stronie rozliczenia finansowego za 2018 rok. Wcześniejsze oczywiście są. ©℗

Jak pijany pomagał pijanemu

Główczyce

Słupscy policjanci w środę mocno się zdziwili podczas interwencji w Główczycach. Zatrzymano dwóch nietrzeźwych kierowców. Jeden drugiego miał wyciągać z rowu

FOT. POLICJA

59-latek dachował samochodem. Nic dziwnego, skoro miał prawie 2 promile alkoholu

FOT. POLICJA

Na pomoc ruszył 22-latek. Szkopuł w tym, że promili miał jeszcze więcej i... zakaz prowadzenia za promile

W środę przed godziną 12 funkcjonariusze z wydziału ruchu drogowego słuskiej komendy otrzymali informację o dachowaniu auta w jednej z miejscowości w gminie Główczyce.

Na miejscu policjanci ustalili, że 59-letni kierujący wjechał do rowu, po czym dachował. Po chwili na miejsce kolizji przyjechał 22-latek, który ciągnikiem rolniczym miał wyciągnąć auto z rowu. W trakcie kontroli okazało się, że obaj mężczyźni byli nietrzeźwi. 59-latek w organizmie miał prawie 2 promile, a 22-latek ponad 2 promile, a ponadto ciąży na nim zakaz prowadzenia pojazdów.

Za kierowanie pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości grozi do 2 lat pozbawienia wolności. Natomiast za złamanie obowiązującego zakazu prowadzenia pojazdów przewidziana jest kara do lat 5.

(oprac. GH)
©℗

009509078

Panu Adamowi Lublińskiemu
łącząc się w żałobie po śmierci
Jego Matki
składamy najszczersze kondolencje i wyrazy współczucia
Zarząd oraz wszyscy współpracownicy firmy MARKOS

REKLAMA 006786794

GŁOS POMORZA
NEKROLOGI

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

Zamieść nekrolog, kondolencje lub wspomnienia o najbliższych, którzy odeszli, w Głosie Pomorza i bezterminowo na stronie **www.nekrologi.net**

eprasa.pl 73f288db64

Wizyta prezydenta Dudy w Izraelu pod znakiem zapytania

Warszawa
Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl

Prezydent nie podjął jeszcze decyzji w sprawie swojego udziału w Światowym Forum Holocaustu w Izraelu. Andrzej Duda weźmie w nim udział, jeśli organizatorzy zgodzą się na jego wystąpienie.

27 stycznia przypada 75. rocznica wyzwolenia obozu Auschwitz-Birkenau. Z tej okazji 23 stycznia w Instytucie Yad Vashem w Jerozolimie odbędzie się 5. Światowe Forum Holokaustu. Udział w dwudniowym wydarzeniu zapowiedzieli światowi przywódcy, m.in. prezydent Niemiec Frank-Walter Steinmeier i prezydent Rosji Władimir Putin.

Prezydent Andrzej Duda nie podjął jeszcze decyzji w sprawie udziału w obchodach. Szef gabinetu prezydenta przyznał w piątek, że aby doszło do wizyty, muszą zostać spełnione pewne warunki.

- Od jesieni rozmawiamy ze stroną izraelską. Przedstawiliśmy nasze oczekiwania co do przebiegu tych uroczystości, także tego, jak widzimy rolę polskiego prezydenta. Część tych oczekiwań została już spełniona – przyznał w radiowej Jedynce Krzysztof Szczerski. Jak dodał, ambasador RP w Izraelu Marek Magierowski będzie prowadził rozmowy na ten temat. – Zobaczymy, jak ostatecznie ze stroną izraelską uda się te sprawy wyjaśnić – podkreślił.

Według radia RMF FM, jednym z warunków jest wystąpienie prezydenta Dudy w trakcie Forum, ponieważ polscy politycy obawiają się, że podczas uroczystości prezydent Putin obarczy Polskę odpowiedzialnością za zagładę Żydów. „W związku z sytuacją Andrzejowi Dudzie bardzo zależy, żeby tam wystąpić i żeby móc pokazać prawdziwy obraz wojny. Pokazać, kto był ofiarą, a kto współagresorem" - czytamy na rmf24.pl.

– Scenariusz, w którym Putin jest głównym gościem, mówcą i stwarza mu się możliwość na terenie Yad Vashem kontynuowania obraźliwych i kłamliwych tez na temat przebiegu i przyczyn II wojny światowej, jest dla nas nie do zaakceptowania – podkreślił Krzysztof Szczerski.

Pod koniec 2019 r. prezydent Rosji Władimir Putin ostro zaatakował Polskę. Zarzucał m.in., że polskie władze współpracowały z Hitlerem i ponoszą odpowiedzialność za wybuch wojny. Polskiego ambasadora w III Rzeszy nazwał antysemitą.

Polska organizuje uroczystości 27 stycznia. Udział potwierdzili m.in. prezydenci Austrii, Niemiec, Łotwy czy Malty,

Decyzja dotycząca udziału prezydenta Andrzeja Dudy w Światowym Forum Holokaustu jeszcze nie zapadła

a także premierzy Czech i Grecji. Już kilka miesięcy temu strona rosyjska poinformowała, że prezydent Putin nie weźmie udziału w obchodach w Polsce.

Jak zapowiadają organizatorzy, najważniejszymi gośćmi obchodów będą byli więźniowie obozu Auschwitz. Do Miejsca Pamięci przybędzie ich z całego świata ok. 200. Zaplanowano wystąpienia i modlitwy ekumeniczne. Delegacje zapalą znicze, które upamiętnią wszystkie ofiary obozu Auschwitz.

27 stycznia 1945 r. żołnierze 60. armii Pierwszego Frontu Ukraińskiego otworzyli bramy KL Auschwitz. Więźniowie witali żołnierzy radzieckich jako swoich wyzwolicieli. ©℗

FOT. PIOTR ŁOZOWIK

Prezydent Andrzej Duda chce zaprezentować polską wizję historii na 5. Światowym Forum Holocaustu w Izraelu

Schetyna chce, żeby władzę w Platformie przejął Siemoniak

Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl

Warszawa

Grzegorz Schetyna zrezygnował ze startu w wyborach na szefa Platformy Obywatelskiej i zarekomendował na to stanowisko Tomasza Siemoniaka. O władzę w PO walczy w sumie sześciu polityków. Nowego przewodniczącego możemy poznać 25 stycznia.

FOT. ADAM GUZ

Grzegorz Schetyna nie będzie już przewodniczącym Platformy Obywatelskiej. Na stanowisku zastąpił w 2016 roku Ewę Kopacz

- Po tych czterech latach trudnej pracy, kiedy zostawiam Platformę Obywatelską, zamykam ten etap, w którym Platforma jest w dużo lepszym stanie niż z 2015 i 2016 roku, przychodzi czas na nowe wyzwania, nowych ludzi, na nowy początek, nowy rozdział - mówił w piątek Grzegorz Schetyna. Wskazał on też osobę, która, według niego, powinna stanąć na czele PO. - Najlepszym kandydatem, który będzie liderem wielkiego projektu, który dla nas jest najważniejszy, projektu Platformy Obywatelskiej w tej następnej kadencji 2020-2024 będzie Tomasz Siemoniak - stwierdził Schetyna.

Były minister obrony narodowej podkreśla, że w PO jest od samego początku, czyli od 2001 roku, a w samej polityce jeszcze dłużej. - Czasy mamy ciężkie i to widać gołym okiem, co się dzieje w Polsce i na świecie - przyznał.

WYBORY W PO

KTO POWINIEN BYĆ NOWYM SZEFEM PO?

Jak wynika z sondażu Kantar dla Faktów TVN, 20 proc. ankietowanych uważa, że Borys Budka byłby najlepszym przewodniczącym Platformy. W roli nowego szefa PO Bogdana Zdrojewskiego widzi 12 proc. respondentów, a Joannę Muchę 11 proc. Na Bartosza Arłukowicza i Grzegorza Schetynę wskazało po 10 proc. pytanych. 37 proc. ankietowanych nie wie, kto powinien objąć stery w PO.

- (...) Uważam, że jeśli jest się w polityce, to właśnie po to, żeby służyć innym, dlatego decyduję się na to kandydowanie, bo uważam, że moje doświadczenie, determinacja, energia, ale też doświadczenia państwowe przemawiają na korzyść tego, żeby kandydować - podkreślał Siemoniak.

- Platformie potrzeba nowej energii, nowej siły. Chciałbym, żeby Platforma zeszła na poziom powiatowy, regionalny. Mamy dzięki lepszemu wynikowi wyborczemu więcej pieniędzy. Jeśli wygram, to będę chciał, żeby znacznie więcej pieniędzy niż do tej pory skierować właśnie do powiatów - zapowiedział. Siemoniak startował na szefa PO już cztery lata temu, wówczas jednak wycofał swoją kandydaturę.

Szefem jego sztabu wyborczego ma być Arkadiusz Myrcha. Siemoniaka wspiera też aktywnie Joanna Kluzik-Rostkowska.

Przeciwko Siemoniakowi staną Borys Budka, Bogdan Zdrojewski, Bartosz Arłukowicz, Joanna Mucha i Bartłomiej Sienkiewicz. Termin zgłaszania kandydatur minął w piątek o północy.

- Wybory w PO to nie tylko wybory lidera w jednej z partii politycznych, ale wybór nowej drogi dla Polski. Zdecydowana większość Polaków chce Polski nowoczesnej, sprawiedliwej, w której każdy będzie czuł się dobrze - mówił w piątek w Sejmie Borys Budka, który oficjalnie potwierdził swój start. To właśnie Budka i Siemoniak mają największe szanse w wyścigu o władzę.

Pierwsza tura wewnętrznych wyborów ma odbyć się w sobotę 25 stycznia, a ewentualna druga 8 lutego.

Zmiany w PO komentują politycy PiS. „Grzegorz Schetyna ponosi konsekwencje wielkiej klęski, do jakiej doprowadził Platformę. Ale to nie tylko jego zasługa, tylko całej „elity" PO - jest to dziś formacja przegrana, skompromitowana, schodząca ze sceny. Z punktu widzenia interesów kraju, nie ma powodów do zmartwień" - oceniła na Twitterze posłanka Joanna Lichocka. „Schetyna zrejterował. Czyżby brał przykład z Donalda Tuska" - pytał poseł PiS Jan Mosiński. ©℗

Ptasia grypa atakuje Wielkopolskę. 65 tysięcy kur zostanie wybitych

Poznań
Marta Danielewicz
marta.danielewicz@polskapress.pl

W jednej z ferm we wsi Topola Osiedle w powiecie ostrowskim wykryto u kur niosek ptasią grypę. Zarażone wirusem jest 38 tysięcy kur, jednak zutylizowana zostanie cała hodowla, znajdująca się w dwóch budynkach.

W Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim, jak i starostwie ostrowskim, powołano sztab kryzysowy.

Zarządzono, by wszyscy hodowcy drobiu z Wielkopolski stosowali się do zasad bioasekuracji i zaleceń lekarza weterynarii - pod żadnym pozorem nie mogą wypuszczać drobiu na zewnątrz, a także mają zakaz wpuszczania na teren ferm osób postronnych. Na terenie gminy Przygodzice wyznaczono obszar zagrożony (7 kilometrów) i obszar zapowietrzony (3 kilometry).

- Zrobimy wszystko, by to ognisko się nie rozprzestrzeniało. Prosimy hodowców o każdą informację o kolejnym ognisku. Tylko w taki sposób możemy powstrzymać efekt kuli śniegowej - mówi Łukasz Mikołajczak, wojewoda wielkopolski.

Utylizacja już dziś

Powiat ostrowski to zagłębie drobiarskie. Tylko z jednej fermy, gdzie zlokalizowano wirusa, wybitych ma zostać łącznie 65 tysięcy kur niosek z dwóch budynków gospodarczych.

Utylizacja ma rozpocząć się już w sobotę. Jeśli wszystko będzie przebiegało zgodnie z planem, potrwa to dwa dni. Wieś ma być zabezpieczona przez policję i straż pożarną. W ciągu najbliższych dni wejście na teren hodowli osobom niepowołanym będzie zabronione.

Hodowcy dostaną odszkodowanie, pod warunkiem że stosowali się do zasad bioasekuracji. - Już mamy ustalone gazowanie z zakładem utylizacyjnym. Najszybciej trzeba usunąć drób - mówi Andrzej Żarnecki, wojewódzki lekarz weterynarii.

Okoliczni hodowcy nie mogą wpuszczać niewiadomego pochodzenia ptactwa, muszą stosować środki dezynfekujące, maty, nie wpuszczać na teren fermy osób postronnych, a pojemniki z paszami odpowiednio zabezpieczyć.

- Ścisłe zalecenia wyda powiatowy lekarz weterynarii. Ferma drobiu na szczęście jest na uboczu, więc cała wieś nie będzie zamknięta - dodaje Żarnecki.

- W obszarze zapowietrzonym jest 31 ferm, ale oprócz dużych - komercyjnych, są także te mniejsze - przydomowe. Teraz rolą powiatowego lekarza weterynarii jest spisać je wszystkie. Dodatkowo z terenu zapowietrzonego będą pobierane próby drobiu i przeprowadzone badania w Instytucie w Puławach - zapowiada wojewódzki lekarz weterynarii.

Nie ma zagrożenia dla ludzi

Wirus ptasiej grypy przywędrował do nas z Azji wraz z migracją ptaków dzikich. Odmian tego wirusa jest całe mnóstwo. Na terenie Wielkopolski mamy do czynienia z jego szczepem H5N8. - Zagrożenia dla ludzi żadnego nie ma. W 2017 roku w Wielkopolsce także mieliśmy problem z ptasią grypą. Wówczas zastosowano także wszystkie procedury - podkreśla wojewoda wielkopolski.

Wcześniej cztery ogniska ptasiej grypy wykryto w województwie lubelskim. ©℗

eprasa.pl 73f288db64

Irański generał zabity przez wojska USA na rozkaz Trumpa

Wojciech Rogacin
wojciech.rogacin@polskapress.pl

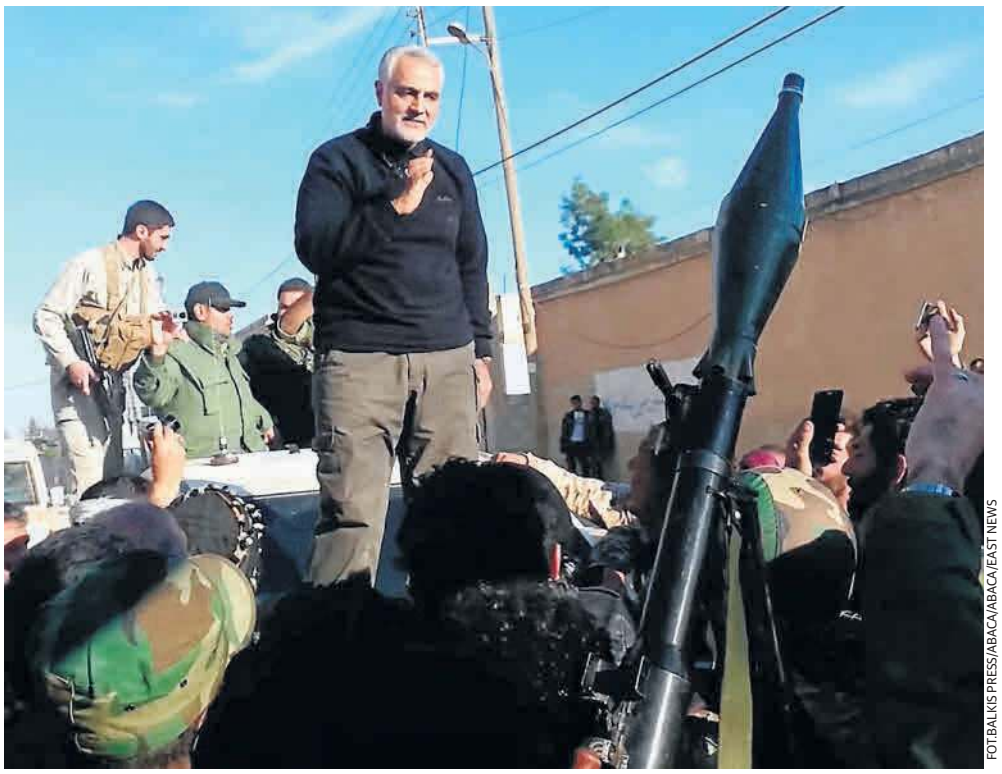
Bagdad

Irański generał Kassem Soleimani został zabity w amerykańskim ataku rakietowym nieopodal lotniska w Bagdadzie. Jego zabicie zlecił prezydent USA Donald Trump. Soleimani był jednym z najważniejszych dowódców wojskowych Iranu, szefem organizacji al-Kuds,która uznawana jest przez USA za terrorystyczną. Iran zapowiada odwet.

Soleimani był dowódcą sił specjalnych Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej i jednym z najbardziej wpływowych dowódców sił zbrojnych Iranu. Jak donosi BBC, został zabity krótko po tym, jak wylądował na lotnisku w Bagdadzie i jechał samochodem. Na jego pojazd z dronów wojskowych USA wystrzelono kilka pocisków rakietowych. Oprócz Soleimaniego w ataku zginęło pięć osób, w tym Abu Mahdi al-Muhandis, zastępca szefa irackiej bojówki Hashd al-Shaabi.

Amerykanie tłumaczą

– Na polecenie prezydenta wojsko USA podjęło zdecydowane działania obronne w celu ochrony personelu USA za granicą, zabijając Kassema Soleimaniego, szefa Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej, al-Kuds Force, uznawnej przez USA za zagraniczną organizację terrorystyczną – głosi oświadczenie amerykańskiego Departamentu Stanu.



FOT.BALKIS PRESS/ABACA/ABACA/EAST NEWS

Legendarny irański generał Kassem Soleimani zginął w Bagdadzie w wyniku ataku sił USA. Rakiety wystrzelone z drona trafiły w jego samochód. Iran zapowiedział działania odwetowe

– Generał Soleimani aktywnie rozwijał plany ataku na amerykańskich dyplomatów i członków służby w Iraku i całym regionie. Generał Soleimani i jego siły al-Kuds byli odpowiedzialni za śmierć setek Amerykanów i członków koalicji oraz ranienie tysięcy innych. W ciągu ostatnich kilku miesięcy organizował ataki na bazy koalicyjne w Iraku – w tym atak 27 grudnia – którego kulminacją była śmierć i zranienie personelu amerykańskiego i irackiego. Generał Soleimani zatwierdził także ataki na ambasadę USA w Bagdadzie, które miały miejsce w tym tygodniu – głosi oświadczenie Departamentu Obrony Stanów Zjednoczonych.

– To uderzenie miało na celu powstrzymanie przyszłych irańskich planów ataku. Stany Zjednoczone będą nadal podejmować wszelkie niezbędne działania w celu ochrony naszych ludzi i naszych interesów niezależnie od tego, gdzie się znajdują na całym świecie – kończy oświadczenie Departament Obrony USA.

Iran zapowiada zemstę

Jak podaje BBC, po zabiciu Soleimaniego w Iranie ogłoszono trzydniową żałobę narodową, a władze Republiki Irańskiej zapowiedziały odwet.

„Wielki naród Iranu dokona zemsty za tę haniebną zbrodnię" – napisał na Twitterze irański prezydent Hasan Rouhani.

Minister spraw zagranicznych Iranu Javad Zarif nazwał atak na Soleimaniego „aktem międzynarodowego terroryzmu".

– Zamordowanie generała Soleimaniego – najbardziej efektywnej postaci w walce z Daesh (ISIS), al-Nusla, al-Kaida i innymi – jest ekstremalnie niebezpieczną i głupią eskalacją. USA ponoszą wszelkie konsekwencje za to łajdackie awanturnictwo – dodał Zarif.

"Iran nigdy nie wygrał wojny, ale nie przegrał negocjacji" - napisał na Twitterze prezydent USA Donald Trump.

Atak na Soleimaniego potępiła Rosja. Jak podaje BBC, ministerstwo spraw zagranicznych Rosji wydało oświadczenie, w którym stwierdza, że amerykański atak był lekkomyślny i zwiększy napięcie w całym regionie.

Biden krytykuje Trumpa

Zabicie Soleimaniego skrytykował także rywal w wyścigu prezydenckim Donalda Trumpa Joe Biden. Napisał on na Twitterze, że chociaż żaden Amerykanin nie będzie płakał po zabiciu irańskiego generała, odpowiedzialnego za zbrodnie przeciwko Amerykanom i śmierć tysięcy niewinnych osób, to zabójstwo Soleimaniego może być powodem do eskalacji napięcia w całym regionie.

Określił to jako włożenie przez Donalda Trumpa laski dynamitu do pudełka z prochem. „Możemy być na skraju wielkiego konfliktu na Bliskim Wschodzie" – napisał i wezwał administrację Trumpa do wyjaśnienia tego kroku.

Biden dodał, że wbrew oświadczeniu Departamentu Obrony zabicie Soleimaniego nie tylko nie powstrzyma kolejnych ataków na amerykańskie cele, ale może je nasilić. ©℗

4,4%
O tyle poszły w górę ceny ropy na światowych giełdach paliw po informacji o zabiciu przez wojsko USA irańskiego generała

IRAŃSKI JAMES BOND

KIM BYŁ GENERAŁ KASSEM SOLEIMANI?

Generał Kassem Soleimani miał 62 lata. Od wielu lat był jedną z najbardziej uwielbianych postaci w Iranie i jedną z najbardziej znienawidzonych w USA i jej zachodnich sojuszników.

Jak przypomina „Times of Israel", Soleimani prowadził zagraniczne operacje bojowe irańskich sił specjalnych al-Kuds, którą Amerykanie uważają za organizację terrorystyczną. Z jednej strony Soleimani prowadził walkę z organizacjami dżihadystycznymi, jak Państwo Islamskie czy al-Kaida, z drugiej umacniał wpływy Iranu w regionie, głównie w Syrii, Iraku, Libanie i Jemenie. Był obecny przy rozmowach nad tworzeniem nowego irackiego rządu.

Według CNN Soleimani także nadzorował wiele operacji terrorystycznych przeciwko siłom USA i ich sojusznikom w Iraku po inwazji na ten kraj w 2003 roku i ponosił odpowiedzialność za śmierć wielu żołnierzy amerykańskich oraz cywilów.

Generał Kassam Soleimani dowodził elitarnymi oddziałami al-Kuds od 20 lat. Nazywany był „Władcą Marionetek" albo „Irańskim James Bondem".

W KRAJU

FOT. 123RF

Warszawa

13. emerytura będzie wypłacona w kwietniu

Wypłatę dodatkowych pieniędzy dla emerytów w kwietniu zapowiedziała w Polskim Radio Marlena Maląg – minister rodziny, pracy i polityki społecznej.

