

2,70
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570

Spadek z dobrodziejstwem
inwentarza - str. 7

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 29 stycznia 2020

**Prawdziwa liczba
chorych w Chinach
jest trudna
do oszacowania**

STRONA 6



FOT. EAST NEWS

**Waldemar Walkusz,
szkoleniowiec
Pogoni Lębork,
o planach na sezon**

STRONA 20



FOT. POGON LĘBORK

Słupsk

Ranking szkół jazdy



FOT. LUKASZ CAPAR

**Wojewódzki Ośrodek Ruchu
Drogowego przygotował
zestawienie najlepszych szkół** STR. 3



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

**Pani Zofia jest szczęśliwa, bo odzyskała
sprawność dzięki operacji** STRONA 13

**Rosną oczekiwania
Ukraińców
na polskim rynku
pracy. Chcą lepszych
warunków**

STRONA 4

**Sąd zastosował
areszt wobec
Bartosza K., który
miesiąc wcześniej
został uniewinniony**

STRONA 4

Lider ludowców spotkał się z urzędnikami i emerytami

Kosiniak-Kamysz agitował w Słupsku



FOT. LUKASZ CAPAR

Władysław Kosiniaka Kamysza (drugi od lewej) w powiecie słupskim gościł starosta powiatu Paweł Lisowski

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl



Słupsk

**Wypełniona po brzegi sala Słupskie-
go Inkubatora Technologicznego po-
witała wczoraj Władysława
Kosiniaka-Kamysza, kandydata
na prezydenta RP, podczas jego
przedwyborczego spotkania
w Słupsku.**

Imprezę rozpoczęły członkinie zespołu wokalnego Ale Babki z gminy Kobylnica, które powitały kandydata piosenkami o tematyce regionalnej i patriotycznej. Podczas swojego wystąpienia kandydat Koalicji Polskiej na prezydenta RP mówił przede wszystkim o swoim dorobku dotyczącym polityki senioralnej, którą rozpoczął w 2012 roku jako minister w rządzie Donalda Tuska. Uczestnicy spotkania - wśród nich wielu urzędników słupskiego starostwa powiatowego i Powiatowego Urzędu Pracy w Słupsku - zauważyli, że kandydat

był dobrze przygotowany, bo odwoływał się do przedsięwzięć związanych z polityką senioralną, które są realizowane na terenie powiatu słupskiego. Podobały się także zapowiedzi dotyczące reformy służby zdrowia. Ta tematyka też interesowała głównie uczestników spotkania w SIT. Potem lider ludowców spotkał się na obiedzie z kilkoma ważnymi osobami w regionie, a po nim odjechał w kierunku Miastka i Bytowa, gdzie m.in. odwiedził firmę Drutex rodzinny Gierszewskich. ©

ROZMOWA NA STR. 2

**Pan Piotr padł ofiarą oszusta.
Ktoś wziął na jego nazwisko
cztery pożyczki na kwotę ponad
dwudziestu tysięcy złotych**

STRONA 3

**Co się dzieje
w kulturze? Z nami
zaplanujesz wyjście
do teatru, kina
i na koncert**

STRONA 18

Pogoda w regionie

Dzisiaj

5°C
2°CBarometr
994hPa
Wiatr
zach. 55 km/h
Uwaga
śnieg z deszczem

Czwartek

4°C 2°C



Piątek

7°C 3°C



Sobota

10°C 5°C



Uwaga: słonecznie

Magdalena
Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.plNIEWIELE
POTRZEBĄ
DO SZCZĘŚCIA

Komentarz

Odwiedziła mnie wczoraj pani Zofia. Przesympatyczna starsza pani ujęła mnie swoją radością i optymizmem. Przyszła, aby podziękować lekarzom za udaną operację, dzięki której dziś o własnych siłach do mnie dotarła. Jej buzia cała się śmiała, przez co była bardzo przekonująca. Po tej wizycie nasunęła mi się taka refleksja. Jak niewiele ludziom potrzeba do szczęścia. Ale tylko ludziom, którzy nie mają zbyt wygórowanych oczekiwań wobec życia. Ludziom, którzy

stawiają sobie realne cele, ludziom, których cieszą rzeczy małe. A może wcale nie małe? Przecież pani Zofia była szczęśliwa, bo odzyskała zdrowie. A czy jest coś ważniejszego? Historię pani Zofii poznać państwo na str. 13. Z ludźmi, którzy są niezadowoleni z opieki medycznej rozmawiam często. Jednak niewiele jest takich, którzy chcą pochwalić. Rzeczy dobre przyjmujemy za oczywiste. Chętniej się skarżymy. Może taka jest natura człowieka. Ale nie pani Zofii!

Niestety, kolejna historia, którą opisuje Kinga Siwiec w dzisiejszym wydaniu „Głosu” już nie jest tak optymistyczna. Pan Piotr stał się ofiarą oszustów. Ktoś wziął na jego nazwisko pożyczki przez internet na kwotę ponad dwudziestu tysięcy złotych! Spłacać musi on. Jak wybrnąć z takiej sytuacji? o tym piszemy na str. 3.

Zapraszam do lektury.
©©

Słupsk
Historyczny Czwartek
o losach ludności
rodzimej w Klukach

Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej zaprasza na kolejne spotkanie z cyklu Historyczne Czwartki w Słupsku. Tym razem, 6 lutego o godz. 17 w Baszcie Czarownic w Słupsku tematem spotkania będą „Losy ludności rodzimej z Kluk w PRL”

Mieszkali tu od zawsze. Dzisiaj pozostały po nich wspomnienia i jedna z największych atrakcji ziemi słupskiej, czyli skansen w Klukach. Jaki los spotkał rdzenną ludność z tego rejonu po roku 1945? Jaki stosunek do tzw. Słowińców miała władza ludowa? O tym będzie można posłuchać podczas kolejnego spotkania w ramach Historycznego Czwartku. Gościem specjalnym będzie dr Małgorzata Mastalerz-Krystjańczuk z Instytutu Akademii Pomorskiej w Słupsku. Prowadzenie: Tomasz Częścić. Wstęp wolny. Partnerzy: Instytut Historii Akademii Pomorskiej i Studenckie Koło Naukowe Historyków AP.

(MAZ)

Słupsk
Zajęcia z mistrzynią
zakopiańskiej koronki
klockowej

W najbliższy czwartek (30 stycznia) w Liceum Plastycznym imienia Stanisława Ignacego Witkiewicza w Słupsku odbędzie się spotkanie z Magdaleną Cięciwą - mistrzynią zakopiańskiej koronki klockowej. Wydarzenie rozpocznie się o godzinie 9.40. Wstęp wolny.

Wydarzenie w słupskim Plastyku ma na celu popularyzację zanikającego rzemiosła i sztuki ludowej, szczególnie poprzez bezpośredni kontakt z twórcami i naukę kultywowanych przez nich technik. Gość z Nowosądeckizny przybliży tajniki ginącej dziś sztuki rękodziela koronki klockowej. Magdalena Cięciwa - mieszka w Marcinkowicach koło Nowego Sącza. Koronką klockową zajmuje się kilkanaście lat. Twórczyni jest jedyną czynną przedstawicielką tradycji szkoły zakopiańskiej w koronce klockowej. Stworzyła również własny styl przygotowując uczniów do kontynuowania twórczości i odtwarzania zapomnianych wzorów zakopiańskich. (MAZ)

Reforma służby zdrowia
jest moim priorytetem

Rozmowa

Choć jeszcze nie ogłoszono terminu wyborów prezydenckich, nie ma co marnować czasu. Dlatego jeżdżę po kraju - mówi Władysław Kosiniak-Kamysz, prezes PSL, a jednocześnie kandydat na prezydenta RP z ramienia Koalicji Polskiej.

Odwiedził już pan wiele miejscowości na Pomorzu jako kandydat na prezydenta RP?

To moja druga wizyta w tej roli na Pomorzu. Pierwszy raz przyjechałem w grudnia. Dzisiaj mam spotkanie w Słupsku, a potem w Miastku i Bytowie. Odwiedzam nawet małe miejscowości, bo trzeba docierać do ludzi i rozmawiać z nimi bezpośrednio. Zresztą to jest kolejna kampania, która płynnie przechodzi jedna w drugą.

Zanim jednak będziemy rozmawiać o prezydenckiej kampanii wyborczej, chciałbym wrócić do przeszłości i zapytać, czy nie żałuje pan, że to pan wystąpił z projektem ustawy podwyższającej wiek emerytalny Polakom?

To była decyzja premiera Tuska, który chciał podwyższenia wieku emerytalnego Polaków. My, PSL, byliśmy wtedy w koalicji z PO. Zapłaciliśmy za to wysoką cenę. Dostaliśmy żółtą kartkę w czasie wyborów w 2015 roku. To jednak już przeszłość. Nie ma do tego rozwiązania powrotu. Teraz proponujemy inne rozwiązanie, które ma zachęcać do pracy.

Na czym ono będzie polegać?



Władysław Kosiniak-Kamysz, prezes PSL wczoraj odwiedził region słupski

Chodzi o to, aby osoby, które przeszły na emeryturę, mogły nadal pracować, ale wtedy już bez podatku. To zachęcałoby emerytów do dalszej aktywności zawodowej, bo z tym będziemy mieć problem. Dzisiaj na jednego emeryta przypadają 4 osoby aktywne zawodowo, a w 2035 roku na jednego emeryta będą przypadać już tylko dwie osoby pracujące.

To znaczy, że już odchodzie od pomysłu emerytury bez podatku?

Nie, emerytura bez podatku jest stałym punktem naszego programu. Nie wycofujemy się z niego. Nie spocznemy, dopóki go nie uchwalimy. W ubiegłym tygodniu w Sejmie było pierwsze czytanie obywatelskiego projektu w tej sprawie, pod którym zbieraliśmy podpisy.

Czy jest w ogóle szansa, aby doszło do przegłosowania tej ustawy?

Na razie, w pierwszym czytaniu, wszyscy go zaakceptowali. Czy zrobili to koniunkturalnie ze względu na wyborców, czy chcą to przyjąć tak jak my, to czas pokaże. Tymczasem - jak już mówiłem - szukamy także innych sposobów zachęcają-

cych do wydłużania aktywności zawodowej. Trzeba to robić, bo inaczej dystans między świadczeniami emerytów a dochodami pracowników bardzo się rozjedzie. Z tego względu uważamy, że od emeryta nie można już pobierać podatku, bo on go już wielokrotnie zapłacił. My nasze rozwiązania kładziemy na stół, jak ktoś ma lepsze, niech je pokaże. Na razie jednak widzę, że nikt inny nie chce pokazać dobrych rozwiązań dla emerytów ani dla osób, które wkrótce nimi zostaną.

Tymczasem - jak poinformowali mnie organizatorzy - podczas spotkania w Słupsku ma pan mówić o polityce emerytalnej. O tym, co ma być, czy też o tym, co jest?

O tym, co się udało zrobić, bo to ja jako minister pracy w 2012 roku rozpocząłem politykę senioralną w naszym kraju. Przedtem jej nie było, choć działały różne rządy, w tym także rząd PiS. To wtedy zaczęliśmy wydawać pieniądze na domy dziennego pobytu czy program wspierania aktywności społecznej osób starszych albo komisję senioralną w Sejmie RP. Będę przedstawiał także nasze nowe pomysły na opiekę nad seniorami, a więc sprawy dotyczące nie tylko nieopodatkowanych emerytur, ale i opieki zdrowotnej dotyczącej seniorów. Moim zdaniem kwestią kluczową jest reforma służby zdrowia. Dla mnie, jako dla kandydata na prezydenta RP i później prezydenta, reforma służby zdrowia będzie jednym z najważniejszych priorytetów.

Zbigniew Marecki
Cała rozmowa na gp24.pl

DYŻURNY GP

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

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@gp24.pl



PISALIŚMY

29 stycznia
1886

Karl Benz opatentował swój pierwszy automobil.

1829

Założono Bank Polski Królestwa Polskiego.

1919

Przewodniczący Polskiego Komitetu Narodowego Roman Dmowski przedstawił na konferencji w Paryżu polskie postulaty odnośnie do granicy polskiej po I wojnie światowej, a Stany Zjednoczone jako pierwszy kraj na świecie uznały niepodległość Polski.

1981

W Łodzi rozpoczął się strajk studentów uczelni łódzkich, który doprowadził m.in. do rejestracji Niezależnego Zrzeszenia Studentów.

1990

Po raz ostatni wyprowadzono sztandar Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. Oznaczało to jej samorozwiązanie.

2012

Otwarto Stadion Narodowy w Warszawie.

Z TWITTERA

Władysław Kosiniak-Kamysz, PSL

Opozycja wystąpiła do prezydenta o spotkanie ws. #Ustawa-Kagańcowa. @AndrzejDuda tego nie zrobił, co tylko dowodzi jak bardzo jest uzależniony od swojego obozu politycznego i wykonuje jego polecenia.

Michał Wójcik, PiS

Jeżeli dzisiaj ktoś nam zarzuca, że są przewlekłe postępowania i co zrobiliśmy, to trzeba zapytać o to, te zgromadzenia sędziowskie, które przyblokowały ponad 770 osób, młodych ludzi, którzy powinni trafić do wymiaru sprawiedliwości.

WALUTY

USD	3,8844 (+)
EUR	4,2794 (+)
CHF	4,0094 (+)
GBP	5,0614 (-)

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

ZDJĘCIE DNIA



Do niebezpiecznego zdarzenia doszło w poniedziałek przed południem na trasie S6, między Plotami i Kiełpinem w Zachodniopomorskiem. Samochód ciężarowy przewożący trzode chlewną uderzył w barierę energochłonną. Na jezdnię wydostało się kilkadziesiąt świń.

Z kim jeździć, żeby zdać prawo jazdy. Słupski WORD podsumował szkoły z regionu

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl



Słupsk

Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Słupsku opublikował ranking zdawalności na poszczególne kategorie praw jazdy za ubiegły rok. Zobacz, który ośrodek szkolenia kierowców wypadł najlepiej.

OSK „Michał” Mariusza Dymianiuka z Bytowa to najlepszy ośrodek szkolący na kategorię B według rankingu słupskiego WORD-u. Mowa o egzaminie praktycznym. Na drugim miejscu uplasował się słupski ośrodek „ELF” Krzysztofa Kierzkowskiego. Trzecią lokatę zajęła Marzena Burda ze Sławna. Wysoko, ale poza podium znalazła się „Gosia-Bis” Karoliny Stoltmann z Dziemian, a pierwszą piątkę domknął OSK „Szymek” Marka Cichosza z Lipnicy.

Zgodnie z kryteriami o wyniku i najwyższym miejscu de-



Pięć samochodów szkół nauki jazdy na tym skrzyżowaniu Sienkiewicza Grodzka, nie należy do rzadkości. To też jedno z ulubionych skrzyżowań egzaminatorów WORD-u.

cyduje zdanie egzaminu za pierwszym podejściem przez kursantów z poszczególnych ośrodków. Zdawalność WORD wyraża w procentach. Oznacza, że tabele przygoto-

wane przez ośrodek należy czytać uważnie. W końcu, jeśli tylko jeden kursant z konkretnego OSK zdecydował się przystąpić do egzaminu, który do tego od razu zda, to taki

ośrodek z automatu staje się liderem. Zdawalność w takim przypadku to 100 proc. Jak to wygląda w przypadku najlepszej, zeszłorocznej piątki? I tak lider, czyli OSK „Michał” może

się pochwalić ponad 76 procentową zdawalnością, ale przy łącznej liczbie 13 egzaminów. W przypadku OSK „ELF” zdawalność to około 63 proc. i 27 egzaminów. Z OSK Marzeny Burdy i czwartej w tabeli „Gosia Bis” za pierwszym podejściem zdaje co drugi kursant, ale liczba egzaminów tego ośrodka to 50, kiedy ostatniego już 176.

- To jest statystyka - podkreśla Piotr Tomaszewski, dyrektor słupskiego WORD-u. - Wynik w przypadku 100 egzaminów będzie inaczej miarodajny niż w przypadku dziesięciu. Poza tym nasze zestawienie zawiera tylko te szkoły, które wyraziły na to zgodę i jest ono bardziej wskazówką. Nie jedyną, po którą należy sięgnąć przy wyborze szkoły. Przez wiele lat sam szkoliłem i egzaminowałem. Z doświadczenia wiem, że klienci OSK przywiązują dużą wagę do tego, jak inni kursanci mówią o konkretnym ośrodku czy nawet o danym instruktora. Trzeba też pamiętać, że są osoby, które mają trudności z przyswojeniem wiedzy, co może mieć wpływ na wyniki egzaminu, a co nie-

koniecznie musi oznaczać, że ich szkoła jest gorsza od innych.

Jak wyglądają wyniki dla pozostałych kategorii? Prawo jazdy na autobus zdali za pierwszym razem wszyscy ubiegłoroczni kursanci z OSK „ABM” Mariana Unijata. Mowa o ośmiu egzaminach. Drugie miejsce zajęła OSK „Plus” (33 egzaminy i prawie 79 proc. zdawalności). „Plus” prowadzi za to w zestawieniu na kategorię C (64 egzaminy przy 60 proc. zdawalności). „Plus” prowadzi za to w zestawieniu na kategorię C (64 egzaminy przy 60 proc. zdawalności). Druga lokata przypadła „ABM” (26 egzaminów i co drugi zdany egzamin). Trzecie miejsce przypadło OSK „Wilkowscy” (100 egzaminów i 53 procentowa zdawalność).

Natomiast na prawo jazdy na motor statystycznie najlepiej szkolić się w „Auto-Asie” z Ustki, następnie w „Plusie” i OSK „Grześ”.

Przez cały ubiegły rok WORD w Słupsku przeprowadził 18 391 egzaminów na prawo jazdy. Niespełna 15 tysięcy dotyczyła najpopularniejszej kategorii B. Liczba egzaminów teoretycznych sięgnęła 10800.

Wyłudzenie kredytów na kwotę kilkudziesięciu tysięcy

Słupsk

Kinga Siwiec

kinga.siwiec@polskapress.pl

W sierpniu pan Piotr padł ofiarą oszustów. Na jego nazwisko ktoś wziął kredyty chwilówki na dużą kwotę. O problemie nasz czytelnik dowiedział się dopiero w grudniu, kiedy jeden z parabanków wysłał do niego pismo.

Kiedy w grudniu listonosz przyniósł pismo z jednego ze znanych parabanków pan Piotr nie mógł zrozumieć, jak to się stało, że nagle dostał zawiadomienie o zadłużeniu na swoje nazwisko. Pożyczka, jaką rzekomo wziął nasz czytelnik wynosiła czternaście tysięcy złotych. I, jak się później okazało, była tylko jedną z czterech, które ktoś wyłudził na nazwisko pana Piotra.

Z pisma o wypowiedzeniu umowy kredytu nasz czytelnik dowiedział się o pierwszej pożyczce. Następnie wyszły na jaw, kiedy pan Piotr poszedł do biura firmy doradztwa finansowego, gdzie pracownik tego biura pomógł mu sprawdzić Biuro Informacji Kredytowej. Okazało się, że wszystkie cztery pożyczki zostały wyłudzone latem - 5, 6, 7 oraz 23

sierpnia. Wszystkie też zostały wzięte przez internet, bez wizyty w placówce banku. Oszust, który tego dokonał, podał dane osobowe pana Piotra, wprowadzając do nich niewielkie zmiany, takie jak numer telefonu, adres e-mail oraz numer konta, na które wpłynęła pożyczka. Nie wiadomo, skąd miał takie informacje.

- W grudniu dostałem pismo z jednego z banków, ale sama pożyczka została zaciągnięta w sierpniu. Ta na kilkanaście tysięcy oraz trzy inne, mniejsze. Łącznie ktoś obciążył mnie długami w wysokości ponad dwudziestu tysięcy złotych - mówi pan Piotr.

Co ciekawe, pierwsze dwie raty największej pożyczki zostały spłacone. Być może po to, aby bank miał więcej czasu.

- Problem z tymi pożyczkami polega na tym, że nie do końca wiem, na czym stoję. Wszystko jest dość skomplikowane, bardzo długo trwają wszystkie procedury. Zgłosiłem sprawę na komisariacie w Potęgowie, ale sprawę przejęła słupska policja. W tej chwili czeka, aż bank przekaże im informację o numerze konta, na który została wpłacona pożyczka. Tak samo długo trwa zweryfikowanie numeru tele-

fonu, który przez oszusta został podany jako mój. Sam też złożyłem takie oświadczenie-reklamację do banku, że to nie ja otrzymałem pieniądze, ale nadal czekam na odpowiedź.

Kradzież tożsamości i wyłudzenie pieniędzy na fałszywe dane osobowe stają się coraz bardziej popularne. Cyfryzacja i liczne udogodnienia wprowadzone przez banki i inne instytucje finansowe są wygodne, ale niestety niosą też za sobą pewne niebezpieczeństwa, o których powinniśmy wiedzieć. O to, jak uchronić się przed wyłudzeniem pożyczki zapytaliśmy policjantów.

- Przed wszystkim należy pilnować swoich dokumentów tożsamości. Należy stale dbać o to, by dostęp do naszych danych osobowych nie uzyskały osoby nieuprawnione. Ważne zatem, aby dowód osobisty nie trafił w niepowołane ręce (mowa również o kopii czy skanie dokumentu) - tłumaczy Monika Sadurska, oficer prasowy słupskiej policji. - Pamiętajmy też, że nasze dane można znaleźć na rachunkach, fakturach i wielu innych dokumentach. Należy dokładnie je niszczyć, aby osoby niepowołane nie mogły ich wykorzystać. Nie należy podawać swoich danych

osobom trzecim, zwłaszcza tym, których nie znamy, a które kontaktują się z nami przez Internet czy telefon. Nigdy nie wiemy, kto tak naprawdę jest po drugiej stronie - nawet jeśli osoba po drugiej stronie wydaje się być bardzo miła - przestrzega Monika Sadurska.