– 13. emerytura wyniesie około 1200 złotych, ponieważ tyle ma wynieść w tym roku emerytura minimalna – wyjaśniała minister. Minister rodziny podkreśliła, że aby otrzymać 13. emeryturę, nie trzeba będzie składać żadnych wniosków. Maląg zaznaczyła, że gotowy jest już projekt ustawy w tej sprawie i w najbliższych dniach zajmie się nią parlament. Minister zapowiedziała też waloryzację emerytur i rent przyznawanych przy całkowitej niezdolności do pracy, mniejszych niż 2160 złotych. Minimalny wzrost świadczenia wyniesie 70 złotych. Tzw. czternasta emerytura będzie wypłacona w listopadzie 2021 r. W 2019 roku 13. emerytura wyniosła 1100 zł brutto. **(AIP)**

Warszawa

Najpopularniejsze słowa w 2019 r.: klimat i LGBT

Konkurs na najważniejsze słowo ostatnich dwunastu miesięcy zorganizowany został przez Uniwersytet Warszawski już po raz dziewiąty. Według kapituły językoznawców najważniejszym polskim słowem roku 2019 jest „klimat". W plebiscycie internetowym zwyciężył wyraz „LGBT", który uzyskał 9,90 proc. głosów, na drugim miejscu jest wyraz „klimat" – 9,24 proc. głosów, a na 3. „hulajnoga" – 5,99 proc. głosów. W zeszłym roku najważniejszym słowem wybranym zarówno przez internautów, jak i kapitułę językoznawców okazała się „konstytucja". **(AIP)**

Warszawa

Spór o wizytę marszałka Senatu w Brukseli

- Wyrażam stanowcze oczekiwanie, że marszałek Grodzki odwoła swoją wizytę w Brukseli - powiedział szef gabinetu prezydenta Krzysztof Szczerski. Marszałek Senatu udaje się do Brukseli 8 stycznia na zaproszenie wiceszefowej Komisji Europejskiej Very Jourovej, z którą ma rozmawiać na temat uchwalonej przez Sejm tzw. ustawy dyscyplinującej sędziów. - Jeśli dzisiaj, w tych okolicznościach, z jakimi mamy do czynienia, opozycja będzie nadal jeździła do stolic innych krajów i niszczyła wizerunek Polski, bo to jest cel ataku Władimira Putina na Polskę - wyizolowanie naszego kraju z Zachodu i później stworzenie wokół niego atmosfery takiej, która umożliwiłaby jakieś dalsze kroki wobec Polski negatywne - to znaczy, że gra w jego orkiestrze - przekonywał szef gabinetu prezydenta RP. - (...) To jest gra Putina, to jest wpisywanie się w politykę Putina przeciwko Polsce - mówił w Polskim Radiu

FOT. ADAM JANKOWSKI

Szczerski. Minister podkreślił, że takie jest też stanowisko prezydenta. Na odpowiedź Tomasza Grodzkiego nie trzeba było długo czekać. - Stanowczo protestuję przeciwko takim słowom ministra Szczerskiego. I przy całym szacunku do pana ministra, ciągle jeszcze żyjemy w kraju demokratycznym i pan minister Szczerski nie będzie trzeciej osobie w państwie dyktował, co ma robić - stwierdził marszałek Senatu cytowany przez 300polityka.pl. - Jako jeden z pierwszych dałem wyraz swojemu oburzeniu na słowa prezydenta Rosji i zestawianie tutaj wizyty marszałka Senatu w Brukseli ma się jak piernik do wiatraka ze słowami prezydenta Putina - uznał Grodzki. **(AIP)**

eprasa.pl 73f288db64

Pierwszy długi weekend w roku - sprawdź, jak w święto Trzech Króli zmienią się rozkłady autobusów i pociągów

Słupsk
Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl

Przed nami pierwszy długi weekend w tym roku. Święto Trzech Króli wypada w poniedziałek, więc powinniśmy się przygotować na zmiany w rozkładach jazdy oraz zamknięcie sklepów.

FOT. ARCHIWUM

Wraz z nowym rokiem przewoźnicy wprowadzili drobne zmiany w rozkładach jazdy, warto o tym pamiętać przy planowaniu podróży

Komunikacja miejska

Od czwartku, 2 stycznia, autobusy MZK po okresie świąteczno-noworocznym wróciły do kursowania według normalnego rozkładu jazdy, bez ograniczeń związanych z feriami. Jednak w poniedziałek, 6 stycznia, z uwagi na przypadające w tym dniu święto Trzech Króli na wszystkich liniach obowiązywać będzie rozkład jazdy ważny w niedziele i święta. Przypominamy również, że od 2 stycznia zlikwidowane zostały wszystkie autobusy linii nr 6.

Autobusem poza miasto

Komunikacja podmiejska także będzie jeździć inaczej, powinniśmy także pamiętać o drobnych zmianach w roskładach, które od nowego roku wprowadzone zostały na stałe.

Autobusy Nord Expressu 6 stycznia kursować będą według rozkładu dla niedziel i dni świątecznych. Przypominamy, że od 1 stycznia przewoźnik wprowadził nowe rozkłady jazdy. Zmiany dotyczą linii 101, 102 i 105 i dostępne są na stronie internetowej Nord Expressu.

W PKS Słupsk autobusy pojadą według rozkładu dla niedziel i dni świątecznych. Przypominamy, że także PKS wprowadził drobne zmiany w kursowaniu autobusów z początkiem nowego roku. Zmiany dotyczą kursów na trasie Słupsk - Gałęzinowo oraz Słupsk - Maleniec. Utworzono także nowe połączenia na trasie Lębork - Stowięcino - Wicko - Lębork. Uruchomiono też nowy kurs do Bruskowa Wielkiego, który prawdopodobnie zastąpi linię nr 6.

Autobusy firmy Ramzes w święto Trzech Króli jeździć będą jak w niedziele i święta.

Pociągi do Ustki

W święto Trzech Króli pociągi do Ustki będą kursować według ustalonego rozkładu dla niedziel i świąt.

Sklepy i pomoc medyczna

Wszystkie sklepy wielkopowierzchniowe będą zamknięte 6 stycznia. Przypominamy też, że nadchodząca niedziela nie jest niedzielą handlową, więc zakupy musimy zrobić już w sobotę.Najbliższa niedziela handlowa wypada 26 stycznia.

Nie tylko markety, ale także większość aptek będzie zamknięta 6 stycznia - oprócz tych, które pełnić będą świąteczny dyżur.

W Słupsku jak każdego dnia dyżur pełnić będzie apteka Dom Leków na ul. Tuwima 4. Tel. 59 842 49 57.

W Ustce dyżur pełnić będzie apteka Pod Smokiem, ul. Kilińskiego 8, tel. 59 814 53 95..

W Bytowie, jak zazwyczaj, dyżur będzie miała apteka Centrum Zdrowia na ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59 822 66 45.

W Miastku leki będziemy mogli kupić w aptece Nova, ul. Kazimierza Wielkiego 24, tel. 59 857 67 32.

W Człuchowie dyżur będzie miała apteka Oberland, ul. Długosza 29, tel. 59 834 17 52.

W Lęborku czynna będzie apteka Gemini, al. Wolności 40, tel. 59 863 42 05.

Jak zwykle w dni świąteczne i niedziele możemy skorzystać z trzech przychodni pomocy doraźnej - na ul. Hubalczyków 1 w Słupsku (tel. 59 846 01 02), na ul. Głównej 54a w Kobylnicy, (tel. 59 842 90 49) oraz na ul. Mickiewicza 12 w Ustce (tel. 59 815 42 28 lub 59 815 42 29). ©℗

PROMOCJA
019509658

W lutym 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 godzinie 20:00 w Filharmonii Sinfonia Baltica w Słupsku. Bilety do nabycia na stronie www.kupbilecik.pl

eprasa.pl 73f288db64

Cheap Tabacco w Słupsku, tym razem akustycznie

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl

Słupsk

W Antrakcie wystąpi zespół Cheap Tabacco, często porównywany do światowej sławy The Black Keys (rockowo-bluesowego duetu z USA). Tym razem grupa wystapi w repertuarem akustycznym.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

To już nie pierwszy koncert Cheap Tabacco w Słupsku, jednak tym razem zagrają akustycznie

Muzyka Cheap tabacco to mieszanka bluesa, rocka, popu, soulu i funky. Znajdziemy w niej również elementy lekkiej psychodelii. Znakiem rozpoznawczym Cheap Tabacco jest charyzmatyczny głos Natalii Kwiatkowskiej - wokalistki. Natalia została wybrana najlepszą bluesową wokalistką w kraju (wg. czytelników kwartalnika „Twój Blues") w roku 2015 i 2016. Pochodzi z Bieszczad i tam też zaczynała swoje przygody z muzyką, śpiewając pieśni łemkowskie, ukraińskie, rosyjskie oraz poezję śpiewaną. Studiowała w Krakowskiej Szkole Jezzu i Muzyki Rozrywkowej. Obecnie jest wokalistką zespołów Cheap Tobacco, The Missing Part oraz Ornery Broad. Występuje również solowo. Podczas swojej muzycznej kariery współpracowała m.in. z Jarekiem Śmietaną, Jacekiem Korohodą, Jacekiem Prokopowiczem, Arekiem Osenkowskim, Krissy Matthews, Noelem Coutsem, oraz Joanną Pilarską.

Gitarzystą zespołu jest Robert Kapkowski. Swoje pierwsze muzyczne kroki stawiał z Cheap Tobacco, ale pochwalić się może współpracą z Yuuki, Stan Beckenbridge, Gienek Loska Band, Jorgos Skolias, Jarek Śmietana, Jacek Korohoda. Na stałe jest gitarzystą zespołów: The Missing Part oraz Cheap Tobacco. Z zespołem Kraków Street Band, którego gitarzystą był przez 4 lata, dotarł do finału programu Must Be The Music. Zagrał z tym zespołem na wielu festiwalach na całym świecie.

Michał Bigulat to basista Cheap Tabacco. Ma wieloletnie doświadczenie sceniczne. Naukę gry na gitarze akustycznej rozpoczął jeszcze w szkole podstawowej. Uczył się także w Krakowskiej Szkole Jazzu i Muzyki Rozrywkowej. Uczestnik warsztatów w „Muzycznej owczarni" w Jaworkach oraz „Blues nad Bobrem" w Kliczkowie, gdzie uczył się pod okiem m.in. Wojciecha Pilichowskiego, Adriana Maruszczyka, Tomasza Grabowego, Bartosza Królika. Oprócz Cheap Tabacco na co dzień udziela się w takich zespołach jak Little They Know, Lew na Ziemi, Teddy Jr. and The Undertakers i Supergrupa.

Na perkusji w Cheap Tabacco gra Bartek Kołodziejski, który mimo młodego wieku zyskał sobie uznanie takich muzyków jak Wojtek Pilichowski, na którego warsztatach prowadzi sekcje muzyczne.

Cheap Tabacco zagra w piątek, 10 stycznia, o godz. 20 w Kawiarni Artystycznej Antrakt. Bilety w cenie 40 zł.

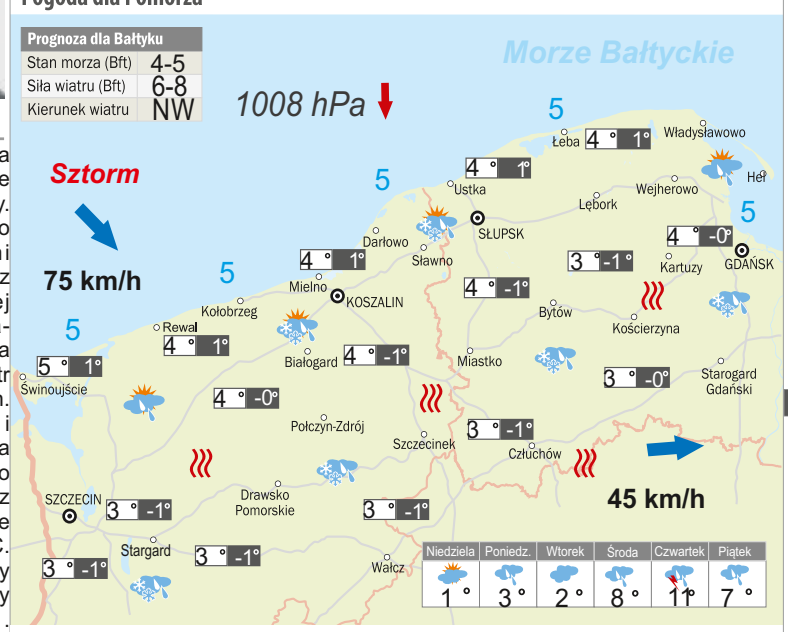
©℗

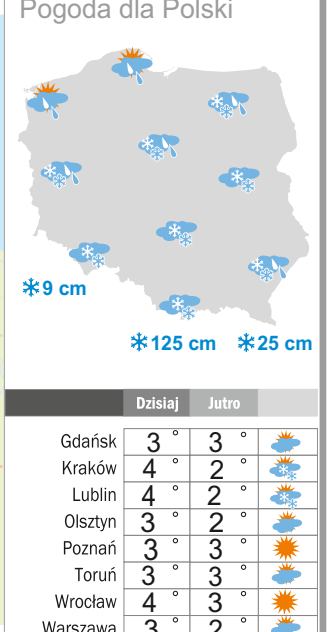
POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Sobota 4.01.2020

Nad Pomorze dociera coraz chłodniejsze powietrze z północy. Do południa sporo chmur z opadami deszczu i śniegu z deszczem. Później zacznie się przejaśniać. Temperatura max do 3:4°C. Wiatr silny płn.-zach i zach. W nocy pogodnie i lekki mróz. Rano na drogach ślisko. Jutro sporo słońca i bez opadów. Będzie chłodniej max 1:2°C. Wiatr umiarkowany zachodni. Od środy wyraźnie cieplej.





	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	3°	3°
Kraków	4°	2°
Lublin	4°	2°
Olsztyn	3°	2°
Poznań	3°	3°
Toruń	3°	3°
Wrocław	4°	3°
Warszawa	3°	2°
Karpacz	2°	-1°
Ustrzyki Dolne	2°	-1°
Zakopane	1°	-2°

LEGENDA: pogodnie; zachmurzenie umiarkowane; przelotny deszcz; przelotne deszcze i burza; pochmurno; mżawka; ciągły deszcz; ciągły deszcz i burza; przelotny śnieg; ciągły śnieg; przelotny śnieg z deszczem; ciągły śnieg z deszczem; mgła; marznąca mgła; śliska droga; marznąca mżawka; marznący deszcz; zamieć śnieżna; opad gradu; kierunek i prędkość wiatru; 19° temp. w dzień; 11° temp. w nocy; 15° temp. wody; 112 cm grubość pokrywy śnieżnej; 1011 hPa ciśnienie i tendencja; smog

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

Futro z misia, sob., niedz. godz. 14.25, 16.45, 19.05, 21.25;
Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie (2D, dubbing), sob., niedz. godz. 11.20, 14.20, 17.30;
Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie (2D, napisy), sob., niedz. godz. 20.30;
Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, sob., niedz. godz. 11, 14, 17, 18.20, 20, 21.15;
Jumanji: Następny poziom (2D, dubbing), sob., niedz. godz. 11.50, 13.15, 14.30, 17.10;
Jumanji: Następny poziom (2D, napisy), sob., niedz. godz. 19.50;
The Grundge: Kłądtwa, sob., niedz. godz. 15.55, 18.05, 20.15;
Kraina Lodu 2, sob., niedz. godz. 10.50, 12.05;
Misiek i chiński skarb, sob., niedz. godz. 10;
Urwis, sob., niedz. godz. 10, 12.05, 14.10, 16.15

Rejs

Gordon i Paddy , sob. godz. 14.30, niedz. godz. 14.30; **Pan T.,** sob. 20.30, niedz. godz. 18;
Oficer i szpieg, sob. godz. 18, niedz. godz. 15.30;
Sokół z masłem orzechowym, sob. godz. 16, niedz. godz. 20.15;

Ustka

Delfin

Oficer i szpieg, sob. godz. 20, niedz. godz. 16;
Judy, sob. godz. 18, niedz. godz. 20.15;
Pan T., sob.,niedz. godz. 16

Lębork

Fregata

Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie, sob., niedz. godz. 14, 17;
Futro z misia, sob., niedz. godz. 20

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. Jantar, ul. Grunwaldzka 27a, tel. 59 814 46 72; niedz. Panaceum, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 43 67

Bytów

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

Miastko

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

Człuchów

sob., Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42; niedz. Dr Max, ul. Królewska 2, tel. 59 834 32 58

Lębork

sob., Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 59 862 24 77; niedz. Dr Max, ul. Boh. Monte Casino 16 a, tel. 59 863 34 22

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 73f288db64

Wyłudzili dwa miliony dotacji. Dla pracowników, nie dla siebie

Artur Drożdżak
artur.drozdzak@polskapress.pl

Trzy lata szefowie Zakładu Wapienniczego w Płazie koło Chrzanowa wyłudzali dotacje z ministerstwa rolnictwa. Zaskakujące w tej historii jest to, że nie robili tego dla osobistych korzyści, ale by pracownicy mieli za co żyć.

Przestępczy proceder kwitł w latach 2000-2003, ale dopiero teraz, konkretniej w listopadzie, zapadł prawomocny wyrok na cztery główne księgowe, szefową laboratorium i dyrektora Zakładu Wapienniczego, popularnie zwanego Wapiennikiem.

Przed laty dobrowolnie poddało się karze kilkanaście innych osób, które także brały udział w przekręcie. Resort rolnictwa „udało się" oszukać w sumie na blisko dwa miliony złotych.

Wyroki na wierchuszkę z Wapiennika zapadły - można by rzec - symboliczne, bo kary w zawieszeniu na skazanych robią znacznie mniejsze wrażenie. Najbardziej surowo został potraktowany dyrektor Jacek K., bo oprócz kary więzienia w zawieszeniu i grzywny dostał też 4-letni zakaz zajmowania stanowisk kierowniczych w przedsiębiorstwach z udziałem Skarbu Państwa.

W przestępczym procederze w Płazie przez trzy lata brał udział m.in. dyrektor, trzy główne księgowe i szefowa laboratorium

FOT. NARODOWY INSTYTUT DZIEDZICTWA NARODOWEGO

Zakład Wapienniczy w Płazie przestał działać w 2006 r., ale dopiero teraz skończył się proces karny w sprawie nieprawidłowości

Pomysł na ratunek

Bohaterowie tej historii wcześniej nie mieli konfliktów z prawem, po wyjściu sprawy na jaw także zachowywali się poprawnie.

Gdy przekręt wyszedł na jaw, dyrektor Jacek K. opowiedział śledczym, jak z jego perspektywy to wszystko się odbyło.

Około 2000 roku Wapiennik był na skraju upadku. ZUS zajął konto zakładu za nieuregulowane składki, a związki zawodowe zawiadomiły o tym inspekcję pracy i żądały wypłaty wynagrodzeń z okazji Dnia Górnika. Kasa jednak była prawie pusta, więc w takim wypadku załoga nie otrzymałaby pensji.

Jacek K. odbył rozmowę ostatniej szansy z potencjalnym kupcem zakładu na temat pożyczki, ale skończyło się fiaskiem. Wapiennik był pod ścianą. Wtedy u dyrektora pojawiła się Henryka R., szefowa działu zbytu i marketingu.

Niby przypadkiem napomknęła, że jest pomysł, jak wyjść z finansowego dołka. Wpadła na rozwiązanie z Longiną F., która miała swoją firmę transportową i była akwizytorem nawozów produkowanych w Wapienniku.

Dostawała prowizję za każdy transport i z tego miała niemałe dochody. Gdyby zakład upadł, finansowe źródełko by wyschło, więc trzeba było działać.

Panie poszły do dyrektora i przedstawiły mu swój plan, bo bez niego niewiele by wskórały. Wynikało z ich opowieści, że można wyłudzić z ministerstwa dotacje do produkowanych nawozów i dzięki takiemu zastrzykowi gotówki utrzymać zakład przy życiu, a ludziom dać pracę i pensje. Po prostu idealny biznesplan.

Jacek K. podumał i zwołał zebranie; skonsultował się jeszcze z szefami działów transportu i sprzedaży nawozów. Pytał ich, czy plan jest dobry, a oni kiwnęli głowami, że tak, że wszystko się uda.

Takie nasiadówki z udziałem szefa i kierowników działów odbywały się potem regularnie w każdy piątek.

Fałszowanie produkcji

Ministerstwo wypłacało dotacje zakładom z całego kraju, jeśli spełniły określone warunki. W Wapienniku poszli na całość i uznali, że aby otrzymać realne pieniądze z dotacji i zminimalizować koszty, trzeba stworzyć fikcyjny system „od A do Z".

W praktyce oznaczało to fałszowanie dokumentacji od samego początku. W pierwszej kolejności wykazywano, że wydobyto materiał do produkcji nawozów wapniowo-magnezowych, potem że są one produkowane. Faktycznie tak nie było lub było w minimalnym zakresie.

Potem był krok numer trzy: stworzenie fikcji na papierze, że ktoś nawozy zamawia i komuś są później sprzedawane. Na podrobionych fakturach wpisywano odbiorców, którzy wcześniej kupowali nawozy w Wapienniku.

Fikcyjnie wykazywano takich nabywców z całego kraju, z miejscowości takich jak Golub Dobrzyń (województwo kujawsko-pomorskie), Grudynia Wielka (woj. opolskie), Nieżychowice (woj. pomorskie), Gądków Wielki (woj. lubuskie) czy Karsk Pyrzycki (woj. zachodniopomorskie).

Te firmy rolnicze nie miały zielonego pojęcia, że ktoś używa ich marki w celach niezgodnych z prawem.

Fikcyjne atesty

By spełnić warunki niezbędne do otrzymania dotacji, konieczne były jeszcze potwierdzenia, że produkowane nawozy mają stosowne atesty. Wydawała je stacja chemiczno-rolnicza z Krakowa. Jej czterej pracownicy mieli przyjeżdżać do Płazy, brać próbki nawozu, sprawdzać je i wydawać stosowny certyfikat.

Faktycznie to pracownicy z Wapiennika jeździli z nimi do Krakowa z wypełnionymi już drukami, które bez kontroli obijano pieczęciami w stacji. Potem wracały do szefowej laboratorium w Wapienniku Elżbiety K. Raz, dwa - atesty były gotowe.

Fałszowano jeszcze wymagane zaświadczenia o powierzchni użytków rolnych posiadanych przez odbiorców nawozów i zaświadczenia o wykorzystaniu nawozu.

Kolejnym krokiem w celu uzyskania dotacji było przekazanie dokumentacji do stacji chemiczno-rolniczej w Gliwicach, która wysyłała już komplet dokumentów i wnioski o dotacje wprost do ministerstwa rolnictwa.

Gliwicka placówka nie miała uprawnień kontrolnych i nie było szans, by wykryła, że ktoś jej wciska kit i fałszywe faktury. Pracownicy z Gliwic nie mogli nawet zadzwonić do jakiegoś wykazanego w papierach odbiorcy nawozów, by zapytać go wprost: czy je kupił, w jakiej ilości i za ile. Potwierdzali tylko pod względem formalnym pisma z Wapiennika. Na tym ich rola się kończyła, na co później zwróci uwagę sąd.

Dopływ gotówki

Nie trzeba było długo czekać, a pierwsze dotacje zaczęły docierać do Płazy. 50, 100, 150 tys. zł. W sumie uzbierało się 1,9 mln zł. Wszystko szło na bieżące wydatki, pensje dla pracowników i utrzymanie zakładu, który przecież niewiele tak naprawdę produkował, prawie niczego nie sprzedawał i nie miał dochodów. Zyski z fikcyjnego transportu nieistniejących nawozów otrzymywała Longina F. - mózg tej operacji.

Pieniądze dla sprytnej kobiety szły z dotacji. W procederze brały udział trzy główne księgowe w Wapienniku. Z wdzięczności Longina dawała im prezenty: jakiś koniak, obrus, perfumy, bombonierki, złoty łańcuszek.

Córce jednej z pań zafundowała wyjazd do Kenii w Afryce. Wyłudzone dotacje musiały być uwzględnione w rozliczeniach rocznych zakładu, więc i te bilanse roczne fałszowano.

W końcu sprawa wyszła na jaw, kilka osób trafiło do aresztu. Częściowo oskarżeni przyznali się do winy i wyrażali skruchę. Uniewinniono trzy osoby ze stacji chemiczno-rolniczej z Gliwic, bo krakowski sąd uznał, że nie miały wiedzy o przestępczych poczynaniach szefów Wapiennika.

Wyroki skazujące

Sąd Okręgowy w Krakowie, skazując oskarżonych, zauważył, że ich zachowania były ukierunkowane na wprowadzenie w błąd pracowników ministerstwa rolnictwa i wywołanie u nich błędnego przeświadczenia, że doszło do spełnienia wszystkich warunków koniecznych do przyznania finansowej dotacji. Oskarżeni stworzyli w tym celu sprawnie działający mechanizm wyłudzania dotacji.

Łagodzącą okolicznością był fakt, że nie dążyli do łatwego wzbogacenia się, ale działali na rzecz zakładu pracy. To ich nie usprawiedliwia, ale pozwala przyjąć, że nie działali z niskich pobudek, a więc dla łatwego i szybkiego zarobku.

Sąd wziął również pod uwagę, że od przestępstwa minęło 16 lat, oskarżeni nie mieli konfliktów z prawem i sami nie osiągnęli żadnych korzyści materialnych.

Zakład przestał istnieć w 2006 roku; w tym samym czasie w Polsce zlikwidowano system dotacji do nawozów. Można za to otrzymać wsparcie finansowe wprost z Unii Europejskiej. Nie ma więc dziś pokusy, by w łatwy sposób wyłudzić dotację, jak to się działo przez trzy lata w Wapienniku.

©℗

eprasa.pl 73f288db64

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 DO WYNAJĘCIA

POKÓJ z aneksem 30m^2, 880-069-611

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

BAR z wyposażeniem do wynajęcia, centrum Mielna, 600-858-696

KANCELARIA Adwokacka- Slupsk, ul. Szarych Szeregów, 608353046

WYNAJMĘ lokal ok.100 m,centrum Mielna,600-858-696

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI, starocie skupuję, 506022528.

INNE

BUDY DLA PSA, SÓL DROGOWA, PIASEK Z SOLĄ, CHLOREK WAPNIA, MAGNEZU, ŁOPATY DO SNIEGU, KOSZALIN 94/3410676

DREWNO suche/Choinki,792-669-632

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

SEAT Leon, 2010r. tel. 502-173-732.

OSOBOWE KUPIĘ

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

ABASKUS -Auto skup 533299577

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTOKASACJA, Świeszyno, skup całych i powypadkowych, 608421479

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

BEZSTRESOWA pożyczka i kredyt. Słupsk, A.Krajowej 38, tel. 513 915 645.

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

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

FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni: kierownika robót drogowych. Oferty prosimy przesyłać: jolanta.czupajlo@domar-k.pl Tel. 94 316-09-40

INSPEKTOR ds. kadrowo-administracyjnych, Koszalin, informacje na stronie www.meckoszalin.pl

KIEROWCA kat. D 505-406-909. gk

PRACA. Niemcy Herne / Bochum NRW. Budowlaniec + wykończeniówka. Wymagane prawo jazdy. Bez nałogów. 00491624392632

PRZYJMĘ do pracy murarzy oraz pracowników ogólnobudowlanych. Praca na terenie Koszalina na ul. Włoskiej oraz Żytniej tel. 537-897-295

PRZYJMĘ kobiety do pralni, 608330891

WYKŁADANIE towaru, kasjerzy. Stawka 17 zł/godz. brutto. Tel. 514 458 287

ZATRUDNIĘ inżyniera budowy. Praca na terenie Koszalina przy realizacji budynków wielorodzinnych tel. 537-897-295.

ZWROT podatku z Niemiec i Kindergeld. Tel. 668167770

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A - Z, 515417467 farm.ginekolog

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.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

CYKLINOWANIE bezpyłowe, lakierowanie, tel.606-121-371

DACHY- dekarstwo 94/341 21 84

MALOWANIE remonty 500354255 GK

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

REMONTY, wykończenia, 536-330-113

STANY surowe 94/341 21 84

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

INSTALACYJNE

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

Różne

KOMIS- przyjmujemy rzeczy sprawne agd,rtv i inne. Słupsk, 663673280

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PŁODY ROLNE

KUPIĘ łubin,grykę,peluszkę,itp TEL 604250237

Towarzyskie

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK

DOJRZAŁA dla dojrzałych, 661177611

SŁODKA Asia Koszalin, 516-603-622

AUTOPROMOCJA

Weekend tuż-tuż.
Kup magazynowe wydanie gazety

GŁOS POMORZA | GŁOS SZCZECIŃSKI | GŁOS KOSZALIŃSKI

gp24.pl gs24.pl gk24.pl

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze **komunikaty**.pl

Dzień dobry w poniedziałek.
Zacznij tydzień z nowym wydaniem

Środa jest dla zdrowia.
Kup gazetę z dodatkiem Strona Zdrowia

Weekend tuż-tuż.
Kup magazynowe wydanie gazety

GŁOS POMORZA | GŁOS SZCZECIŃSKI | GŁOS KOSZALIŃSKI

gp24.pl gs24.pl gk24.pl

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 73f288db64

Kamil Stoch: Zderzyłem się z inną rzeczywistością

Michał Skiba, Innsbruck
@Skibowy

Skoki narciarskie

– Chyba zbyt mocno nastawiłem się na tę część sezonu. Przesadziłem z motywacją – mówi Kamil Stoch, dwukrotny zwycięzca Turnieju Czterech Skoczni.

Co buduje Pana nadzieje na lepsze starty? Dwa pierwsze konkursy TCS były takie sobie.

Wydaje mi się, że mogę być zadowolony z postępu swojej dyspozycji . Te skoki – chociaż pojedyncze – są bardzo dobre. Nie zawsze daję radę oddać dwóch świetnych skoków. W konkursie jest to zazwyczaj jeden. I to już jest dobry powód do myślenia, że w przyszłości będzie lepiej.

Wciąż jest Pan całkiem niedaleko czołówki. Być może media rozdmuchują sprawę pańskiej formy?

Nie wydaje mi się. Nawet nie śledzę mediów. Taki mam system, gdy zaczyna się Puchar Świata. Nie czytam artykułów o sobie, ani tym bardziej komentarzy. Oprócz swoich mediów społecznościowych, na których po prostu jestem i prowadzę pewną interakcję z kibicami. Wydaje mi się, że trochę inaczej się nastawiłem do tego turnieju. Z za dużymi ambicjami. To się tyczy całej części sezonu. Przez to zderzyłem się z inną rzeczywistością, spodziewałem się innej. Nie czuję się zawiedziony ani zły. Wiem, że w tym momencie trzeba ambicje odłożyć na bok. Skupić się na tym, co mogę zrobić. Pewne rzeczy zaakceptować i iść dalej.

FOT. CHRISTOF STACHE/AFP/EAST NEWS

Stoch zajmuje 19. miejsce w klasyfikacji generalnej TCS

Trudniej jest teraz czy podczas Turniejów, w których walczył Pan o zwycięstwo?

Nie da się porównać, która sytuacja jest trudniejsza. Obie wymagają ode mnie bardzo dużego poświęcenia i dużo energii. Psychicznej i fizycznej.

Martwi Pana ten błąd obijania się nart po wyjściu z progu?

Nie wydaje mi się, by był to bardzo głęboki problem. Taki, którego nie dałbym rady poprawić. To jest coś, co można naprawić ze skoku na skok. Wymaga to dużej koncentracji i spokoju. Teraz podchodzę do zawodów bez żadnych celów. Na pewno bez takich, których nie dałbym rady zrealizować. Muszę zejść z motywacją. Podejść zadaniowo do konkretnych zawodów.

Czy w tym całym procesie skoków łatwo połączyć koncentrację i luz?

Teraz mam nadzieję, że będzie mi łatwiej, mając świadomość, że nie mam szans na walkę o czołowe pozycje w TCS. Mogę skupić się tylko i wyłącznie na dobrych skokach i pojedynczych konkursach.

Już za czasów pracy z trenerem Łukaszem Kruczkiem miał Pan problemy z nartami po wyjściu z progu.

To jest błąd, który powtarza się u mnie często, ale on zdarza się u większości zawodników. Począwszy od tych, którzy zapinają narty pierwszy raz, kończąc na profesjonalnych zawodnikach. Ten błąd zdarza się zazwyczaj, gdy jest nadmierna chęć zrobienia czegoś w danym momencie.

Czy da się niektóre sprawy w skokach zrozumieć za pomocą logiki, czy zawsze wszystko jest tak skomplikowane?

Tylko ekspert potrafi wszystko wyjaśnić (śmiech). Mam wrażenie, że im więcej siedzę w tym sporcie, tym mniej wiem. Czasami czuję, co zrobiłem źle. Zawsze staram się wyciągać wnioski z każdego dnia. Wiem, że nie uniknąłem błędów ze swojej strony. Popełniłem wiele pomyłek, ale na większość nie miałem wpływu. Warunki atmosferyczne utrudniły mi zadanie. Robię, co mogę, by się poprawić.

Czuje Pan, że forma niedługo wróci? Mówił Pan o tym już kilka razy.

Czuję, że jestem blisko czegoś naprawdę dobrego. Nie chcę też zapowiadać, że maleńki kroczek brakuje mi do powrotu do formy. Nie wiem, dlaczego w zeszłym sezonie miałem podobne odczucia. Cały czas dążyłem do czegoś lepszego i wydawało mi się, że jestem już bardzo blisko, ale jakoś całą zimę nie potrafiłem znaleźć odpowiedniej dyspozycji. Nie wiem, jak będzie tej zimy. Wydaje mi się, że, jako sportowiec, powinienem szukać formy na każde zawody. Jechać z podniesioną głową i walczyć tym, czym dysponuję. ©℗

Wszystkie kwalifikacje i konkursy 68. Turnieju Czterech Skoczni tylko w Eurosporcie 1 i Eurosport Playerze.

FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Kubacki zajmuje trzecie miejsce w klasyfikacji generalnej TCS

Dawid Kubacki dopiero się rozkręca na Bergisel

Skoki narciarskie

Michał Skiba, Innsbruck
@Skibowy

Marius Lindvik znowu zadziwia. Tym razem wygrał kwalifikacje do trzeciego konkursu Turnieju Czterech Skoczni w Innsbrucku. Dawid Kubacki był szósty, ale znów pokazał, że jest mocny.

Aż 6,8 pkt bonifikaty za wiatr, nikt nie poradził sobie z warunkami na skoczni Bergisel tak dobrze, jak Kubacki. 127 metrów i szóste miejsce w kwalifikacjach, to dobra rozgrzewka przed dzisiejszym konkursem.

– Nic nie muszę udowadniać. Teraz czas spokoju i wytężonej pracy. Skok w kwalifikacjach wydawał mi się lepszy niż w treningach, ale nie jest to szczyt moich możliwości – zapowiedział Kubacki. W rywalizacji KO zmierzy się z reprezentantem gospodarzy Danielem Huberem.

Starcie Kamila Stocha z Gregorem Schlierenzauerem mogłoby działać na wyobraźnię. Dziś będzie to jednak starcie dwóch legend, które wciąż szukają swojej formy. Skok na odległość 123 metrów dał Polakowi 18. miejsce, Austriak doleciał do 119 metra i był 33.

– Chciałbym, byśmy obaj awansowali do drugiej serii. Szkoda, że nie przyjechałem tu z taką dyspozycją, jaką bym chciał. Więcej jest szukania. W kwalifikacjach skoczyłem poprawnie technicznie, ale zabrakło odległości. Brakowało dobrej energii, odejścia z progu. Przez to straciłem dynamikę w locie – tłumaczył Stoch.

Dziewiąte miejsce w piątkowych eliminacjach zajął Piotr Żyła. „Wiewiór" poszybował na odległość 131 metrów. W parze konkursowej zmierzy się z Sondre Ringen z Norwegii.

– Jestem zadowolony z tego skoku. Z całego piątku. Dobrze się skakało. Trafiłem na warunki, fajnie wiało pod narty. Ostatnio tyle szczęścia miałem w Klingenthal – powiedział.

W trzeciej odsłonie 68. edycji TCS zobaczymy pięciu Polaków. Do dzisiejszego konkursu dostali się też Maciej Kot i Stefan Hula. Pierwszy skoczył 117 metrów i zajął 38. miejsce (w parze zmierzy się z Markusem Eisenbichlerem), drugi osiągnął 114 metrów i był 47. W pierwszej serii będzie rywalizował z austriacką rewelacją ostatnich dni – Philippem Aschenwaldem. Początek konkursu na Bergisel o godzinie 14.00. ©℗

Wszystkie kwalifikacje i konkursy 68. Turnieju Czterech Skoczni tylko w Eurosporcie 1 i Eurosport Playerze.

Piłkarze wracają na boiska w Hiszpanii i we Włoszech

Piłka nożna

Bolesław Groszek
redakcja@polskatimes.pl

Pucharowe hity rodem z Premier League, hiszpańskie przetarcie przed Arabią Saudyjską i czas sądu Krzysztofa Piątka.

Drużyny w Anglii nie mają lekko. Po niezwykle napiętym kalendarzu w ostatnim czasie, teraz w przerwie od zmagań ligowych trzeba rozegrać mecze w krajowym pucharze. Mimo że to dopiero trzecia runda FA Cup, czyli najstarszych piłkarskich rozgrywek świata, to fani zobaczą hity rodem z Premier League.

W sobotę o 18.31 Wolverhampton podejmie Manchester United, który nie ma dobrych wspomnień z Molineux Stadium. Rok temu Diabły na tym obiekcie odpadły w ćwierćfinale Pucharu Anglii, a ich trzy ostatnie wyjazdy do hrabstwa West Midlands to dwie porażki i remis. Piłkarze Ole Gunnara Solskjaera ostatnio grają w kratkę. Po słabym występie i przegranej przeciwko Arsenalowi trudno przewidzieć, jak spiszą się teraz.

Jeszcze ciekawiej zapowiada się niedzielny hit, czyli derby Merseyside. W piątek minął rok, od kiedy Liverpool ostatni raz przegrał mecz, co dobitnie pokazuje, jak potężną drużynę stworzył Jürgen Klopp. Everton nie ma zamiaru jednak się poddać, szczególnie, że Carlo Ancelotti to trener stworzony do wielkich wy-zwań. W środę drużyna Włocha przegrała z Manchesterem City, ale wykazała spory potencjał. Z odrobiną szczęścia i szczyptą derbowej pasji The Toffees mają szansę sprawić niespodziankę.

Derby Liverpoolu rozpoczną się o godzinie 17.01 i podobnie jak inne mecze FA Cup będą transmitowane na kanałach Eleven Sports. Spotkania rozpoczną się minutę po pełnej godzinie, ponieważ jest to część akcji „Heads Up" zachęcającej do refleksji nad zdrowiem psychicznym.

W sobotę do gry wraca hiszpańska śmietanka. Najpierw o 16 Real Madryt sprawdzi się na boisku Getafe (Canal+Sport), następnie o 18.30 Atletico podejmie Levante (Canal+Sport), a na koniec w derbach Katalonii o 21 Barcelona zagra z Espanyolem (Eleven Sports 1). W przyszłym tygodniu drużyny z Madrytu, Barca i Valencia wyjadą do Arabii Saudyjskiej, by zagrać o Superpuchar Hiszpanii.

W weekend wraca Serie A, i to z prawdziwym hitem. W poniedziałek o 20.45 Napoli zmierzy się z Interem, i choć gospodarze nie byli ostatnio w wysokiej formie, to emocji nie powinno zabraknąć. Wcześniej tego samego dnia okaże się, na czym stoi Krzysztof Piątek. W meczu Milanu z Sampdorią po ponad 7 latach przerwy dla Rossonerich zagra Zlatan Ibrahimović. Pytanie, czy wystąpi w parze z Polakiem, czy zamiast niego? Oba mecze będą transmitowane w Eleven Sports 1. ©℗

LOTTO

CZWARTEK - 02.03, GODZ. 21.40

Multi Multi
4, 14, 25, 28, 30, 36, 38, 40, 41, 43, 49, 55, 62, 63, 66, 67, 68, 73, 76, 77. **Plus** 62.

Lotto - 7, 12, 14, 15, 30, 38

Lotto Plus
10, 11, 23, 24, 34, 35, 36

Super Szansa - 9, 4, 3, 2, 9, 6, 1

Ekstra Pensja - 4, 11, 23, 29, 32+4

Mini Lotto - 25, 27, 29, 30, 35

PIĄTEK - 03.01, GODZ. 14

Multi Multi
1, 16, 20, 24, 27, 30, 35, 40, 41, 43, 44, 46, 49, 53, 60, 62, 69, 70, 74, 77. **Plus 70**.

Super Szansa - 4, 6, 1, 8, 5, 9, 7

(MC)

eprasa.pl 73f288db64

Czarni zaczynają granie w Kłodzku

Koszykówka

Michał Piątkowski
michal.piatkowski@polskapress.pl

Po trzech tygodniach przerwy od pierwszoligowego grania powracają koszykarze Czarnych. Słupszczanie wystąpią w Kłodzku, gdzie będą walczyć z tamtejszą Nysą (dziesiąte miejsce). Rywalizacja w sobotę (4.01)) o godz. 17.

FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

W dynamicznej akcji jeden z filarów słupskich Czarnych. Jest nim rozgrywający Adrian Kordalski

FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Szymon Długosz (z piłką) powinien dobrze zagrać w Kłodzku

Ta konfrontacja będzie pierwszym meczem podopiecznych Mantasa Cesnauskisa w rundzie rewanżowej sezonu zasadniczego 2019/2020. Przypomnijmy, że na inaugurację rozgrywek lepsi okazali się gracze ze Słupska, którzy po niezwykle zaciętym spotkaniu pokonali beniaminka 71:69.

W Kłodzku będzie też bardzo trudna rywalizacja. Miejscowa drużyna, która prowadzona jest przez Jerzego Chudeusza (w przeszłości pracował w Słupsku, gdy Czarni grali w ekstraklasie - to były sezony 1999/2000 i 2004/2005), na dobre zaaklimatyzowała się już w pierwszoligowej rzeczywistości i szczególnie na własnym parkiecie potrafi postraszyć faworytów. Przykładem na to może być jej ostatnie ligowe spotkanie w 2019 roku , w którym pokonała faworyzowany GKS Tychy 68:63 - pokazując niezwykle solidną defensywę. Czarne Pantery swój ostatni mecz przegrały z wałbrzyskim Górnikiem i na pewno zrobią wszystko, aby udanie rozpocząć 2020 rok. W ekipie ze Słupska wszystko idzie zgodnie z planem. Zespół miał długą przerwę, a zawodnicy czas na spotkanie z bliskimi i odpoczynek od koszykówki. Teraz już jednak czas na bardzo poważne granie, z czego sprawę zdają sobie wszyscy w ekipie. Słupszczanie przed świętami Bożego Narodzenia stracili fotel lidera na rzecz wałbrzyszan i nie mogą sobie pozwolić na kolejne niepowodzenie. Czarni już kilka razy pokazali w tym sezonie, że na wyjazdach potrafią się skoncentrować i oprócz porażki w Krośnie (grali w osłabieniu) oraz we Wrocławiu (zupełnie zawalili pierwszą kwartę), to do Słupska zawsze wracali z tarczą. W Czarnych nie ma żadnych urazów. Słupska ekipa zagra w najsilniejszym składzie. Beniaminek z Kłodzka jest typowym zespołem własnego parkietu. Wszystkie swoje dotychczasowe pierwszoligowe zwycięstwa zanotował u siebie. Liderami Nysy są Maksymilian Zagórski i Jan Malesa. Ten pierwszy to skrzydłowy, który w każdym meczu zdobywa średnio 11,3 pkt. Z kolei ten drugi nie tylko punktuje (średnio 11,2), ale potrafi znakomicie dzielić się piłką i często dobrym podaniem otwiera drogę do kosza kolegom. Inne mecze: Basket Poznań - GKS Tychy, Górnik Wałbrzych - Polonia Leszno, Pogoń Prudnik - Politechnika Opole, Sokół Łańcut - Księżak Łowicz, Kotwica Kołobrzeg - WKK Wrocław. ©℗

Bytovia Bytów ma plan meczów kontrolnych

Piłka nożna

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Dwadzieścia kolejek meczów piłkarskich sezonu 2019/2020 w II lidze ma za sobą Bytovia Bytów. Drużyna prowadzona przez szkoleniowca Adriana Stawskiego zajmuje siódme miejsce w tabeli. Jej dorobek to 29 punktów (8 zwycięstw, 5 remisów, 7 porażek) i bilans bramkowy 30:32. Obecnie piłkarze przebywają jeszcze na urlopach, które powoli się już kończą. Pierwszy trening zaplanowano na 7 stycznia (wtorek). Granie kontrolne rozpocznie się 18 stycznia. Tego dnia bytowianie zagrają z Chemikiem Bydgoszcz. Przedstawiamy terminy pozostałych sparingów Bytovii w okresie zimowym. Oto one: 1 lutego z Chojniczanką Chojnice, 4 lub 5 lutego z Sandecją Nowy Sącz, 8 lutego z Radunią Stężyca, 15 lutego z Kotwicą Kołobrzeg, 22 lutego z Bałtykiem Koszalin. Godziny i miejsca tych gier są w trakcie uzgadniania z zainteresowanymi. Pierwszy mecz drugoligowy bytowska drużyna rozegra 29.02 lub 1.03 ze Stalą Stalowa Wola w Boguchwale.
©℗

FOT. BYTOVIA BYTÓW

Daniel Feruga (przy piłce) zaliczany jest do najlepszych graczy z Bytowa. Z lewej Karol Czubak - snajper nr 1 Bytovii (10 goli)

Piłkarze Gryfa Słupsk znają sparingpartnerów

Piłka nożna

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Na półmetku rozgrywek edycji 2019/2020 w IV lidze Gryf Słupsk zajmuje trzecie miejsce w tabeli (ma 3 punkty straty do lidera, a jest nim GKS Przodkowo). Gryfowska ekipa trenera Grzegorza Bednarczyka nie przegrała żadnego meczu w rundzie jesiennej. Jej zgromadzone konto to 37 punktów (10 zwycięstw, 7 remisów). Przygotowania do wiosny gryfici zaczną 7 stycznia (wtorek). Treningi będą na słupskim stadionie przy ul. Zielonej. Zajęcia przygotowania fizycznego zaplanowano w Łosinie (Vacu Activ). Gryf poznał już swoich sparingpartnerów w okresie zimowym. Terminy gier kontrolnych: 11.01 - gra wewnętrzna; 18.01 - z Kotwicą w Kołobrzegu; 25.01 - z Aniołami Garczegorze; 1.02 - z Leśnikiem Manowo; 8.02 - z Wieżą Postomino; 15.02 z Bałtykiem w Koszalinie; 22.02 - z Gwardią w Koszalinie; 29.02 - ze Sławą Sławno. Gry w Słupsku zawsze będą o godz. 12 na boisku ze sztuczną nawierzchnią. Spotkania towarzyskie w Kołobrzegu i Koszalinie również rozpoczną się o godz. 12. ©℗

FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Piłkarze słupskiego Gryfa w strojach biało-czerwonych. O piłkę walczy słupszczanin Kacper Bednarczyk, syn trenera gryfitów

Wybrali władze i na koniec zagrali turniej

Brydż

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Pod koniec 2019 roku Słupskie Towarzystwo Brydżowe (działa od 2004 roku, ta organizacja terenowa należy do Pomorskiego Wojewódzkiego Związku Brydża Sportowego i znajduje się też w strukturach Polskiego Związku Brydżowego) miało swój Zjazd Sprawozdawczo-Wyborczy. Przedstawiciele brydża sportowego z okręgu słupskiego wybrali władze na cztery lata. Prezesem STB została ponownie Karina Drobiniak-Całka. Do zarządu wybrano: Romualda Jarugę, Wojciecha Lewandowskiego, Marię Tomczewską i Annę Szranc. W komisji rewizyjnej działać będą: Roman Budzik, Zbigniew Rychły i Małgorzata Pawelec. Po zjeździe rozegrano turniej brydżowy teamów na punkty meczowe (to była IV rywalizacja). Grało 11 drużyn. Wygrała ekipa w składzie: Ryszard Leśniewski, Wiesław Mączkowski, Bogusław Dyk, Mirosław Kopowski, która też została triumfatorem całego cyklu. Najlepszymi zawodnikami początkującymi (WK=0-2,5) okazali się Barbara i Krzysztof Tuma z Lęborka. ©℗

FOT. STB

Przedstawiciele rodziny brydżowej. Z prawej K. Drobiniak-Całka

eprasa.pl 73f288db64

KUCHNIA
KRZYŻÓWKA
PORADY
GWIAZDY

rodzinny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 4 stycznia 2020 r.

Zmienił się radykalnie, od kiedy został ojcem!