Dodatkowym sposobem na zabezpieczenie się przed utratą pieniędzy jest sko-

rzystanie z systemu powiadomień, który prowadzi Biuro Informacji Kredytowej. Tak zwane Alerty BIK to SMS lub e-mail wysłane z Biura Informacji Kredytowej, które dostaniemy, gdy do BIKu wpłynie zapytanie ze strony banku lub firmy pożyczkowej o naszą historię kredytową. Dzięki temu dostajemy sygnał, że ktoś właśnie próbuje zaciągnąć pożyczkę

na nasze nazwisko. Niestety, często firmy pozabankowe nie stosują praktyki sprawdzania historii kredytowej klientów. Robią tak często parabanki, które udzielają chwilówek online, bez sprawdzania historii klientów w Biurze Informacji Kredytowej czy Krajowym Rejestrze Długów. W takim przypadku alerty nie zadziałają. ©



Wszystkie cztery pożyczki zostały zaciągnięte przez internet, bez konieczności wizyty w banku

Rosną oczekiwania Ukraińców na polskim rynku pracy. U nas też

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl



Praca

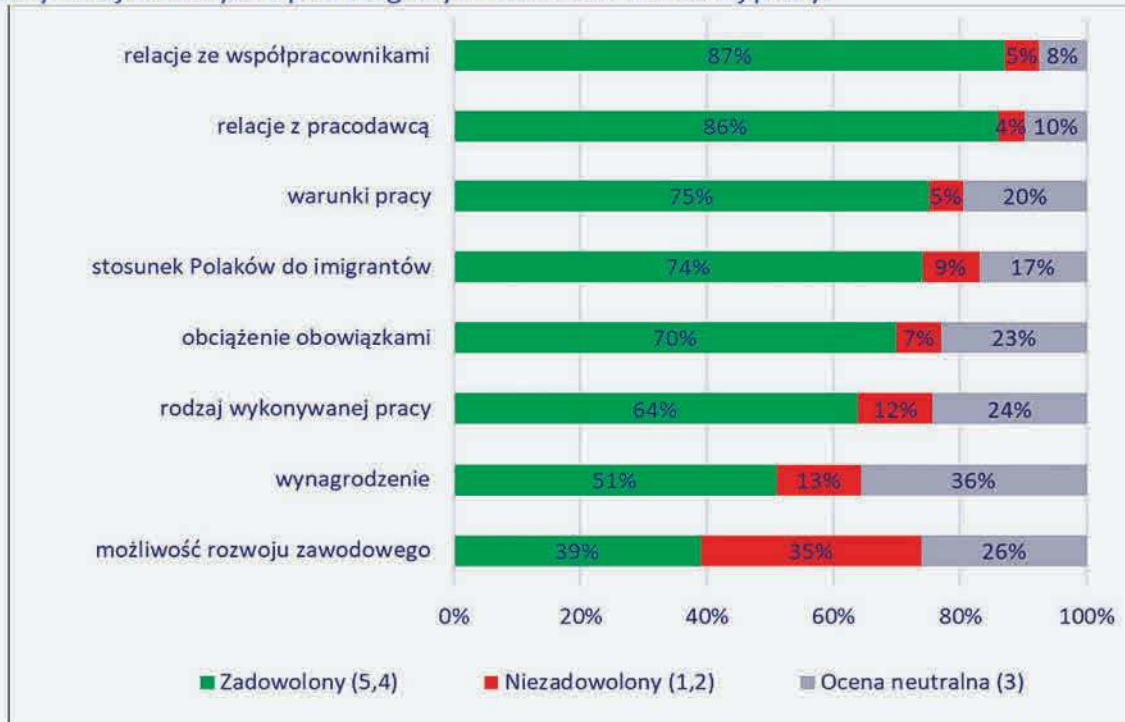
Satysfakcję z pracy w Polsce deklaruje 72 proc. badanych pracowników tymczasowych z Ukrainy - wynika z najnowszego raportu spółki Otto Work Force, która powstała w roku 2000 i z biegiem lat stała się jedną z największych międzynarodowych agencji pośrednictwa pracy w Europie.

Poziom zadowolenia pracowników obniżył się w stosunku do 2018 roku o 11 proc., bo choć warunki pracy stają się coraz lepsze, to Ukraińcy są bardziej świadomi możliwości, jakie daje polski rynek pracy. Ich oczekiwania są wyższe niż jeszcze trzy lata temu i zwracają oni coraz większą uwagę na atrakcyjność ofert pracy.

- To nie tylko specyfika dużych miast. Rosnące oczekiwania są też na prowincji. Sam straciłem kilku ukraińskich pracowników, gdy nie dałem im podwyżki - mówi właściciel firmy budowlanej ze Słupska.

Według najnowszego raportu, wydanego w grudniu 2019r. przez firmę OTTO Work

Struktura satysfakcji badanych z poszczególnych elementów obecnej pracy.



Zadowolenie z pracy w Polsce rośnie wraz z wiekiem badanych Ukraińców. W grupie osób najmłodszych, w wieku do 35 lat, satysfakcję z pracy wyraża 65 proc. badanych, natomiast w grupie starszych pracowników (ponad 50 lat) już 89 proc.

Force Polska, średnio 72 proc. pracowników tymczasowych z Ukrainy deklaruje, że jest zadowolonych z pracy w Polsce. Pozytywnym jest fakt, że osób, które w trakcie ostatniego badania zadeklarowały niezadowolenie ze swojej pracy jest niecałe 10 proc.. Pozostali badani

stanowią grupę, która udzieliła odpowiedzi neutralnej.

Zadowolenie z pracy w Polsce rośnie wraz z wiekiem badanych Ukraińców. W grupie osób najmłodszych, w wieku do 35 lat, satysfakcję z pracy wyraża 65 proc. badanych, natomiast w grupie starszych pra-

cowników (ponad 50 lat) już 89 proc.

- Spadek poziomu zadowolenia pracowników z Ukrainy nie wynika z pogorszenia się warunków pracy, ale ze zmiany ich oczekiwań. Ukraińcy oswoili się już z polskim rynkiem pracy, są bardziej świadomi możliwości,

jakie daje i zwracają coraz większą uwagę na atrakcyjność ofert pracy. Interesuje ich możliwość podjęcia legalnego zatrudnienia za wyższe niż na Ukrainie wynagrodzenie, ale także dodatkowe benefity oferowane przez pracodawców, szczególnie te, które pozwolą im możliwie jak najwię-

cej zaoszczędzić. Najbardziej motywującymi dodatkami pozapłacowymi są: prywatna opieka medyczna, dofinansowanie do posiłków w pracy oraz zniżki/rabaty do sklepów - mówi Tomasz Dudek, dyrektor zarządzający Otto Work Force Polska.

Według niego kolejną kwestią, która wpływa na poziom satysfakcji pracowników z Ukrainy, są skomplikowane i długotrwałe procedury związane z zatrudnieniem w Polsce. - Ich uproszczenie zdecydowanie poprawiłoby funkcjonowanie polskiego rynku pracy - dodaje Tomasz Dudek.

Z raportu wynika też, że pracownicy z Ukrainy są najbardziej zadowoleni z relacji ze współpracownikami (87 proc.) oraz z pracodawcą (86 proc.). Najmniej satysfakcjonuje ich poziom wynagrodzenia (51 proc.) oraz możliwości rozwoju zawodowego (39 proc.).

Szczegółowa analiza wskazuje, że w przypadku pięciu z ośmiu badanych aspektów odsetek osób deklarujących niezadowolenie nie przekracza 7 proc., a dla kolejnych dwóch wynosi 12-13 proc.. Jednocześnie w zależności od ocenianego elementu od 8 do 36 proc. badanych wskazało ocenę średnią. Tym samym można uznać, że grupa pracowników rzeczywiście niezadowolonych z poszczególnych badanych elementów jest stosunkowo niewielka. ©

INFORMACJA OTTO WORK FORCE POLSKA

Areszt dla uniewinnionego

Słupsk

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Bartosz K. uniewinniony miesiąc temu w sprawie dotyczącej posiadania narkotyków trafił do aresztu. Policja zabezpieczyła ponad 600 gramów amfetaminy i 33 gramy marihuany.

Słupski Sąd Rejonowy zgodził się na dwumiesięczny areszt dla Bartosza K. Mężczyzna został zatrzymany pod zarzutem posiadania dużej ilości narkotyków.

- Zabezpieczono 610 gramów amfetaminy i 33 gramy marihuany - informuje Piotr Nierebiński, prokurator rejonowy w Słupsku. - Mężczyzna nie przyznał się do winy.

Razem z Bartoszem K. zatrzymano drugiego mężczyznę, który po złożeniu wyjaś-



Sąd Okręgowy w Słupsku prawomocnie rozstrzygnął sprawę „narkotyków w piwnicy sąsiada”. Uniewinnił skazanego

nień został zwolniony. Kilka tygodni temu Sąd Okręgowy w Słupsku prawomocnie uniewinnił skazanego w pierwszej instancji Bartosza K. na dwa lata więzienia i dwa tysiące zło-

tych grzywny za to, że uczestniczył w obrocie znaczną ilością amfetaminy (1120,72g), ziela konopii (124,31g) i kokainy (1,46g). Sąd Okręgowy przyznał rację obronie, że dowody

w jego sprawie zostały zebrane nielegalnie.

Przypomnijmy, że w październiku 2017 roku policjanci po przeszukaniu auta, mieszkania w Słupsku i piwnicy, należącej do oskarżonego, gdzie niczego nie znaleźli, przeszukali też sąsiednią piwnicę, do której klucz wisiał we wnęcie ściany. Znaleźli w niej narkotyki i ślady biologiczne, które miał pozostawić Bartosz K. Po tym funkcjonariusze wystąpili do prokuratury z wnioskiem o zatwierdzenie przeszukania, ale na piwnicę należącą do Bartosza K. W procesie odwoławczym prokuratura zażądała podwyższenia kary, a obrona twierdziła, że policja zebrała dowody z przekroczeniem procedu

Sąd Okręgowy uzasadnił, że dowód z przeszukania niedopuszczalny w procesie. ©

FOT. LUKASZ CAPAR

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
reklama.slupsk@polskapress.pl

009549949

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich.
Zapal im świeczkę.

Sprawdź na
neurologi.net
i gp24.pl/neurologi

Koleżance
Wiesławie Boiwo
najszczerze kondolencje
z powodu śmierci

Taty

składają
Prezes i Pracownicy
PZUM Sp. z o.o.

009549340

Wyrazy współczucia i słowa wsparcia

Pani Dorocie Mołdoch

z powodu śmierci

Taty

składają
Wójt Gminy Słupsk, Rada Gminy oraz Pracownicy Urzędu

Jourova sprawdza praworządność w Polsce. „Chcę bronić sędziów”

Leszek Rudziński
leszek.rudziński@polskapress.pl



Warszawa

Wiceszefowa KE Vera Jourova spotkała się wczoraj z czołowymi przedstawicielami polskiej polityki i prawa, aby rozmawiać o stanie naszego wymiaru sprawiedliwości. - Chcę bronić sędziów przed kampanią przeciwko nim - oznajmiła. Jourova zapowiedziała też powstanie „międzynarodowego ciała ds. praworządności”.

Wtorek był pracowitym dniem dla unijnej komisarz ds. sprawiedliwości. Od wtorkowego poranka spotykała się z politykami i czołowymi postaciami wymiaru sprawiedliwości.

- Chcę otworzyć nowy rozdział dialogu między polskimi władzami a Komisją Europejską - zapewniała przed spotkaniem z marszałek Sejmu Elżbietą Witek. - Mam duże oczekiwania, że zrozumieć lepiej sytuację w Polsce - wyjaśniała.

Jourova: Chcę chronić sędziów

Wiceszefowa KE więcej wyjawiała w trakcie kolejnych spotkań, m.in. z pierwszą prezes SN



Wiceprzewodnicząca Komisji Europejskiej Vera Jourova spotkała się z najważniejszymi polskimi politykami oraz przedstawicielami naszego wymiaru sprawiedliwości

Małgorzatą Gersdorf, prezes TK Julią Przyłębską oraz z rzecznikiem praw obywatelskich Adamem Bodnarem. Po spotkaniu z tym ostatnim podkreśliła, że chciałaby zrobić więcej, aby „ochronić sędziów przed kampanią przeciwko nim”.

- Nie jest to atmosfera, w której sędziowie mogą wykonywać swoją wymagającą pracę - mówiła. Jourova zapytana, jak chce chronić sędziów, odpowiedziała, że „ma instrumenty, które mogą pomóc sędziom w państwach członkowskich pracować w warunkach,

które szanują ich pracę”. Dodała, że „kampania przeciwko sędziom jest czymś bardzo szkodliwym”.

Cel swojej wizyty w Polsce Jourova określiła jako zebranie informacji i przekazanie wiadomości dla przewodniczącej KE Ursuli von der Leyen, że

SONDAŻ

WIĘKSZOŚĆ POLAKÓW POPIERA SĘDZIÓW?

W sondażu United Survey dla RMF FM i „Dziennika Gazety Prawnej” zadano pytanie, czy SN powinien podjąć uchwałę, uznającą, że sędziowie KRS nie mogą orzekać, a Izba Dyscyplinarna nie jest sądem. Rząd i prezydent uważają, że to niedopuszczalne. 51,3 proc. respondentów przyznało rację SN. Z kolei 22,4 proc. badanych jest zdania, że rację w tym sporze ma prezydent i rząd, według których uchwała jest bezprawna. Za ledwie 2,8 proc. respondentów uznało, że żadna ze wskazanych stron nie ma racji, a niemal jedna czwarta pytanych (23,5 proc.) nie ma zdania w tej sprawie.

„drzwi do dialogu z Polską są otwarte”.

Marszałek Grodzki: Zostanie powołane międzynarodowe ciało

Unijna komisarz rozmawiała także z marszałkiem Senatu. Tomasz Grodzki wyjawiał, że

Jourova przekazała, iż zostanie powołane międzynarodowe ciało.

- Po jednym przedstawicielu z każdego kraju, które będzie musiało dokonać przeglądu przestrzegania praworządności we wszystkich krajach członkowskich, i to ciało będzie na końcu musiało przygotować dokument, które będzie stanowił podstawę do dalszych decyzji budżetowych - tłumaczył marszałek Senatu, dodając, że w najbliższym czasie kraje członkowskie zostaną poproszone o wydelegowanie jednego eksperta do tej nowej komisji.

Wójcik: To podważenie nas wszystkich

Unijna komisarz zaplanowała również spotkanie z ministrem sprawiedliwości Zbigniewem Ziobrą. Jeszcze nim do niego doszło, wiceminister Michał Wójcik podkreślił, że to znakomita okazja, żeby „rzeczywiście pokazać, na czym polega ta ustawa, że nie jest to żadna ustawa kagańcowa”.

- Nie może być tak, że sędzia podważa status innego sędziego, bo to podważenie nas wszystkich, całego narodu, prezydenta RP. Dlatego nie wolno tego robić i to się znalazło m.in. w tym dokumencie - stwierdził Wójcik.

©P

Nasi laureaci w konkursie Funduszu Naturalnej Energii

Tegoroczna jubileuszowa X edycja konkursu Fundusz Naturalnej Energii realizowana przez GAZ-SYSTEM w partnerstwie z Fundacją „Za górą, za lasami” cieszyła się największym zainteresowaniem ze wszystkich dotychczasowych edycji. Łącznie wpłynęło 201 wniosków o dofinansowanie.

Ideą konkursu jest wsparcie samorządów, placówek oświatowych oraz organizacji pozarządowych w realizacji innowacyjnych projektów ekologicznych. W tym roku do rozdysponowania było 250 000 zł na terenie pięciu województw: mazowieckiego, podkarpackiego, podlaskiego i zachodniopomorskiego.

Laureatami konkursu w województwie zachodniopomorskim zostali: Gminny Ośrodek Kultury w Wyszewie (projekt

„Kompostujesz - środowisko ratujesz!”), Szkoła Podstawowa nr 3 im. Króla Eryka Pomorskiego w Darłowie (projekt „Ekodetektywi”), Publiczna Szkoła Podstawowa im. Bolesława Krzywoustego w Wolinie (projekt „Aktywna ochrona tarła ryb reofilnych - łososiowatych, karpowatych reofilnych poprzez budowę substratu tarłowego tzw. sztucznych tarłisk w rzece Radwi powyżej jeziora Rosnowskiego oraz edukacja ekologiczna wśród młodzieży i wędkarzy zasad aktywnej ochrony tarła ryb reofilnych”).

W tym roku jury konkursu zwracało uwagę na projekty, które wpływają pozytywnie

na środowisko, a ich realizacja przyczynia się do budowania postaw obywatelskich w obszarze ochrony przyrody i zmiany postaw na proekologiczne. Oceniany był potencjał proekologiczny projektów, zasięg planowanych działań oraz innowacyjne podejście do potrzeb lokalnych.

Troska o środowisko naturalne jest dla GAZ-SYSTEM kwestią kluczową w trakcie realizowania inwestycji oraz prac eksploatacyjnych i remontów na terenie całego kraju. Z uwagi na to, minimalizowany jest wpływ tych prac na otoczenie, zwłaszcza na obszary chronione. Prace budowlane wykonywane są zgodnie z zaleceniami dotyczącymi ochrony krajobrazu, zwierząt i roślin. Po zakończeniu inwestycji grunty są przywracane do stanu poprzedniego. ©P

Z KRAJU



Warszawa WOSP melduje, że na koncie ma ponad 115 milionów złotych

115 362 894 PLN - to wynik zbiórki, który Fundacja WOSP deklarowała, kończąc dzień 28. Finału WOSP. Wczoraj cała zadeklarowana kwota znalazła się już na koncie 28. Finału. Ostateczny wynik zbiórki przedstawiony zostanie 8 marca. Na kwotę deklarowaną składają się kwoty szacunkowe, które przesyłały WOSP sztaby w dniu Finału, kwoty pozyskane dzięki zbiórkom elektronicznym do 12 stycznia oraz darowizny przekazane przez partnerów. (AIP)

Warszawa Kiedy marszałek Sejmu ogłosi datę wyborów?

Marszałek Sejmu Elżbieta Witek (PiS) nie zarządziła jeszcze daty wyborów prezydenckich - ma na to jeszcze tydzień. Mimo to opozycja się niepokoi. „Przy wyjątkowym braku zręczności Andrzeja Dudy na arenie międzynarodowej i jego wyraźnym wycofaniu po Davos widzimy równocześnie nadaktywność międzynarodową Mateusza Morawieckiego. Pani marszałek Witek wciąż zwleka z ogłoszeniem wyborów prezydenckich. Czy PiS serio myśli o zmianie kandydata?” - dopytywał na Twitterze poseł KO Sławomir Nitras, który nawiązał w ten sposób do wcześniejszej wypowiedzi szefa klubu PiS Ryszarda Terleckiego. Krytykując kandydatkę KO Małgorzatę Kidawę-Błońską stwierdził, że największy klub opozycyjny rozważa wymianę kandydata na prezydenta. Według nieoficjalnych informacji wybory prezydenckie odbędą się w niedzielę, 10 maja. Prezydent Andrzej Duda dotychczas nie ogłosił startu w wyborach - tworzy swój sztab wyborczy. (AIP)

Warszawa Żona rzecznika dyscypliny zostanie dyrektorem sądu

Gabriela Zalewska-Radzik, żona sędziego, zastępcy rzecznika dyscyplinarnego Przemysława Radzika, od lutego zostanie dyrektorem Sądu Rejonowego Warszawa Żoliborz - ustalił Onet.pl. - Zdecydowały o tym wyłącznie względy merytoryczne - zapewnia wiceminister sprawiedliwości Michał Wójcik, który zdecydował o mianowaniu Zalewskiej-Radzik na funkcję dyrektora sądu. Dotychczas pracowała ona w Zielonej Górze jako radca prawny. Przemysław Radzik od 2018 roku jest jednym z dwóch zastępców rzecznika dyscyplinarnego sędziów. Onet zauważa, że Radzik wszczyna postępowania wobec sędziów krytykujących reformę sądownictwa autorstwa PiS. Jest on również prezesem Sądu Rejonowego w Krośnie Odrzańskim, ale na co dzień pracuje w warszawskim Sądzie Okręgowym, do którego został delegowany. (AIP)

Chiny. Prawdziwa liczba chorych jest trudna do oszacowania

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl



Wuhan

W jednym z powiatów w Bawarii wykryto przypadek zarażenia mężczyzny wirusem z Wuhan. Przebywa on pod opieką lekarzy.

Groźny wirus jest coraz bliżej Polski - dotarł już do Niemiec. Pierwsze zachorowanie u naszych zachodnich sąsiadów potwierdzono w Bawarii.

Zakażonym okazał się mieszkaniec powiatu Starnberg; przebywa on na obserwacji medycznej. Po Francji, gdzie zarejestrowano trzy zachorowania, Niemcy są drugim europejskim krajem, w którym stwierdzono wirusa z Wuhan.

Ponad sto osób już nie żyje po zarażeniu koronawirusem, cztery tysiące (głównie w Chinach) przebywają w szpitalach. Jak na razie nie udało się zdusić zagrożenia tylko do Wuhan - zaraża rozlewa się po Chinach i całym świecie. Sytuacja stała się na tyle groźna, że Komisja Europejska apeluje do unijnych krajów, by nadsyłały informacje o środkach bezpieczeństwa, jakie stosują w walce z epidemią, oraz o kontrolach na lotniskach.



Bez obowiązkowej maseczki nie można się ruszać. Naukowcy spoza Chin uważają, że 4 lutego liczba zarażonych w Wuhan będzie większa niż 250 tysięcy...

Najgorzej jest w Chinach, gdzie obowiązuje zakaz przemieszczania się i wyjazdów zagranicznych zorganizowanych grup. W wielu miastach zawieszono transport autobusów. 60 milionów ludzi mieszkających w prowincji Hubei objęto kwarantanną.

Dramatyczna sytuacja jest w Wuhan, gdzie znajduje się epicentrum choroby. Wszyscy jesteśmy uwięzieni - mówią mieszkańcy 11-milionowego miasta. Tamtejsze szpitale są przepełnione, dlatego rząd chiński nakazał błyskawiczną budowę nowego szpitala

w Wuhan w celu zwalczania wirusa.

Obchody chińskiego nowego roku odwołano w Pekinie i Hongkongu. Raport dla wyższych urzędników sugeruje, że od 250 tysięcy 350 tysięcy zarazi się wirusem do 4 lutego. Mieszkańcy Wuhan boją się, że

ZDANIEM EKSPERTÓW

PARALIŻ KOMUNIKACYJNY W CHINACH TRWA

Eksperti sądzą, że prawdziwa liczba osób, które do tej pory złapały infekcję, jest już liczona nie w tysiącach, ale w dziesiątkach tysięcy. Huanggang (niedaleko Wuhan), w którym mieszka siedem milionów ludzi, wstrzymał transport publiczny. Według „The Telegraph” problemy z poruszaniem się mają ludzie w miastach: Ezhou, Zhijiang, Dangyang, Qianjiang, Chibi, Xiantao, Lichuan, Jingmen, Xianning, Yichang, Huangshi i Enshi. Wszystkie znajdują się w prowincji Hubei, która jest epicentrum epidemii. Wuhan jest stolicą. Hubei zamieszkuje prawie 60 milionów ludzi.

łoczących się na korytarzach i leżących na podłodze.

Mężczyzna mieszkający w Wuhan, który jest obcokrajowcem, mówi, że tysiące cudzoziemców nie może opuścić miasta z powodu nałożonych przez władze blokad. - Jeśli zatrzymają wszystkich w Wuhan, boję się, że wszyscy się zarazią. Ludzie są spanikowani - dodaje. Władze rządowe i uniwersyteckie zalecają, by nie wychodzić, pozostać w domu i wzywać lekarzy w przypadku wystąpienia objawów choroby. Kiedy ogłoszono zakaz podróży, ludzie rzucili się na bazy, aby zrobić zapasy, bo obecnie prawie wszystkie sklepy są puste albo zamknięte. - Wszyscy są spanikowani i chcą uciec z Chin, by wrócić do swoich krajów lub przynajmniej przenieść się do bezpieczniejszego miasta w Chinach - dodaje mężczyzna.

Raport przygotowany przez naukowców z Lancaster University, University of Florida i University of Glasgow szacuje, że diagnozuje się tylko jeden na 20 przypadków.

Dr Jonathan Read z Lancaster University: Jeśli nie dojdzie do żadnych zmian w kontroli, spodziewamy się kolejnych wybuchów epidemii w innych chińskich miastach. Nasz model przewiduje, że do 4 lutego liczba zarażonych w Wuhan będzie większa niż 250 tysięcy. ©©

Morawiecki spotkał się z Merkel. Premier uczcił ofiary Holokaustu

Berlin

Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl

Premier Mateusz Morawiecki spotkał się we wtorek w Berlinie z kanclerz Niemiec Angelą Merkel. - To dobra wizyta, wczoraj bardziej historyczna i dzisiaj bardziej praktyczna związana z interesami Polski, których będziemy strzec na każdej linii frontu. Stajemy się dla Niemiec jednym z kluczowych partnerów biznesowych, gospodarczych i politycznych - podkreślał premier.

W poniedziałek Mateusz Morawiecki odwiedził Miejsce Pamięci i Edukacji Historycznej Domu Konferencji w Wannsee oraz Instytut Pileckiego w Berlinie. Tego samego dnia wieczorem Morawiecki wraz z małżonką wziął udział w koncercie

z okazji obchodów 75. rocznicy wyzwolenia niemieckiego nazistowskiego obozu Auschwitz-Birkenau. Wygłosił też przemówienie po kanclerz Merkel, która podkreśliła odpowiedzialność Niemiec za zbrodnię II wojny światowej.

- Sprzeciwiamy się negowaniu i zniekształcaniu historii Holokaustu. Jesteśmy zdeterminowani zdecydowanie odpowiadać na próby wykorzystania 75. rocznicy wyzwolenia Auschwitz-Birkenau oraz pamięci o ofiarach obozu do bieżących celów politycznych - mówił m.in. Morawiecki.

Jeśli chcemy prawdy, wolności i dobra, musimy być zdolni do rozdzielenia katów od ofiar, zła od dobra, zbrodni od niewinności

cych celów politycznych - mówił m.in. Morawiecki.

- Jako potomkowie naszych babć i dziadków, którzy ginęli w Auschwitz i wśród śniegów Kołomy, mamy moralny obowiązek opowiedzieć tę historię światu. Oby nigdy nikt nie musiał już jej przeżyć - mówił Morawiecki do uczestników koncertu.

We wtorek premier wziął udział w śniadaniu roboczym z kanclerz Niemiec.

Premier przyznał, że w rozmowach ze stroną niemiecką kładziony jest nacisk na politykę rolną, politykę spójności i rozwój infrastruktury. Dodał, że rozmowy dotyczyły także działań protekcyjnych krajów takich jak Chiny, USA. - Europa oparta jest na handlu, mamy gospodarkę otwartą, chcemy unikać protekcyjizmu. Tu Polska i Niemcy mają wspólny stanowisko - zaznaczył. ©©

REKLAMA

029501633

→ NOWY NUMER

MOTO
SALON



Eksploatacja

Czy włączony tempomat obniża zużycie paliwa?

PYTAJ W KIOSKACH I SALONACH PRASOWYCH

Spadkobierca na podjęcie decyzji o przyjęciu bądź odrzuceniu spadku ma 6 miesięcy

Spadek z dobrodziejstwem inwentarza

Spadki, dziedziczenie

W 2015 r. weszła w życie ustawa zmieniająca przepisy Kodeksu cywilnego. Zmiany te są korzystne dla spadkobierców, gdyż chronią one przed negatywnymi skutkami braku złożenia oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku.

Najważniejsza, obowiązująca od kilku lat zmiana polega na wprowadzeniu - jako zasady - odpowiedzialności za długi spadkowe z tzw. dobrodziejstwem inwentarza (tj. do wysokości wartości aktywów spadkowych), w miejsce obowiązującej wcześniej zasady odpowiedzialności nieograniczonej.

O co chodzi? Spadkobierca na podjęcie decyzji o przyjęciu bądź odrzuceniu spadku ma 6 miesięcy od dnia, w którym dowiedział się o tym, że został spadkobiercą.

Wcześniej było tak, że „milczenie”, czyli brak formalnego oświadczenia spadkobiercy po śmierci spadkodawcy oznaczało przyjęcie spadku wprost, a tym samym nieograniczoną odpowiedzialność za długi wchodzące w skład spadku.

W konsekwencji, jeśli okazywało się, że wysokość długów zmarłego przewyższa wartość odziedziczonych majątku, spadkobierca ponosił stratę.

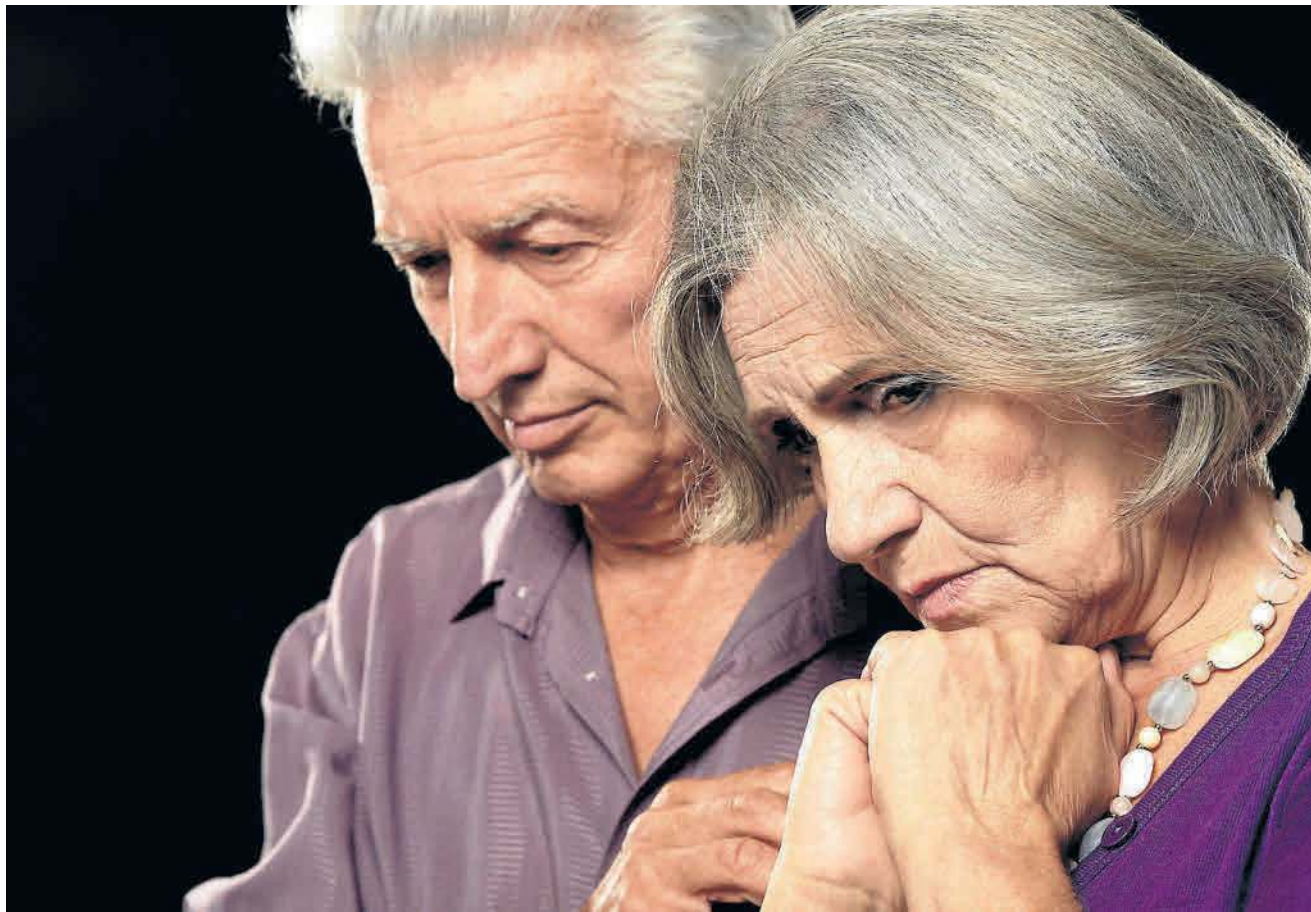
Mogła to być strata na tyle duża, że prowadząca do katastrofy życiowej, o czym poszkodowany spadkiem dowiadywał się - w skrajnym przypadku - dopiero wtedy, gdy zgłaszali się do niego wierzyciele zmarłej osoby (np. banki, w których zmarły zaciągnął kredyty).

Na szczęście takie sytuacje należą już do przeszłości. Zgodnie z obowiązującą obecnie ustawą, brak oświadczenia spadkodawcy w kwestii przyjęcia bądź odrzucenia spadku w terminie 6 miesięcy od dnia, w którym dowiedział się on o spadku, będzie jednoznaczny z przyjęciem spadku z dobrodziejstwem inwentarza. A zatem - za nie swoje długi spadkobierca odpowiada tylko do wysokości odziedziczonych spadku. Innymi słowy - będzie miał z czego spłacać ewentualne długi zmarłego.

UWAGA. Zasada ograniczenia odpowiedzialności z tytułu dobrodziejstwa inwentarza nie ma zastosowania w przypadku wierzytelności zabezpieczonych hipotecznie.

Spis inwentarza

Spadek z dobrodziejstwem inwentarza nie może się obyć bez spisu inwentarza. Chodzi głównie o to, aby wszyscy ewentu-



W wykazie inwentarza trzeba ujawnić przedmioty majątkowe należące do spadku

alni wierzyciele zostali rzetelnie zaspokojeni. Zdarzają się bowiem sytuacje, kiedy spadkobiercy, chcąc maksymalnie powiększyć przypadającą im schedę, ukrywają niektóre co bardziej cenne przedmioty wchodzące w skład spadku, aby niemożliwe było ich sprzedanie na poczet długów spadkodawcy.

Spis inwentarza dokonywany jest na zlecenie sądu przez komornika; można jednak też złożyć do komornika wniosek bezpośredni.

Spadkobiercy powiadamiani są listownie przez komornika, kiedy i gdzie odbędzie się spis inwentarza. W ich obecności komornik ustala, jakie cenne przedmioty należące do zmarłego powinny być wciągnięte do spisu inwentarza i jakie prawa wchodzi w skład spadku. Sprawdza także, jakie zobowiązania miał zmarły - w tym celu powinien przejrzeć jego rachunki bankowe, zaległości w płatnościach itp. Jeżeli spadkodawca zostawił po sobie pieniądze lub kosztowności, zostają one złożone do de-

pozytu sądowego; pozostałe rzeczy pozostają zwykle we władaniu spadkobierców do czasu podziału spadku i ostatecznego rozliczenia wszystkich długów spadkowych.

Spadkobiercy przyjmujący spadek z dobrodziejstwem inwentarza mogą złożyć w sądzie lub u notariusza tzw. prywatny wykaz inwentarza na specjalnym formularzu przygotowanym przez resort sprawiedliwości.

Dopiero jeśli wierzyciele spadkodawcy nie zgodzą się z prywatnym wykazem inwen-

tarza sporządzonym przez spadkobierców, sporządzi go na ich wniosek komornik.

W prywatnym wykazie inwentarza trzeba z należytą starannością ujawnić przedmioty majątkowe należące do spadku, przedmioty zapisów windykacyjnych oraz długi spadkowe.

Wedle ustawy, wykaz inwentarza może być złożony u notariusza, w sądzie spadku lub w sądzie rejonowym.

Postępowanie spadkowe

Postępowanie spadkowe należy przeprowadzić przed sądem. Jest ono w Polsce dwuetapowe.

W pierwszym etapie spadkobierca występuje do wydziału cywilnego sądu rejonowego właściwego dla miejsca zamieszkania spadkodawcy z wnioskiem o stwierdzenie nabycia spadku.

Sąd wydaje postanowienie o stwierdzeniu nabycia spadku po przeprowadzeniu rozprawy, na którą wzywa wnioskodawcę oraz osoby mogące wchodzić w rachubę jako spadkobiercy ustawowi bądź testamentowi.

Sąd w szczególności bada, czy spadkodawca pozostawił testament, a jeśli tak - wzywa do złożenia testamentu osobę, w której posiadaniu testament się znajduje.

Jeżeli testament został złożony wraz z wnioskiem o stwierdzenie nabycia spadku,

sąd dokonuje jego otwarcia i ogłoszenia.

Podsumowując - w pierwszym etapie postępowania spadkowego sąd ustala, kto jest spadkobiercą i jaki udział (ułamek) w majątku spadkowym należy się każdej z osób uprawnionych do spadku. Postanowienie to uprawomocnia się po 3 tygodniach od dnia jego doręczenia lub ogłoszenia.

Pierwszy etap postępowania spadkowego można również przeprowadzić przed notariuszem - będzie szybciej.

Potencjalni spadkobiercy spotykają się wtedy w kancelarii notarialnej, gdzie następuje otwarcie testamentu i sporządzony zostaje protokół dziedziczenia, zawierający wymagane prawem zgodne oświadczenia. Warunkiem skorzystania z tej „szybkiej ścieżki” jest zgoda wszystkich spadkobierców.

Na podstawie protokołu dziedziczenia notariusz sporządza akt poświadczenia dziedziczenia. Po zarejestrowaniu w elektronicznym rejestrze poświadczeń dziedziczenia akt nabiera mocy prawnej równorządnej sądowemu postanowieniu o stwierdzeniu nabycia spadku.

Dysponując postanowieniem o stwierdzeniu nabycia spadku, poszczególni spadkobiercy mogą wystąpić do sądu i zażądać sądowego działu spadku. W tym drugim etapie postępowania sąd ustala skład i wartość konkretnych części spadku.

Andrzej Gębarowski

WAŻNE

TRZY OPCJE

Zgodnie z artykułem 1012 Kodeksu cywilnego spadkobierca może:

1. przyjąć spadek bez ograniczenia odpowiedzialności za długi (przyjęcie proste),
2. przyjąć spadek z ograniczeniem tej odpowiedzialności (przyjęcie z dobrodziejstwem inwentarza),
3. odrzucić spadek.

Na podjęcie decyzji spadkobierca ma 6 miesięcy od dnia, w którym dowiedział się o tytule swego powołania, tj. o tym, że został spadkobiercą.

Niełożenie przez spadkobiercę oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku jest jednoznaczne z przyjęciem spadku z dobrodziejstwem inwentarza.



W wykazie inwentarza trzeba ujawnić przedmioty majątkowe należące do spadku

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Anna Korcz chwali się, że została babcią
Aktorka pochwaliła się, że wnuczek już przyszedł na świat. Zarówno matka, jak i babcia niemowlęcia opublikowały oczywiście na tę okazję stosowny wpis i zdjęcie. Jednocześnie obie panie nie ukrywają, że są bardzo podekscytowane nowymi rolami. 24.01.2020 19:03
czas stanął w miejscu. Przyszedł na świat i wywrócił go do góry nogami. Wszystko się zmieniło, w sekundę najważniejsze kwestie przestały być istotne, bo pojawił się ON. (BAN)



FOT. ADAM GUZ

SHOW-BIZNES



FOT. ANDRZEJ BANAS

Instagramowa afera ze znanymi trenerkami
Styczniowa awaria Facebooka obnażyła niewygodną dla większości celebrytów prawdę o tym, że nie prowadzą sami swoich profili. Szczególnie ucierpiały na tym wizerunkowo Anna Lewandowska i Ewa Chodakowska. Ze screenów, które krążą po sieci, wynika, że ta pierwsza korzysta z usług niejkiej „pani Kasi”, a konto tej drugiej ma aż 12 administratorów. (BAN)

Renata Kaczoruk i golizna emocjonalna
Celebrytka postanowiła podzielić się z obserwatorami bardzo ważnym dla niej przesłaniem. Na swoim instagramowym profilu wrzuciła zdjęcie, na którym pozuje całkowicie nago. Intymne części jej ciała osłania jedynie poduszka. Modelka twierdzi, że w dzisiejszym świecie brakuje golizny, ale tej emocjonalnej. Jej fani przyznali, że tęsknili za takimi wpisami. (BAN)

GWIAZDY



FOT. SYLWA DĄBROWA

Barbara Kurdej-Szatan pokazała starszą siostrę
Popularna i lubiana aktorka pochwaliła się w sieci dwoma nowymi zdjęciami ze starszą siostrą. Obie panie przytulone do siebie pozuują w białych halkach. Katarzyna Kurdej-Mania jest o pięć lat starsza od swojej znanej siostry. Podobnie jak ona, swoje życie poświęciła aktorstwu i muzyce. Swoją talent miała już okazję zaprezentować m.in. w „Lalce”, „Chłopach”, „Lokatorach” czy „Sąsiadach”. (BAN)

TV HIT

FILM



Uśpieni
TVN 7 20:00
Czterech nastolatków trafia do poprawczaka, w którym przechodzą przez piekło. Po latach dwóch z nich morduje strażnika, który ich prześladował. Pozostali jednoczą siły, aby im pomóc.

FILM



John Q
TVN 21:30
Syn Johna ma wadę serca. Jedynym ratunkiem dla niego jest przeszczep, ale ubezpieczenie zdrowotne nie pokryje kosztów operacji. Zrozpaczony ojciec wchodzi uzbrojony do kliniki i bierze zakładników.

FILM



Dzień Bastylli
TVP 1 21:00
Kieszonkowiec Michael przyciąga uwagę CIA. Agencja prowadzi śledztwo w sprawie wybuchów. Kierujący dochodzeniem agent musi stworzyć z Michaeliem duet, by znaleźć sprawców.

FILM



Piksele
POLSAT 21:55
Kosmici opacznie odczytali wysłaną przez NASA w kosmos przesłankę jako wypowiedzenie wojny i zaatakowali Ziemię, przybierając formę bohaterów gier komputerowych. Byli gracze muszą stawić im czoła.

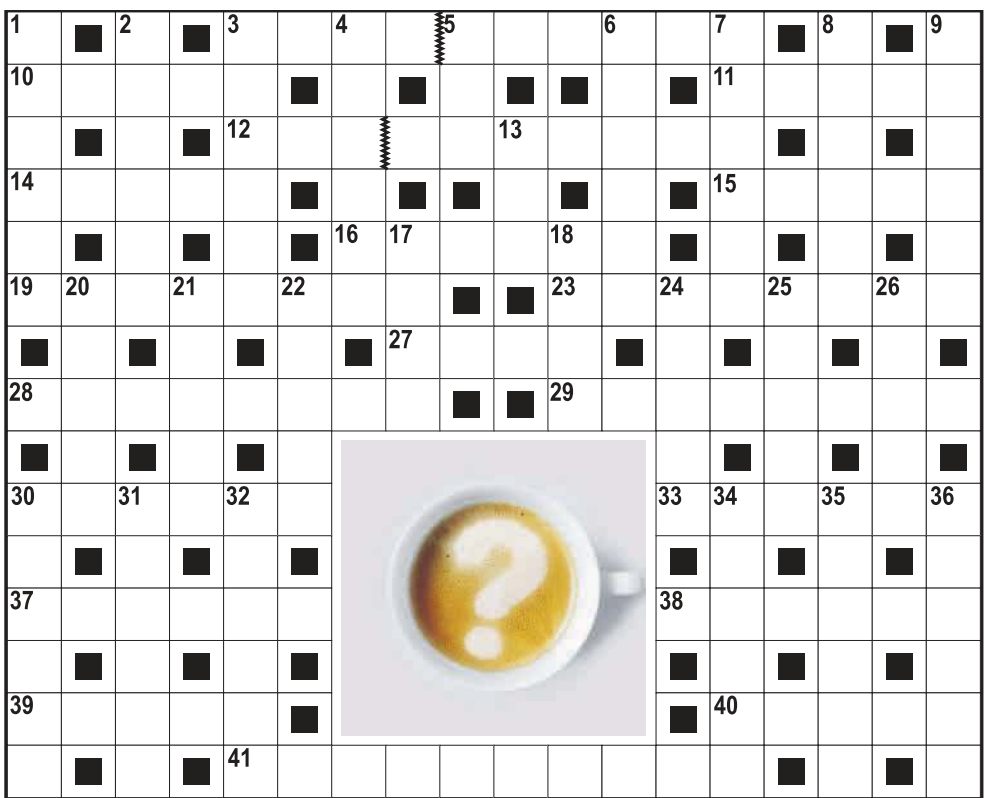
Krzyżówka nr 15

Poziomo:

- 3) obszar przeznaczony dla marynarki wojennej,
- 10) śpiew słowika,
- 11) zakres działania,
- 12) karnawałowa zabawa przebierańców,
- 14) szczególne w rysopisie,
- 15) początek wyścigu,
- 16) zakład z trakami,
- 19) przywódca bandy, inicjator burd,
- 23) pułapka zastawiana na wroga,
- 27) zamachowe lub gamcarskie,
- 28) trudno dostępne tereny, wertepy,
- 29) „... Zielona Gęś” Gałczyńskiego,
- 30) płaskie naczynie na owoce,
- 33) wpadka, kompromitacja,
- 37) górnik pracujący na przodku,
- 38) nieruchoma część prądnicy,
- 39) łączy jeża z różą,
- 40) sznur z pętlą do chwytania zwierząt,
- 41) zabieg wodny wykonywany w spa.