STR. 14

Andrzej Chyra

Na strach przed starością najlepszy jest humor

STR. 6

Warzywa cebulowe

STR. 7-10

Moda czy wygoda, czyli zimowy płaszcz dla psa

STR. 12

FOT. TOAMSZ BOLT, 123RF

eprasa.pl 73f288db64

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

WSPÓŁCZEŚNI SENIORZY STARZEJĄ SIĘ INACZEJ NIŻ ICH RODZICE

Witamy w weekend

Pamiętam, jak kilkanaście lat temu, posiłkując się policyjnym komunikatem, dziennikarz napisał o 60-latce takimi słowami „staruszka wtargnęła na jezdnię w niedozwolonym miejscu". W dzień publikacji jej bohaterka zadzwoniła do autora z pretensjami o słowo „staruszka". I ja się jej wcale nie dziwiłam, a teraz, kiedy sześćdziesiątka zbliża się do mnie wielkimi krokami, nie dziwię się tym bardziej. Jestem przekonana, że 60-latek może czuć się młodo. 70- i 80-latek także. Każdy ma tyle lat, na ile się czuje. Granica starości, która kiedyś oscylowała w okolicach 55 lat, znacznie się przesunęła. Moja mama po przekroczeniu 50. ubierała się już tylko w garsonki i sukienki mocno za kolano, współczesne 50-latki w mini i glanach nikogo nie dziwią. Oczywiście nie oznacza to, że ktoś zaprzecza starzeniu się. I że nie ulega lękom z tym faktem związanym, a dotyczą one zwykle stanu zdrowia - i fizycznego, i psychicznego. Bolesne mogą być także życiowe bilanse. Jednak wiemy też dobrze, że zamart-wianie się tylko przyspieszy nadejście prawdziwej starości, natomiast można je także opóźnić. W jaki sposób? Na ten temat piszemy dzisiaj w artykule, który znajdziecie na stronie 6. Tutaj pozwolę sobie tylko przytoczyć cytat z Marka Twaina, który bardzo mi się podoba: „Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić".

Smutne myśli o starości przepędzić można różnymi sposobami, a jednym z nich jest przyjaźń z czworonogiem. O przyjaciela zaś trzeba dbać. Niektóre psy zimą nie radzą sobie z mrozem. Kiedyś psie ubranka wyśmiewano jako głupi kaprys właścicieli, obecnie widok psiaka w płaszczyku nikogo nie dziwi i nie śmieszy. O tym na stronie 12. Zapraszam do lektury.

OD TERAZ BĘDZIEMY ZDROWIEJ JEŚĆ I ŻYĆ

Początek roku **to dobry moment, żeby zmienić złe nawyki**

Styl życia

W ciągu minionego roku aż 60% dorosłych Polaków podjęło próbę zmiany swoich nawyków związanych z dietą, aktywnością fizyczną czy redukcją wagi. Polacy są w swoich postanowieniach bardzo wytrwali – spośród respondentów, którzy podjęli wyzwanie w ciągu ostatnich 12 miesięcy, aż 90% wskazało, że udało im się całkowicie lub częściowo zrealizować założony cel.

Badanie „Choroby układu krążenia – świadomość i profilaktyka" pokazuje, że 66% kobiet i 53% mężczyzn w ciągu ostatniego roku podjęło próbę zmiany nawyków w kierunku zdrowego stylu życia, a aż jedna czwarta ankietowanych osiągnęła założony cel. Co piąty respondent uważa natomiast, że prowadzi zdrowy styl życia i nie ma potrzeby jego zmiany.

Siedzący tryb życia, nieregularne posiłki czy jedzenie produktów wysoko przetworzonych to tylko niektóre spośród złych nawyków, mających negatywny wpływ na nasze zdrowie. Wystarczy jednak wprowadzić niewielkie zmiany w codziennych zwyczajach, np. zmodyfikować jadłospis lub zwiększyć aktywność fizyczną, by osiągnąć zaskakujące rezultaty.

– Najważniejsze jest, aby zwracać uwagę na jakość tłuszczów, które na co dzień spożywamy. Należy minimalizować spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz żywności fast food, w tym przemysłowych słodyczy, które mogą zawierać utwardzane tłuszcze roślinne i tłuszcze trans. Zamiast obfitej kolacji lepsze będzie danie warzywne i długi spacer na świeżym powietrzu – tłumaczy dietetyk Jadwiga Przybyłowska.

Początek roku to idealny czas, by zmienić swoje nawyki żywieniowe w ramach postanowień noworocznych. **(oprac. MARA)**

„Pamiętam ojca z dzieciństwa jako kogoś, kto zawsze miał siłę. Był urodzonym liderem, niezwykle odpowiedzialnym."

Andrzej Chyra, aktor

FOT. SZYMON STARNAWSKI

I PO ŚWIĘTACH...

9 sposobów

Radzimy sobie z przejedzeniem

W Święta łatwo przesadzić z nadmierną ilością spożywanych dań. Jest w czym wybierać, bo na stołach pysznią się same smakołyki. Odwiedzając bliskich u każdego trzeba coś spróbować. No i nic nie może się przecież zmarnować! Jak sobie radzić z przepełnionym żołądkiem? Pijmy herbaty ziołowe wspomagające trawienie. Spytajmy o nie w aptekach. Imbir ma właściwości rozgrzewające, ale także pomaga strawić posiłki bogate w tłuszcz. Może więc złagodzić skutki przejedzenia. Wspomaga trawienie, działa przeciwzapalnie, przynosi ulgę przy wzdęciach. Starty korzeń można dodać do ziołowej herbaty lub wykorzystać jako przyprawę. Można też z niego zrobić herbatkę (zalewamy go wrzątkiem) i pić ją z dodatkiem cytryny i miodu. Kminek dodajemy do tłustych sosów czy potraw z fasoli, bo wspomaga trawienie i znakomicie łagodzi skutki spożywania ciężkostrawnych dań. Poprawia też perystaltykę jelit i pobudza wydzielanie soków trawiennych. Z niego też można zrobić napar, zalewając wrzątkiem jego nasiona. Ci, którzy lubią ten smak, mogą nasiona po prostu pogryzać. Nasiona lnu działają kojąco na układ pokarmowy – pomagają na nudności, wspomagają trawienie ciężkostrawnych potraw. Siemię lniane spożywamy w postaci naparu: na przykład 2/3 łyżki nasion zalewamy dwoma szklankami wody i gotujemy na małym ogniu przez ok. 15-20. Dużo spacerujmy i pijmy dużo wody – najlepiej mineralnej, niegazowanej ale wysoko zmineralizowanej. Weźmy ciepłą kąpiel. Kilkanaście minut ciepłej kąpieli łagodząco wpłynie na nasz żołądek i pomoże nam się odprężyć. Jeśli na dodatek do kąpieli dolejemy olejek majerankowy lub kminkowy, efekt będzie jeszcze lepszy. Pamiętajmy też, że doskonale wspomaga trawienie świąteczny kompot z suszu lub kieliszek wytrawnej nalewki. Jeśli naprawdę źle się czujemy, bo mocno przesadziliśmy ze świątecznym objadaniem, musimy sięgnąć po medykamenty: leki rozkurczowe, na zgagę, wspomagające pracę wątroby i trawienie. W tej kwestii doradzi nam farmaceuta.
I pamiętajmy, że po świątecznym przejedzeniu nie wolno całkowicie rezygnować z jedzenia. Trzeba jeść mniejsze posiłki i częściej (5-6 w ciągu dnia).

MILENA KOCHANOWSKA

GADŻET

FOT. LOGITECH

Rzeczywistość wirtualna powoli, ale konsekwentnie wchodzi do naszego życia. Dziś największe zastosowanie ma w medycynie czy biznesie, ale coraz większym zainteresowaniem cieszą się także konsumenckie zestawy VR. Wśród firm, które produkują akcesoria VR jest Logitech. Do przedsprzedaży trafił właśnie rysik VR Ink Pilot Edition, który - jako forma kontrolera - współpracuje z goglami VR i obsługuje stacje bazowe SteamVR Tracking 1.0 i 2.0.

Logitech zaprezentował rysik w maju, a do pierwszych klientów urządzenie ma trafić w lutym 2020 r., choć produkt wciąż określany jest jako wersja beta. Cena w przedsprzedaży to 750 dolarów. Oprócz rysika Logitech oferuje opcjonalną „matę" w formacie A1 do rysowania za 70 dolarów.

Do czego służy VR Ink Pilot Edition? Urządzenie ułatwia tworzenie wirtualnych modeli i pracę w środowisku 3D. Rysik waży 68 gramów i posiada kilka przycisków. Na jednym ładowaniu ma pracować ok. 2,5 godz. **(LIS)**

WARTO WIEDZIEĆ

Makijaż

Baza pod cienie

Makijaż twarzy powinien wydobywać naturalne piękno, uwydatniać atuty i niwelować defekty jakimi może być przebarwienie, nadmierne świecenie, zmarszczki. Kiedy podkład i korektor to zbyt mało, warto sięgnąć po bazę. Bazy dobrej jakości, odpowiednio dobrane do cery, sprawią, że makijaż będzie perfekcyjny, nie zetrze się i nie zmieni wyglądu przez długi czas. Baza pod cienie wzmacnia kolor aplikowanych cieni i przedłuża ich trwałość na powiece. Zapobiega osypywaniu oraz gromadzeniu się ich w załamaniach powiek. **(MIKO)**

FOT. 123RF

FOT. 123RF

Makijaż

Baza pod podkład

Efektowny makijaż nie obędzie się również bez bazy pod podkład. Idealna to taka, która odpowiada indywidualnym potrzebom cery. Bazy silikonowe, najczęściej przejrzyste, doskonale wygładzą drobne linie, rozszerzone pory, a także zmatowią cerę. Taką bazę nakładamy w niewielkiej ilości najlepiej na czoło, nos brodę, na dobrze nawilżoną skórę. Dla cery suchej świetna będzie baza nawilżająca, a dla zmęczonej ziemistej – baza rozświetlająca. Najczęściej lekko różowa lub opalizująca. Jeśli mamy problem z zaczerwienioną skórą lub widocznymi naczynkami, warto sięgnąć po zieloną lub fioletową bazę. Żółta świetnie zniweluje brązowe plamy pigmentacyjne. **(MIKO)**

Makijaż

Jak dobrać podkład?

Dobrze dobrany i nałożony podkład to niemal połowa udanego makijażu. Podkłady płynne w buteleczkach z pompką lub tubkach dają efekt makijażu od bardzo delikatnego, również beztłuszczowego dla skór tłustych, po kryjący z delikatnym, pudrowym wykończeniem. Te polecane są dla każdego rodzaju skóry, z wyłączeniem bardzo suchych. Dla nich poleca się bogate konsystencje, kremowe podkłady, z właściwościami odżywczymi. Dla osób potrzebujących mocno kryjącego podkładu, wodoodpornego i trwałego, najlepsze będą podkłady w sztyfcie. Są one nieco cięższe od pozostałych, ale na pewno nie spłyną i szybko się nie zetrą. **(MIKO)**

FOT. 123RF

eprasa.pl 73f288db64

Zapisz klasę do Akademii Uwielbiam - atrakcyjne nagrody czekają

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Program Akademia Uwielbiam zaprasza do udziału szkoły

Konkurs

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Wystartowała kolejna edycja Akademii Uwielbiam – ogólnopolskiego programu edukacyjnego, który promuje zdrowy styl życia wśród uczniów. Nauczyciele, którzy zgłoszą swoje klasy do programu, otrzymają bezpłatne materiały do przeprowadzenia inspirujących lekcji łączących naukę z zabawą.

Akademii towarzyszy też konkurs. Klasy, które chcą wziąć w nim udział, wspólnie przygotowują zbilansowany przepis zgodnie z wiedzą zdobytą w ramach programu. W konkursie oceniane są zdjęcia gotowego dania i sam przepis. Trzy zwycięskie zgłoszenia otrzymają nagrody: warsztaty kulinarne dla klasy, voucher dla nauczyciela prowadzącego o wartości 700 zł i voucher o wartości 1500 zł dla szkoły na dowolny cel. Organizatorzy wręczą również nagrodę specjalną o wartości 5 000 zł szkole, która prześle w konkursie największą liczbę przepisów ze zdjęciem.

Zapisy do Akademii Uwielbiam na platformie www.akademiauwielbiam.pl i telefonicznie. Szczegóły także na tej stronie.

Zimowe problemy

Nałóż czapkę. Nasze włosy nie lubią nagłych zmian temperatury

Średnio codziennie tracimy 50-100 włosów, zimą wypadanie może nasilić się bardziej. Przyczyną są nagłe zmiany temperatury oraz efekt uboczny nienoszenia czapek.

Zimne powietrze wpływa na unaczynienie. Kiedy nie nosimy nakrycia głowy, kapilarki, których funkcją jest odżywienie włosa, kurczą się. Mieszki włosowe nie są dostatecznie dotlenione i zaopatrzone w składniki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. W wyniku tego większa liczba włosów może przechodzić w fazę telogenu, czyli wypadania.

Z powodu niskich temperatur, wysokiej wilgotności powietrza na zewnątrz oraz sezonu grzewczego, także łodyga włosa jest zwykle bardziej matowa, słaba i pusząca się.

- Wychodząc z domu w zimę, należy również dokładnie dosuszyć włosy. Mokry bądź wilgotny włos, który przemarznie, jest bardziej podatny na złamania, odkształcenia i uszkodzenia mechaniczne - mówi Anna Mackojć z Instytutu Trychologii.

Gorące powietrze z urządzeń grzewczych powoduje, że włosy mogą się elektryzować. Warto pamiętać wówczas o preparatach ze składnikami antystatycznymi. Zadbajmy o używanie odżywek czy masek do włosów z emolientami bądź olejkami.

Kondycja włosów zależy od kondycji całego organizmu. Dlatego jeśli zaobserwujemy, że nasze włosy są w gorszym stanie i zaczynają nadmiernie wypadać, powinniśmy od razu zgłosić się do trychologa. **(MARA)**

Czy kobiety i mężczyźni widzą inaczej? Czasem tak się zdarza

Daltonizm, czyli upośledzenie rozróżniania kolorów, zwykle dotyka mężczyzn. A związany jest z żeńskim chromosomem X.

Okulistyka

Oprac. Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Powszechnie uważa się, że mężczyźni rozróżniają o wiele mniej kolorów niż kobiety. Jednym ze schorzeń, które częściej przypisuje się mężczyznom, jest daltonizm, czyli upośledzenie zdolności rozpoznawania barw.

Jakie jest źródło tej choroby? Czy rzeczywiście cierpią na nią głównie mężczyźni? Na te pytania odpowiada Małgorzata Leszczyńska, optyk i optometrysta, ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Daltoniści najczęściej nie rozpoznają koloru czerwonego lub zielonego

Czym jest daltonizm?

Ślepota barw, zwana potocznie daltonizmem, to schorzenie objawiające się zaburzeniem w prawidłowym rozpoznawaniu kolorów.

W większości przypadków daltonizm jest wadą dziedziczną, a główną przyczyną jej występowania jest nieprawidłowa budowa i nieodpowiednie funkcjonowanie siatkówki oka. Natomiast to z kolei związane jest z genem zlokalizowanym w chromosomie X.

- Mężczyźni, w przeciwieństwie do kobiet, posiadają tylko jeden taki chromosom, dlatego łatwiej może dojść do zaburzeń genowych. Te zaś mogą skutkować rozwojem daltonizmu - mówi Małgorzata Leszczyńska, optyk i optometrysta.

Ponieważ mężczyźni nie przekazują swojego chromosomu X swoim męskim potomkom, zatem mężczyzna ze ślepotą barw nie przekaże jej swojemu synowi. Kobieta, mając dwa chromosomy X, może być nosicielką genu ślepoty barw nawet o tym nie wiedząc.

Kiedy daltonizm jest uwarunkowany czynnikami genetycznymi, mówi się wtedy o wadzie wrodzonej. Zdecydowanie rzadziej schorzenie to pojawia się jako wynik przebytych chorób oczu i urazów narządu wzroku.

- Może również występować jako skutek uboczny przyjmowania niektórych leków – np. środków psychoaktywnych - dodaje Małgorzata Leszczyńska.

Szacuje się, że różne rodzaje ślepoty barw dotyczą nawet 8 procent mężczyzn oraz zaledwie 0,5 proc. przedstawicielek płci pięknej.

Trzy główne podtypy daltonizmu

Dichromatyzm – to najczęściej występujący rodzaj daltonizmu. Związany jest z brakiem jednego z fotoreceptorów w siatkówce oka, w wyniku czego osoba nie rozpoznaje koloru czerwonego lub zielonego.

Trichromatyzm – ten rodzaj schorzenia wynika z istniejących różnic czułości fotoreceptorów w siatkówce. Tym samym powoduje obniżenie odbioru nasycenia niektórych barw (najczęściej jednej – w każdym przypadku może być ona inna).

Monochronatyzm – najrzadziej występujący podtyp ślepoty barw. Osoba cierpiąca na to schorzenie rozróżnia jedynie dwie barwy – białą i czarną. Przyczyną jest całkowite upośledzenie odbioru kolorów, a to wpływa również na obniżenie ostrości widzenia.

Diagnostyka i leczenie daltonizmu

Daltonizm to choroba oczu, a osoby nim dotknięte borykają się z wieloma problemami. Między innymi mają duże ograniczenia na rynku pracy – np. nie mogą wykonywać zawodu kierowcy. Nie wspominając o dużym dyskomforcie podczas nawet najprostszych czynności.

- Dlatego tak istotne jest jak najszybsze zdiagnozowanie daltonizmu, które wykonuje się za pomocą profesjonalnych badań wzroku - mówi Małgorzata Leszczyńska. - Najpopularniejszy test przeprowadza się za pomocą tzw. tablic Ishihary, na których znajdują się małe kółka określonego koloru, które tworzą liczby. Kolor tła i liczb różnią się od siebie, tak aby specjalista mógł określić rodzaj upośledzenia barwnego.

Innym sposobem jest badanie za pomocą anomaloskopu – podczas jego wykonywania pacjent porównuje ze sobą dwie barwy w zakresie zielony-czerwony pojawiające się na ekranie urządzenia. Badanie trwa od 10 do 15 minut i pozwala bardzo precyzyjnie określić barwy, z którymi pacjent ma problem.

- Stosuje się również tzw. test Farnswortha, podczas którego badany ustawia w odpowiedniej kolejności piętnaście kolorowych pionków, na podstawie których specjalista może określić rodzaj daltonizmu - dodaje Małgorzata Leszczyńska.

Czy istnieją skuteczne metody walki z daltonizmem, czy osoby chore są „zmuszone" do widzenia bez możliwości rozróżniania niektórych barw?

- Mimo że daltonizmu nie da się w pełni wyeliminować, istnieje sposób, aby skorygować postrzeganie niektórych barw. W tym celu stosuje się między innymi okulary wyposażone w specjalne soczewki z filtrem barwnym. Zmieniają one spektrum światła tak, by umożliwiały wyzwolenie podobnych bodźców, jakie występują u osób zdrowych - odpowiada Małgorzata Leszczyńska.- Daje to z kolei szansę na to, żeby pacjent z daltonizmem rozróżniał kolory, których nie widział wcześniej. Pamiętajmy jednak, aby wybór takich okularów powierzyć specjaliście w profesjonalnym salonie optycznym, mimo że może pojawić się pokusa znalezienia takich okularów w internecie w atrakcyjnej cenie. To duży błąd! Każdy rodzaj okularów wymaga bardzo precyzyjnego dopasowania do potrzeb pacjenta.

W przypadku osób z daltonizmem niezbędne jest określenie wielu parametrów potrzebnych do ich przygotowania, a uzyskać je można tylko z pomocą badań z wykorzystaniem fachowych urządzeń. - Zakup przypadkowych okularów może przynieść więcej szkody niż pożytku – wzrok jest wrażliwy, a złe dopasowanie okularów może doprowadzić do pogorszenia jakości widzenia - kończy Małgorzata Leszczyńska.

eprasa.pl 73f288db64

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–poniedziałek, 4–6.01.2020

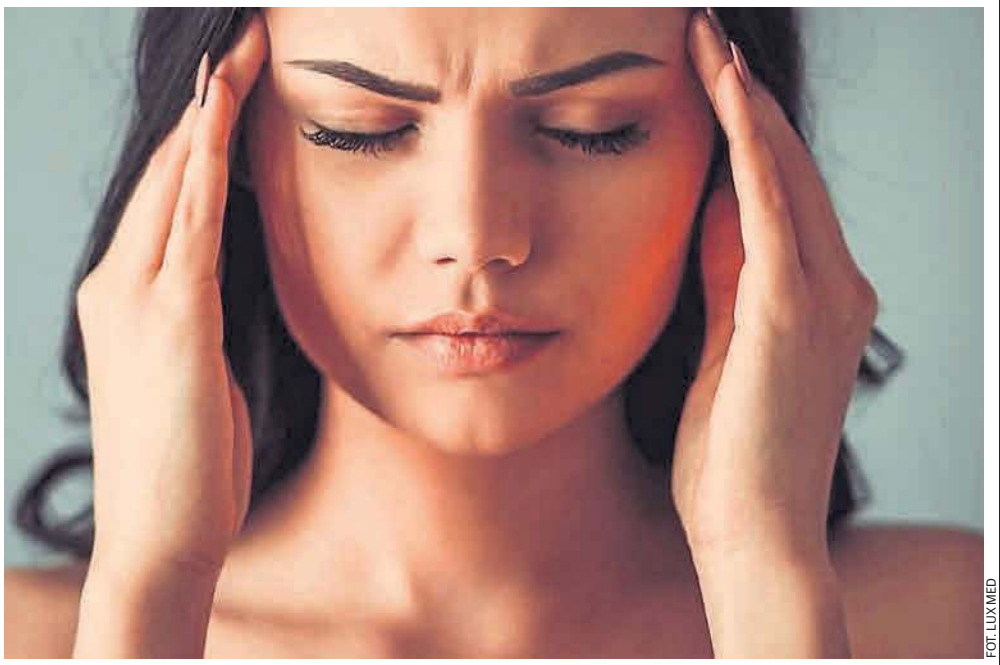
To coś więcej niż zwykły ból głowy
Migrena potrafi zwalić z nóg

Chociaż nie jest groźna, to potrafi zmienić czyjeś życie w koszmar. Atakuje niespodziewanie i uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Migrena należy do jednych z najsilniejszych i najbardziej uciążliwych bólów głowy.

Choroby XXI wieku

Oprac. Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Według najnowszych danych szacunkowych na migrenę cierpi w Polsce ok. 4 milionów ludzi, a na jej przewlekłą postać - ok. 400 tysięcy. Schorzenie to można określić jako zaburzenie nerwowo-naczyniowe pierwotnego bólu głowy. Migrena charakteryzuje się przewlekłym przebiegiem i nawracającymi, silnymi napadami bólowymi.



FOT. LUX MED

Migrena atakuje niespodziewanie

- Migrena charakteryzuje się pulsującym bólem o natężeniu średnim lub dużym - mówi lek. med. Przemysław Kapała, Centrum Leczenia Bólu, Profemed, Grupa Lux Med. - Atak migrenowy to napadowo pojawiający się zespół objawów, obejmujący poza uporczywym bólem głowy także: nudności, wymioty, nadwrażliwość na hałas, światło, zapachy. Rzadziej, ale zdarzają się także: biegunka, senność, rozdrażnienie lub wilczy apetyt.

Migrena nasila się pod wpływem aktywności fizycznej, dlatego pacjenci w chwilach ataku migreny pozostają w pozycji leżącej, izolując się od czynników wzmagających i nasilających u nich objawy.

Z aurą lub bez

Migrenę możemy podzielić ze względu na częstotliwość - mówimy wówczas o migrenie epizodycznej (ataki rzadkie, 1-2 razy w miesiącu) lub przewlekłej (ataki co najmniej 8 razy w miesiącu, przy czym przyjęło się, że musi zaistnieć warunek występowania migreny przynajmniej przez 15 dni w miesiącu).

Inny podział migreny mówi o tej z poprzedzającą ją aurą bądź nie. Aurą nazywamy zespół objawów neurologicznych, bezpośrednio poprzedzających napad migrenowy. Statystycznie aura występuje u ok. 10 proc. pacjentów zmagających się z migreną, a u pozostałych 90 proc. ból zaczyna się bez wcześniejszych objawów.