Pionowo:

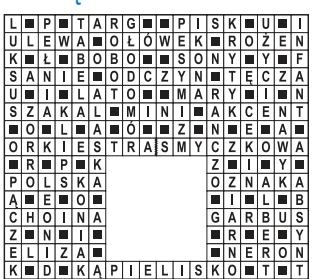
- 1) oddarty kawałek tkaniny,
- 2) składnik stali,
- 3) odżywka dla maluchów,
- 4) miłosne starania,
- 5) przyjaciółka Stasia i Nel,
- 6) bożonarodzeniowa stajenka,
- 7) współpraca przy zdobyciu gola w futbolu,
- 8) rodzinny w przychodni,
- 9) czerwona w wyposażeniu



- sędziego,
- 13) fragment meczu tenisowego,
- 17) zacumowała podczas potopu na Araracie,
- 18) gaz dominujący w powietrzu,
- 20) słony ciek wodny,
- 21) w rękach furmana,
- 22) asfaltowa lub polna (także ukochna),
- 24) kosztowności ukryte w se-

- zame,
- 25) sztuczna skóra,
- 26) łódź rzeczna o płaskim dnie,
- 30) potocznie o spodniach,
- 31) klasyfikacja drużyn sportowych,
- 32) placek z ciasta drożdżowego,
- 34) pojemność silnika,
- 35) narzędzie ogrodnika do pielęgnowania grządek,
- 36) czasami spłaca obcy kredyt.

Rozwiązanie nr 14



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)
Jeśli podejmowane przez Ciebie wysiłki również dzisiaj nie będą przynosić oczekiwanych rezultatów, horoskop dzienny podpowiada, by rozważyć rezygnację z obranych celów.
Ryby (19.02-20.03)
Zatroszcz się dzisiaj po południu o emocjonalny ład w życiu prywatnym. Horoskop na dziś wyraźnie przypomina Ci, że masz pod tym względem trochę do nadrobienia...
Baran (21.03-19.04)
Postanowisz dzisiaj uważniej niż zazwyczaj przyjrzeć się swoim słabym i mocnym stronom. Horoskop dzienny na środę wyraźnie wskazuje, że ten bilans okaże się korzystny.
Byk (20.04-20.05)
Nie myl wyrozumiałości z pobłażliwością. Horoskop dzienny mówi, że patrzeć na błędy przez palce nikomu nie wyjdzie na dobre.
Bliznięta (21.05-21.06)
Popatrzysz dzisiaj na świat przez różowe okulary. Horoskop na dziś zapowiada, że zapragniesz taki stan przeciągnąć jak najdłużej...
Rak (22.06-22.07)
Chętnie weźmiesz udział w realizacji pomysłów zgłaszanych przez innych. Horoskop dzienny na środę wroży dobre efekty współpracy.

Lew (23.07-22.08)
Nie oglądając się dzisiaj na siebie, tylko odważnie planuj przyszłość. Horoskop dzienny mocno zapowiada, że możesz porywać się na nawet najbardziej szalone przedsięwzięcia.
Panna (23.08-22.09)
Doświadczysz dzisiaj wyjątkowej chęci zrobienia czegoś dobrego dla innych osób. Horoskop na dziś zauważa, że realizacja tego pomysłu dostarczy Ci wielu miłych doznań.
Waga (23.09-22.10)
Życie udzieli Ci dzisiaj małej lekcji pokory. Horoskop dzienny na środę nauczy Cię, że wychodzenie przed szereg ma sens tylko wtedy, gdy ma się za sobą bardzo mocne argumenty.
Skorpion (23.10-21.11)
Raczej nie wszystko będzie dzisiaj układało się po Twojej myśli. Horoskop dzienny dostrzega w tym źródło sporej dawki frustracji.
Strzelec (22.11-21.12)
Myśl dzisiaj nad tym, co i do kogo mówisz. Horoskop na dziś mówi, że brak umiejętności trzymania języka za zębami może być zgubny.
Koziorożec (22.12-19.01)
Ktoś będzie dzisiaj próbował przeciągnąć Cię na swoją stronę. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wiele z tych wysiłków nie wyjdzie.



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

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nalczyk

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

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

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



Nakład Kontrolowany ZKDP

POLSKA PRESS GRUPA

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

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, sławomir.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

Zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego może powodować raka!

HPV (Human Papilloma Virus) to wirus brodawczaka ludzkiego, który jest jednym z najczęstszych drobnoustrojów przenoszonych drogą płciową. Może odpowiadać za opryszczkę jamy ustnej i okolic intymnych

Choroby

Paulina Dragan, Natalia Falarz
redakcja@stronazdrowia.pl

HPV (Human Papilloma Virus) to wirus brodawczaka ludzkiego, który jest drobnoustrojem przenoszonym przede wszystkim drogą płciową. Wyróżnia się aż 150 typów wirusa HPV, wśród których wyodrębnia się rodzaje wirusa wysoce onkogenne oraz te o niskim ryzyku onkogennym.

Do zarażenia HPV zwykle dochodzi drogą płciową, najczęściej w początkowym okresie aktywności seksualnej człowieka, tuż po jej rozpoczęciu. Trzeba jednak pamiętać, że zarazić można się w rezultacie nie tylko kontaktów genitalno-genitalnych, ale także oralno-genitalnych czy też poprzez kontakt dłoni z genitaliami nosiciela wirusa HPV. Co więcej, do zarażenia może również dojść już podczas porodu, gdy drobnoustroje są przenoszone z matki na dziecko.

Zakażenie wirusem

Zakażenie HPV zazwyczaj przebiega bezobjawowo i ustępuje samoistnie po kilku lub kilkunastu miesiącach. Nie jest to jednak do końca dobra informacja, ponieważ oznacza ona, iż większość osób nie ma pojęcia o obecności wirusa w swoim organizmie i nieświadomie przenosi go na swoich partnerów. Jeśli jednak pojawiają się jakieś objawy zakażenia wirusem, mogą one mieć różny charakter, w zależności od typu wirusa oraz umiejscowienia związanych z nim zmian. Mogą to być:

- Łagodne zmiany naskórka (brodawki stóp, brodawki zwykłe, brodawki płaskie).
- Łagodne zmiany nabłonka błon śluzowych (brodawki w obrębie narządów płciowych oraz odbytu).
- Zmiany przednowotworowe w obrębie narządów płciowych (szyjka macicy, srom, pochwa) oraz odbytu.



Zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) może mieć bardzo poważne konsekwencje zdrowotne

- Zmiany nowotworowe w obrębie szyjki macicy oraz odbytu.

Wirus HPV występuje w około 60 odmianach. Typy wirusa niewywołujące kłykcin zalicza się do rodzajów wysokiego ryzyka. Najczęściej ułożowane są one w komórkach skóry i mogą prowadzić do rozwoju raka szyjki macicy, raka sromu, raka odbytu lub raka prącia.

Wirusy HPV dzieli się na nisko-onkogenne, czyli wskazujące na niskie ryzyko raka szyjki macicy; są to wirusy wywołujące niewielkie zmiany skórne w obrębie narządów płciowych oraz wysoko-onkogenne,

czyli wskazujące na duże ryzyko pojawienia się raka szyjki macicy.

Przyczyny zakażenia HPV

Za główne przyczyny pojawienia się wirusa HPV oraz zmian przednowotworowych uważa się: wczesną inicjację seksualną, dużą liczbę partnerów seksualnych w krótkim czasie, kontakty seksualne z osobami niezachowującymi wstrzemięźliwość, brak odpowiedniej higieny osobistej, nałogowe palenie papierosów, korzystanie z doustnej antykoncepcji hormonalnej przez długi czas czy niedobór witaminy A w organizmie.

Do zakażenia wirusem dochodzi najczęściej drogą kontaktów seksualnych, aczkolwiek wirus może też rozwinąć się poprzez używanie

Szczepienia przeciw HPV wykonywane są w celu profilaktyki przeciwrakowej. Zalecane są one wszystkim kobietom, bowiem mogą uchronić je przed rakiem szyjki macicy

tej samej bielizny, ręcznika bądź innych przedmiotów higieny osobistej. Ryzyko zwiększa się, gdy u osoby chorej zmiany znajdują się na zewnętrznych narządach płciowych. W takiej sytuacji zakażenie to często przyjmuje postać opryszczki narządów płciowych.

Objawy zakażenia wirusem

Brodawczak ludzki może nie wykazywać żadnych objawów w fazie utajonej i w fazie subklinicznej. Sytuacja ta dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Pierwsze objawy pojawiają się wtedy, gdy zmiany brodawkowe i przedrakowe są już widoczne. Wśród nich można wymienić: świąd, pieczenie i upławy.

Zakażenie HPV może przyjmować również formę:

- Kłykcin kończystych sromu i pochwy.
- Kłykcin na zewnętrznych narządach płciowych przy odbycie lub cewce moczowej.
- Brodawek skórnych.
- Stanów przedrakowych (np. nadżerki).
- Raka szyjki macicy.
- Choroby Bowena, czyli śródbłonkowej neoplazji sromu.
- Nowotworu sromu.
- Nowotworu brodawkowego.
- Brodawczaka krtaniowego występującego u niemowląt.

Przyjęte w odpowiednim czasie szczepionki HPV wykazują bardzo dużą skuteczność, zmniejszając zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego o około 90 proc. Tym samym znacząco ograniczona została również zachorowalność na schorzenia brodawek narządów płciowych. Aby osiągnąć jej największą skuteczność, szczepionka przeciw HPV powinna zostać podana dziewczętom i chłopcom powyżej 9. roku życia, którzy nie rozpoczęli jeszcze aktywności seksualnej. Kluczowe jest bowiem to, aby przeprowadzić szczepienie przed zakażeniem się wirusem brodawczaka ludzkiego. Optymalnie powinien być to okres pomiędzy 11. a 12. rokiem życia.

Czym są odżywki białkowe? Rodzaje białka w proszku i wskazania do stosowania

Odżywka białkowa to suplement diety stanowiący skoncentrowane źródło pełnowartościowych protein, w formie łatwego w użyciu proszku

Suplementy diety

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Białko to jeden z trzech makroskładników dostarczanych wraz z pokarmem, który pełni rolę regeneracyjną, budulcową i regulującą. Osoby regularnie podejmujące wysiłek fizyczny (zwłaszcza trening siłowy) i niedożywione, powinny zadbać o wyższą podaż białka wraz z dietą. Pomocna może być odżywka białkowa.

Odżywka białkowa to suplement diety będący skoncentrowanym źródłem wartościowego białka o korzystnym profilu aminokwasowym. Jedna porcja odżywki białkowej (30 g proszku na 100-200 ml płynu) zapewni odpowiednią ilość aminokwasów niezbędnych do regeneracji i syntezy nowych białek mięśniowych. Zgodnie ze stanowiskiem Australian Institute of Sport (AIS) i Polskiego Komitetu Olimpijskiego (PKOl) jest polecany dla sportowców suplementem, który wspiera regenerację potreningową i sprzyja rozwojowi masy mięśniowej.

WAŻNE

SUPLEMENT NIE JEST KONIECZNY

Stosowanie odżywki białkowej wskazane jest osobom, które nie są w stanie spożyć wystarczająco białka z tradycyjną dietą, co wbrew pozorom jest łatwe do wykonania. Porcja odżywki białkowej (30 g) na wodzie dostarcza 23-27 g protein i 100-120 kcal, czemu odpowiada: 225 g naturalnego skyra (27 g białka i 149 kcal), 160 g twarogu chudego (27 g białka i 133 kcal), 130 g mięsa z piersi kurczaka (27 g białka i 128 kcal), 140 g dorsza (25 g białka i 110 kcal).



Odżywki białkowe występują w wielu ciekawych smakach

Kiedy sięgnąć po białko w proszku?

Odżywka białkowa to produkt przeznaczony dla osób o zwiększonym zapotrzebowaniu na białko: sportowców i amatorów trenujących min. 5 godz. tyg., osób wyniszczonych chorobą, niedożywionych (BMI < 18,5 kg/m²) i na diecie odchudzającej.

Z uwagi na słodki smak białko w proszku można stosować jako zamiennik dla wysoko białkowej żywności (np. białego sera, mięsa) lub jako urozmaicenie diety. Wypicie koktajlu z białkiem na diecie odchudzającej będzie pomocne w ograniczeniu zachcianek na słodkie. Korzysty odniósł również osoby zapracowane, które nie mają czasu na przygotowanie pełnowartościowego posiłku. Mlekiem z odżywką wystarczy zalać płatki owsiane i poczekać aż namiękną, dodać garść orzechów i ulubiony owoc, tworząc przepyszne, szybkie w wykonaniu danie.

WPC - koncentrat białka serwatkowego

Koncentrat białka serwatkowego to najtańszy dostępny w sklepach suplement białkowy produkowany z serwatki mleka krowiego.

zeiny micelarnej przez osoby z nietolerancją.

WPI - izolat białka serwatkowego

Izolat białka to najbardziej uniwersalny suplement białkowy. Powstaje w procesie mikrofiltracji z przepływem krzyżowym, co umożliwia zachowanie wyższej zawartości białka serwatkowego w produkcie końcowym (90 g na 100 g), oraz lepsze odseparowanie węglowodanów (3 g na 100 g) i tłuszczu (<1 g na 100 g). Izolat białkowy jest szybko wchłanianym białkiem, wskazanym do spożycia w celu przyspieszenia regeneracji po wysiłku fizycznym. Rozpuszczalność izolatu jest bardzo dobra, a smak nieco gorszy od koncentratu z powodu niskiej zawartości cukru i tłuszczu.

WPH - hydrolizat białka

Hydrolizat białka serwatkowego to najszybciej wchłaniany rodzaj białka (idealny po treningu), niestety, również najdroższy. Produkt ma gorzki i nieprzyjemny smak wynikający z obecności uwolnionych w procesie hydrolizy peptydów. Stosowanie hydrolizatu wskazane jest dla osób priorytetowo traktujących właściwości i jakość produktu, a na końcu listy biorących pod uwagę smak.

Białko wegańskie

Białko wegańskie, które obecnie nietrudno kupić, wytwarzane jest z białka soi, grochu, zielonego groszku, bobu, brzozy lub białego ryżu, dyni, czyżby komosy ryżowej. Kaloryczność i zawartość protein w porcji wegańskiego białka jest podobna do tradycyjnej odżywki białkowej, natomiast białko wegańskie zapewnia również znaczną podaż błonnika pokarmowego, magnezu, miedzi i manganu. Niestety, ma gorszy profil aminokwasowy niż białko mleczne, a wypicie po intensywnym treningu izolatu wegańskiego, może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe z powodu obecności błonnika pokarmowego. Sprawdza się jako alternatywne źródło białka do posiłków.

POLECANE

Odżywkę warto wkomponować w zróżnicowane koktajle, zwiększając w nich udział białka

KOKTAJL ANANASOWY

Orzeźwiający wysokobiałkowy koktajl kokosowo-ananasowy przygotujesz z porcji odżywki białkowej (30 g) o kokosowym smaku, ½ sztuki ananasa i szklanki mleka kokosowego. Składniki wystarczy zblendować na gęstą kremową masę i przełożyć do ozdobnych szklanek.



KOKTAJL CZOKOLADOWY

Na diecie odchudzającej, czekolada nie należy do produktów zalecanych w dużych ilościach. Gdy masz ochotę na jej smak, przygotuj koktajl z porcji czekoladowego białka, łyżki kakao, szklanki mleka i jednego banana. Słodki shake pomoże poskromić apetyt na słodkości.



KOKTAJL SZARLOTKOWY

Ten kto nie lubi szarlotki, nie powinien się do tego przyznawać! Dla amatorów tego ciasta polecamy koktajl pachnący cynamonem i słodkimi jabłkami. Wystarczy zblendować szklankę mleka z porcją odżywki białkowej o szarlotkowym smaku, cynamonem i upieczonym owocem.



KOKTAJL ORZECHOWY

Połączenie masła orzechowego i bananów jest jednym z najsmaczniejszych, dlatego warto je wykorzystać do wysokokalorycznego koktajlu na masę. Weź szklankę mleka, 2 łyżki orzechowego masła, porcję białka w proszku i dwa banany, a następnie zblenduj składniki na gładką, kremową masę.



KOKTAJL Z MATCHA

Matcha to zielona herbata o właściwościach antyoksydacyjnych, pełna witamin i składników mineralnych. Warto wykorzystać łyżeczkę sproszkowanej matchy do koktajlu, który przygotujesz ze szklanki wody kokosowej, porcji kokosowej odżywki białkowej i dwóch bananów.



KOKTAJL Z NASIONAMI CHIA

Świeży, mocno orzeźwiający koktajl z zielonym jabłkiem i nasionami chia to świetny pomysł na drugie śniadanie. Wystarczy zblendować porcję odżywki białkowej o ulubionym smaku z gatunkiem jabłka Golden Delicious, szklanką mleka lub wody i łyżką nasion szalwii hiszpańskiej.



Kiedy darować sobie trening? Są sytuacje, gdy lepiej odpocząć!

Dobre chęci i wola są niezbędne, by trzymać się założeń i móc osiągać zamierzone cele treningowe. **Czasem jednak rozsądniej zmienić plany**

Trening

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Aktywność fizyczna to niezastąpiony element zdrowego stylu życia, ale nie zawsze da się zażywać ruchu właśnie wtedy, gdy sobie to postanowiliśmy. Bywają takie sytuacje, gdy pozostanie w domu lub zamiana treningu na lżejszy pomaga uniknąć nieprzyjemnych objawów ze strony organizmu, zapobiega spadkom wydolności bądź też zmniejsza ryzyko powstania kontuzji czy powikłań zdrowotnych.

Pogodzenie planu treningów i codziennego życia to kwestia, która wymaga dobrej organizacji czasu i pewnej wprawy. Szczególną uwagę trzeba zwrócić na dietę - ćwicząc, wciąż powinniśmy mieć energię, ale już nie pełen żołądek. A co robić w momencie, gdy zdarzy się coś nieprzewidzianego?

WAŻNE

CZY MOŻNA ĆWICZYĆ, CZUJĄC GŁÓD?

Trenując o pustym żołądku, możesz nie mieć siły na aktywność, ale zjedzenie czegoś zbyt późno przed wysiłkiem może wywołać dolegliwości układu pokarmowego. Jeśli ruch „na głodniaka” nie powoduje zawrotów głowy czy mdłości, można wybrać niezbyt intensywne ćwiczenia. Mięśnie i wątroba wciąż będą mieć zapas energii w postaci glikogenu, a gdy się skończy, organizm zacznie spalać tkankę tłuszczową. Gdy jednak na czczo masz mało energii, zjedz lekką przekąskę (np. kubeczek jogurtu naturalnego z musli i bananem) i wybierz mniej wymagającą formę ruchu.



Po wysiłku fizycznym mięśnie potrzebują czasu, by móc się odpowiednio zregenerować. Nie zawsze jest więc możliwe, by ćwiczyć codziennie, co należy uwzględnić w planie treningów

Początki infekcji

Wysiłek może wspomóc odporność organizmu, ale nie powinien być forsujący. Jeśli tylko masz siłę i ochotę, możesz wybrać spokojne ćwiczenia ogólnorozwojowe, pilates czy jogę, a nawet trening z użyciem niewielkich ciężarów. Dozwolony jest też spacer czy jazda na rowerze, a nawet spokojny jogging - pod warunkiem, że nie masz podniesionej temperatury lub problemów z oddychaniem i nie ryzykujesz przegrzania czy wychłodzenia organizmu. Jeśli objawy wskazują na grypkę, pojawia się gorączka, ból mięśni, dreszcze czy problemy trawienne, lepiej zrezygnuj z wysiłku fizycznego.

Pełen żołądek

Aktywność z pełnym brzuchem nie tylko zakłóca trawienie, ale też przyczynia się do powstawania kolek i innych nieprzyjemnych objawów gastrycznych. Może również powodować rozciąganie więzadeł podtrzymujących żołądek, co skutkuje jego opuszczeniem i objawia się w postaci trwale wystającego brzucha. Po jedzeniu odczekaj

więc tyle, by móc komfortowo się ruszać. Gdy jednak przed treningiem wciąż masz pełen żołądek, zrezygnuj z wysiłku lub idź na spacer. A następnym razem zjedz lżejszy i mniej kaloryczny posiłek, zapewniający do 300 kalorii, min. 1-2 godziny wcześniej.

Dzień po imprezie

Czy trening to najlepsze lekarstwo na kaca? Choć niektórzy tak twierdzą, w rzeczywistości polecają przepis na złe samopoczucie. Alkohol obniża poziom glukozy we krwi, a efekt ten utrzymuje się do następnego ranka po imprezie. Jeśli więc masz „syndrom dnia następnego”, przesuń trening na wieczór, inaczej będziesz czuć jeszcze większe osłabienie i roztrzęsienie. Przed wysiłkiem uzupełnij poziom energii, elektrolitów i wody, sięgając po zbilansowany posiłek i naturalny napój izotoniczny. O dostarczeniu sobie wody i składników mineralnych pamiętaj też w trakcie ćwiczeń.

Ponieważ etanol zmniejsza wydolność tlenową, a nie siłę mięśni, na kacu lepiej sprawdzi się trening siłowy

zamiast kardio. W przypadku braku sił lub np. zawrotów głowy ćwiczenia należy przerwać.

Złe napoje

Wypiłeś za dużo kawy lub energetyków? Nadmiar kofeiny może zakłócać pracę mięśnia sercowego podczas intensywnego treningu. Jeśli odczuwasz palpitacje serca, ból głowy, dyskomfort trawienny czy roztrzęsienie, zamiast na trening wybierz się na spacer lub spokojny jogging. A co z alkoholem? Wysiłek poprzedzony wypiciem nawet małego piwa czy kieliszka wina pogarsza wydolność, zwiększa zmęczenie mięśni i sprzyja ich kurczom. Pamiętaj też, że napoje procentowe odwadniają organizm, upośledzają sprawność ruchową i nasilają stan zapalny, znacząco zwiększając ryzyko kontuzji. Jeśli jednak niewielka ilość alkoholu została wypita do posiłku, a ty czujesz się całkiem dobrze, uzupełnij poziom wody i wybierz umiarkowaną aktywność na świeżym powietrzu. Spacer z partnerem, psem lub ze słuchawkami na uszach to również dobra forma aktywności.