- Tylko niewielki odsetek pacjentów zauważa u siebie aurę przedmigrenową - mówi lek. Przemysław Kapała. - Zespół objawów zapowiadających napad migrenowy charakteryzuje się zaburzeniami neurologicznymi, przypominającymi niekiedy udar mózgu lub przejściowy atak niedokrwienny mózgu. Chory może odczuwać przejściowe osłabienie siły w ręce i/lub nodze bądź jednocześnie obu kończyn po tej samej stronie ciała, a także zaburzenia mowy i zaburzenia czucia twarzy. Są to sporadyczne epizody, wyglądają jednak bardzo groźnie.

Możliwe symptomy aury: zaburzenia widzenia; tzw. mroczki i błyski przed oczami; zaburzenia pola widzenia, zdarza się także przejściowa ślepota; nudności; wymioty; zawroty głowy; światłowstręt; nadwrażliwość na dźwięki i zapachy; nadmierna potliwość; biegunka.

Przyczyny migreny

Nie zostały jeszcze do końca poznane. Badania wskazują jednak na genetyczne podłoże występowania tego schorzenia. Wśród krewnych pierwszego stopnia osób z migreną istnieje 2-3 krotnie większe ryzyko rozwoju tego schorzenia, niż w przypadku populacji ogólnej - u blisko 70% chorych na migrenę zanotowano bowiem przypadki migreny w rodzinie.

Skłonność do migreny dziedziczona jest najczęściej w linii żeńskiej, choć bywa też przekazywana przez kobiety na linię męską. Może pojawić się już w okresie dojrzewania i uzależniona jest od gospodarki hormonalnej. Nie ma natomiast reguły co do występowania migreny w konkretnym dniu cyklu miesiączkowego - u niektórych kobiet pojawia się przed miesiączką, u innych w trakcie. Lekarze wskazują jednak na powiązanie występowania migreny z przyjmowanymi przez kobiety hormonami (estrogen) w postaci tabletek antykoncepcyjnych.

Czy istnieją skuteczne metody leczenia migreny?

Leczenie migreny ma dwa cele: uśmierzenie bólu i przerwanie napadu migrenowego oraz zapobieganie występowaniu kolejnych ataków.

W leczeniu doraźnym stosuje się tzw. tryptany, które pozwalają szybko i w miarę skutecznie zatrzymać napad migrenowy. Stosuje się niekiedy także leki wspomagające działanie tryptanów: niesteroidowe leki przeciwzapalne, kwas acetylosalicylowy czy paracetamol.

W przypadku migreny przewlekłej, kiedy leki doustne zawodzą, mówi się także o skuteczności toksyny botulinowej (botoks). Pacjenci cierpiący na migrenę korzystają także z niefarmakologicznych sposobów i metod leczenia, np. akupunktury i akupresury, które pozwalają złagodzić objawy.

- Pamiętajmy jednak, by na takie zabiegi zgłaszać się jedynie do sprawdzonych i zaufanych salonów, a najlepiej - do poradni leczenia bólu. Mamy wówczas pewność, że zabiegi wykonywane są prawidłowo, bez narażenia zdrowia pacjenta - zaznacza lek. Przemysław Kapała.

Styl życia a migrena

Migrenicy zgodnie potwierdzają, że istnieją czynniki, które sprzyjają występowaniu migreny lub nasileniu jej napadów: wahania pogodowe, zaburzenia snu, długotrwały i silny stres, przyjmowane leki, zmiany hormonalne, a nawet spożywanie niektórych pokarmów w nadmiernej ilości może zintensyfikować napad migrenowy. Dlatego zdrowy i mądry styl życia w profilaktyce zapobiegania migreny ma tu niemałe znaczenie.

Pacjenci powinni przede wszystkim porządnie się wysypiać oraz regularnie i racjonalnie się odżywiać (posiłki częste, ale w mniejszych porcjach), a także zrezygnować z alkoholu i innych używek.

Ważny jest też ruch! Joga, jogging czy inne regularne aktywności fizyczne z pewnością pomogą zmniejszyć występowanie napadów migrenowych.

- Leki, niefarmakologiczne i alternatywne metody leczenia w odpowiedniej kombinacji, pozwalają na złagodzenie lub niemalże wyeliminowanie napadów - dodaje Przemysław Kapała.

Polacy na kacu także w pracy
Badanie AlcoSense

Styl życia

oprac. Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Polacy nie są globalnymi rekordzistami w ilości spożytego alkoholu na mieszkańca, ale kac trafia nam się częściej niż byśmy tego chcieli. Z jego skutkami mierzymy się nie tylko w domowym zaciszu. Co drugi Polak oraz co trzecia Polka przyznają, że przynajmniej raz w życiu poszli do pracy będąc na kacu.

Kac w liczbach

Zjawisko pracy na kacu w Polsce zbadała firma AlcoSense Laboratories. Niespełna połowa osób biorących udział w badaniu odpowiedziało twierdząco na pytanie, czy kiedykolwiek poszli do pracy, odczuwając skutki nadużycia alkoholu.

Więcej niż co czwarty ankietowany przyznał, że podobna sytuacja przydarzyła mu się kilkukrotnie. Dla 15% praca na kacu była sytuacją jednorazową. Z kolei regularnie w takim stanie pracuje prawie 4% respondentów.

Wśród osób zapytanych o samo zjawisko, sytuacja z kacem w pracy przytrafiła się przynajmniej raz ponad połowie mężczyzn. W przypadku kobiet twierdząco odpowiedziało prawie 40% pytanych.

Ile przeciętnie piją Polacy?

Choć niektórzy lubią się uważać za liderów w tej dziedzinie, w spożyciu alkoholu na głowę Polska klasyfikuje się dopiero w drugiej dziesiątce globalnego zestawienia. Według ostatnich danych WHO (Światowej Organizacja Zdrowia), które w odróżnieniu od danych GUS pozwalają na porównanie Polski z innymi krajami, wypijamy rocznie 11,6 l stuprocentowego alkoholu na głowę. Nasi sąsiedzi - Czesi, Litwini i Rosjanie - wypijają więcej.

Co z kacem? Okazuje się, że w tym przypadku bardziej istotna może być struktura spożycia alkoholu, a nie jego ilość.

- Statystyczny Polak w ciągu roku wypija niewiele więcej alkoholu niż statystyczny Brytyjczyk, ale wybiera trunki mocniejsze, którymi jednorazowo łatwiej się upić. Efektem takiego picia może być silniejszy kac. Według WHO aż 36% spożywanych w Polsce alkoholi to grupa spirytusowa, do której zaliczają się wódki i nalewki. W przypadku Brytyjczyków ta grupa to 22% spożycia. Na Wyspach, choć może trudno w to uwierzyć, biorąc pod uwagę stereotypy o Brytyjczykach, najpopularniejszym alkoholem jest wino - komentuje Hunter Abbott z firmy AlcoSense Laboratories.

Kac a prawo pracy

Stawienie się w pracy w stanie po spożyciu alkoholu lub picie alkoholu w trakcie pełnienia obowiązków służbowych jest naruszeniem Kodeksu pracy. Z kolei pracowanie na kacu teoretycznie nie. Jednak jeśli czujemy się fatalnie, to pracujemy mniej wydajnie.

Kac (z niem. Katzenjammer) - złe samopoczucie po spożyciu nadmiernej ilości napojów alkoholowych. Najczęstszymi dolegliwościami są: ból głowy, pragnienie, światłowstręt, nadwrażliwość na hałas, nudności, biegunka, uczucie rozbicia, problemy z koncentracją, bezsenność, osłabienie, brak łaknienia lub nadmierny apetyt, dreszcze.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Objawy kaca bywają dolegliwe i w większości przypadków bardzo utrudniają wypełnianie obowiązków w pracy

eprasa.pl 73f288db64

Dobre zmiany dla chorych kobiet

Kadcyla - wyjątkowy, innowacyjny lek na raka piersi - od 1 stycznia jest w Polsce refundowany. Pacjentki i onkolodzy czekali na to aż siedem lat.

Onkologia

Oprac. Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Od 1 stycznia tego roku refundacją objęto Kadcylę – wyjątkowy lek będący połączeniem terapii celowanej z chemioterapią, stosowany w leczeniu rozsianego HER2-dodatniego raka piersi. Zadowolenia nie kryją pacjentki, które 7 lat czekały na ten lek, onkolodzy i organizacje pacjentów.

Podtyp HER2-dodatni to szczególnie agresywna postać raka piersi, który szybko się rozwija i równie szybko daje przerzuty. Dotyka ok. 18-20% kobiet i pomimo tego, że dobrze reaguje na terapię celowaną anty-HER2, to u ok. ¼ pacjentek w ciągu 10 lat następuje nawrót choroby.

Rozsiany rak piersi, czyli taki, który daje przerzuty do organów odległych, najczęściej jest nieuleczalny, a leczenie pacjentów polega na wydłużeniu czasu do progresji choroby. Innowacyjny lek Kadcyla (trastuzumab emtanzyna) nie tylko wydłuża ten czas, ale działa bardzo precyzyjnie, docierając bezpośrednio do komórki nowotworowej. Co ważne – lek potrafi „rozpoznać" komórki nowotworowe, dzięki czemu działa tylko na nie, a zdrowe komórki zostają oszczędzone, dlatego tę terapię obecnie uznaje się za jedną z bezpieczniejszych w onkologii.

Do stycznia Kadcyla była dostępna dla kobiet z rozsianym HER2-dodatnim rakiem piersi w ramach Ratunkowego Dostępu do Technologii Lekowych (RDTL). Lekarz onkolog musiał napisać wniosek do Ministerstwa Zdrowia, a pacjentka spełnić różne warunki, m.in. wyczerpać wszystkie opcje leczenia refundowane przez NFZ, po których doszło do progresji choroby. W przypadku pozytywnej odpowiedzi ministerstwa, pacjentka otrzymywała zgodę na 3 podania lub 3 miesiące leczenia. Co 2-3 miesiące lekarz musiał występować ponownie o zgodę na kontynuację terapii.

- Dla lekarzy była to dodatkowa biurokracja, a dla pacjentek strach i niepewność o to, czy będą miały zapewnione dalsze leczenie. To nie stwarza dobrych warunków dla całego procesu terapeutycznego – mówi Elżbieta Kozik, prezes organizacji Polskie Amazonki – Ruch Społeczny i dodaje – Sama doświadczyłam nowotworu piersi wiele lat temu i wiem, jak ważna jest świadomość, że lek jest dostępny – to daje ogromny komfort psychiczny i nadzieję na normalne życie. Bardzo cieszy mnie pozytywna decyzja refundacyjna Ministerstwa Zdrowia dla tego długo oczekiwanego leku oraz dążenie, by zapewnić kobietom w Polsce leczenie raka piersi zgodnie z międzynarodowymi rekomendacjami.

- Organizacje pacjentów od lat zabiegają o dostęp do innowacyjnych terapii dla kobiet z rakiem piersi - podkreśla Krystyna Wechmann, prezes Federacji Stowarzyszeń Amazonki. – Nie jest łatwo pogodzić potrzeby wielu grup pacjentek z rakiem piersi z możliwościami finansowymi państwa. Polskie pacjentki z rozsianym HER2-dodatnim rakiem piersi czekały siedem lat na dostęp do leku Kadcyla od momentu jego rejestracji.

Zadowolenia z polepszającego się dostępu do leczenia dla kobiet z rakiem piersi nie kryją lekarze. - Rok 2019 przyniósł pozytywne zmiany dla chorych na raka piersi. Najpierw na wrześniowej liście refundacyjnej pojawiły się nowe opcje dla kobiet z hormonozależnym rakiem piersi – inhibitory CDK4/CDK6, a dla kobiet z wczesnym HER2-dodatnim rakiem piersi – podwójna blokada, czyli trastuzumab z pertuzumabem. Refundacja leku Kadcyla dla chorych z rozsianym HER2-dodatnim rakiem piersi to kolejne, pozytywne zaskoczenie – mówi dr n. med. Agnieszka Jagiełło-Gruszfeld z Centrum Onkologii-Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. – Cieszę się, że my – lekarze – możemy pacjentkom zaproponować coraz więcej nowych terapii, które przyczynią się do wydłużenia ich życia.

123RF

Każdy dobry nowy lek daje nadzieję kobietom chorym na raka piersi

- Ostatnie nowości na liście refundacyjnej bardzo cieszą. Warto jednak pamiętać, że przed nami jeszcze wiele do zrobienia. Aktywnych działań wymagają zwłaszcza Breast Cancer Unity i obszar profilaktyki raka piersi. Lepszy dostęp do nowoczesnych terapii powoduje, że można podejmować kolejne kroki i kierować uwagę na sprawy organizacyjne i systemowe: w większym stopniu koncentrować się na zapobieganiu, wykrywaniu, terapii i opiece nad pacjentkami z rakiem piersi na najwyższym możliwym poziomie. To z kolei nieuchronnie doprowadzi nas do celu głównego, czyli zmniejszenia umieralności z powodu raka piersi w Polsce – mówi Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe-Razem Lepiej. - Cieszymy się, że Ministerstwo Zdrowia zadbało również o zabezpieczenie leczenia pacjentek z hormonozależnym i HER2-ujemnym rakiem piersi, dzięki umieszczeniu na styczniowej liście refundacyjnej leków zawierających anastrozol, letrozol i eksemestan - dodaje Anna Kupiecka.

Byłeś przeziębiony? Dla higieny wymień szczoteczkę do zębów

Higiena

Oprac. Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Żywotność szczoteczki do zębów wynosi maksymalnie 2-3 miesiące. Ponadto należy ją wymienić także po chorobie.

- Aby mieć pewność, że higiena naszych zębów jest utrzymana na odpowiednim poziomie, powinniśmy zadbać między innymi o szczoteczkę - mówi lek. stom. Patryk Kononowicz z Medicover Stomatologia Gdańsk. - Powinniśmy ją wymieniać co 3 miesiące oraz po każdej chorobie zębów i dziąseł.

Ale czy zawsze stosujemy się do tych zasad? Jak wynika z przeprowadzonego przez Medicover Stomatologia badania „Higiena, leczenie i profilaktyka jamy ustnej u dzieci", 13 proc. rodziców wymienia szczoteczkę co miesiąc, a 58 proc. co trzy miesiące. Aż 92 proc. badanych deklaruje, że głównym powodem jej wymiany jest zużycie. W większości przypadków uznajemy, że szczoteczka jest zużyta, gdy widzimy to gołym okiem.

- To duży błąd - komentuje lek. stom. Patryk Kononowicz. - Okazuje się, że nawet gdy wygląda ona na niezniszczoną, w mikrouszkodzeniach włókien zbierają się szkodliwe bakterie. Płucząc szczoteczkę, nie usuniemy z niej wszystkich drobnoustrojów, a wówczas przy każdym kolejnym myciu, bakterie trafiają do naszej jamy ustnej. Dlatego nawet jeśli wydaje nam się, że włókna są „jeszcze dobre", to i tak należy taki egzemplarz wymienić po upływie 8-12 tygodni.

Jakie włosie szczoteczki powinniśmy wybrać? Przede wszystkim musimy wziąć pod uwagę zdrowie naszych dziąseł. Zbyt twarda szczoteczka może je drażnić, powodując krwawienie, cofanie się, a w ostateczności odsłanianie szyjek zębowych. To realny scenariusz zwłaszcza w przypadku, gdy zbyt mocno przykładamy szczoteczkę do zębów i dziąseł. Wiele osób wybiera bezpieczne – na pierwszy rzut oka – rozwiązanie, czyli szczoteczkę o średniej twardości włosia. Taką odpowiedź w badaniu „Higiena, leczenie i profilaktyka jamy ustnej u dzieci" deklaruje aż 70% rodziców.

- Pamiętajmy jednak, że to nie zawsze oznacza najlepszą opcję. O radę w tej kwestii najlepiej zapytać podczas kolejnej wizyty lekarza stomatologa (np. periodontologa, specjalistę zajmującego się chorobami dziąseł), który podpowie nam, jaki rodzaj szczoteczki w naszym przypadku sprawdzi się najlepiej - mówi stomatolog. - Może doradzić również stosowanie szczoteczki elektrycznej lub sonicznej, pozwalającej na dokładniejsze doczyszczanie zębów w porównaniu ze szczoteczkami manualnymi.

FOT. MEDICOVER

Zęby myjemy dwa razy dziennie, poświęcając na to za każdym razem dwie minuty

Na czym polega wzorcowe szczotkowanie?

Odpowiedni kąt nachylenia szczoteczki w stosunku do zęba to ok. 45 stopni. Ząb czyścimy ruchem obrotowym od strony dziąsła w kierunku zęba (wymiatanie) – taki sposób jest najbezpieczniejszy dla dziąseł. Czyścimy każdą powierzchnię każdego zęba. Po wyczyszczeniu powierzchni zębowych powinniśmy zająć się oczyszczeniem języka. Szczoteczką ułożoną poziomo należy przesuwać po powierzchni języka w przód i w tył kilkukrotnie.

- Prawidłowe szczotkowanie zębów przez minimum dwie minuty dwa razy dziennie jest podstawową sprawą. Warto też pamiętać, że bardzo ważne jest nitkowanie przestrzeni międzyzębowych – wyjaśnia lek. stom. Patryk Kononowicz.

eprasa.pl 73f288db64

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–poniedziałek, 4–6.01.2020

Na strach przed starością najlepsze jest poczucie humoru

Myśl o starości najczęściej wywołuje w nas lęk. Obawiamy się pogorszenia zdrowia, niepełnosprawności, zmarszczek i utraty atrakcyjności, a także zbliżającego się tego, co nieuchronne...

Społeczeństwo

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Na co dzień najczęściej nie zastanawiamy się nad tym lub przynajmniej staramy się tego nie robić, ale gdy tylko pogorszy się nasz stan zdrowia lub rozpoczyna się kolejny nowy rok, a z nim przychodzi świadomość, że znów jesteśmy starsi, nieraz dopada nas chandra. Jak sobie z tym radzić?

FOT. 123RF

Starzenie się to przede wszystkim stan umysłu, na który może mieć wpływ stan naszego ciała, ale nie musi

Dlaczego temat starości wywołuje w nas głównie lęk? W takim samym stopniu obawiają się jej i kobiety, i mężczyźni.

– Bo kojarzy się stereotypowo – mówi Sylwia Wójcik, psycholog. – Jedni boją się utraty sił i zdrowia, niepełnosprawności, inni pomarszczonej twarzy i zmieniającej się figury, a jeszcze inni zbliżającego się końca życia. Dobra wiadomość jest taka, że nikt z nas nie wie do końca, jak będzie starość wyglądała, dopóki jej nie zazna. A wobec tego najlepiej zrobimy, jeśli zajmiemy się nią wcześniej. Usłyszałam kiedyś od znajomej starszej kobiety, że na to, jaka będzie jakość naszej starości, pracujemy już w młodości. Mamy więc dwa rozwiązania: albo pozostaniemy na etapie obaw i one zaczną decydować o naszym życiu, albo zajmiemy się tym lękiem i zmniejszymy jego wpływ na nas. Starość powinna być doceniana za mądrość i doświadczenie.

Specjaliści twierdzą, że by lepiej radzić sobie z upływającym czasem, powinniśmy zwracać uwagę na to, co jeszcze możemy zrobić, a nie na to, czego już nie możemy. Chwalmy się też bardziej za to, co nam wyszło, a nie karzmy za to, co nam się nie udało. Oprócz fizycznej, psychicznej i społecznej aktywności, poznajmy również lepiej swoje potrzeby i zaspokajajmy je, choćby sprawiając sobie drobne przyjemności. To wszystko na pewno poprawi nam samopoczucie. Mamy w sobie mechanizmy, które odpowiednio pobudzone mogą nam się pozytywnie odwdzięczyć, na przykład hormony szczęścia – endorfiny. Pamiętajmy o tym, że działają one także przeciwbólowo. Możemy pobudzić je poprzez wysiłek fizyczny: aerobik, jogging, intensywne spacery, biegi, pływanie, ale też jedząc czekoladę czy dużo się śmiejąc. A także dzięki miłości, bo przecież zakochać się możemy zawsze, bez względu na wiek!

Większość z nas ma jakąś definicję starości. Zazwyczaj jest to jakaś granica, po przekroczeniu której będziemy mieli już tylko z górki. Oczywiście można wyszukać w opracowaniach naukowych obiektywne objawy starzenia się organizmu, ale starzenie się, jak podkreśla terapeutka, to przede wszystkim stan umysłu, na który może mieć wpływ stan naszego ciała, ale nie musi.

Faktem jest, że po 60. roku życia następują w naszym organizmie zmiany na poziomie ciała i psychiki – związane między innymi z koncentracją, pamięcią i na poziomie społecznym – spowodowane przejściem na emeryturę, rentę, zmniejszeniem się grona znajomych itp. Mogą pojawić się kryzysy: środka życia, syndrom opuszczonego gniazda, utrata partnera życiowego, negatywny bilans osiągnięć, lęk przed przyszłością, starością, śmiercią. Ale jeżeli te wszystkie rzeczy potraktujemy jako wyzwanie, inspirację do działania, a nie jako porażkę i nieunikniony element starzenia się, to wtedy my zaczniemy decydować o jakości naszego życia.

Naukowcy okres późnej dorosłości podzielili na trzy etapy: najmłodsi starsi – 60-75 lat, starsi starsi – 75-85 lat i najstarsi starsi – 85+.

– Sposoby radzenia sobie z upływającym czasem na pewno są inne u 60-latków i u 80-latków. Inne są potrzeby i inny zakres ich realizacji w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej, cały czas jednak ważna jest własna inicjatywa i aktywność – uważa psycholog. – U tych najstarszych może przeważać inicjatywa, ale gdy mają wokół siebie grono bliskich młodszych, to oni mogą pomóc ją realizować.

Wszelkie rodzaje aktywności: fizyczna, psychiczna, społeczna i duchowa – dla niektórych równie ważna, mogą opóźniać proces starzenia się. Zdrowy tryb życia, aktywność zawodowa lub pasja, uczestniczenie w życiu rodzinnym, poznawanie nowych osób w różnym wieku, stawianie codziennie swojemu umysłowi wyzwań, wszystko to odgrywa niebagatelną rolę. Jest kilka określeń mówiących o tym procesie: „aktywne starzenie się", „zdrowe starzenie się", „starzenie się pogodne".

Gdy jednak mimo wszystko nie radzimy sobie do końca z problemem przemijania, nie wahajmy się zwrócić do specjalistów. I w tym okresie życia może pomóc nam psycholog.

– Praca z psychologiem nie musi być zawsze związana z terapią, może ona polegać na psychoedukacji, na wzmacnianiu sposobów radzenia sobie na przykład ze stresem, problemami, chorobą – wyjaśnia Sylwia Wójcik. – Po 65. roku życia wzrasta ryzyko zachorowania na zaburzenia lękowe i depresję. Z mojego doświadczenia i współpracy z lekarzem psychiatrą wiem też, że w wielu przypadkach dobrze dobrana, nowoczesna farmakoterapia korzystnie wpływa na poprawę jakości życia. Nie negujmy również różnych wynalazków medycyny, które pomagają złagodzić oznaki starzenia się – jeżeli dla kogoś jest to bardzo ważne, to po to są te udogodnienia, choć jestem zdania, że nie jest to najważniejsza część naszego życia, którą możemy udoskonalać czy naprawiać. Przede wszystkim jednak, nigdy nie zapominajmy o tym, że jak powiedział Mark Twain: „Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić".

Postawmy więc na aktywność, ale nie zapominajmy o poczuciu humoru!

Anastazja Bezduszna
a.bezduszna@glos.com

DZIECI LUBIĄ POCIĄGI, NIE GALERIE

Bezduszna matka

W te święta nie było śniegu. Wieczorami lampki na naszym balkonie świeciły we mgle, a jak było jasno – to na ulicy można było tylko ugniatać zieloną, soczystą trawę. Co w takie wolne dni robić z maluchem? Na początku myślałam, by zacząć chodzić na kryte place zabaw. Co prawda kosztują do 20 złotych za godzinę, ale za to dziecko się wybiega i nie po błocie. Okazało się jednak, że jest tam ich za dużo. Wiele z nich znacznie starszych od mojego dwulatka. Poza tym jest duszno, no i jak dla mnie zbyt kolorowo. Moje dziecko po godzinie spędzonej w takim miejscu jest przemęczone. Podobnie jest wtedy, gdy wchodzimy do supermarketu i przypadkiem trafiamy na dział z zabawkami. Miki wtedy musi wszystkie dotknąć, ponaciskać guziki, pojeździć autami.