UWAGA

Czy czujesz się zbyt zmęczony na wysiłek? **Wbrew pozorom to nie zawsze dobra wymówka!**

Po całym dniu pracy można czuć się wyczerpanym, jednak zmęczenie to zwykle nie obejmuje ciała. Wciąż możesz dać z siebie wszystko na treningu, choć będzie ci trudniej wykręcać z siebie tyle energii. Warto spróbować, bo wysiłek fizyczny jest jednym z najszybszych sposobów na relaks! Co prawda w stresie możesz postrzegać ćwiczenia wytrzymałościowe jako cięższe, wciąż jednak dasz radę podnieść tak duży ciężar, jak zwykle lub pobiec podobnie szybko. Ale jeżeli nie możesz zmusić się do takiego wysiłku, nic nie szkodzi - ważne, by ruszać się jakkolwiek.

Zupełnie inną sytuacją jest zmęczenie mięśni po wcześniejszym wysiłku. Ponieważ wymagają one zwykle 24-72 godzin odpoczynku, prawidłowy plan treningowy powinien uwzględniać odpowiednią liczbę dni przeznaczonych na regenerację układu ruchu. Jeżeli nie dasz mięśniom czasu na naprawę mikrouszkodzeń, dzie-

ki którym zwiększają swoją masę i objętość, może to doprowadzić do powstania urazów. Jeśli więc są bardzo obolałe i zmęczone, ćwicz inne partie ciała lub zamiast crossfitu wybierz aktywność kardio o umiarkowanej intensywności. Może to być np. półgodzinny bieg, który poprawia dopływ krwi do mięśni i przyspiesza ich regenerację. Możesz wybrać również orbitrek, stretching lub lekką gimnastykę. (ARŻ)



By móc ćwiczyć codziennie, obciążaj inne partie ciała

Kobiecie dolegliwości. Podpowiadamy, czy aktywność fizyczna podczas miesiączki to dobry pomysł?

Są kobiety, które w trakcie miesiączki odczuwają zdrową energię, podczas gdy inne muszą w tym czasie leżeć. Jeśli tylko czujesz się na siłach, by się ruszać, aktywność fizyczna może pomóc w ograniczeniu comiesięcznych skurczów i dolegliwości bólowych. Istnieją nawet mało wymagające pozycje jogi, które redukują ból w podbrzuszu. Warto je wypróbować, unikając przy tym asan przy okresie niewskazanych.

Dlaczego przy menstruacji warto choć trochę się poruszać? Wysiłek sprawia, że w organizmie spada produkcja prostaglandyn - związków powodujących stan zapalny i nasilających skurcze mięśni. Najlepsze działanie ma aktywność o charakterze kardio, np. bieganie czy jazda na rowerze. Gdy jednak w „te dni” intensywny wysiłek nie wchodzi w rachubę, pamiętaj o nim tuż przed okresem - to również dobry sposób, by złagodzić przykre objawy. (ARŻ)



Choć aktywność fizyczna ma działanie przeciwbólowe, przy intensywnym bólu miesiączkowym warto ją ograniczyć

ZDROWIA

Za tydzień
u nasODPORNOŚĆ
ZACZYNA SIĘ
W JELICIE.
ZNACZENIE
PROBIOTYKÓWO CZYM
ŚWIADCZY
WYNIK
BADANIA PH
MOCZU?

ZAPYTAJ LEKARZA

W styczniu, lutym i marcu wielu Polaków wybiera się na narty. Dlaczego wyjazd na stok bez uprzedniego przygotowania fizycznego jest niebezpieczny nawet dla sprawnych osób?**SPECJALISTA RADZI:** Podczas jazdy na nartach intensywny wysiłek kumuluje się w krótkim czasie: jeździmy zwykle po kilka godzin przez kilka dni. Nasz układ ruchu może nie być odpowiednio przygotowany do takiej intensywności. Im dłużej trwa wysiłek, tym większemu osłabieniu ulega kontrola nerwowo-mięśniowa i czucie głębokie, obniża się czas reakcji mięśniowej oraz koncentracja - i jesteśmy bardziej narażeni na powstanie urazu. Skutki braku

MASZ PYTANIE Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

przygotowania na stok zauważamy w codziennej pracy z pacjentami. Obserwujemy m.in., że po intensywnym wysiłku osoby poddane badaniu na umiejętność utrzymania równowagi znacznie gorzej radzą sobie z tym zadaniem niż wtedy, kiedy ich układ mięśniowy i nerwowy nie są zmęczone.
Małgorzata Kowalczyk, fizjoterapeuta z Carolina Medical Center**Czy zimowe sporty należą do bezpiecznych aktywności? Na jakie kontuzje wynikające z nieprzygotowania najczęściej narażają się narciarze i snowboardziści?****SPECJALISTA RADZI:** U narciarzy najczęściej dochodzi do urazów nóg, przy czym cierpią głównie kolana. To przede wszystkim stłuczenia,

zerwania więzadeł i uszkodzenia łąkówek, dochodzi też do złamań. Charakterystyczny jest również uraz kciuka, gdy uderzenie kijka zrywa więzadła stabilizujące palec. Natomiast u snowboardzistów około 40 procent urazów to złamania w obrębie nadgarstka, a także stłuczenia i obicia tułowia, urazy głowy i złamania w obrębie barku, najczęściej dotyczące obojczyka. Dlatego jak najlepiej przygotujmy się do sezonu, by w pełni cieszyć się z dobrej zabawy na stoku. Narty to wbrew pozorom bezpieczny sport, aż trzy razy bezpieczniejszy niż gra w piłkę nożną - badania mówią o zaledwie czterech urazach na tysiąc godzin jazdy na nartach!

dr Krzesimir Sieczech - specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu z Carolina Medical Center**W jaki sposób prawidłowo przygotować się do „białego szaleństwa”?****EKSPERT RADZI:** W narciarstwie kluczowymi cechami motorycznymi są siła, wytrzymałość, koordynacja nerwowo-mięśniowa, równowaga i właściwa stabilizacja ciała. Trening przygotowujący do intensywnego wysiłku na stoku powinien uwzględniać trzy typy ćwiczeń: zwiększające wydolność fizyczną, siłę i wytrzymałość mięśni oraz koordynację ruchową. Natomiast według badań zaledwie 13 procent narciarzy i snowboardzistów szykujących się do sezonu uwzględnia wszystkie te trzy elementy treningu. A przygotowania należy zacząć już na 6 tygodni przed planowanym wyjazdem. Osobom, które nie

są na co dzień aktywne, zaleca się regularne wykonywanie określonych ćwiczeń symetrycznie na obie strony ciała, zwykle w 3-4 seriach po 10-16 powtórzeń i z uwzględnieniem 60 sekund przerwy po każdej serii. Do szczególnie polecanych ćwiczeń należą m.in. wykroki chodzone, wchodzenie na podest bokiem, zeskoki z podestu, wypychanie bioder w leżeniu z uniesioną nogą, unoszenie nóg z pozycji pompki, wyskok z półprzysiadu z utrzymaniem pozycji (do wykonania w 3-4 seriach po 8-12 powtórzeń), jaskółka (w 3-4 seriach po 5-8 powtórzeń) oraz równoczesne unoszenie nogi i ręki z pozycji pompki (trzy serie po 3-5 powtórzeń).

Damian Wiśniewski, trener przygotowania motorycznego w klinice Carolina Medical Center

Czym jest inteligencja emocjonalna?

Dzięki inteligencji emocjonalnej chętniej pracujemy w grupie, a także potrafimy zidentyfikować własne emocje

Psychologia

Aleksandra Golenia
redakcja@stronazdrowia.pl**Inteligencja emocjonalna (EQ) to odpowiednie kompetencje człowieka, które pozwalają mu zrozumieć stany emocjonalne swoje oraz innych ludzi. Dotyczy zdolności do właściwego używania i korzystania ze swoich emocji oraz radzenia sobie nawet w najtrudniejszych stanach emocjonalnych.**

Inteligencja emocjonalna pojawiła się w świadomości społeczeństwa po raz pierwszy w 1990 roku za sprawą dwóch amerykańskich psychologów Petera Salavey'a i Johna Mayerw'a. Została przedstawiona w opozycji do inteligencji racjonalnej. Istniało też podejrzenie, że człowiek został wyposażony w dwa mózgi - jeden, który myśli i odpowiada za nasze racjonalne działanie i drugi, dopiero odkryty, który czuje i jest ściśle związany z ludzkimi emocjami.

Inteligencja

emocjonalna Golemana

Przełomowym momentem dla inteligencji emocjonalnej było pojawienie się publikacji „Inteligencja emocjonalna” Daniela Golemana. Był on dziennikarzem The New York Times, jednak ostatecznie postanowił poświęcić się psychologii. Zgodnie z teorią

**O wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej świadczą takie kompetencje człowieka, które umożliwiają mu postawienie się w sytuacji drugiego człowieka i zrozumienie jego emocji**

Golemana istnieją cztery podstawowe wymiary inteligencji emocjonalnej:

- samoświadomość, dotycząca zdolności rozumienia tego, co czujemy,
- motywacja, związana z ukierunkowaniem na realizację wyznaczonych sobie celów. Ma ona też związek ze zdolnością do przezwyciężania niepowodzeń,
- świadomość społeczna i empatia, które odnoszą się do drugiego człowieka,
- umiejętność komunikowania się, nawiązywania relacji.

Inteligencja emocjonalna Golemana wskazuje na synergię tych czterech podstawowych wymiarów. Tylko biegłość w nich wszystkich pozwoli człowiekowi zarządzać swoimi emocjami, radzić sobie z nimi, a także analizować i we właściwy sposób opisywać i definiować emocje innych.

Test inteligencji

emocjonalnej Golemana

Aby poznać swój poziom inteligencji emocjonalnej, nie trzeba koniecznie umawiać

się na konsultację z psychologiem, który dokona analizy naszej osobowości. Można wykonać test inteligencji emocjonalnej Golemana. Jest on dostępny w różnych wariantach i obejmuje od kilku nawet do kilkudziesięciu pytań. Im pytań jest więcej, tym bardziej wiarygodny wynik otrzymujemy. Niektóre testy podzielone są na działy. Pierwszy dotyczy kompetencji psychologicznych, jak samoświadomość, samoocena i samokontrola. Drugi obejmuje pytania, które nawiązują

do kompetencji społecznych, czyli asertywności, perswazji, empatii, współpracy i przywództwa. Jest też dział kompetencji prakseologicznych, który obejmuje pytania z zakresu motywacji, sumienia i zdolności adaptacyjnych. Warto go wykonać, aby zwerifikować swój poziom inteligencji emocjonalnej i w razie konieczności podjąć próby jej poprawy.

Cechy człowieka o wysokiej inteligencji emocjonalnej

Poziom inteligencji emocjonalnej ma bardzo duży wpływ zarówno na życie prywatne człowieka, jak i zawodowe. Osoby o wysokim EQ są w pełni świadome swoich emocji. Dokładnie je określają i nazywają, a także odnajdują ich źródła. Są zdolni do obiektywnej i rzetelnej samooceny, znają swoją wartość i cechują się pewnością siebie. Jednocześnie są też świadomi swoich ograniczeń. Wysoki poziom inteligencji emocjonalnej świadczy również o tym, że mamy do czynienia z osobą o silnie rozwiniętej empatii. Taka osoba potrafi dostrzegać emocje u innych, ale jednocześnie je rozumie. Analizuje je w taki sposób, aby znaleźć powód, przez który wystąpiły. Aby było to możliwe, dokładnie obserwuje ruchy ciała i mimikę twarzy drugiej osoby. Wykazuje duże zainteresowanie względem swojego rozmówcy. Cechy człowieka

o wysokim EQ koncentrują się również wokół bardzo dużej asertywności. Świadczy o tym to, że wyznacza on pewne granice, których nie przekracza bez względu na wpływ otoczenia. Broni swoich racji, praw i zasad. Wysoki poziom inteligencji emocjonalnej to także umiejętne współdziałanie. Taka osoba jest jednocześnie dobrym przywódcą i potrafi być też częścią grupy.

WAŻNE

CZY INTELIGENCJA
EMOCJONALNA
POMAGA W PRACY?

Inteligencja emocjonalna przydaje się w życiu zawodowym. Kiedy człowiek szuka pracy, w procesie rekrutacji postrzegany jest przez przetrzątaną wielu aspektów, takich jak jego doświadczenie, kompetencje, wykształcenie i wiedza. Nie jest bez znaczenia jednak to, jakim jest człowiekiem, w jaki sposób komunikuje się z innymi, jak reaguje na konkretne, często nowe dla niego sytuacje i jak zarządza emocjami. Inteligencja emocjonalna pomaga też odpowiednio przygotować się do rozmowy o pracę.

BANK POMOCY

Czekamy na Państwa listy po adresem
ul. Henryka Pobożnego
19, 76-200 Słupsk
Telefon dyżurny
59 848 81 24
Email alarm@gp24.pl

Dzisiaj dyżuruje
Aleksander Radomski



Czytelnicy pomagają Oddam:

Pani Irena ze Słupska odda segment. Odbiór własnym transportem. Tel. 782 647 121.
Pani Iwona odda segment pokojowy, trzelementowy oraz dywan duży. Odbiór własnym transportem. Tel. 601 895 907.
Pani Krystyna odda dwa fotele oraz kanapę z funkcją spania. Odbiór własnym transportem. Tel. 782 467 121

Pani Telimena ze Słupska ma do oddania ubranka i obuwy dla dziewczynki w wieku 3-7 lat.
Kontakt: 59 842 82 68.
Pani Barbara z Ustki ma do oddania meblówkę, wersalkę, dwa fotele i szafkę.
Tel.: 509 706 354.

Czytelnicy proszą o pomoc Potrzebuję:

Pan Wiesław ze Słupska prosi o kuchenkę gazową. Tel. 730 532 374.
Pani Maria ze Słupska prosi o odkurzacza, dwa małe fotele i ławę. Tel. 604 618 342.
Pan Warzyńiec prosi o ciśnieniomierz. Tel. 793 350 649
Pan Marian prosi o telewizor i radio. Tel. 794 088 130.
Pan Grzegorz prosi o wózek inwalidzki. Tel. 791 115 253.
Skazany z ZK Czarne prosi o akordeon za małą opłatą. Kontakt: 889 915 207.
Charytatywny Klub Samotnych Przyjaciół prosi o konsolę Play Station 4 z dwoma padami dla wolontariuszy. Tel. 794 088 130. (KIS)

LISTY/OPINIE

Czekamy na Państwa listy po adresem
ul. Henryka Pobożnego
19, 76-200 Słupsk
Telefon dyżurny
59 848 81 21
Email
kinga.siwiiec@polskapress.pl

Dzisiaj dyżuruje
Kinga Siwiiec



Przepełnione kontenery i bałagan wokół śmietników w Słupsku.

@Sebastian - Więcej ludzi zatrudnić i częściej odbierać wystarczy, proste. Co, brakuje ludzi do pracy? Wątpię. Tylko za miskę ryżu nikt nie będzie robił, zaczynicie ludziom godnie płacić w Polsce, to problem bezrobocia zniknie. To tylko takie gadanie, że bezrobocie spada, bo ludzie po prostu uciekają z tego reżimu za granicę, aby godnie zarobić,

bo tu władza stawia się tylko na dojenie obywateli, ciągle podwyżki, zakazy, nakazy i nic w zamian.

@Anna - Im bardziej musimy sortować, tym więcej za to płacimy - absurd do potęgi. Niektórzy dodatkowo sugerują, aby gabaryty samemu dostarczać. Więc pytam: taka babcia bez auta to starą wersalkę ma na plecach zanieść? Za co te pieniądze płacimy? Za to, że pół kuchni to filia sortowni z Bierkowa a przy koszach syf, bo są zawalone? @Lzydor - Śmieci będzie coraz więcej, bo konsumpcja stale wzrasta. Sami widzicie, że bez szybkiej zmiany ustawy śmieciowej w sejmie, nie opanujemy tego tematu i zostaniemy zasypani odpadkami. A wielu z nas ma nawyki rodem z PRLu. Plastik i szkło powinny być zwrotne - skup przy marketach i odbiór kaucji. Mniej, znacznie mniej trafi na śmieci i pojemniki wolniej będą napełniane.

@Magda - Wcale nie jest lepiej, a od początku roku już trochę minęło.

@Marlena - Śmieci to same się rozsyłały na całym terenie? Jak czegoś

oczekujecie od pracowników to trzeba umieć się zachować i szanować czyjąś pracę.

@Gość - Na modernizację sortowni w ostatnich latach poszło dziesiątki milionów złotych a efekty jak widać. Miasto dalej zaśmiecone, problem z odbiorem i przerobem odpadów, więc jest jeden wniosek - czas najwyższy wymienić kadrę zarządzającą.

@Gość - Trzeba edukować ludzi poczynając od 1 roku życia. Jest poprawa w śmietniku ale poprawę niszczą mieszkańcy którym brak estetyki i wszystko im jedno.

@Gość - Złe przygotowana ustawa i całkowity brak jakiegokolwiek szkolenia, spowodował bałagan i dezorientację mieszkańców. Czas zacząć edukację od najmłodszych i zlecić wykonanie testów z segregacji odpadów dzieciom, które z zaangażowaniem przypilnują leniwych i lekceważących zalecenia rodziców.

@Gość - Z powodu wyjazdu chodźkę pociętą i włożoną w worek wyniosłem na śmietnik zaraz po świętach. Nikt jej jeszcze nie zabrał - leży do dzisiaj. (KIS)

KRÓTKO

Akcja redakcja Strona od czytelników dla czytelników

Na stronach Akcja redakcja piszemy o tym, o czym informujemy nas czytelnicy. Na Wasze sygnały czeka dziennikarka Kinga Siwiiec.

Jeśli widzą Państwo coś, co Was zdenerwowało, poinformujcie nas o tym. Pod adresem: kinga.siwiiec@polskapress.pl czekamy na e-maile z opisem sytuacji. Zachęcamy też do przesyłania nam fotografii. Interwencje można również zgłaszać pod nr. tel.: 59 848 81 21.

Wszystkie sygnały sprawdzimy, a najważniejsze i najciekawsze zamieścimy na łamach „Głosu Pomorza” i gp24.pl.

(KIS)

Akcja redakcja U nas czekają oferty pomocy

W „Głosie” funkcjonuje Bank Pomocy. W jego ramach można przekazywać sobie m.in. meble, sprzęt RTV i AGD. Na zgłoszenia czekamy pod nr. tel. 59 848 81 21. Oferty i prośby o pomoc publikujemy we wtorki i czwartki. (KIS)

Słupsk/redakcja Zobacz, jak powstaje „Głos Pomorza”

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

DLA KONSUMENTÓW

Tam konsumenci mogą znaleźć pomoc

Mieszkańcy Słupska o pomoc mogą prosić miejskiego rzecznika konsumentów. Zbigniew Perzyna przyjmuje interesantów przy ul. Jana Pawła II 1, pokój 225 (II piętro), tel. 59 810 52 93, e-mail: mrk@um.słupsk.pl.

Mieszkańcy powiatu słupskiego o pomoc mogą prosić powiatowego rzecznika konsumentów. Marek Kurowski interesantów przyjmuje w pokoju 132, Starostwa Powiatowego, tel. 59 841 87 00, e-mail: rzecznikkonsumenta@powiat.słupsk.pl.

Pomocy w problemach konsumenckich udziela Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Słupsku, ul. Jana Pawła II 1, tel. 59 842 54 68, e-mail: ihslupsk@wp.pl.

Konsumenci mogą się zgłaszać do Oddziału Federacji Konsumentów w Słupsku, al. 3 Maja 44, tel. 59 842 02 24, e-mail: slupsk@federacja-konsumentow.org.pl. Bezpłatną pomoc prawną konsumenci mogą uzyskać pod nr. infolinii Federacji Konsumentów 801 440 220 i 22 290 89 16. (KIS)

Pani Zofia odzyskała sprawność w słupskim szpitalu i pragnie podziękować lekarzom

Słupsk

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

Pani Zofia Kurczyn przeszła tzw. alloplastykę stawu biodrowego w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku. Mimo wielu obaw, dziś jest szczęśliwa, że się na nią zdecydowała. - Czuję się jakbym narodziła się na nowo! - cieszy się.

Pani Zofia ma 84 lata i jest niezwykle pogodną i radosną osobą. Choć przez ostatnie miesiące całą radość odbierał jej przeszywający ból stawu biodrowego.

- Nie spałam całymi nocami, ból był okropny. W dzień nie mogłam normalnie funkcjonować. Była zmęczona, niewyspana i ciągle obolała. Schudłam kilkanaście kilo, gdyż z wyczerpania nawet jeść mi się nie chciało - opowiada pani Zofia. - Gdy lekarz powiedział, że jedynym wyjściem jest operacja, bałam się i dwa razy odkładałam termin. Ale w końcu się zdecydowałam i nie żałuję!

Pracują tam wspaniali ludzie. To profesjonaliści, ale jednocześnie bardzo mili, do każdego z sercem podchodzą. Cieszę się, że trafiłam w ich ręce.



Pani Zofia odwiedziła wczoraj naszą redakcję. Przyszła o własnych siłach. Szczęśliwa!

Alloplastykę stawu biodrowego pani Zofia przeszła na oddziale ortopedii i traumatologii ruchu w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku 19 grudnia.

- W tym oddziale leżałam tydzień, a potem jeszcze trzy ty-

godnie na oddziale rehabilitacji. Wysłałam 14 stycznia. O kulach, ale o własnych siłach. Dzisiaj, miesiąc po operacji, już spaceruję po mieście. Nawet obiad ugotowałam już sama, a wcześniej nie mogłam ustać, taki był ból. Jestem taka szczę-

śliwa, że przyszłam do państwa redakcji, aby podziękować lekarzom. Pracują tam wspaniali ludzie. To profesjonaliści, ale jednocześnie bardzo mili, do każdego z sercem podchodzą. Cieszę się, że trafiłam w ich ręce - mówi pani Zofia.

Za przeprowadzoną operację bez powikłań i uzyskanie dobrej sprawności ruchowej, a także za doskonałą opiekę składam serdeczne podziękowania

- Dlatego za przeprowadzoną operację, bez powikłań i uzyskanie dobrej sprawności ruchowej, a także za doskonałą opiekę serdeczne podziękowania składam koordynatorowi oddziału urazowo-ortopedycznego panu Michałowi Tabiszewskiemu, lekarzowi przeprowadzającemu operację wraz z zespołem - panu Kazimierzowi Skrodzkiemu, koordynatorowi oddziału rehabilitacji panu Jackowi Wójcikiewiczowi, lekarzowi prowadzącemu na oddziale rehabilitacji panu Janowi Jasonek, rehabilitantom, pielęgniarkom i pomocniczemu personelowi medycznemu - dziękuję wszystkim pani Zofia Kurczyn, była pacjentka szpitala. ©

4 tygodnie pani Zofia Kurczyn pozostawała w szpitalu po alloplastyce stawu biodrowego

Korporacja czy startup – gdzie bardziej opłaca się pracować?

opr. Jerzy Szych
jerzy.szych@polskapress.pl



Porównania

Wydawać by się mogło, że ustrukturyzowane i pełne sztywnych zasad korporacje odchodzą powoli do lamusa, a ich miejsce w rankingu najbardziej pożądanych pracodawców zajmują startupy. Czy aby na pewno?