Później miałam plan każdego dnia chodzić z synkiem na basen. Ale udało nam się pojechać może ze dwa razy w ciągu tygodnia. W jeden z takich dni Miki sam mi wskazał, gdzie chciałby pójść na wycieczkę. Przechodziliśmy właśnie przez jeden z mostów, pod którym są tory. Właśnie przejeżdżał pociąg. I jak okazało się, można tak długo stać aż do następnego. Spędziliśmy tam jakieś 15 minut, a obok zaczęły się pojawiać inne maluchy z rodzicami. Niektóre dzieci wychylały się z wózków, inne, trzymając się za barierkę mostu, podskakiwały na widok kolejnego pociągu. Odwróciłam się i okazało się, że po drugiej stronie mostu też stały dzieci i patrzyły na pociągi. Wyczekiwały pociągu jak Świętego Mikołaja. Machały rączkami i kiwały, gdy zbliżał się kolejny.

Trudno było stamtąd zabrać Mikiego. Staliśmy tam co najmniej pół godziny. Tylko gdy zrobiło się ciemno i włączyły się lampki – udało się go zachęcić do pojechania, może nie pociągiem, ale też szynowym pojazdem – tramwajem. Wracając do domu, kupiliśmy kilka nowych wagoników do naszej drewnianej kolejki. Zbudowaliśmy więc kolej na pół pokoju i przez trzy dni Miki nie pozwalał posprzątać. Szedł do snu z wagonikiem w ręce. I jeszcze nie wie, że mam już dla niego zupełnie nowy parowóz. I to z napędem!

eprasa.pl 73f288db64

FOT. PIXABAY

FOT. PIXABAY

Zimowe menu

Hanna Wieczorek
hanna.wieczorek@gazeta.wroc.pl

NASZE ZIMOWE MENU NIE OBEJDZIE SIĘ BEZ WARZYW

Obecnie zimą mamy pełen wybór warzyw - na półkach sklepowych znajdziemy pomidory, paprykę, czy zielone ogórki. Oczywiście importowane. Wielu dietetyków uważa, że nie powinniśmy przesadzać z importowanymi warzywami, a sięgać raczej po warzywa sezonowe, dostarczane przez lokalnych dostawców. Tym bardziej, że łatwo je kupić i zwykle ich prygotowanie nie wymaga skomplikowanych przepisów. Na naszych zimowych stołach powinny więc znaleźć się warzywa cebulowe (takie jak czosnek, cebula, por), warzywa korzeniowe (oczywiście są to buraki, marchew, czarna rzepa, korzeń pietruszki i selera), kapusty (biała, czerwona i brukselka) oraz warzywa strączkowe (fasola, groch, ciecierzyca).

Dodatkową zaletą wielu ziomowych warzyw jest to, że wzmacniają nasz organizm. Na przykład buraki zawierają sporo witaminy C, wapnia, kwasu foliowego i silnych przeciwutleniaczy, wzmacniają nasz układ krwionośny, zapobiegają anemii, pomagają unormować poziom cholesterolu i regulują ciśnienie krwi, a także wzmacniają odporność organizmu, szczególnie na choroby wirusowe. Natomiast cebula jest bogata e witaminy A, B i C, minerały (magnez, żelazo, cynk, fosfor), a także zwalcza objawy grypy i przeziębienia - kaszel i ból gardła. Teraz kilka przepisów na zimowe warzywa.

Zimą najlepsze są warzywa **cebulowe, strączkowe i korzeniowe**

TARTA Z PORAMI

Składniki na ciasto:
300 g mąki, 15 dag tłuszczu masło/magaryna), jajko, 3 łyżki wody, szczypta soli
Składniki na farsz:
3-4 pory, pół szklanki śmietany, jajko, 150 g żółtego startego sera, sól, pieprz
Wykonanie: Przesiewamy mąkę, dodajemy tłuszcz jajko, wodę i sól. Siekając łączymy składniki ciasta, a następnie szybko je zagniatamy. Ciasto owijamy w folię i wkładamy do lodówki na 2 godziny do lodówki. Teraz przygotowujemy farsz. Oczyszczone i osuszone pory kroimy na kawałki (około dwucentymetrowe) i blanszujemy w minuty w osolonej wodzie. Śmietanę mieszamy z jajkiem i startym serem, a następnie doprawiamy do smaku. Do sosu śmietanowego dodajemy pory. , Średniej wielkości formę do tarty smarujemy tłuszczem. Schłodzone ciasto rozwałkowujemy i przenosimy ć do formy i podpiekamy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni Celsjusza. Kiedy się podpiecze, nakładamy na ciasto pory ze śmietaną. Tartę pieczemy jeszcze około 20 minut w temperaturze 200 stopni Celsjusza. aż się lekko zrumieni. Podajemy na gorąco.

PORY W SOSIE CYTRYNOWYM

Składniki:
4 średnie pory, pół szklanki bulionu, 2 łyżki soku z cytryny, łyżeczka musztardy, sól, biały pieprz, 5 łyżek oleju, 100 g wędzonego boczku, łyżka natki, tłuszcz do formy
Wykonanie: Oczyszczone i osuszone pory kroimy na plastry i układamy warstwę porów o grubosci około 3 cm w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym. Pory polewamy bulionem, naczynie przykrywamy i zapiekamy 6-8 minut. Naczynie wyjmujemy i odstawimy, by ostygło. Przygotowujemy sos z soku, musztardy, soli, pieprzu i oleju. Boczek kroimy w kostkę i podsmażamy na chrupiąco. Pory polewamy sosem, dodajemy boczek, mieszamy i posypujemy nastką pietruszki. Danie podajemy lekko ciepłe.

ZIEMNIACZANE TRUFLE

Składniki:
2 średniej wielkości ziemniaki (około 180 g), łyżka rodzynków, 4 łyżki kakao naturalnego, pół łyżeczki aromatu migdałowego, 2 czubate łyżki syropu daktylowego, 4 łyżki wiórków kokosowych, uprażonych na suchej patelni , dodatkowe 2 łyżki do obtaczania trufli, szczypta soli
Wykonanie: Dokładnie umyte ziemniaki gotujemy do miękkosci (w mundarkach) w litrze wody. Kiedy ostygną, obieramy je ze skórki i przepuszczamy przez praskę. Do masy ziemniaczanej dodajemy rodzynki, kakao, aromat migdałowy, syrop daktylowy, sól i uprażone wiórki kokosowe. Całość mieszamy i wilgotną ręką kształtujemy kulki. Każdą z kulek obtaczamy w wiórkach koksowych.

Przepis ze strony ziemniakiczykartofle.com.pl

MAT. PRAS. KAMPANII ZIEMNIAKI CZY KARTOFLE

FOT. PIXABAY

eprasa.pl 73f288db64

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–poniedziałek, 4–6.01.2020

Fasola pojawia się w wielu przepisach. Dzisiaj zapraszamy na potrawę o prawdziwie artystycznej nazwie: fasola à la Picassa

Fasola à la Picasso to klasyczne danie jednogarnkowe, w którym smak warzyw przełamuje wędzony boczek.
Składniki: 200 g białej perłowej fasoli, średnia główka włoskiej kapusty, 4 średnie marchewki, 3 łodygi selera naciowego, 60 dag ziemniaków, średni por, 4 średnie cebule, 4 ząbki czosnku, 800 g wędzonego boczku, 2 listki laurowe, łyżeczka tymianku, sól, pieprz

Fasolę zalewamy zimną wodą, moczymy 12 godzin, a następnie odcedzamy. Z kapusty usuwamy zewnętrzne liście, wycinamy głąb. Tak przygotowaną kapustę kroimy na cząstki.
Marchewki i ziemniaki grubo kroimy, podobnie postępujemy z selerem i porem. Obraną cebulę i czosnek kroimy w kostkę.
Pokrojony w plastry boczek wkładamy do rondla, zalewamy zimną wodą i gotujemy. Kiedy zacznie wrzeć, zmniejszamy ogień, dodajemy fasolę, seler, por, listki laurowe i tymianek. Garnek przykrywamy i gotujemy na małym ogniu przez 1,5 godziny.
Następnie dokładamy kapustę, marchewkę, ziemniaki, cebulę i czosnek. Doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem i gotujemy jeszcze około godziny.
(HAN)

FOT. PIXABAY

CZY WIESZ, ŻE

- Fasola należy do rodziny bobowatych. Naturalnie występują w Ameryce Południowej i Północnej. Dzisiaj uprawia się około 20 gatunków fasoli, niektóre z nich – o efektownych kwiatach uprawiane są także jako rośliny ozdobne. Fasola jest trzecim po soi i grochu źródłem białka. Zawiera więcej białka niż mięso! Trzeba jednak przy tym pamiętać, że białko roślinne jest mniej wartościowe od zwierzęcego, ponieważ nie zawiera wszystkich niezbędnych nam aminokwasów.

- Fasola azuki, fasola mungo oraz fasola złota fasolami wcale nie są. Fasola azuki w kuchniach Wschodu jest często składnikiem słodyczy, natomiast z fasoli złotej wytwarza się makaron, nazywany w Polsce makaronem sojowym, który po usmażeniu lub ugotowaniu staje się przezroczysty.

- Ciecierzyca zwana jest też grochem włoskim lub cieciorką. To roślina należąca do rodziny bobowatych. Pochodzi z zachodniej Azji. Nie rośnie dziko, jest wyłącznie rośliną uprawną. Jej nasiona znaleziono w wykopaliskach datowanych na 9200 lat p.n.e. Ciecierzyca jest prawdziwą skarbnica białka. Na dodatek ma zapobiegać zaparciom, sprzyjać odchudzaniu i obniżać ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. W kuchni arabskiej ciecierzycę wykorzystuje się do przyrządzenia falafeli oraz humusu.

- Są dwie odmiany ciecierzycy: kabuli i desi. W kuchni zazwyczaj korzystamy z kabuli (duże nasiona o kremowej barwie). Natomiast nasiona desi są mniejsze i występują w wielu kolorach: kremowym, czerwonym, czarnym, brązowym, żółtym i zielonym. Zarówno kabuli, jak i desi mają delikatny smak o lekko orzechowym posmaku. W kuchni wegańskiej wody z puszki po ciecierzycy używa się przy pieczeniu bezy. Można ubić ją na sztywną pianę.

- Groch w stanie dzikim rosną one w Azji południowo-zachodniej. Na grochu zwyczajnym Gregor Mendel, prekursor genetyki, prowadził swoje badania nad dziedziczeniem. Ich efektem było odkrycie tzw. praw Mendla. Groch stanowi dobre źródło białka, dostarcza też węglowodanów.

- Soczewica jadalna rośnie dziko w Grecji i niektórych państwach Azji Zachodniej, Środkowej i Kaukazu. Dzisiaj głównymi potentatami w jej uprawie są: Kanada, Indie, Turcja oraz USA. Soczewica jest skarbnicą wielu składników odżywczych oraz źródłem dobrze przyswajalnego białka.

Na podstawie poradnikzdrowie.pl

MATERIAŁY PRASOWE HALINA

FOT. ORCHIDEA CREATIV GROUP

FOT. MATERIAŁY PRASOWE ZM PEKPOL

Każdy z nas zna smak bigosu, fasolki po bretońsku czy grochówki. Proponujemy więc kilka przepisów z nietypowym wykorzystaniem zimowych warzyw

Buraczane risotto z parmezanem i orzechami włoskimi

Buraczki w nieco innym wydaniu. Smacznego!

Składniki na rolmopsy:
200 g ryżu do risotto, 2 duże buraki, 100 ml białego, wytrawnego wina, 500 ml bulionu warzywnego, łyżka masła, łyżka oliwy z oliwek, cebula, ząbek czosnku, 100 g orzechów włoskich, parmezan do starcia, sól, pieprz do smaku, roszponka do dekoracji

1. Buraki pieczemy w piekarniku w temperaturze 200 st. C., kiedy będą miękkie, odstawiamy do wystygnięcia. W tym czasie siekamy czosnek i cebulę, a następnie podsmażamy je na oliwie na patelni. Upieczone buraki trzemy na tarce (duże oczka).
2. W garnku gotujemy bulion, doprawiamy do smaku solą i pieprzem, a następnie dodajemy do niego starte buraki i gotujemy na małym ogniu.
3. Na patelnię z czosnkiem i cebulą dodajemy nieugotowany ryż, chwilę podsmażamy, dolewamy 100 ml białego wina i gotujemy przez kilka minut, aż ryż wchłonie wino. Następnie dodajemy po kilka łyżek stołowych bulionu z buraczkami. Bulion dodajemy powoli, za każdym razem czekając aż ryż wchłonie płyn. Po około 30 minutach ryż powinien być ugotowany, a buraczki miękkie.
4. Patelnię z risotto odstawiamy, dodajemy łyżkę masła, posiekane uprzednio orzechy włoskie, całość jeszcze raz dokładnie mieszamy. Przed podaniem posypujemy tartym parmezanem i udekorować roszponką.

Przepis marki Halina

Kremowa soczewica z grzybami i jarmużem

Soczewica jest dobrym źródłem białka. Smacznego!

Składniki:
100 g jarmużu, 3/4 szklanki zielonej soczewicy, 40 g suszonych grzybów, 3 łyżki oliwy, cebula, 2 ząbki czosnku, 2 łyżeczki świeżego tymianku, 1/4 szklanki białego wina, łyżka sosu sojowego , szklanka bulionu warzywnego, 1/3 szklanki mleka kokosowego sól i pieprz do smaku

1. Grzyby moczymy minimum godzinę w zimnej wodzie. Soczewicę płuczemy i gotujemy 20 minut. .
2. W garnku na oliwie podsmażamy cebulę, po zarumienieniu dodajemy grzyby, tymianek, pieprz i sól. Smażymy 5 minut po czym dodajemy czosnek i smażymy jeszcze pół minuty.
3. Do garnka dodajemy soczewicę i zalewamy całość winem, bulionem, mlekiem kokosowym i sosem sojowym. Mieszamy do momentu, kiedy potrawa zacznie się gotowac. Na małym ogniu gotujemy, by odparować nadmiar wody, aż do zgęstnienia potrawy. Na koniec wrzucamy jarmuż i gotujemy jeszcze 3-4 minuty.
4. Soczewicę podajemy ze świeżym pieczywem.

Przepis marki Eisberg

Zupa krem z pasternaku z plastrami suszonej gruszki i boczkiem

Pasternak jest nico zapomnianym warzywem. Łatwo pomylić go z pietruszką Smacznego!

Składniki:
0.5 kg pasternaku, litr rosołu, 100 g boczku wędzonego, cebula, 1-2 ząbki czosnku, sól, pieprz, , kilka plastrów suszonej gruszki, opcjonalnie zielona pietruszka

1. Cebulę i czosnek obieramy i kroimy, pasternak obieramy z skóry i kroimy w grubą kostkę. Boczek także kroimy w kostkę, wrzucamy do garnka i podsmażamy 5 minut.
2. Następnie wyjmujemy boczek – wytopiony tłuszcz zostaje! Dodajemy cebulę z czosnkiem i podsmażamy 3 minuty, dodajemy pokrojony pasternak i zalewamy rosołem.
3. Teraz zupę gotujemy 30 minut. Następnie miksujemy blenderem i dodajemy odłożony wcześniej boczek.
4. Zupę podajemy posypaną posiekaną natką pietruszki lub ozdobioną plastrami suszonej gruszki.

PS
Przepis marki ZM Pekpol

eprasa.pl 73f288db64

ZIELONY KALAFIOR CZYLI ROMANESCO

Zielony kalafior, nazywany także romanesco, łączy w sobie to co najlepsze w kalafiorach i brokułach. Nie ma natomiast żadnej goryczki. Można go dusić, gotować lub jeść na surowo. Pochodzenie tego warzywa jest ciągle zagadką. Wiemy, że jego uprawę zapoczątkowano we Włoszech około 1500 roku. Część naukowców sądzi, że jest to mieszanka zwyczajnego, białego kalafiora z brokułami, tyle, że romanesco był znany jeszcze przed kalafiorem!

Zielony kalafior jest dość delikatny, trzeba więc uważać, by go nie rozgotować. Jeśli chcemy go blanszować, należy zanurzyć romanesco we wrzątku na około 2 minuty, odcedzić i przepłukać szybko pod zimną bieżącą wodą, aby zatrzymać proces termicznej obróbki. A teraz przepis na zielony kalafior z migdałami (z blogu picante cooking)

Składniki: mały kalafior romanesco, rozdzielony na różyczki, 4 stołowe łyżki oliwy z oliwek, 20 g masła, 2 ząbki czosnku, 50 g płatków migdałów lub całych oczyszczonych i posiekanych, sól do smaku.

Romanesco (podzielony na różyczki) blanszujemy dwie minuty we wrzątku, hartujemy w zimnej wodzie. Na suchej patelni rumienimy migdały. Na drugiej rozgrzewamy oliwę, dodajemy masło i kalafiora. Kiedy romanescu się podrumieni, dodajemy czosnek i smażymy jeszcze minutę. Dodajemy migdały, mieszamy i zdejmujemy z ognia. Potrawa jest gotowa.

FOT. PIXABAY

FOT. ARCHIWUM

FOT. MASARNIA U JÓZEFA JBB

FOT. MASARNIA U JÓZEFA JBB

FOT. MATERIAŁY KIKKOMAN

Podajemy przepis na nieco inną niż zwykle babkę ziemniaczaną. **Zapraszamy także na buraczki**. Przygotowaliśmu przepisy na carpaccio z tych warzyw i buraczki jako dodatek do schabu. Na koniec sałatka, która zimą doda nam sił. Smacznego!

Staroswiecka babka ziemniaczana z mięsem lub sosem

Składniki na babkę z mięsem:

0,5 kg ziemniaków, 50 g masła, 3 jaja.
Do przełożenia: ćwierć kilograma mięsa rosołowego, 20 g masła, cebula, jajo, 1/8 l śmietany.

Sposób przygotowania:
Ugotowane ziemniaki ucieramy na masę, dodajemy żółtka i sól. Ubijamy białka na sztywną pianę, którą dodajemy do masy ziemniaczanej . Mięso mielimy, dodajemy usmażoną cebullkę, jajo, śmietanę i małą łyżkę utartych ziemniaków. Farsz dokładnie mieszamy. Połowę ziemniaków układamy na dnie naczynia żaroodpornego (wysmarowanego tłuszczem), przekładamy farszem mięsnym i przykrywamy resztą ziemniaków. Babke zapiekamy w piekarniku lub gotujemy na parze.

Składniki babkę z sosem:

400 g ziemniaków, 2 jaja, 30 g parmezanu, 1/16 l smietany, 50 g masła.

Sposób przygotowania:
Ugotowane ziemniaki ucieramy dikładnie z maslem i smietaną, nastepnie dodajemy żółtka i starty parmezan. Białka ubijamy na sztywną pianę, którą dodajemy do masy ziemniaczanej. Tak przygotowaną masę nakładamy do naczyniażaroodpornego (nasmarowanego tłuszczem) i pieczemy w piekarniku. Babkę wykładamy na półmisek, oddzielnie podajemy sos ogórkowy.

Rolada serowa

Składniki:

garść rukoli
4 niewielkie buraki
5 orzechów włoskich
60 g koziego sera
szczypta soli
oraz na dressing:
2 łyżki oliwy
łyżka octu balsamicznego
łyżka soku z cytryny
pół łyżeczki miodu

Sposób przygotowania:
Piekarnik nagrzewamy do 200 st. C. Buraki myjemy i oszuszamy, a następnie zawijamy w folię aluminiową i pieczemy, aż będą miękkie (około godziny). Ostudzone obieramy ze skórki i tniemy na cienkie plastry, najlepiej za pomocą mandoliny. Na dużym talerzu układamy plasterki buraków, dekorujemy je rukolą, kozim serem i poszatkowanymi orzechami włoskimi. Całość skropiamy dressingiem i posypujemy solą gruboziarnistą.

Przepis marki Eisberg

Sałatka mocy na zimowe chłody

Składniki:

woreczek mieszanki sałat
pierś z indyka
garść kiełków lucerny
8 pomidorków cherry
ćwierć pęczka szczypiorku
garść sezamu
sól, pieprz
dressing jogurtowy (można kupić gotowy, np. firmy Eisberg)

Sposób przygotowania:
W miseczce układamymieszankę warzyw, dokładamy pomidorki koktajlowe przekrojone na pół i posiekany szczypiorek. Pierś z indyka przyprawiamy a następnie smażymy na patelni. Mięso kroimy w paski. Wszystkie składniki mieszamy. Sałatkę dekorujemy kiełkami lucerny oraz sezamem. Całość polewamy dressingiem jogurtowym.

Przepis marki Eisberg

Schab z sosem z grzybów leśnych, podawany z puree z buraków

Składniki:

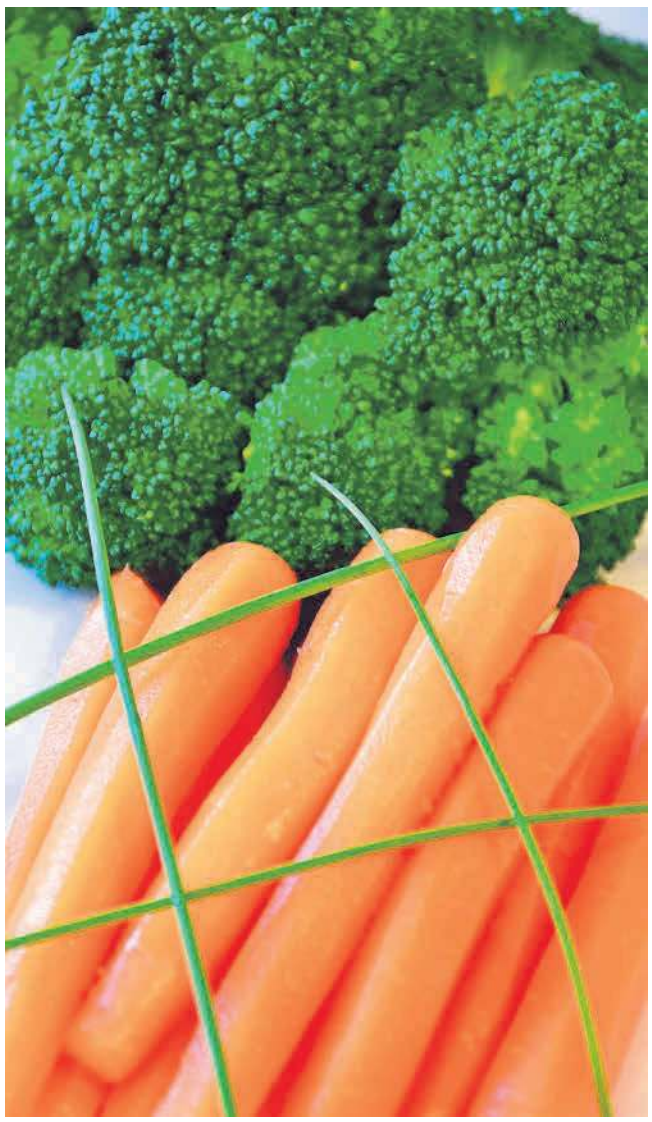
schab
500 g świeżych grzybów (mogą być mrożone)
2 ząbki czosnku
cebula
200 ml bulionu
2 buraki
50 g masła
łyżka natki pietruszki
olej
sól i pieprz

Sposób przygotowania:
Zaczynamy od upieczenia schabu, następnie gotujemy do miękkości buraki. Oczyszczone grzyby kroimy na mniejsze kawałki. Na patelni rozgrzewamy olej, podsmażamy przez 3 minuty cebulę pokrojoną w kostkę i zmiażdżony czosnek. Dodajemy grzyby i smażymy jeszcze przez 5 minut, dolewamy bulion lub wodę i gotujemy kolejne 5 minut.Na koniec dorzucamy natkę pietruszki i doprawiamy solą oraz pieprzem. Buraki miksujemy z masłem w blenderze do uzyskania gładkiej konsystencji. Doprawiamy solą i pieprzem. Schab kroimy na mniejsze porcję. Podajemy z grzybami i puree z buraków

Przepis marki ZM Pekpol

eprasa.pl 73f288db64

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–poniedziałek, 4–6.01.2020



FOT. PIXABAY

Marchew warzywo wszechstronne

Czy marchewka musi być **pomarańczowa?** Wcale nie!

Marchewka

Hanna Wieczorek
hanna.wieczorek@gazeta.wroc.pl

Przyzwyczailiśmy się do marchewki w soczystej, pomarańczowej barwie. Okazuje się jednak, że nie jest to jej naturalny kolor.

Pomarańczowy kolor marchewka zawdzięcza... polityce. Bowiem W XVI wieku w Niderlandach zwolennicy Williama I Orańskiego, którzy popierali walkę o niepodległość Niderlandów, wyselekcjonowali marchew w barwie dworu orańskiego. Jak się już Państwo domyślają był to kolor pomarańczowy.

Holenderska marchew przebojem zdobyła Europę i wypała starsze, kolorowe odmiany. Dzisiaj do łask powoli wraca fioletowa, biała czy żółta marchewka. Choć trzeba przyznać, że wielu klientów kręci nosem na te „nowomodne wymysły".

Teraz przepis na **krokiety z marchewki**.

Składniki: 600 g marchwi, 2 szklanki bułki tartej, 2 jajka, 100 g cebuli, łyżka startego żółtego sera, 1/8 łyżeczki mielonego białego pieprzu, sól oraz jajko, pół szklanki szklanki bułki tartej do panierowania i 3 łyżki oleju do smażenia.

Wykonanie: Obraną marchew trzemy na tarce, cebulę drobno siekamy. Marchew, cebulę, ser, jajka, tartą bułkę, sól, i pieprz wyrabiamy w misce na jednolitą masę. Aby zaostrzyć smak można dodać pół łyżeczki łagodnej przyprawy curry lub tymianku. Z marchewkowej masy formujemy krokiety i panierujemy je w rozkłóconym jajku oraz tartej bułce. Krokiety smażymy na rumiano na rozgrzanym oleju. Podajemy z sosem beszamelowym lub serowym.

Zapraszam na wspaniałe **ciasto z marchewki.**

Składniki: 1,5 szklanki startej marchewki (ok.3-4 marchewki), 1,5 szklanki mąki, 4 jajka, szklanka oleju, szklanka cukru, łyżeczka proszku do pieczenia, płaska łyżeczka sody, łyżeczka cynamonu, łyżeczka przyprawy do piernika, łyżka cukru wanilinowego, szklanka pokrojonych orzechów włoskich, pół łyżeczki soli.

Wykonanie: Marchewkę trzemy na tarce o drobnych oczkach, jajka ubijamy mikserem z cukrem i cukrem wanilinowym. Po około trzech minutach zaczynamy stopniowo dolewać olej, do momentu, kiedy ciasto wchłonie cały. Nadal ubijając ciasto dodajemy partiami przesianą mąkę wymieszaną z solą, proszkiem i sodą (ciasto powinno być gęste), a następnie cynamon i przyprawę do piernika. Na końcu wsypujemy odciśniętą marchewkę i orzechy. Po raz ostatni mieszamy ciasto. Gotowe ciasto przelewamy do natłuszczonej formy (nalepiej do tortownicy o średnicy 26 cm). Ciasto pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni Celsjusza przez 45-55 minut, do „suchego patyczka".

Ciasto możemy posypać cukrem pudrem lub posmarować masą. Tą samą masą możemy także je przełożyć, wtedy należy użyć podwójnej ilości produktów w przepisie, który podajemy poniżej.

FOT. PIXABAY

Marchewkowe ciasto w smaku przypomina nieco piernik

Składniki: 100 g kremowego, naturalnego serka (na przykład Almette), 5 łyżek cukru pudru (cukier można zastąpić 3-4 łyżeczkami miodu), 2 łyżki masła

Wykonanie: Masło ucieramy dodając po łyżeczce serka. Nastepnie dodajemy cukier puder (lub miód). Tak przygotowaną masą smarujemy wierzch wystudzonego ciasta (możemy także przełożyć ciasto masą serową).

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

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

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

eprasa.pl 73f288db64

Classic Blue to kolor współczesnej kobiety, który pasuje do każdego typu urody.

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

SOLIDNY I NIEZAWODNY

Amerykańscy eksperci z Pantone ogłosili kolor roku 2020 - został nim Classic Blue, czyli Pantone 19-4052. To głęboki kobaltowo-niebieski odcień, który uspokaja, daje pewność siebie i poczucie przynależności. Zapewnia spokój ducha, oferując schronienie w swojej głębi...

- Niebieski jest kolorem bardzo spokojnym, działającym relaksująco i pobudzającym kreatywność. No a jako że spokój budzi nasze zaufanie, to kolor niebieski jest tym kolorem, któremu warto zaufać - mówi Beata Ruszkowska, projektantka i stylistka i dodaje, że świetnie łączy się on z różnymi typami urody. - Wejdźmy w 2020 rok z nowym kolorem. Sprawdźmy czy mamy w szafie solidny garnitur w tym właśnie kolorze. Będzie idealny do pracy w biurze, szkole. A mała sukienka niebieska idealnie sprawdzi się na spotkanie z przyjaciółmi.

Długa aksamitna sukienka to wspaniałe rozwiązanie na bal karnawałowy.

– Niebieski klasyk pasuje na każdą okazje - zapewnia B. Ruszkowska.

Tłumacząc wybór, dyrektor wykonawcza Pantone Color Institute, Leatrice Eiseman powiedziała: Pantone 19-4052 zachęca nas do spojrzenia poza to, co oczywiste, rozszerzając nasze myślenie; wzywając nas do pogłębionego myślenia i otwarcia się na innych. Żyjemy w czasach, które wymagają zaufania i wiary. To właśnie ten rodzaj pewności wyraża Classic Blue.

ZDJĘCIA: JAN KRZYSKO MODELKA: WERONIKA MASZNER

eprasa.pl 73f288db64

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–poniedziałek, 4–6.01.2020

ZDROWIE

Kot w stresie. Nie pokaże, że cierpi, sami musimy obserwować uważnie, czy nie zmienia nawyków

Koty to wrażliwe zwierzęta i bardzo łatwo wywołać u nich stres. Do tego właściciel najczęściej nie zdaje sobie sprawy, że zwierzę cierpi z tego powodu, bo koty słabo sygnalizują, że dzieje się z nimi coś złego. Po świateczno-noworocznym zaburzeniu codzinnej rutyny może okazać się, że kot jest w ciągłym stresie. Warto więc zwrócić uwagę na kilka objawów (nie wszytskie muszą wystąpić jednocześnie): - skurcze uszu, które są skierowane do tyłu,
- nerwowe mycie,
- ślinotok,
- spocone opuszki - ślady mogą być widoczne na meblach, podłodze,
- brak chęci do zabawy,
- drżenie ciała,
- intensywne wypadanie włosów, a nawet łupież,
- dyszenie,
- wzmożone ocieranie się,
- wokalizacja,
- rozszerzone źrenice,
- ukrywanie się,
- usztywnienie ciała, napięcie mięśni.

FOT. 123RF

Przysmaki dla chomika. Podawanie ich to dobra zabawa i sprawdzony sposób na oswajanie zwierzątka

Ręka opiekuna z ulubionym smakołykiem, wyciągnięta w stronę chomika zdecydowanie ułatwia proces oswajania. Co jednak wybrać, żeby nie zaszkodzić zwierzątku i spowodować jego otyłości? Dobrym wyborem są wszelkie naturalne suszone warzywa, owoce, zioła, korzenie, płatki kwiatów. To zdrowe uzupełnienie diety - takie przysmaki nie zawierają barwników, dodawanego cukru czy konserwantów. Możemy podawać również świeże owoce, warzywa i orzechy. Najpopularniejsze to: marchewka, jabłko, brokuł, natka pietruszki, papryka, truskawki, orzeszki ziemne (nieprażone i bez soli).

Absolutnie nie wolno podawać natomiast (mają właściwości trujące, powodują biegunki i wzdęcia albo zawierają czy zbyt dużo cukru): owoce jednopestkowe (np. czereśnie, morele), avocado, strączkowe (fasola, soczewica, bób), cytrusy, warzywa kapustne, surowe ziemniaki oraz produkty mleczne.

FOT. 1233RF

ZIMOWY PŁASZCZ DLA PSA - MODA CZY WYGODA?

Jest coraz więcej ras, które nie radzą sobie z zimnem. To im powinniśmy kupować ubranka

FOT. 123RF

Sweterek - gdy przemoknie - będzie dodatkowo wyziębiał psa. Wybierzmy ubranko nieprzemakalne

Opieka

Małgorzata Romanowska
redakcja@prasa.gda.pl

Psy potrzebują ochrony przed zimnem - tak jak ludzie. Nie każda rasa ma grubą sierść, która ochroni przed zimnym wiatrem i zacinającym deszczem.

Nie każdy pies potrzebuje dodatkowej ochrony - to oczywiste, że - te z grubą sierścią poradzą sobie same nawet w siarczyste mrozy. Ubranka dla psów to często fanaberia opiekuna, ale rasy, przyzwyczajone do domowych pieleszy i niezbyt długich spacerów trzeba jednak wspomagać dodatkowymi warstwami. Jest to szczególnie uzasadnione wówczas, gdy panują wyjątkowo niskie temperatury, spadło dużo śniegu (gdy pies niedużych ras może się wnim skryć), gdy deszcz pada w temperaturze bliskiej zeru i gdy wieje silny wiatr. Taką troskę powinni wykazać opiekunowie małych ras - np. psów meksykańskich, grzywaczy chińskich, yorshire terrier, chihuahua czy sky terrier. Takie psy, mieszkając z ludźmi, mieszka z nami w domu, nie mają możliwości przygotowania odpowiedniej ilości tkanki tłuszczowej chroniącej przed mrozem. Gdy pies mieszka ze swoimi właścicielami w domu, jego ciało nie czuje potrzeby zmiany sierści na zimę. Gdy jest wyprowadzany na spacer przy ok. - 10 st. C, może zachorować. Oziębienie organizmu prowadzi do obciążenia pracy serca, oraz uszkodzenia nerek czy tarczycy. Takie psy dobrze jest przyzwyczajać do ubierania od szczeniaka, bo im później zacznie się nakładać ubranka, tym trudniej będzie im je zaakceptować. Temperatura, od której należy zacząć ubieranie psa, powinna wynosić ok. 0 st. C.

O ubrankach można pomyśleć także w kontekście wieku psa - gdy mamy psy młode albo bardzo stare, oraz gdy mają zdiagnozowane np. problemy z nerkami czy kręgosłupem. Trzeba jednak być konsekwentnym i ubierać zwierzę przed każdym spacerem przez cały zimowy sezon.

Jak wybrać ubranko?

Najważniejszą sprawą jest komfort zwierzęcia, które przecież nie jest przyzwyczajony do noszenia czegokolwiek poza obrożą. Ubranko musi być wygodne i dobrze wentylowane. Dobrze jest zabrać psa ze sobą do sklepu zoologicznego, by je wymierzyć i dopasować.

Trzeba też unikać ubranek, które mają rękawki, suwaki, dużo guzików czy dodatkowych elementów. Przede wszystkim ma być to okrycie, w którym pies będzi esię dobrze czuł, a człowiek nie bezie miał problemów z nałożeniem go na zwierzę. Doświadczeni właściciele psów radzą wybieranie jak najzwyklejszych kubraczków zapinanych na grzbiecie, które nie krępują ruchów. W przypadku yorka czy chihuahuy warto kupić pełny kombinezon, bo pieski tego typu nie są w ogóle przystosowane do zmian temperatur.

Trzeba też zrezygnować z łańcuszkowych obroży – stały kontakt skóry z zimnym metalem nie jest komfortowy, a do tego zwiększa ryzyko odmrożenia.

©℗

PRAKTYCZNE PORADY

FOT. 123RF

Dopiero gdy pies swobodnie porusza się w ubranku w domu, możesz pomyśleć o wyjściu na spacer

Jak przyzwyczaić psa do noszenia okrycia?

Gdy już wybraliśmy odpowiedni dla psa model ocieplacza, musimy poświęcić czas na stopniowe przyzwyczajenie go do noszenia ubranka.

Etap 1 - pozwolenie psu na dokładne obwąchanie nowej własności. Jeśli pies w ogóle nie wykazuje zainteresowania, można położyć okrycie na podłodze i rozsypać dookoła smakołyki. Dzięki temu pies zacznie ubranko pozytywnie kojarzyć.

Etap 2 - gdy zwierzę zaznajomiło się z nowym strojem i pozytywnie go kojarzy, próbujmy swoić je z nakładaniem okrycia. Nie można go zmuszać do nałożenia siłą - znowu dobrze jest posłużyć się łakociami i naprowadzać nimi psa, nagradzając go za wkładanie głowy co raz dalej.

Etap 3 - przyzwyczajenie psa do dźwięków, towarzyszących ubieraniu się i noszeniu okrycia. Wiele psów reaguje stresem na odgłos zapinania zatrzasków czy suwaków. Trzeba więc poświęcić trochę czasu również na to, by go „odwrażliwić". Hodowcy radzą, by zapninając zatrzask jednocześnie dawać psu smakołyk - po to, by wzmocnić pozytywne skojarzenie dźwięku.

Dopiero w momencie, w którym pies nie boi się ubranka, dźwięku zatrzasku i sam chętnie przekłada głowę przez ubranko, można spokojnie je psu zakładać - jeszcze w domu, w miejscu, w którym pies czuje się bezpiecznie.

Etap 4 - nauka poruszania się w nowym stroju. Tutaj znowu przydają się smakołyki - porozrzucane po podłodze, tak by ubrany już pies ruszał się, szukając ich.

Dopiero gdy pies swobodnie porusza się w ubranku w domu możesz pomyśleć o wyjściu na spacer.

eprasa.pl 73f288db64

POSŁAŃCY BOGÓW

Dzikie gęsi są mądre i ostrożne. Kiedy podczas lotu któraś zachoruje, dwie inne eskortują ją na ziemię i zostają przy niej. Nie opuszczają chorej, dopóki nie wrócą jej siły lub dopóki nie umrze. I są wierniejsze niż łabędzie

Przyroda

Grażyna Antoniewicz
g.antoniewicz@prasa.gda.pl

Mało wprawny obserwator może pomylić gęsi gęgawy z kaczkami. Kiedy usłyszy jednak wydawany przez nie dźwięk - charakterystyczne ga, ga, ga - zrozumie pomyłkę.

FOT. 123RF

Gęś gegawa jest protoplastą gęsi domowej, która udomowiona została w Egipcie - twierdzą jedni. A właśnie, że w Rzymie - zapewniają drudzy

Powiedzenie „głupia gęś” na pewno nie jest prawdziwe. Gęsi są bowiem ptakami inteligentnymi i wyjątkowo ostrożnymi.

Ot, choćby gęsi gęgawy - w okresie lęgowym zajmują tylko takie miejsca, gdzie czują się bezpieczne (najczęściej są to trzcinowiska). Niepokojone przez człowieka ptaki porzucają gniazdo i więcej już do niego nie wracają.

Gęgawa jest ptakiem długowiecznym - może żyć nawet kilkadziesiąt lat. Gęsi te łączą się w związki, które zwykle rozpadają się dopiero po śmierci jednego z partnerów. Silna więź miedzy nimi umacniana jest wciąż na nowo dzięki wzajemnej pielęgnacji piór i liczny zachowaniom rytualnym.

A partner stoi na straży

Większość kaczek gęsi i łabędzi zakłada gniazda tuż nad wodą, aby być bliżej źródła pożywienia. Wybierają niewielkie wzniesienie, najchętniej na małych wysepkach. Wyściełane są one delikatnym materiałem roślinnym np. mchem i puchem, który samica wyskubuje sobie z piersi, tworząc miękką i ciepłą wyściółkę dla jaja.

Gdy w gnieździe znajdują się już jaja, o świcie para gęgaw odlatuje na pobliskie pola, aby poszukać pokarmu. Podczas żerowania samica intensywnie skubie roślinność, a partner stoi na straży i pilnuje, żeby partnerce nie stała się krzywda.

Po zakończeniu posiłku gęgawy wracają, samica siada na jajach, a samiec zwykle odlatuje na pole, aby w spokoju coś zjeść.

Jaja wysiadywane są przez samicę przez okres 27-29 dni. Samiec czuwa w pobliżu. Gdy matka schodzi z gniazda, przykrywa jaja puchem.

Pisklęta opuszczają gniazdo po 1 lub 2 dniach, po czym rodzice prowadzą je nad wodę. Zdolność lotu uzyskują po około 8 tygodniach.

Gęgawę można pomylić z gęsią zbożową lub białoczelną, które licznie pojawiają się w okresie przelotów i dosyć regularnie zimują w zachodniej Polsce.

Gęś gęgawa ma jednak charakterystyczne różowe nogi, podczas gdy u dwóch pozostałych gatunków są one pomarańczowe.

Niezbyt pożądana

- Kontrowersyjna bernikla kanadyjska to nowy, nierodzimy i coraz bardziej problematyczny gatunek w Polsce - mówi Sebastian Nowakowski z Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana”. - To dość duża gęś, może osiągać około 120 cm długości.

Pochodzi z Ameryki Północnej. Zamieszkuje tundrę i bagna, a szczególnie chętnie gnieździ się na wybrzeżach morskich oraz w pobliżu jezior i rzek. Wyprowadza jeden lęg w roku, w zniesieniu jest przeważnie 5-6 jaj, a ich wysiadywanie trwa około miesiąca. Młode usamodzielniają się po około trzech miesiącach.

Uciekinierki z hodowli

- Bernikla została przywieziona do Europy w XVIII wieku, początkowo jako ptak ozdobny - dodaje przyrodnik. - Łatwo się oswajała. Takie parkowe bernikle można zresztą podziwiać niemal w każdym większym angielskim mieście. Z czasem jednak zaczęły uciekać z parków i hodowli i od powolnej ekspansji przeszły wręcz do inwazji. Z ptakiem tym wiążą się dwa podstawowe problemy. Po pierwsze na stanowiskach lęgowych jest silnie terytorialna i agresywna, skutecznie konkuruje więc o pokarm i miejsce z gatunkami miejscowymi, po drugie wchodzi w związki z naszą gęgawą i z takich mieszanych par powstaje dość żywotne potomstwo. Jeszcze kilkanaście lat temu traktowaliśmy ją jako ciekawostkę zimującą na naszym wybrzeżu. Jednak w 2005 roku zaobserwowano w Gdańsku pierwsze gniazdowanie.

Pary mieszane

Niewiele później lęgowe bernikle były już na Pojezierzu Kaszubskim, co więcej - były też lęgi w parach mieszanych z gęgawą.

- Dziś jej lęgi już nie dziwią, ani nie cieszą, lecz raczej niepokoją - mówi Sebastan Nowakowski. - Jest to dobry przykład na to, jak ptak ozdobny, sprowadzony dla rozrywki, staje się niebezpiecznym intruzem w nowym środowisku. To samo obserwujemy w zachodniej Europie np. w przypadku aleksandretty obrożnej, papugi, która zaczyna być zauważana w stanie dzikim także u nas, a zadomowiła się już w parkach np. Londynu czy Brukseli.

Wszędzie, gdzie pojawiały się gęsi, ludzie widzieli w nich ucieleśnienie bogów lub ich posłańców. Żaden ptak nie był tak czczony

Czujniejsze od psów

Jak głosi legenda, słynne gęsi kapitolińskie swoim krzykiem uratowały Rzym podczas najazdu Galów w IV wieku p.n.e. Kapitol pozostał jedyną częścią miasta, której najeźdźcy nie zdobyli. Podstępni Galowie postanowili zaatakować nocą, gdy obrońcy, zmęczeni długotrwałymi walkami i głodem, zasną. O zbliżaniu się wroga ostrzegły ich gęsi, ptaki poświęcone bogini Junonie. Atak na Rzym został odparty.

Żaden inny ptak ani inne stworzenie nie było czczone przez tyle kultur na całym świecie. Wszędzie tam, gdzie pojawiały się gęsi, ludzie widzieli w nich ucieleśnienie bogów lub ich posłańców.

Była świętym ptakiem Afrodyty, a Homer opisuje białe gęsi, które Penelopa trzymała w swoim domu.

Lecą w kluczu

Lecące stado gęsi tworzy zwykle klucz, czyli szyk w kształcie zwróconej w przód litery V. Ptak lecący na przodzie bierze na siebie najcięższe zadanie pokonywania oporu powietrza, pozostałe gęsi korzystają z prądów powietrza wytworzonych przez osobniki lecące przed nimi. Dzięki temu stado może pokonać dystans o co najmniej 70 procent większy, niż gdyby każdy ptak leciał osobno. Gdy gęś, prowadząca zmęczy się, przechodzi na tył klucza, a jej miejsce zajmuje inna. Ptaki lecące z tyłu gęgają od czasu do czasu - prawdopodobnie w ten sposób dodają otuchy prowadzącym stado i pomagają utrzymać tempo. Z całą pewnością świadczy to o zdolności komunikacji, a to już jeden z dowodów na ich inteligencję.

Pilnują chorej

Gdy podczas lotu któraś gęś zachoruje, dwie inne, eskortują ją na ziemię i pozostają przy niej, aby pomóc jej i ją ochraniać. Nie opuszczają chorej, dopóki nie wrócą jej siły lub dopóki nie umrze. Dopiero wtedy wyruszają w drogę same albo z innym gęsim stadem, by jak najszybciej dołączyć do swoich.

Gęsi żywią się pokarmem roślinnym. Zjadają głównie trawy, liście, młode pędy, zboże oraz różne owoce. Ponieważ nie mają tak dobrego systemu trawiennego, jak np. ssaki roślinożerne, muszą jeść bardzo dużo. Niekiedy zdobywanie i przyjmowanie pożywienia zajmuje im cały dzień. Często widuje się ogromne stada gęsi, poszukujące pożywienia na świeżo skoszonych polach pszenicy lub jęczmienia.

Zostać czy odlecieć?

Gęgawy gniazdujące w Polsce odlatują na zimę do Hiszpanii oraz północnej Tunezji i Algierii. W łagodniejsze zimy nie- które pozostają u nas. Licznie nad Polską przelatują też gęsi zbożowe (najbardziej gadatliwe wśród gęsi), lecą też białoczelne.

Większość gęsi migruje w dwuramiennych kluczach, jednak bernikle rdzawoszyje lecą w luźnych stadach.

©℗

WARTO WIEDZIEĆ

PIERZOWISKO

Jest to miejsce gromadzenia się ptaków jednego gatunku na okres pierzenia, czyli wymiany piór.
Przebywające w takim miejscu ptaki zrzucają większość piór, w związku z czym nie mogą wówczas odrastać, nawet przez kilka tygodni.
Skupienie się większej ilości osobników w jednym miejscu - zwykle wybranym tak, aby gwarantowało ono maksymalne bezpieczeństwo - pozwala skutecznie unikać ataków drapieżników.
Dlaczego ptaki zrzucają pióra i zastępują je nowymi?
Dlatego że pióra - choć elastyczne i wytrzymałe - strzępią się i wycierają w miarę używania.
Ptaki muszą więc pierzyć się regularnie.

eprasa.pl 73f288db64

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–poniedziałek, 4–6.01.2020

Andrzej Chyra zmienił się radykalnie, kiedy został ojcem

Dorastanie w górniczej rodzinie wyrobiło jego charakter. Dlatego nie bał się przeciwstawić ojcu i zdawać na aktorskie studia. Choć początkowo nie odnosił sukcesów, występ w „Długu" otworzył przed nim drzwi do kariery, która trwa do dziś.