Na rynku od dłuższego czasu utrzymuje się trend nazywany przez specjalistów „rynkiem kandydata”. Potwierdza to niska stopa bezrobocia rejestrowanego – w listopadzie 2019 roku wynosiła ona jedynie 5,1%. To sprawia, że na jednego kandydata przypada średnio 8 ofert pracy w skali roku (oczywiście sytuacja jest uzależniona od branży, przykładowo dla specjalisty z branży IT ta średnia wynosi 17 ofert). Oznacza to, że osoba szukająca pracy może robić to na swoich warunkach, a jej decyzja jest uzależniona od wielu czynników – między innymi od tego, czy woli środowisko korporacyjne czy luźniejszą atmosferę w startupie.

Kinga Szydlik z firmy HRK (firmy specjalizującej się m.in. w doradztwie personalnym) przedstawia płaszczyzny, na których różnice w pracy są najbardziej widoczne.

Pieniądze

Korporacje są często utożsamiane z wyższymi wynagrodzeniami, jednak w dobie szybko rozwijających się startupów oraz ogromnych środków finanso-



Korporacje są często utożsamiane z wyższymi wynagrodzeniami, jednak w dobie szybko rozwijających się startupów oraz pieniędzy jakie do nich płyną, te różnice się wyrównują

wych, jakie do nich płyną, te różnice powoli się wyrównują, przez co mikrofirmy stają się konkurencyjne na rynku pracy pod względem płac. Oczywiście, wszystko zależy od rodzaju prowadzonej działalności – w przypadku startupów technologicznych pensje mogą być znacznie wyższe niż w korporacjach, ich wysokość zależy również od inwestora. W przypadku firm nie posiadających dużego zaplecza finansowego, pracownicy niestety nie mogą liczyć na wysokie wynagrodzenie. Jednak w tym przypadku o chęci przyłączenia do danej organizacji decydować będą także korzyści, jak możliwość wciele-

nia w życie własnych pomysłów, współbudowanie nowego brandu oraz odpowiedzialność za ewentualny sukces rynkowy – dla niektórych równie ważne co atrakcyjne wynagrodzenie. Nieco inaczej wygląda to w obszarze IT, gdzie pensja w startupie często przewyższa tę, którą pracownik otrzymałby w korporacji (np. w korporacji zarobi od 11 000 do 13 000 złotych brutto, natomiast w startupie od 15 000 – 16 000 złotych brutto).

Pakiety benefitów

W przypadku świadczeń pozapłacowych to korporacje stoją

na czele rankingów. Benefity w 2019 roku według raportu „Świadczenia dodatkowe w oczach pracowników” (Sedlak & Sedlak, 2019) oferowało 82% pracodawców. Benefity dominują w dużych (94%) i wielkich (96%) firmach. W kwestii startupów sytuacja przedstawia się zupełnie inaczej. Świadczenia pozapłacowe zapewnia jedynie 38% mikrofirm. Jeszcze kilka lat temu widoczny był podział – duże firmy inwestowały w bardziej kosztowne benefity, natomiast w startupach były to raczej nietypowe bonusy, np. możliwość przyłączenia ze swoim pupilem do pracy, masaże biurowe, czy lekcje jogi. Obecnie jednak

te granice się zacierają – wiele dużych korporacji wprowadziło do swojej oferty świadczenia zaczerpnięte z kultury organizacyjnej startupów i odwrotnie – startupy coraz częściej oferują pracownikom „klasyczne” benefity – karty sportowe czy dofinansowania do opieki medycznej.

Możliwości rozwoju

Niewątpliwie pracę w korporacji charakteryzuje hierarchiczność. Hierarchia i struktura organizacyjna jest sztywna, a do uzyskania awansu niezbędne jest zrealizowanie ściśle określonych celów oraz wykazanie się ponadprzeciętną pracą. Dodatkowo, by osiągnąć wysokie stanowisko trzeba przejść przez wszystkie szczeble kariery, co jest zaletą – zaczynając pracę na pozycji juniorskiej uczymy się podstaw naszego zawodu pod okiem przełożonego, z każdym szczeblem nabywamy nowe umiejętności i rozwijamy się w naszej specjalizacji, by po upływie kilku lat stać się pożądanym na rynku pracownikiem. W startupie z kolei sytuacja przedstawia się zupełnie inaczej. Często spotykamy zjawiskiem jest występowanie wysokich stanowisk u osób poniżej 30. roku życia, jednak nie zawsze nazewnictwo odpowiada faktycznemu doświadczeniu w danym obszarze. Skąd to się bierze? Zmniejszego przywiązania wagi do nomenklatury. Dla właścicieli bardziej liczy się kreatywność, inwencja oraz zaangażowanie – to również wpływa na ich decyzję o awansie danych osób. Rozwój w startupie polega często na uczeniu się na własnych błędach, a takie ryzyko nie każdemu może odpowiadać.

EFEKTYWNOŚĆ

ELASTYCZNOŚĆ W DZIAŁANIU

Ciężko mówić o samodzielności w korporacji, bowiem często ogranicza się ona do specjalizacji czy sektora, w którym działa dany pracownik. Kwestia spoza jego dziedziny jest oddelegowywana do osoby z wyspecjalizowanego w tym zakresie działu. W startupie problem może stanowić wyzwanie i okazję do pogłębiania wiedzy z różnych dziedzin. Również inaczej wygląda podejście do elastyczności w działaniu. W mikrofirmach jest ona wręcz pożądana, ponieważ rozwijająca się w dynamicznym tempie organizacja próbuje być jak najbardziej efektywna. Stąd też od osób pracujących w tym środowisku wymaga się umiejętności dostosowywania do zmiennych warunków i okoliczności pracy. Natomiast w korporacji elastyczność jest znacznie mniejsza. W dużych organizacjach panuje hierarchia i struktura. Aby wszystko mogło sprawnie działać potrzebne są regulaminy oraz zasady postępowania, którymi powinien kierować się każdy z pracowników. Elastyczność ogranicza się tylko do obszaru odpowiedzialności danej osoby.

Wzrost cen mieszkań w naszym kraju jednym z najszybszych w Unii Europejskiej

Mieszkania

opr. Jerzy Szych
jerzy.szych@polskapress.pl

Eurostat opublikował dane na temat zmian cen mieszkań. Wynika z nich, że od III kwartału 2018 r. wzrost cen w naszym kraju był jednym z najszybszych w krajach Unii Europejskiej.

Patrząc na to co działo się na rynku nieruchomości

w ostatnim czasie, może się wydawać, że ceny mieszkań w Polsce rosną bardzo szybko. To jednak tylko część prawdy. Faktycznie od 2017 r. rosną szybciej niż średnio w UE, a w ostatnich 12 miesiącach tempo jest jednym z najwyższych w UE, ale warto pamiętać, że wcześniej ceny niemal się nie zmieniały.

- Patrząc na cały okres od ostatniego „dołka” cenowego, czyli od 2013 r., to jesteśmy mniej więcej europejskim

średniakiem – ocenia Jarosław Sadowski, główny analityk Expander Advisors. - Co ciekawe, wśród państw zbliżonych do nas poziomem rozwoju, u nas ceny rosły najwolniej. Podczas, gdy w naszym kraju ceny mieszkań wzrosły o 26%, to na Słowacji o 44%, a w Czechach o 53%. Częściowo może za to odpowiadać poziom oprocentowania kredytów hipotecznych. Na Słowacji jest to średnio ok. 1,5%, w Czechach ok. 3%, a w Polsce

ok. 4,3%. Gdyby kredyty były u nas tańsze, to zapewne ceny byłyby jeszcze wyższe.

Ciekawym przypadkiem są Węgry, gdzie ceny wzrosły najbardziej w UE – od 2013 r. aż o 88%. Jest to o tyle niezwykłe, że oprocentowanie kredytów hipotecznych (ok. 4,5%) jest tam nawet nieco wyższe niż w Polsce (ok. 4,3%). Teoretycznie ceny nie powinny więc rosnąć tak szybko. W rzeczywistości znaczenie ma nie tylko nomi-

nalny poziom stóp procentowych, ale m.in. poziom stóp realnych, czyli oprocentowanie po uwzględnieniu inflacji. Według agencji Bloomberg, Węgry mają najniższą na świecie realną stopę procentową (-3,1%). To silnie zachęca do chronienia wartości nabywcy oszczędności przez zakup nieruchomości.

Niestety w Polsce sytuacja zaczyna wyglądać podobnie. Wskaźnik inflacji w grudniu wyniósł aż 3,4%. W rezultacie różnica między inflacją a podstawową stopą procentową NBP daje wynik ujemny -1,9%. To oznacza trzecią pozycję na świecie, za wspomnianymi już Węgrami oraz za In-

diami. Jeśli wysoka inflacja się utrzyma, a stopy procentowe pozostaną na obecnym poziomie, to ceny mieszkań mogą szybko rosnąć. Jeśli wzrost cen wymusi istotne podwyższenie stóp procentowych, to może to ograniczyć popyt na mieszkania i zatrzymać wzrost cen, a w dłuższej perspektywie może nawet je obniżyć. Najbardziej prawdopodobnym scenariuszem wydaje się jednak, że wysoka inflacja będzie przejściowa, a stopy procentowe pozostaną na obecnym poziomie.

W takiej sytuacji ceny mieszkań nadal mogą rosnąć, ale tempo nie powinno być bardzo wysokie.

Wisła. 20 lat po małyszomanii

Choć dawno zakończył karierę, ciągle jest niezwykle popularny. Nie tylko w Wiśle. I mimo że jest żywą legendą sportu, wciąż pozostał tym samym skromnym chłopakiem

Andrzej Drobik
a.drobik@dz.com.pl



Ludzie

To zjawisko rozpoczęło się 20 lat temu. Bo choć kibice dobrze znali już nazwisko Adama Małysza, jego sława wtedy właśnie zaczęła wychodzić poza świat sportowy. Przyciągały spektakularne sukcesy. W sobotnie popołudnia całe rodziny czekały przed telewizorami na skoki Orła z Wisły. Szczyt popularności polskiego skoczka nadszedł podczas Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Salt Lake City w lutym 2002. Zdobyte przez Adama Małysza brązowego medalu zgromadziło 10 lutego 2002 roku przed telewizorami łącznie 20,64 mln widzów. To wynik, który być może nigdy nie zostanie pobity przez żadnego polskiego sportowca.

- Rzadko programy telewizyjne osiągały magiczną granicę oglądalności 10 mln widzów, a dzięki Małyszowi udało się ją pokonać wielokrotnie - komentował Krzysztof Guzowski, specjalista TNS OBOP.

Pod domem skoczka zaczęły gromadzić się tłumy fanów, a tabloidy śledziły każdy jego ruch. Dzisiaj zainteresowanie życiem skoczka jest oczywiście mniejsze, choć jego popularność niezmiennie trwa.

Piękne chwile U Bociana

Kiedy Małysz wygrywał w Kuopio, jego najzgorzalsi fani gromadzili się w barze „U Bociana” w Wiśle Głębcach. Na ścianach wisiały portrety mistrza, wszędzie pełno pamiątek i trofeów. Zwykle to tutaj skoki Adama oglądał jego ojciec, Jan Małysz, który w czasie pierwszych sukcesów syna stawiał kibicom beczkę piwa. W 2010 roku zmarł właściciel baru Tadeusz Ficek i choć bar „U Bociana” istnieje nadal, daleko mu do atmosfery z czasów małyszomanii. W tej przelotnej piwiarni mieści się obecnie Fan Klub Adama Małysza.

Prawdziwe królestwo pamiątek znajduje się jednak w Galerii Sportowych Trofeów Adama Małysza przy ul. 1 Maja w Wiśle Oazie. - W sezonie letnim i zimowym mamy cały czas mnóstwo gości. Ludzie chętnie odwiedzają galerię, zadają też sporo pytań. Interesuje ich, gdzie obecnie mieszka Adam Małysz, co robi, czy pojawia się



Izabela i Adam Małyszowie coraz chętniej pokazują się w mediach społecznościowych. Tak przywitali w Wiśle Nowy Rok

w galerii - mówi Agata Legierska, która pracuje w galerii trofeów Orła z Wisły.

Zbiory są niezwykle bogate. Możemy zobaczyć niektóre nagrody jeszcze z dzieciństwa Adama Małysza, trofea z najważniejszych konkursów, prezenty od kibiców, odznaczenia państwowe czy w końcu trofea z Rajdu Dakar. Pamiątek po Małyszach jest naprawdę sporo - trzy sale i około 450 pucharów i medali, w tym te najważniejsze z olimpiad i konkursów Pucharu Świata.

Zjeść Ciacho Mistrza

Na Rynku w Wiśle, czyli na placu Hoffa, stoi Dom Zdrojowy. W jego hallu można bezpłatnie podziwiać wykonaną z białej czekolady figurę Adama Małysza. Rzeźba jest obowiązkowym punktem wszystkich wycieczek, które odwiedzają Wisłę, od wielu lat cieszy się nieślabnącą popularnością. Postać ma wysokość 2,5 m i waży 180 kg. Na placu Hoffa znajduje się też wmurowana gwiazda, która zapoczątkowała aleję gwiazd sportu w tej miejscowości. To jednak nie wszystko, od wielu lat nieślabnącym powodzeniem cieszą się tzw. Ciacha Mistrza w Cukierni u Janeczki. Ciacho Mistrza AM AM powstało niemal równo z pierwszymi, największymi sukcesami Małysza. Ciastko złożone z biszkoptu czekoladowego i przedzielone masą bananową oraz czekoladową figurką skoczka szybko stało się wiślańskim odpowiednikiem wadowickich papieskich kremlów.

Takich „smaczków” w Wiśle ciągle spotkamy jeszcze trochę. Wystarczy spacerować się po mieście, żeby przekonać się, że Adam Małysz ciągle jest tu niezwykle popularny i chętnie przypomniany przez mieszkańców. Nic dziwnego. Kariera jednego człowieka zmieniła ten beskidzki kurort i popchnęła go na nowe tory.

Człowiek zmienia losy miasta

Gdyby nie błyskotliwa kariera Adama Małysza, Wisła byłaby ciągle popularnym beskidzkim kurortem. Wszyscy jednak przynajmniej, że małyszomania w niesamowity sposób przyczyniła się do promocji miejscowości. Kiedy Orzeł z Wisły święcił światowe triumfy, Wisła nie schodziła z ust kibiców. Co ciekawe, u progu kariery Małysza w Wiśle było ok. 6-7 tys. miejsc noclegowych. Dzisiaj jest ich ponad 11 tysięcy. Oczywiście trudno policzyć, ile rozrost bazy turystycznej zawdzięcza małyszomanii, jedno jest jednak pewne - na karierze Orła skorzystała także jego rodzina miejscowości.

Kariera Małysza popchnęła także Wisłę w kierunku rozwoju okazałej infrastruktury sportowej. Kiedy Adam skakał na olimpiadzie, stare skocznie w Wiśle czas świetności miały już dawno za sobą. Skocznia Narciarska w Wiśle Malince powstała w 1933 roku na terenach Lasów Państwowych. Początkowo cała konstrukcja skoczni była drewniana. Na fali sukcesów Adama Małysza zdecydowano się na gruntowną zmianę obiektu.

- Skocznia w ogóle nie powstałaby, gdyby nie talent i sukcesy Adama Małysza. To na fali jego osiągnięć Polacy oszaleli na punkcie skoków narciarskich. I właśnie dlatego zapadła decyzja o budowie - tłumaczył ówczesny burmistrz Wisły, Andrzej Molin. Podkreślał, że pomysł był konsultowany z Adamem Małyszem, skoczek odniósł się do niego życzliwie i zaakceptował go. Pomysł jednak nie wszystkim się wtedy spodobał. Niektórzy byli zdania, że nie powinno się stawiać ludziom pomników za życia.

- To decyzja komitetu organizacyjnego. Nie chcę jej komentować na tym etapie - ucinął Andrzej Wąsowicz, mieszkaniec Wisły i ówczesny wiceprezes Polskiego Związku Narciarskiego.

Budowa skoczni w Wiśle Malince to swoisty kamień milowy w rozwoju sportów zimowych w Beskidach. W 2010 roku po raz pierwszy w historii na skoczni w Malince odbyły się konkursy FIS Grand Prix. Pierwszy konkurs wygrał... sam patron skoczni. Historyczne, pierwsze zawody prestiżowego Pucharu Świata zostały przeprowadzone 9 stycznia 2013 r. Od tej pory co roku zimą i latem na skoczni odbywają się zawody najwyższej międzynarodowej rangi. Imprezy takiej rangi to dla Wisły ogromne wsparcie promocyjne, a w listopadzie od kilku lat w Wiśle pojawia się kilkanaście tysięcy kibiców. To nie tylko kwestia prestiżu. Według szacunkowych wyliczeń kibice skoków narciarskich w kilka dni zоста-

wiają w Wiśle nawet 7 mln złotych, a niemal wszystkie miejsca noclegowe są w tym terminie zajęte.

Co po małyszomanii? Czyli jak były skoczki zarabia

Kiedy Adam Małysz kończył karierę, eksperci wyliczyli, że przez 17 lat skakania i lądowania z telemarkiem zarobił około 30 milionów złotych. W świecie sportu, szczególnie na najwyższym światowym poziomie, nie jest to zawrotna kwota. Co ciekawe, znacznie więcej mogli zarobić producenci gadżetów związanych z małyszomania. Kiedyś w Wiśle można było kupić chochy popularne sztuczne wąsy stylizowane na zarost Adama Małysza, kubki, koszulki i wszelkiego rodzaju gadżety. Dzisiaj o takie pamiątki już trudno, choć jak przynajmniej sprzedawcy w Wiśle, turyści wciąż o nie pytają. Zresztą to podobno sam Adam Małysz starał się ukrócić sprzedawanie swojego wizerunku na różnorodnych gadżetach.

Chętnie udzielał go z kolei w reklamach. Nic w tym dziwnego, bo to one mogły dać mu prawdziwą niezależność finansową jeszcze w czasie kariery. Słynna bułka z bananem jest nieodłącznym elementem rozpoznawalności polskiego sportowca. Ostatnio Adama Małysza możemy zobaczyć w kolejnych reklamach sieci Play, choć jest to kampania niezwykła, bo uczestniczy w niej cała rodzina Małyszów - oprócz skoczka także jego żona Izabela i córka Karolina.

W 2019 Małysz zaangażował się także w promocję powstającego właśnie w Wiśle ogromnego pięciogwiazdkowego hotelu. Hotel Crystal Mountain Resort przy ulicy Bukowej będzie największym, obok Hotelu Gołębiowski, hotelem w Wiśle i jednym z największych w Beskidach. Oprócz 500 apartamentów, w obiekcie ma powstać m.in. aquapark. Dzisiaj przy wjeździe do Wisły turystów na bannerach wita właśnie wizerunek Adama Małysza, który poleca inwestycję w tzw. apartament. Za niemałe pieniądze można kupić apartament w obiekcie i później wynajmować go z zyskiem. Za udział w tej kampanii Małysz został zresztą także częścią mieszkańców Wisły skrytykowany. Inwestycja jest ogromna, przeciwnicy zabudowywania Beskidów na forach internetowych nie pozostawili na Małyszach suchej nitki.

Ciągle chce pracować, czyli różne ścieżki kariery mistrza

Do Polski, do swego domu w Wiśle, wrócił po zakończeniu kariery jako sportowiec absolutnie spełniony. Choć faktycznie stał się żywą legendą polskiego sportu, zdaje się także bardzo twardo stąpać po ziemi, ale też podejmować nowe wyzwania. Kiedy zabrakło emocji związanych ze skokami, postanowił zostać kierowcą rajdowym. 22 kwietnia 2011 na Torze Wyścigów Konnych Służewiec Adam Małysz ogłosił, że dołączył do zespołu RMF Caroline Team i ze swoim pilotem Rafałem Martonem wezmą udział w kilku rajdach, a jego głównym celem będzie Rajd Dakar. Pierwszy w karierze Rajd Dakar ukończył na 38. pozycji w klasyfikacji generalnej. 13 marca 2013 Małysz dołączył do zespołu Orlen Team, a miesiąc później na Węgrzech odniósł swoje pierwsze zwycięstwo w rajdowe. Ten etap kariery nie potrwał jednak zbyt długo, głównie przez problemy ze sponsorami. Ostatecznie Małysz postanowił więc wrócić do świata skoków. W 2016 został dyrektorem - koordynatorem kadry narodowej w skokach narciarskich i kombinacji norweskiej w ramach Polskiego Związku Narciarskiego. Działacze nie ukrywają, że jego powrót do skoków to świetna wiadomość, nazwisko Małysza ciągle może otworzyć wiele drzwi.

Żywa legenda czy zwykły chłopak z Wisły?

Po ogromnych sukcesach sportowych w jego życiu oczywiście mnóstwo się zmieniło. Wybudował nowy dom, który dał mu trochę prywatności, o którą stara się dbać. Ostatnio w mediach społecznościowych pokazuje jednak część wydarzeń nawet z prywatnego życia. Fani mogli zobaczyć, że sylwestra spędził na Ranczu Cienków w Wiśle. Pokazuje też chętnie chwile spędzone z rodziną, choć większość zdjęć Adama Małysza w mediach społecznościowych to jednak liczne wyjazdy na kolejne zawody Pucharu Świata. - Rodzina jest dla mnie najważniejsza, a chwile spędzone z najbliższymi - bezcenne - pisze o sobie. Mimo częstych wyjazdów, szczególnie zimą, chętnie wraca do Wisły, często odwiedza galerię swoich trofeów, od czasu do czasu można go spotkać na spacerze. Chociaż jest żyjącą legendą polskiego sportu, mieszkańcy Wisły mówią, że ciągle pozostał skromnym chłopakiem. ©

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 16
Przez internet: ogłoszenia.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
ogłoszenia.gratka.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM
M3 w Słupsku, 607066897
MIESZKANIA - KUPIĘ
KOSZALIN za gotówkę 690-249-630
MIESZKANIE, kupię mieszkanie za gotówkę, 2-3 pokojowe, Szczecin, Goleniów 518 643 090 Michał
MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA
DO wynajęcia 2-pok. K-lin 600-178-267
LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM
105M², os. Ryczewo, 791182090
DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM
12 x 1 ha lub wydzierżawię. Słupsk 883-718-818.
DZIAŁKA Polanów 20 ar, 660-757-065.
GARAŻE

009517960
GARAZE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów
Najniższe CENY
Różne wymiary
Dogodne RATY
Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ
94-318-80-02 91-311-11-94
58-588-36-02 95-737-63-39
59-727-30-74 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

POŚREDNICTWO
"OMEGA" - wyceny, obrót.
Słupsk, ul. Starzyńskiego 11,
tel. 598414420, 601654572 www.
nieruchomosci.słupsk.pl

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY.
K-lin, ul. Bogusława II 3, 512-299-104.

Handlowe

MATERIAŁY BUDOWLANE
! NAJTANIEJ Używane konstrukcje
stalowe, blachy dachowe, profile i rury
stalowe tel.889009001 NIEMICA
MATERIAŁY OPAŁOWE
DREWNO kominek, opał 574-803-514.
DREWNO Słupsk 694-295-410
INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ
A do Z skup-skupujemy każde
pojazdy, płacimy nawet za wraki,
oferujemy najwyższe ceny,
536079721
Absolutny skup aut, 728773160.
AUTO skup wszystkich
695-640-611

REKLAMA 189511504
ABAKUS
Najchętniej wybierane biuro nieruchomości
z licencją państwową i ubezpieczeniem
www.abakus-nieruchomosci.pl
zapraszamy Kupujących i Sprzedających
(obok Związkowca)
tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl
po remoncie I piętro
1 pok. -132 000,-
3 pok. duże, klucze w biurze
rej. Żeromskiego, 248 000,-
atrakcyjny dom
Na Skarpie, 559 000,-
do negocjacji!

USŁUGI
NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975
INNE
KONSERWACJA podwozia,
883080883.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI
DOM Pożyczkowo-Kredytowy.
Słupsk, Armii Krajowej 38,
513915645.
KREDYTY tanio. Słupsk,
59/842-92-38.
POŻYCZKI " Związkowiec"
699186581
POŻYCZKI z dowozem -pierwsza za
darmo tel. 511-030-295
UPADŁOŚĆ konsumentka
943473286.
MOTOFINANSE
KREDYT 50 000 zł, rata 572,
730 809 809

Praca
ZATRUDNIĘ
ELEKTRYK - praca od zaraz/
NIEMCY - tel. 774270543
Cert. 9875
MALOWANIE, tapetowanie,
docieplenia - praca od zaraz/
NIEMCY - tel. 774270543.
Cert. 9875
NIEMCY, murarze cieśle,
dźwigowi, spawacze, elektrycy:
730-011-300.
NIEMIECKA firma budowlana
zatrudni murarzy oraz cieśli.
Atrakcyjne wynagrodzenie.
Tel. 506 820 639
OGÓLNOBUDOW., pomocników
mile widziani zbrojarze,
665-255-111.
OPIEKA nad seniorką w Niemczech.
Od 3.02. kurs j. niem. (1 mies.)
w Koszalinie. Gwarantowana praca!
Germania Care
943424056, 509780868
OPIEKA Niemcy do 2000 euro.
Germania Care 943424056,
509 780 868.

REKLAMA 009535449
PRACA NA BUDOWIE!
Firma w Szczecinie
poszukuje pracowników
do prac remontowych,
ogólnobudowlanych
i wykończeniowych.
Możliwość noclegu. Służbowe auto
604-075-548

nasze komunikaty.pl

POMERANIA Frucht Sp. z o.o. z siedzibą
w Dziwogórze poszukuje elektryka
z uprawnieniami elektr. do 1kV.
Wymagania: umiejętność
odczytywania i analizy schematów
elekt., obsługa elekt. urządzeń
produkcyjnych, szaf sterowniczych
i automatyki. Umowa na okres
próbny z możliwością zatrudnienia na
stałe. CV proszę nadsyłać na: info@
pomerania.pl

POMERANIA Frucht Sp. z o.o.
z siedzibą w Dziwogórze poszukuje
maszynisty chłodniczego ze
znajomością obsługi instalacji
amoniakalnej. Umowa na okres próbny
z możliwością zatrudnienia na stałe.
CV proszę nadsyłać na:
info@pomerania.pl

PRACA Anglia: Opiekunka
seniorów. Wynagrodzenie: 1260
GBP net/mies. Zapewniamy
wyżywienie, zakwaterowanie
oraz lot w obie strony. Zadzwon
509892777. Promedica24.

PRACA dla Opiekunów seniorów w
Polsce z zamieszkaniem u
podopiecznego. Wymagane
doświadczenie w opiece.
Promedica24: Tel. 501 356 445

PRACA sezonowa (marzec-
październik) lub całoroczna do
sprzątania apartamentów i biur
praca również w nocy. Niemcy Land
Schleswig-Holstein, wymagane
prawo jazdy kat.B, zapewnione
zakwaterowanie. Zatrudnienie
w firmie niemieckiej. Tel: 513-498-356

PRACA w NIEMCZECH dla
Opiekuna Seniorów. Atrakcyjne
wynagrodzenie, szybkie wyjazdy.
Teraz świąteczne bonusy specjalne.
Promedica24: 505-337-777

SERWIS sprzątający, Kobylanka
(z orzeczeniem) 2 tys. netto 784074035

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

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

ZATRUDNIĘ pomocnika z prawem
jazdy kat. B oraz elektryka.
600- 476 -124, 604 -297- 552

ZATRUDNIĘ pracownika do
naprawy urządzeń chłodniczych
i klimatyzacyjnych do przyuczenia.
Słupsk, 512401201.

Zatrudnię w Koszalinie księgową/
księgowego. Informacje
udzielane są pod telefonem:
693 540 451. Aplikację wraz ze
zgoda na przetwarzanie danych
osobowych proszę przesłać na
adres kadry@firmaki.pl

Zdrowie

GINEKOLOGIA
A - Z, 515417467 farm.ginekolog
A-Z GINEKOLOG, 795-719-104
NEUROLOGIA
SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.
Codziennie. Koszalin, 605-284-364.
STOMATOLOGIA
STOMATOLOGIA specjalistyczna:
dzieci i dorośli, anesteziolog,
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
NAPRAWA RTV, wszystkie typy, anteny,
bezpłatny dojazd, tel. 94/3457461.
PRALKI Naprawa w domu.
603-775-878
BUDOWLANO-REMONTOWE
BALUSTRADY bramy 602 825 699.
CYKLINOWANIE bezpył. 502-302-147
DACHY- dekarstwo 94/341 21 84
REMONTY mieszkań, 513-770-408.
REMONTY od A do Z tel. 660-683-933
gk
STANY surowe 94/341 21 84
SUCHE zabudowy 94/341 21 84.
TAPETA natryskowa 500354255 GK
USŁUGI glazur., łazienki 696498391.

INSTALACYJNE
GAZOWE -urządzenia, naprawa /
wymiana 606-579-846 GK
HYDRAULICZNE, tel. 607703135.
HYDRAULIK 24 h, tel.695-459-255
HYDRAULIK solidnie 509-765-180. GK
USŁUGI elektryczne, 602-795-099
PORZĄDKOWE
SPRZĄTANIE strychów, garaży,
piwnic, wywóz starych mebli oraz
gruzu w big bagach, 607-703-135.

Turystyka

PRZEWOZY
ANGLIA, osoby + paczki, z adresu na
adres, w każdy piątek, tel. 503 198 450
NIEMCY, HOLANDIA, BELGIA,
codziennie z domu pod dom, Trans
Glass Okonek, tel. 503 198 446,
67 266 94 91

Matrymonialne

FAJNY pozna Panią,792966512
WDOWIEC lat 68 pozna Panią,
798-603-548.

Różne

STARE książki- skup, tel. 881-934-948

Rolnicze

PLÓDY ROLNE
SPRZEDAM ziemniaki jadalne
Białogard Tel. 603 051 452

Towarzyskie

ADA Słupsk, 513-751-832.
AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK
OLIWIA Koszalin tel. 663-563-087
WIOLA po 40-tce. K-lin, 691-857-735.

AUTOPROMOCJA

GŁOS POMORZA
Środa jest dla zdrowia.
Kup gazetę z dodatkiem
Strona Zdrowia
gp24.pl

REKLAMA 009546384
BURMISTRZ
POLCZYNA-ZDROJU
informuje, że na tablicy ogłoszeń
Urzędu Miejskiego w Polczynie-
Zdroju przy placu Wolności 3-4
oraz na stronie internetowej zostały
opublikowane wykazy
nieruchomości przeznaczonych do:
1) sprzedaży na rzecz najemcy
lokali mieszkalnych położonych
w Polczynie-Zdroju:
a) przy ul. Grunwaldzkiej 24/2;
b) przy ul. Traugutta 18/1;
c) przy ul. Bolesława Chrobrego 8/4
2) dzierżawy w trybie
bezpłatnego wypożyczenia na okres do 3 lat
części działki nr 438/1
o powierzchni 1 m², położonej
w Polczynie-Zdroju
przy ul. Piwnej w obr. 003
z przeznaczeniem pod lokalizację
reklamy wolno stojącej.
umig.polczynzdroj.ibip.pl

REKLAMA 009546533

ZAPROSZENIE DO SKŁADANIA OFERT NA BADANIE SPRAWOZDANIA FINANSOWEGO

Zarząd „Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej” Sp. z o.o.
z siedzibą w Kamieniu Pomorskim 72-400 przy ul. Szczecińskiej 2

**zaprasza do złożenia oferty na badanie pełnego
sprawozdania finansowego Spółki
za rok 2019 i rok kolejny: 2020.**

Termin składania ofert upływa z dniem **15.02.2020 r.**

Oferty prosimy przesłać:

a) w formie elektronicznej na adres: **m.kulda@pgkkamien.pl**,
b) w formie papierowej na adres siedziby Spółki.

Wyboru oferty dokona Rada Nadzorcza
Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o.,
zastrzegając sobie prawo do swobodnego wyboru wykonawcy.

REKLAMA 009524326

UWAGA!!!

SKUP STARYCH MOTOCYKLI oraz części od motocykli

WSK, WFM, SHL, ROMET, SIMSON, JUNAK, JAWA,
OSA, ŻAK, MZ, DKW, CZ, RYS i każdy stary pojazd

**Kupię dowody rejestracyjne, instrukcje
obsługi, literaturę motoryzacyjną**

tel. 693-60-90-03

REKLAMA 009549367

SOSW W DAMNICY

ogłasza
**PISEMNY PRZETARG
NIEOGRANICZONY
na sprzedaż samochodu służbowego
Volkswagen Transporter T5,
będącego własnością placówki;**

**e-mail: oswdamnica@wp.pl
tel. 59 811 30 69**

REKLAMA 009549371

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY GŁÓWCZYCE

o wyłożeniu do publicznego wglądu
projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu obrębów
geodezyjnych Warblino w gminie Główny

Na podstawie art. 17 pkt 9, 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2018 r., poz. 1945, z późn. zm.), zgodnie z Uchwałą nr VII/39/19 Rady Gminy Główny z dnia 14 marca 2019 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu obrębów geodezyjnych Warblino w gminie Główny oraz zgodnie z art. 39 ust. 1 pkt 2), w związku z art. 46 pkt 1) ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2018, poz. 2081, z późn. zm.)

zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu
projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu obrębów
geodezyjnych Warblino w gminie Główny wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

w dniach **od 10.02.2020 r. do 3.03.2020 r.** w Urzędzie Gminy Główny, ul. Kościuszki 8,
76-220 Główny, pokój nr 15, w godzinach pracy Urzędu.

Projekt przedmiotowego planu miejscowego dostępny będzie również do wglądu
w ww. terminie w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Główny na stronie internetowej:
<http://ug.glowczyce.lbp.pl>

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu
28 lutego 2020 r. w sali konferencyjnej Gminnego Ośrodka Kultury w Głównych - ul. Kościuszki 15,
76-220 GŁÓWCZYCE, początek o godz. 11⁰⁰.

Zgodnie z art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu
przestrzennym oraz art. 39 ust. 1 pkt 3), 4) i 5) ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu
informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach
oddziaływania na środowisko osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające
osobowości prawnej mogą wnieść uwagi do projektu planu miejscowego.

Uwagi należy składać do Wójta Gminy Główny (organ właściwy do rozpatrzenia uwag) z podaniem
imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości,
której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 17 marca 2020 r.** Uwagi mogą być
składane na piśmie, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej
bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie
z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym.

Wójt Gminy
mgr Danuta May

REKLAMA 009547887

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY

informuje o wywieszeniu na tablicy
ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łębie:

- wyrazu numer 4/2020 z dnia 21.01.2020 roku w sprawie **oddania w dzierżawę** na okres 1 roku, w drodze bezprzetargowej, terenu obejmującego trzy działki o numerach: 134/1, 151/3 i 151/4, o powierzchni odpowiednio 25 m², 31 m² i 10 m², położonego w Łębie przy ul. Pocztowej, z przeznaczeniem na teren zielony.

REKLAMA 009550181

Wójt Gminy Trzebielino

informuje, że z dniem 28.01.2020 r. został opublikowany na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych na oddanie w dzierżawę:

- część działki nr 61/1 o pow. 1,94 ha położonej w obrębie Poborowo,
- część działki nr 21/42 o pow. 2,8320 ha położonej w obrębie Zielin,
- część działki nr 61/3 o pow. 0,50 ha położonej w obrębie Bożanka.

Wykaz dotyczący dzierżawy przedmiotowych nieruchomości znajduje się na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Trzebielinie i stronie internetowej: www.bip.trzebielino.pl

REKLAMA 009545604

Wójt Gminy Główny

ogłasza
**I publiczny przetarg ustny ograniczony
na sprzedaż działki rolnej**

dla osób spełniających warunki nabycia nieruchomości wymienione w art. 5 i 6 ustawy z dnia 11 kwietnia 2003 roku o kształtowaniu ustroju rolnego (t.j. Dz. U. z 2018 r. poz. 1405)

Lp.	Obręb geodezyjny	Numer działki	Powierzchnia działki w m ²	Cena wywoławcza w zł netto	Wadium w zł	Postąpienie minimalne w zł
1	Stowięcino	231/2	61289	179000	18000	2000

Pełny tekst ogłoszenia został zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Gminy Główny www.glowczyce.pl i Biuletynie Informacji Publicznej.

Osoby zainteresowane nabyciem działki, w terminie do dnia 3 marca 2020 roku do godz. 15:00 w sekretariacie Urzędu Gminy w Głównych ul. Kościuszki 8, w zamkniętych kopertach z napisem „I Przetarg ustny ograniczony – działka rolna nr 231/2” złożą dowody potwierdzające spełnienie warunków przetargu:

- Pisemne zgłoszenie uczestnictwa w ustnym przetargu ograniczonym.
- Oświadczenie potwierdzone przez Wójta Gminy, z którego wynika, od kiedy oferent osobiście prowadzi gospodarstwo rolne, o jakim obszarze użytków rolnych, gdzie położone.
- Oświadczenie potwierdzone przez Wójta Gminy o posiadaniu przez oferenta praktycznych kwalifikacji rolniczych.
- Oświadczenie potwierdzone przez Wójta Gminy o łącznej powierzchni użytków rolnych wchodzących w skład gospodarstwa rodzinnego oferenta.
- Nakaz płatniczy podatku rolnego.
- Dyplom ukończenia szkoły rolniczej, lub średniej, lub wyższej.
- Poświadczenie zameldowania.
- Kserokopię dowodu wniesienia wadium.

Komisja Przetargowa w dniu 4 marca 2020 roku sprawdzi dowody potwierdzające spełnienie warunków uczestnictwa w I przetargu ustnym ograniczonym i ogłosi listę osób zakwalifikowanych do przetargu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy.

I Publiczny przetarg ustny ograniczony odbędzie się w dniu 6 marca 2020 roku o godz. 12:00 w siedzibie Urzędu Gminy Główny, ul. Kościuszki 8.

Wadium ulega przepadkowi w razie uchylenia się uczestnika, który przetarg wygrał od zawarcia umowy. Wylicytowaną cenę należy wpłacić najpóźniej w dniu zawarcia umowy, co powinno nastąpić w ciągu 21 dni licząc od dnia przeprowadzenia przetargu.

Koszty zawarcia aktu notarialnego ponosi nabywca.

Wójt Gminy Główny zastrzega sobie prawo odwołania przetargu bez podania przyczyn.

Blisze informacje o przedmiocie sprzedaży można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Główny pokój nr 14, tel: (59) 811 49 60.

PROMOCJA 009551475

To TYLKO SEX

Olga Bołach

11 lutego

Filharmonia Sinfonia Baltica w Słupsku

godz. **17:30**

SZTUKA TWÓRCÓW

JAK ZOSTAŁO
SEX GURU

#edytaradzi

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

Co dzicy rozbójnicy mogą wiedzieć o królewnach?



Shupsk

W sobotę w Teatrze Lalki „Tęcza” spektakl „O trzech królewnach, czyli opowieści rozbójników.”

W sobotę o godz. 11 Teatr Lalki „Tęcza” wystawi spektakl „O trzech królewnach, czyli opowieści rozbójników”. To nowe, zaskakujące wersje historii Śnieżki, Roszpunki i Śpiącej Królewny, stworzone przez bandę rozbójników.

Opowieść zaczyna się, gdy szajka zbójców znajduje w lesie

dziecko. Aby uspokoić malucha po kolei opowiadają mu bajki o swoich wymarzonych królewnach. Podczas spektaklu dowiemy się, jak banda opryszków wyobraża sobie królewny i co o nich wiedzą, a przede wszystkim, czy uda im się uspokoić zapłakane dziecko i jak poradzą sobie w roli bajorzy i opiekunów.

Bajka przeznaczona jest dla dzieci w wieku od 4 lat. Bilety można kupić kasie teatru na ul. Waryńskiego 2 w cenie 18-20 zł.

A dla starszych widzów „Tęcza” szykuje spektakl „Mistrz i Małgorzata”. Tę interpretację klasyki literatury będzie można zobaczyć 13 lutego podczas Czwartków Dorosłego Widza. Spektakl rozpocznie się o godz. 19. ©



W sobotni poranek poznamy opowieści rozbójników

ZAPROSZENIA

Shupsk Promocja na „Kupca weneckiego”

Za dwa bilety na „Kupca weneckiego”, który wystawiany będzie w piątek i sobotę zapłacimy 40 złotych - czyli tyle, ile zwykle kosztuje jeden bilet normalny. Promocja związana jest z okresem trwającego właśnie karnawału.

„Kupiec wenecki” to komedia autorstwa Szekspira, która jednak w słupskiej aranżacji według Szymona Kaczmarka przybiera nieco poważniejszy ton. Ta adaptacja zdobyła uznanie krytyków w całym kraju a także przyniosła Nowemu Teatrowi Złotego Yoricka.

Spektakl można zobaczyć w piątek o godz. 19 oraz w sobotę o godz. 18. (KIS)

Ustka Historyczny czwartek
Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej organizuje kolejne spotkanie z cyklu Historyczne Czwartki. Tym razem temat brzmi „Czasoprzestrzeń między szkołą, piekarnią i wędzarnią. Historia ulicy Beniowskiego w Ustce.” Spotkanie odbędzie się w czwartek, 30 stycznia, o godz. 18 w Centrum Aktywności Twórczej w Ustce. Poprowadzi je dziennikarz i historyk Marcin Barnowski. Wstęp na Historyczne Czwartki jest bezpłatny. (KIS)

Shupsk Paraniennormalni
Do Słupska przyjedzie kabaret Paraniennormalni. Popularni komicy w swoim najnowszym programie żartują ze spraw codziennych, relacji międzyludzkich, kwestii damsko-męskich i roli mediów w naszym życiu. Na scenie zobaczymy nowe postacie i skecze, ale też ulubieńców publiczności. Paraniennormalni wystąpią w budynku filharmonii w niedzielę, 2 lutego, o godz. 19.30. Bilety w cenie 65 zł. (KIS)

Jezierzyce Bal Dobrych Serc
Jak co roku Stowarzyszenie „Dobre Serca”, Centrum Kultury i Bib-

lioteka Publiczna Gminy Słupsk oraz Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej organizują Bal Integracyjny Dobrych Serc, który odbędzie się w piątek, 1 lutego, w hali widowiskowo-sportowej w Jezierzycach. Impreza przeznaczona jest dla dzieci i młodzieży. Zabawa rozpocznie się o godz. 17 spektaklem „Gdzie jest Mikołaj?” w wykonaniu nietypowej grupy teatralnej, w której znajdziemy wójta, radnych oraz urzędników gminy Słupsk. O godz. 17.30 Akademia Zabawy Przygoda Łębork poprowadzi animację i zabawy mikołajkowe. Wstęp na Bal Integracyjny Dobrych Serc jest bezpłatny. (KIS)

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

1917, godz. 11.25, 17.20.40;
Kobieta idzie na wojnę, godz. 12.30;
Old Boys, godz. 10;
Bad boys for life, godz. 14.35, 17.15, 20;
Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, godz. 14, 19.35;
Jumanji: następny poziom (2D, dubbing), godz. 10.40;
Mayday, godz. 18.55, 21.25;
Psy 3. W imię zasad, godz. 12.05, 14.50, 15.40, 17.35, 18.30, 20.20, 21.15;
Doktor Dolittle (2D dubbing), godz. 10.55, 15.50, 18.15;
Doktor Dolittle (2D napisy), godz. 13.15;
Śnieżka i fantastyczna siódemka, godz. 10.05, 13.30, 16.45;
Tajni i fajni, godz. 12.15;
Urwis, godz. 14.40

Rejs

Nieczynne

Ustka

Delfin

Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, godz. 17.45;
Psy 3. W imię zasad, godz. 20.15
Gorący temat, godz. 15.45

Łębork

Fregata

Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, godz. 17.30;
Psy 3. W imię zasad, 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;
Łębork: 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

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

Ustka

Panaceum, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 43 67

Bytów

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

Miastko

Wracam do zdrowia, ul. Dworcowa 3, tel. 59 857 51 55

Człuchów

Dr Max, ul. Królewska 2, tel. 59 834 32 58

Łębork

Dr Max, ul. Boh. Monte Casino 16a, 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;

Łębork:

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

Bytów:

Szpital, ul. Łęborska 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 3A. Winda i baldachim przy grobie;
Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda i baldachim przy grobie.
Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Słupskie Biuro Porad Obywatelskich ul. Niedziałkowskiego 6, czynne poniedziałek - piątek w godz. 9-13 i 14-18
Bliżej Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II (7 piętro, pok. 718.719) czynne: poniedziałek - środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, tel. 690 489 658.
Telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20;
Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny 17-22, 59 841 46 05.