ANDRZEJ CHYRA

FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

Polski aktor i reżyser. Urodził się w 1964 roku w Gryfowie Śląskim. Jest absolwentem I Liceum Ogólnokształcącego w Lubinie. W 1987 roku ukończył studia na Wydziale Aktorskim Akademii Teatralnej w Warszawie, a w 1994, na tej samej uczelni - Wydział Reżyserii. W filmie zadebiutował w „Kolejności uczuć" Radosława Piwowarskiego. Pierwszą nagrodę przyniosła mu rola w filmie „Dług", za którą w 1999 roku został uhonorowany w kategorii „pierwszoplanowa rola męska" na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Sukces ten powtórzył w 2005 roku, otrzymując nagrodę za rolę w „Komorniku" Feliksa Falka oraz w 2013 roku za „W imię..." Małgorzaty Szumowskiej. Od 2008 roku jest członkiem zespołu Nowego Teatru w Warszawie. W styczniu 2013 roku zadebiutował jako reżyser operowy, inscenizując w Operze Bałtyckiej „Graczy". Ma syna Tadeusza ze związku z Pauliną Jaroszewicz.

Gwiazda
Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Ponieważ zdobył aktorską sławę dosyć późno, potem starał się pazernie konsumować wszelkie związane z nią profity. Wszystko zmieniło się cztery lata temu, kiedy na świat przyszedł jego syn Tadeusz. Ojcostwo sprawiło, że uspokoił się i wyciszył. Nawet zaprzestał romansów i żyje u boku matki chłopca - Pauliny Jaroszewicz. Dzisiaj, kiedy dziennikarz pyta go, czy jest szczęśliwy nie zaprzecza. A kiedy?

- Gdy wyjeżdżamy we dwóch z Tadkiem w taką naszą męską podróż i kiedy patrzę na mojego syna, który jest beztroski, szczęśliwy. To samo przeżywa Paulina, kiedy bawi się z Tadkiem a jest w tym bezkonkurencyjna, albo kiedy odbieramy go od dziadków, a on może się przytulić do rodziców, to można się rozpłynąć ze szczęścia - deklaruje w „Vivie".

*

Urodził się i wychował na Śląsku. Jego ojciec był dyrektorem kopalni i trzymał rodzinę twardą ręką. Nic dziwnego, że kiedy Andrzej zaczął dorastać skonfliktował się z nim. I to właśnie wtedy wykuwał się twardy charakter przyszłego aktora.

- Pamiętam ojca z dzieciństwa jako kogoś, kto zawsze miał siłę. Był urodzonym liderem, konkretnym, aktywnym, niezwykle odpowiedzialnym. Miał niebywały kontakt z ludźmi, był lubiany i szanowany. Mimo przeszłości partyjnej miał superzwiązki z „Solidarnością" - wspomina w „Elle".

Andrzej był w młodości samotnikiem. Po szkole najczęściej zostawał na zajęciach sportowych lub odwiedzał kolegę, który miał rockowe płyty z Zachodu. Kiedy wracał do domu, najbardziej lubił rysować lub czytać. I nigdy się nie nudził.

- Mam wiele propozycji komercyjnych, które mogłyby mi przynieść duże pieniądze, ale rzadko w nie wchodzę, bo mi się wydaje, że nie mam potrzeby sprzedawania się. To, co mam, wystarcza mi - mówi aktor w „Elle".

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

- Nigdy nie byłem buntownikiem. Byłem porządnym uczniem. Nie chodziłem na wagary. Nie determinują mnie na pewno normy i klisze społeczne. Ale też nie kusiło mnie nigdy, żeby coś burzyć. Działałem na własne konto - uśmiecha się, rozmawiając z „Elle".

Już we wczesnej młodości Andrzej odwrócił się od Kościoła. Trochę mu było żal, że nie poszedł do komunii, kiedy koledzy chwalili się prezentami, ale potem utwierdził się w przekonaniu, że katolicyzm to religia nie dla niego. Przeczytał co prawda Biblię, ale nie zmieniło to jego zdania. Bardziej interesowała go wschodnia duchowość.

*

Kiedy był w czwartej klasie szkoły podstawowej, zapomniała wiersza podczas szkolnej uroczystości. To stało się dla niego traumą - i aż do końca liceum unikał wszelkiego rodzaju konkursów recytatorskich. Kiedy jednak wpadł na pomysł zdawania do szkoły aktorskiej, przełamał psychiczną barierę. Okazało się, że idzie mu dobrze - utwierdził się więc w przekonaniu, że powinien zostać aktorem. Dla ojca to był szok - i długo nie mógł się pogodzić z takim wyborem syna.

- Złożyłem papiery do szkoły aktorskiej. Pomyślałem, że trzeba spróbować, a jeśli się nie uda, to wybrać coś bardziej zdroworozsądkowego. Tak więc, nie ma w tym przypadku. Aktorstwo nieśmiało chodziło mi po głowie przez wiele lat. Gdy przyszedł moment, w którym trzeba było decydować się, podjąłem decyzję i konsekwentnie jej broniłem - deklaruje w „Kurierze Wileńskim".

Szkołę skończył w niedobrym momencie: na przełomie lat 80. i 90. polskie kino ulegało drastycznym przeobrażeniom i Andrzej długo nie mógł sobie w nim znaleźć miejsca. Dlatego zdecydował się na drugie studia - reżyserię. I to w tym zawodzie zdobył pierwsze showbiznesowe szlify, realizując różne programy telewizyjne.

- Pracowałem w telewizji, w PR, w różnych dziwnych miejscach, aż nagle wystąpiłem w „Długu", filmie, który zupełnie zmienił moje życie. Stałem się popularny, pożądany, kolejne role zaczęły pojawiać się szybko. I to wszystko działo się bez mojego zaangażowania, zabiegania o to. Po prostu przychodziło - podkreśla w „Elle".

*

Sukcesy sprawiły, że Andrzej mógł zadbać o siebie i żonę. Martę Kownacką poznał jeszcze na studiach - razem wracali ze wspólnego sylwestra w Zakopanem, gubiąc buty w śniegu. Przypadli sobie wtedy do gustu - i jakiś czas potem wzięli ślub.

Poprawa finansów sprawiła, że Andrzej i Marta wybudowali dom w Starej Miłosnej pod Warszawą. Aktor lubił tam spędzać czas - i wyglądało na to, że jest domatorem. Bywał oczywiście na branżowych imprezach i lubił poflirtować z koleżankami, ale nigdy nie przekraczał granicy przyzwoitości.

*

Wszystko zmieniło się, gdy poznał koleżankę po fachu - Magdę Cielecką. Płomienny romans pomiędzy parą aktorów wybuchł, kiedy pracowali razem nad spektaklem „Uroczystość". Ona rzuciła dla niego reżysera Grzegorza Jarzynę, a on - swoją żonę.

Od pierwszego spotkania Chyra i Cielecka stali się ulubieńcami polskich mediów plotkarskich. A ich związek nie należał do spokojnych: łączył ich dziwaczny splot miłości i nienawiści, który eksplodował raz płomiennym uczuciem, a kiedy indziej - karczemnymi awanturami. A wszystko to było mocno podlewane alkoholem.

Kiedy w prasie pojawiły się zdjęcia Andrzeja całującego się z inną kobietą, Magda kazała mu się wyprowadzić. Wtedy aktor zaczął prowadzić straceńczy tryb życia. Pił na umór, a paparazzi mieli używanie fotografując go, kiedy oddaje mocz w warszawskim metrze.

- Zdarzało mi się robić głośne imprezy w kamienicy i sąsiadka zaatakowała mnie, że robię je dlatego, że jestem aktorem i uważam, że mi wszystko wolno. Albo policjant, który mi wlepiał mandat z przekąsem i satysfakcją mówił, że w filmach to ja ściągam kasę, a teraz on ściągnie ze mnie - irytuje się w rozmowie z „Grazią".

Pięć lat temu aktor poznał na filmowym planie asystentkę kierownika produkcji - Paulinę Jaroszewicz. Dziewczyna szybko podbiła jego serce. Znajomym aktora ciężko było jednak uwierzyć, że ta znajomość ma szansę przerodzić się w poważny związek. Kiedy jednak okazało się, że Paulina spodziewa się dziecka, nie krył swojej radości. Cztery lata temu został ojcem - i to całkowicie odmieniło jego życie.

eprasa.pl 73f288db64

BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

POŚWIĄTECZNY SMUTECZEK. TRUDNO WRÓCIĆ DO CODZIENNOŚCI

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.p

Dziad: Jedyna ukochana żono, co tak milczysz już od dwóch godzin. Nie marudzisz, nie ganisz mnie za nic, nawet pusty słoik po majonezie, który jak zwykle włożyłem do lodówki, wyjęłaś z niej i w milczeniu wrzuciłaś do kosza na szkło. Zaczynam się mocno niepokoić twoim stanem.

Baba: To ten słoik to była prowokacja?

Dziad: Właśnie tak, kiedy więc pominęłaś mój niecny czyn milczeniem, ja nie mogłem dłużej milczeć i udawać, że nic się nie dzieje.

Baba: Nic się nie dzieje, odpoczywam z nadzieją, że dalej nic się nie będzie działo. Potrzebuję nicsięniedziania.

Dziad: Tak ciężko zniosłaś powrót do pracy po świątecznej przerwie?

Baba: Owszem, nie było łatwo, ale też był to już najwyższy czas na powrót do normalności. Święta są jednak wyczerpujące.

Dziad: No nie, przecież wszystko się udało, spotkanie z rodziną przebiegło w miłej atmosferze, wreszcie trochę się nasz domek zapełnił. No i przynajmniej młodszy syn mógł na parę dni wrócić do gniazda.

Baba: No tak, święta były cudne, ale jednak przygotowania do nich mocno stresujące. A kilkudniowa obecność Szymona uświadomiła mi boleśnie, że nasi synowie już tylko bywają w domu, bo mają swoje życie i obowiązki. I gniazdo jest puste.

Dziad: No to naturalna kolej rzeczy. Chyba już powinnaś się do tego przyzwyczaić. Przypomnij sobie siebie, kiedy byłaś w ich wieku. Rodzice byli ważni, ale twoje prawdziwe życie toczyło się już poza nimi. My jako rodzice i tak możemy czuć się szczęśliwi, że nasi synowie chcą, abyśmy w jakimś stopniu w ich życiu uczestniczyli. Przecież ciągle jesteśmy w kontakcie. Nawet z Mateuszem. Co z tego, że jest w Chinach, skoro dzięki komunikatorom prawie codziennie z nim rozmawiasz. Nasi rodzice tego nie mieli. Ciesz się chwilami, kobieto.

Baba: Masz rację, wszystko pięknie, oczywiście, że cieszę się chwilami, ale jednak, siła wyższa, jakiś poświąteczny smutek mnie dopada. Wy, faceci, to jednak macie lżej. Po was wiele sytuacji spływa jak woda po kaczce.

Dziad: Nie mów tak, ja też tęsknię, przeżywam, ale życie nie może składać się tylko ze świąt.

Baba: Oczywiście, że nie, bo by kobiety padały jak muchy. Z całym szacunkiem dla twojego udziału w świątecznych przygotowaniach, to jednak na mnie spadł główny ciężar ich organizacji. Trudno się dziwić, że małżeństwo służy głównie mężczyznom. Są badania, że samotni panowie żyją krócej niż żonaci.

Dziad: Podobno kobiet też to dotyczy. Najwyraźniej jesteśmy sobie potrzebni nawzajem.

Na kanale National Geographic

Tajemnice, intrygi, skarbce pełne złota. Zaginione cywilizacje

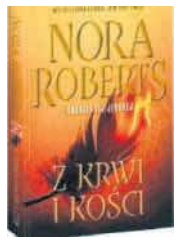
Od tysięcy lat opowieści o wielkich tajemnicach i intrygach były przekazywane z pokolenia na pokolenie. Pojawiają się w nich zrujnowane miasta, skarbce pełne złota, tajemnicze wojowniczki, mityczne podziemia i królewskie grobowce. Kanał National Geographic ujawnia nowe fakty o cywilizacjach, które od wieków rozpalają emocje podróżników, archeologów i miłośników historii. Poznamy „Tajemnice świata Majów", odwiedzimy „Zaginioną świątynię Inków", a także poznamy nowe fakty o „Wikińskich wojowniczkach" - kobietach, które walczyły ramię w ramię z potężnymi mężczyznami, a także przeciwko nim. Poznamy też polskiego archeologa, który skupia się na odkrywaniu prawdy o kobietach w szeregach Wikingów.

„Zapomniane cywilizacje" - premiery w niedziele od 5 stycznia o godz. 12 i 13. **(MARA)**

KSIĄŻKI

Z krwi i kości

NORA ROBERTS



Drugi tom serii „Z krwi i kości". Świat po katastrofie, wirusowej pandemii, która zabiła miliardy ludzi. Dla tych, którzy przetrwali, to szansa na stworzenie nowego świata.U części ocalałych wirus obudził dziwne moce - potrafią uzdrawiać, wyrządzać szkody, a nawet przewidywać przyszłość. Fallon Swift nie zna dawnego świata - lecz jej przeznaczeniem jest ukształtować ten nowy. Dorastała na spokojnej farmie z trójką braci. Teraz musi ich opuścić i nauczyć się walczyć. Fallon jest nie tylko potężną „Niesamowitą" - ma również do odegrania decydującą rolę w nadchodzących krwawych bitwach. Szykuje się wojna pomiędzy dobrem i złem, a Fallon - młoda, twarda, nieustępliwa - musi być gotowa.

Kto lubi fantasy, zatopi się w lekturze. Uwaga, bywa mocno patetycznie. **(MARA)**

Cudowne 9 miesięcy

DOROTA MIRSKA-KRÓLIKOWSKA

Rozmowy o ciąży z ekspertami z różnych dziedzin. Dowiecie się, jak znaleźć najlepszego lekarza i jakie badania w ciąży wykonywać. A także, co jeść, żeby dziecko rozwijało się zdrowo, jak pokonać poranne mdłości, jakie suplementy diety przyjmować, a jakich unikać . Psycholog podpowie, jak zapanować nad stresem, a położna opowie o przygotowaniach do porodu. Dowiecie się też, jak pomocne w ciąży mogą być joga i akupunktura. Blogerka poradzi, jakie ćwiczenia i treningi są bezpieczne dla przyszłej mamy i jej dziecka. Jest też o tym, jakie leki i kosmetyki ciężarna może stosować bez obaw.

Bardzo przyjazny, napisany przystępnym językiem poradnik dla kobiet w ciąży. Czytelny, z dużą dawką wiedzy, optymistyczny, pięknie ilustrowany. **(MARA)**

NA GP24.PL

SZUKASZ DOBREJ KSIĄŻKI? ZAJRZYJ NA BLOG

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

JAKIM JĘZYKIEM MÓWIĆ DO DZIECKA

Wyobrażenia na temat dzieci **działają jak samospełniające się proroctwo**

Porady

Marcin Florkowski
dr psychologii

Czytelniczka: Zastanawiam się, czy dobrze jest, gdy do dziecka mówi się samymi zdrobnieniami, jego specyficznym językiem. Moja znajoma od początku mówiła do swojej córki normalnie, używając poprawnej polszczyzny, i dziecko pięknie wyraża się po polsku, ma bogate słownictwo.

Jest takie powiedzenie: traktuj dziecko jak dorosłego. Jeśli chcemy, aby dziecko dojrzewało, to nie powinniśmy narzucać mu roli dzidziusia. A mówienie do dziecka samymi spieszczeniami nie tylko może hamować rozwój słownictwa i umiejętności komunikacji, ale jest też swoistym przekazem: „Jesteś bobasem". Dorośli zaś często nie uświadamiają sobie, jak bardzo dzieci umieją dostosować się do ról, które dorośli im świadomie bądź nieświadomie przeznaczyli.

Jest wiele badań, które pokazują, że wyobrażenie rodzica o tym, „jakie jest moje dziecko", sprawia, że dziecko się takie staje. Na przykład jeśli rodzic jest przekonany, że jego dziecko „jest ciapą", to gdy maluch chce sam wejść na schody, bierze go na ręce i zanosi na górę. Efekt jest taki, że dziecko nie ćwiczy samodzielnego wchodzenia i po pewnym czasie zaczyna „być ciapą". Gdy rodzic ma inne wyobrażenie o swoim dziecku - „dzielny maluch, na pewno da sobie radę" - to na schodach tylko je asekuruje, pozwala mu ćwiczyć. I znowu wyobrażenie rodzica zaczyna się sprawdzać, bo pod wpływem ćwiczeń dziecko naprawdę staje się bardziej samodzielne.

Uogólniając, wyobrażenia na temat swoich dzieci działają jak „samospełniające się proroctwo" - wpływają bowiem na nasze zachowania i często sprawiają, że inni zachowują się tak, „jak to przewidzieliśmy". Gdy spodziewam się od sąsiada samych świństw, traktuję go wrogo i wtedy jemu naprawdę trudno jest pokazać się z dobrej strony.

Ten sam mechanizm działa, gdy do dziecka mówimy głównie spieszczeniami - wydaje się nam, że normalne słowa dziecko gorzej zrozumie i po pewnym czasie ono naprawdę gorzej je rozumie. W dodatku, spieszczając, nadajemy dziecku „rolę dzidzi", przekazujemy w ukryty sposób, co o nim myślimy. I w ten sposób możemy hamować proces dojrzewania. Odradzam mówienie spieszczeniami.

Nie zakładaj, że wszystko ci się uda od razu

Wszystko, co musisz **wiedzieć o noworocznych przyrzeczeniach i umiarze w składaniu sobie samemu obietnic. Abyś nie był później rozczarowany!**

Wychowanie

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Ponoć najtrudniej dotrzymać noworocznych przyrzeczeń. Szczególnie wtedy, kiedy plany na kolejny rok mamy za ambitne. Zwyczajnie - nierealne.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Co sobie obiecałaś z okazji noworocznych przyrzeczeń? - zapytałam swoją przyjaciółkę, matkę 15-letniej Kaśki.

- To samo, co w ubiegłym roku - przyznała się mama nastolatki. - Czyli że muszę się odchudzić i to najlepiej od razu gdzieś tak z pięć kilogramów. Kaśka też chce trochę zrzucić ciała, ale ona postawiła na ćwiczenia.

- A te pięć kilogramów to jak zamierzasz zrzucić? - dopytywałam.

- Jak co roku, jedząc więcej warzyw, a mniej ciasta - odparła moja przyjciółka i od razu dodała, że w ubiegłym roku udało jej się tylko w styczniu pozbyć trzech kilogramów, ale narzuciła sobie dietę dość rygorystyczną.

- Jeśli postanowisz, że te pięc kilogramów zrzucisz w ciągu całego roku, to może ci się udać - stwierdziłam.

- Ale ja nie będę czekała na efekty przez cały rok! - oburzyła się mama Kaśki.

- To może ci się nie udać - stwierdziłam i od razu zapytałam, czy czasami nie zamierza pójść w ślady swojej córki i oprócz diety do rozkładu swojego dnia nie dodać czasami jednak ćwiczeń na siłowni.

- Te ćwiczenia to są dobre dla młodych, nie dla mnie - odparła mama nastolatki. - Zobaczysz, że ja będę miała lepsze efekty niż Kaśka.

- Jednak myślę, że u twojej córki te efekty się dłużej utrzymają niż u ciebie - zauważyłam.

- Ale przecież przy schudnięciu 30 procent utraty wagi bierze się z ćwiczeń, a aż 70 procent z diety - nie dawała za wygraną mama Kaśki.

- Masz rację - stwierdziłam. - Ale u Kaśki to jest zmiana stylu życia, a u ciebie tylko głodówka i to - z tego, co rozumiem, jednomiesięczna. Nie możesz mieć przyrzeczeń bardzo ambitnych, takich nierealistycznych, bo ci się nie uda. Spróbuj te pięć kilogramów rozłożyć na cały rok.

eprasa.pl 73f288db64

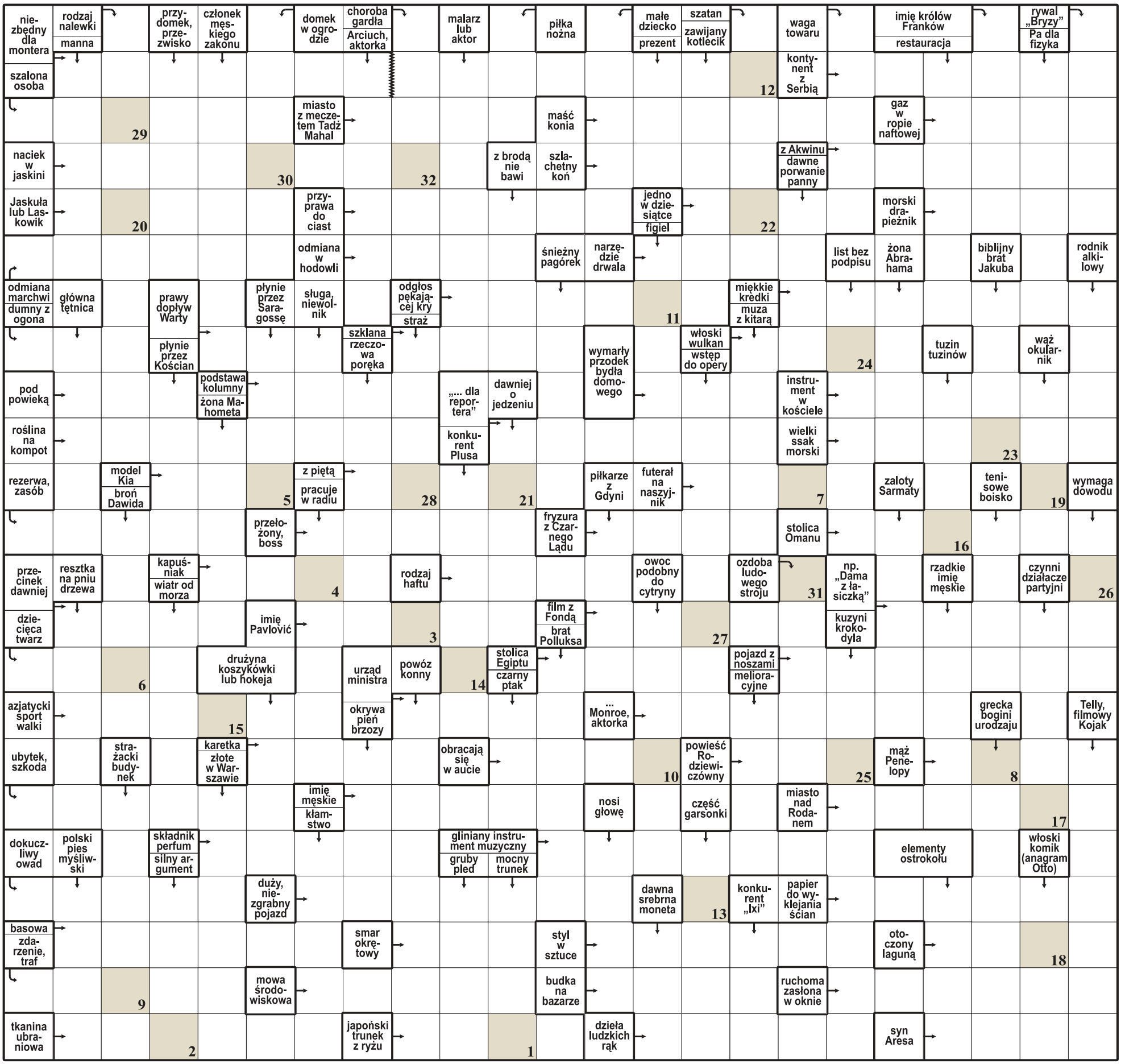
Głos Dziennik Pomorza
Sobota–poniedziałek, 4–6.01.2020

„Mój ojciec, który mnie porzucił, nazywał się Kwoka. Zmienił nazwisko na Krzemieniecki. Ale Krzemieniecki nie było nazwiskiem rodowym. Szukałem międzynarodowego. Stanęło na Vega, bo uwielbiałem Vincenta Vegę."

Patryk Vega, reżyser

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Krzyżówka panoramiczna



Słownik: „Klute", Lotar, morka, spoża.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

ROZWIĄZANIE: KTO PO CUDZE SIĘGA, SWOJE PEWNIE UTRACI.

eprasa.pl 73f288db64