REKLAMA 009495207

Vigor

TAXI

bat

59 84 22 700

607 27 17 17

59 196-25

NAJTANSZE TAXI W SŁUPSKU

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus
Środa 29.01.2020

Nad Pomorze dociera chłodne powietrze z póln. Rano możliwe są opady śniegu z deszczem i śniegu. W ciągu dnia sporo chmur z opadami głównie deszczu na wschodzie śniegu z deszczem i śniegu. Na termometrach max do 2:5°C. Wiatr silny z zach. W nocy pojawi się przelotny deszcz i śnieg z deszczem. Jutro pochmurno z opadami deszczu na Kaszubach śniegu. Na termometrach max do 3:5°C. Wiatr dość silny.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft)	3-5
Sila wiatru (Bft)	5-7
Kierunek wiatru	W

994 hPa

55 km/h

25 km/h

Morze Bałtyckie

5 Łeba 5° 2° Władysławowo 5° 2°
5 Ustka 5° 2° Wejherowo 5° 2°
5 Darłowo 5° 3° Słupsk 2° 1°
5 Mielno 5° 3° Koszalin 3° 2°
5 Rewal 5° 3° Bytów 2° 1°
5 Kołobrzeg 5° 3° Kościerzyna 2° 2°
5 Białogard 4° 2° Starogard Gdański 2° 2°
5 Polczyn-Zdrój 4° 1°
5 Szczecinek 2° 1°
5 Swinoujście 5° 3°
5 Szczecin 5° 2°
5 Stargard 5° 1°
5 Drawsko Pomorskie 4° 1°
5 Wałcz 2° 1°

	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
	4°	7°	10°	6°	7°	5°

Pogoda dla Polski

*8 cm

*96 cm

*7 cm

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

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 🌨️ marnąca mgła 🛣️ śliska droga 🌨️ marnąca mżawka 🌨️ marnący deszcz 🔄 zamiecie 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

eprasa.pl 166053dcac

Presja? Koncentruję się na swym zadaniu. Nikt za mnie nie skoczy

Artur Bogacki

artur.bogacki@polskapress.pl



Skoki narciarskie

W konkursie indywidualnym PŚ na Wielkiej Krokwi Dawid Kubacki zajął 3. miejsce. Oto, co skoczek z Szalfar powiedział w Zakopanem.

O wynikach konkursu, w którym po pierwszej serii spadł z 1. na 3. pozycję:

- Jakaś nutka niedosytu będzie, bo wiedziałem, o co walczę. Chciałbym w Zakopanem zwyciężyć. Dzisiaj mi się ta sztuka nie udała, tylko Kamilowi, miał farta. Co ja na to poradzę? (śmiech). Zapamiętam to jako szczęśliwy dzień, bo razem z Kamilem na podium mogliśmy z kibicami odśpiewać hymn. To jest coś, czego się długo nie zapomina. Cieszę się z tego, jak i z kolejnego miejsca na podium. To udowodnia, że moja praca cały czas idzie w dobrym kierunku.

O swoim drugim skoku, po którym stracił 1. miejsce:

- Warunki były troszeczkę gorsze. Ja w drugiej fazie lotu czułem, że nie ma wsparcia w nartach tak fajnego, trochę mnie odkręcało. Tego zabrakło, żeby na samym końcu odlecieć jeszcze trzy-cztery metry. Pewnie byłoby wtedy zupełnie inaczej.

O radości Kamila Stocha, który wygrał konkurs:

- Po Kamili było widać, że emocje puściły. Ja mu bardzo serdecznie gratuluję tego zwycięstwa. Cekał od Engelberga (miesiąc temu - przyp.), po Predazzo był na mnie prawie że obrazony (Kubacki zajął 3. lo-



Dawid Kubacki był na podium dziewięciu ostatnich zawodów PŚ

katę, o 0,9 pkt przed Stochem - przyp.). Niech ma dzisiaj.

O pogoni z liderem klasyfikacji PŚ, do którego zmniejszył stratę (do 107 pkt):

- Zdaję sobie sprawę, że przed nami jest jeszcze kawałek sezonu. Tą mozolną codzienną pracą można dotuptać na koniec na wyższe miejsce. Jednak staram się na tę chwilę tego nie roztrząsać, bo wiem, że to mi w niczym nie pomoże. Wiem, jakie mam cele, do czego chcę dążyć, koncentruję się na tym, co mam do zrobienia, na kolejnych konkursach.

O stabilnej formie pod wodzą trenera Michała Doleżala:

- Na to, w którym teraz miejscu jestem jako zawodnik, składa się wiele elementów. Skłamałbym, gdybym powiedział, że to jest tylko i wyłącznie sukces Michała, ale też wiem, ile mu zawdzięczam. Na całość składa się wieloletnia praca, z każdym, z kim współpracowałem, nabywałem nowe umiejętności. Teraz mogę z tego korzystać.

O nagrodzie specjalnej od premiera Mateusza Morawieckiego za wygraną w Turnieju Czterech Skoczni - 100 tysięcy złotych.

- Węgla se kupię. Będę palił całe lato, będę miał 60 stopni w chałupie. Nie będę musiał nigdzie jechać na wakacje (śmiech). Szczegółów tej na-

grody nie znam. Została przyznana, bardzo mi jest miło. Zwłaszcza że, z tego co mi wiadomo, nie tylko ja zostałem doceniony, ale też sztab szkoleniowy, który na nasze sukcesy pracuje 365 dni w roku.

O konkursie drużynowym w Zakopanem, w którym Polacy zajęli 5. miejsce, najgorsze w sezonie:

- Oceniam tylko swoje skoki. Oczywiście chciałbym, żebyśmy jako drużyna stali na podium, ale ta sztuka nam się nie udała. Każdy wiedział, że Kuba (Wolny - przyp.) nie jest w optymalnej dyspozycji. Myślę, że podjął walkę na sto procent swoich możliwości. Drużyna potrzebuje czterech skoczków na równym, dobrym poziomie. Myślę, że do następnego konkursu karty się poddwracają.

O presji wynikającej z rosnących oczekiwań kibiców

- Nie może na mnie wpływać. To jest kwestia, jak się do tego podchodzi. Nikt za mnie skoczyć nie pójdzie. OK, ktoś może mieć oczekiwania, ale spełnić je mogę jedynie wtedy, gdy skoncentruję się na tym, co mam do zrobienia.

O przepisie na dobry skok:

- Głowa to jeden z elementów, który składają się na dobry skok. Każdy jest ważny. Oczywiście jest próg, gdzie większość skoku się decyduje, ale jak się do niego dobrze nie dojedzie, to się dobrze nie odbije, jak się dobrze nie odbije, to się nie polecą, i tak dalej. Każdy element musi ze sobą współpracować. Ta praca psychologiczna, nad swoją mentalnością, powoduje to, że podchodząc do zawodów, jestem w stanie skupić się na zadaniu, a nie na tym, co dzieje się wokół skoczni. ©©



FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Federer piętnasty raz awansował do półfinału Australian Open

Szczęśliwa siódemka Rogera Federera

Tennis

Michał Skiba

@Skibowy

Roger Federer w dramatycznych okolicznościach wyszarpał awans do półfinału Australian Open, Novak Djoković miał dużo łatwiej. Obaj spotkają się w piątkowej walce o finał turnieju w Melbourne.

Tennys Sandgren mógł być pierwszym od 2001 roku tenisistą ze Stanów Zjednoczonych, który pokonał Rogera Federera w turnieju wielkoszlemowym. Miał już „Fedexa” na widelcu. Bo jak inaczej nazwać aż siedem piłek meczowych w czwartym secie?

Federer wybronił się jednak przed każdą i wygrał tie-breaka 10-8. - To był tenisowy cud. Tych piłek meczowych było za wiele. Normalnie takie rzeczy się nie udają. Tennys był lepszy przez większość meczu, a ja w dodatku walczyłem z bólem nogi. To było jakieś naciąganie w pachwinie. Nie mam pojęcia, jak uciekłem z takich kłopotów - mówił w rozmowie z Eurosportem Roger Federer. Szwajcar pokonał Amerykanina 6:3, 2:6, 2:6, 7:6(8), 6:3. Andre Agassi wciąż pozostaje więc ostatnim zawodnikiem z USA, który pokonał Federera.

- Mam nadzieję, że mi trafi się chociaż jedna piłka meczowa - powiedział z uśmiechem Novak Djoković. Serb w trzech setach [6:3, 6:4, 7:6(1)] rozprawił się z Kanadyjczykiem Milosem Raonicem i w czwartek rano (polskiego czasu) po raz 50. zmierzy się z Federerem. 25 - 23 na korzyść Nole, tak wygląda obecny bilans pojedynków obu panów.

W nocy z wtorku na środę trzeci ćwierćfinał rozegrali Szwajcar Stan Wawrinka i Niemiec Alexander Zverev, po nich na Rod Laver Arena pojawią się (w środę rano) Rafael Nadal i Austriak Dominic Thiem. Hiszpan walczy o 20. wielkoszlemowy tytuł i wyrównanie rekordu Federera. W Melbourne Rafa wygrał tylko raz. W 2009 r. po dramatycznym finale z Federerem.

Gospodarze również mają powody do radości. Ashleigh Barty, obecna liderka rankingu WTA, wygrała z Czeską Petrou Kvitovą 7:6, 6:2 i została pierwszą od 36 lat Australijką, która zameldowała się w pierwszej czwórce imprezy. W walce o finał zmierzy się z Amerykanką Sofią Kenin. Australia czeka na zwycięstwo w wielkoszlemowym turnieju w Melbourne od 1978 r. Wtedy po tytuł sięgnęła Chris O'Neill. ©©

Eriksen do Mediolanu, Piątek do Londynu, ale nie Tottenhamu

Piłka nożna

Hubert Zdankiewicz

redakcja@polskapress.pl

Saga pod tytułem Christian Eriksen w Interze dobiegła końca. Saga odejście Krzysztofa Piątka z Milanu trwa, a do gry włącza się kolejny klub z Londynu.

Christian Eriksen piłkarzem Interu - oficjalnie poinformowały we wtorek kluby z Mediolanu i Londynu, za pośrednictwem mediów społecznościowych. Tym samym dobiegła końca jedna z najdłuższych sag transferowych tej zimy.

W sumie również i jesieni, bo o odejściu Duńczyka z Tottenhamu mówiło się od kilku miesięcy. Pierwszym kierunkiem miał być Real Madryt, w którym Eriksen miałby zastąpić łączącego z... Interem Lukę Modricia. A gdy Chorwat zdecydował, że jednak chce zostać, uwaga Włochów skupiła się właśnie na pomocniku Tottenhamu.

Działacze Kogutów z jednej strony niespecjalnie chcieli pozbywać się jednej ze swoich gwiazd - 27-letni pomocnik grał w Tottenhamie od 2013 roku, gdy trafił tam z Ajaksu Amsterdamu za 13,5 mln euro i tylko

w Premier League zdobył od tamtego czasu 51 bramek w 226 meczach. Zaliczył również 66 asyst. Z drugiej jednak zdawali sobie sprawę, że kontrakt Duńczyka wygasa 30 czerwca, więc była to ostatnia okazja, by cokolwiek na nim zarobić.

Udało się częściowo, bo zespół z Lombardii ma zapłacić w sumie (razem z bonusami) Tottenhamowi za Eriksena 20 milionów euro.

Do stolicy Anglii może przemieścić się za to Krzysztof Piątek, którym tej zimy interesował się Tottenham. Media donosiły, że w ostatni poniedziałek odbyła

się nawet wideokonferencja, pomiędzy Polakiem a Mourinho.

Szukający zastępcy dla kontuzjowanego Harry'ego Kane'a (Anglik do gry wróci najwcześniej dopiero pod koniec sezonu) londyńczycy mieli nawet złożyć Milanowi ofertę wypożyczenia Piątka na najbliższe 12 miesięcy, opiewającą na 10 mln euro.

Chcący pozbyć się Polaka (który po przyjeździe Zlatana Ibrahimovicia stracił miejsce w składzie) Włosi stali co prawda dotąd na stanowisku, że interesuje ich tylko transfer definitywny za 30 mln euro, ale może zmienić zdanie.

Według „The Telegraph”, do gry o Piątka włączyła się Chelsea. The Blues mają w ataku Tammy'ego Abraham, Michy'ego Batshuaya i wciąż niesprzedanego Oliviera Girouda (może trafić do Interu), ale Frank Lampard chce zwiększyć rywalizację w tej formacji.

Priorytetem Anglika jest Edinson Cavani, który chce odejść z PSG, ale nie wiadomo czy The Blues będą w stanie spełnić oczekiwania finansowe klubu i samego Urugwajczyka. Opcją numer dwa ma być właśnie Polak, którego Chelsea również chciałaby wypożyczyć. ©©

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, GODZ. 21.40**Ekstra Pensja**

6, 10, 13, 14, 17 plus 4

Ekstra Premia

2, 12, 17, 23, 33 plus 3

Multi Multi

2, 4, 8, 11, 12, 16, 18, 26, 27, 30, 34, 36, 37, 43, 54, 59, 66, 67, 74, 77 plus 4

Mini Lotto - 2, 22, 24, 25, 35**Kaskada**

2, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 22, 24

WTOREK, GODZ. 14**Multi Multi - 3, 13, 16, 22, 24, 25,**

26, 33, 34, 36, 39, 45, 51, 52, 59,

61, 64, 72, 76, 78 plus 64

Kaskada

3, 4, 5, 7, 8, 10, 13, 16, 17, 18, 19, 20

(LIS)

Cieszy to, co do tej pory zrobili moi podopieczni

Pilka nożna

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Rozmowa z Waldemarem Walkuszem, szkoleniowcem Pogoni Łęborg, która pojesieni zajmuje dziesiąte miejsce w tabeli czwartej ligi.

Za łęborską Pogonią pierwszy sparing zimowy z czwartoligowym Wikędem Luzino. Co dał ten zwycięski sprawdzian piłkarski i jak go pan ocenia w skali szkolnej?

Było to podsumowanie krótkiego zgrupowania zimowego. Niestety, nie mogłem skorzystać z kilku podstawowych zawodników, dlatego też wynik był sprawą drugorzędną. Cieszy jednak wygrana, a grę tę oceniam na mocną trójkę. Od minionej poniedziałku wkroczyliśmy w drugi etap przygotowań do wiosny.

Pana drużyna jest w trakcie intensywnych przygotowań do rewanżowych meczów w IV lidze? Czy jest pan zadowolony z ich dotychczasowej realizacji?

Zawsze może być lepiej, ale cieszy to, co do tej pory zrobili moi podopieczni. Jesteśmy chyba jedynym zespołem w czwartej lidze, który mógł przygotowywać się na zgrupowaniu. To powinno zaprocenować w trakcie wiosennych spotkań o punkty.

W ubiegłym tygodniu pana podopieczni zakończyli zgrupowanie w Łęborku. Na co była ukierunkowana praca szkoleniowa?

Styczeń w każdych przygotowaniach jest okresem ciężkiej pracy nad siłą, wytrzymałością i sprawnością ogólną. Uważam, że ten okres dosyć dobrze wykorzystaliśmy.

Kto pomaga panu w pracy szkoleniowej?

Niestety, Pogoń to aktualnie zespół czwartoligowy, dlatego też w sztabie szkoleniowym pracuje trener Walkusz, Waldek i ja (śmiech).

W drużynie doszło do kilku zmian kadrowych. Kto ubył, a kto przybył?

W obecnej chwili mogę powiedzieć, że mamy tylko ubytki. Jeszcze w rundzie jesiennej ubył napastnik Damian Podkański. Kolejne straty kadrowe to: obrońcy Błażej Siłkowski i Jakub Michor oraz Adam Blachowski i Paweł Śmigieński. Nie wznowił treningów młodzieżowiec Michał Kłiński.



Waldemar Walkusz (rocznik 1963) to bardzo ambitny trener

Czy będą jeszcze jakieś ruchy kadrowe przed inauguracją rundy rewanżowej?

Prowadzimy intensywnie poszukiwania piłkarzy, którzy mogliby wzmocnić nasz zespół przed wiosennymi rozgrywkami. Jednak zimą jest to bardzo trudne ze względu na to, że ewentualni kandydaci do gry w łęborskiej ekipie, są związani umowami w innych klubach.

W pana zespole jest bardzo dużo pomocników. Dlaczego?

W większości są to zawodnicy bardzo uniwersalni, którzy mogą zagrać w zależności od potrzeb na kilku pozycjach. Zawsze lubiłem wszechstronnych graczy, bo to daje nieograniczone możliwości przy ustalaniu składu i doborze taktyki w spotkaniach ligowych.

GKS Przodkowo to drugi rywal Pogoni w grach kontrolnych. Czego się pan spodziewa po tej konfrontacji?

Gry kontrolne są tylko elementem przygotowań zespołu i przerwami w ciężkiej pracy. Mają one jednak dać możliwość pokazania przydatności poszczególnych zawodników do zespołu na mecze mistrzowskie. Wyniki tych gier nie mają dla mnie większego znaczenia. O żadnym odpuszczaniu nie ma jednak mowy. Moi piłkarze chcą bardzo grać i GKS nie będzie miał łatwo.

Z kim jeszcze pogoniści spotkają się w kolejnych meczach towarzyskich?

Poza wcześniej wspomnianym liderem z Przodkowa, naszymi przeciwnikami będą jeszcze: Stolem Gniewino,

Bałtyk Gdynia (III liga), Sparta Sycewice.

Pod jakim kątem pan dobiegał sparingpartnerów?

Pod kątem dobrego przygotowania zespołu i sprawdzenia kilku wariantów gry.

Co będzie największym atutem łęborskich piłkarzy i o co będzie grał pan ze spół w czwartoligowych rozgrywkach?

Zawsze chcę, by mój zespół grał skutecznie, gromadził punkty i zajmował wysoką lokatę w tabeli. I wierzę, że nie inaczej będzie teraz.

Jak ocenia pan terminarz wiosennego grania dla swojej Pogoni?

Zawsze mówię, że z terminarzem się nie dyskutuje, tylko należy go realizować. W trakcie rundy jesiennej niektórzy spekulowali, spoglądając na terminarz, że w tym okresie są mecze łatwiejsze, a w tym znowu trudniejsze, tu powinniśmy zdobyć punkty, z kolei tam o punkty będzie trudno... I jak się okazało, życie tradycyjnie już pisało swój scenariusz i teoretycznie wygrane - okazywały się zwycięskie. Dlatego też rozkład gier nie jest czymś, do czego przywiązuję szczególną uwagę.

Jak wyglądają pana relacje z prezesem klubu i działaczami sekcji piłki nożnej?

Mogę śmiało stwierdzić, że nasze kontakty są bardzo dobre. Często rozmawiamy, wymieniamy spostrzeżenia, dyskutujemy. Wszyscy chcemy dobrego futbolu w Łęborku i w przyszłości być może wielkiej Pogoni. ©©

W SKRÓCIE

Lekkoatletyka

Trwają zapisy na lutowy kurs sędziowski

Okręgowe Kolegium Sędziów w Słupsku organizuje kurs dla kandydatów na sędziów lekkiej atletyki. Będzie on 22 lutego (sobota). Warunkiem uczestnictwa jest ukończenie szesnastego roku życia. Po zakończeniu lutowego szkolenia i zaliczeniu egzaminu uczestnicy w wieku 16-18 lat otrzymają klasę sędziego młodzieżowego, a ci, którzy mają więcej niż 18 lat - sędziego kandydata. Kurs obejmie trzy bloki - część ogólną i biegi, rzuty oraz skoki. Zajęcia na stadionie 650-lecia przy ul. A. Madalińskiego w Słupsku. Zgłoszenia przyjmują: Elżbieta Siewierska (nr tel. 508 769 905) i Mirosław Gintrowicz (nr tel. 505 087 106). Wpisowe: 100 zł - dla wszystkich powyżej osiemnastu lat, a 70 zł - dla osób 16-18 lat. (FEN)

Lekkoatletyka

Można przyjść pobiegać na stadionie 650-lecia

Kolejne spotkanie biegaczy i biegaczek odbędzie się w sobotę (11 lutego) o godz. 9.30. To w ramach bardzo popularnej akcji „Biegam, bo lubię”. Wszystkich chętnych do biegania zapraszamy na reprezentacyjny stadion 650-lecia przy ul. A. Madalińskiego w Słupsku. (FEN)

Holender i Chorwat trenują w Bytowie

Pilka nożna

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Dwaj nowi obcokrajowcy pojawili się na treningach drugoligowej Bytovii i ćwiczą pod okiem szkoleniowca Adriana Stawskiego na bytowskim boisku. Są to: Haris Memić (rocznik 1995) i Trojan Maloku (1997). Blisko sfinalizowania jest transfer bramkarza Macieja Gostomskiego, który w przeszłości już reprezentował barwy Druteksu-Bytovii.

Memić to holenderski środkowy obrońca, który ostatnio

pozostawał bez klubu. Wcześniej był piłkarzem FC Lienden (III liga). Holender był już testowany w Bytovii za kadencji Tomasza Kafarskiego w 2016 r.

Maloku jest pomocnikiem, który urodził się w chorwackiej Rijeci. Ten zawodnik zadebiutował w reprezentacji Chorwacji U-17. Był też powołany do kadry Kosowa U-21, ale nie rozegrał w niej żadnego meczu. Przez ostatnie 1,5 roku reprezentował Dinamo II Zagrzeb. W drugiej lidze chorwackiej zaliczył 26 gier. Trojan jest bratem Elvira, który gra w Olimpij Grudziądz (I liga). ©©



Haris Memić chce uzyskać zaufanie sztabu trenerskiego Bytovii

Weronika Lewna była w Hiszpanii

Lekkoatletyka

Przez dwa tygodnie na zgrupowaniu kadry narodowej juniorek w hiszpańskim Lloret de Mar przebywała słupeczanka We-

ronika Lewna (rocznik 2001) i jej koleżanki z innych klubów. Biegaczka Feniksa szlifowała formę do halowego i stadionowego biegania w 2020 roku. - Warunki

były bardzo dobre. Motywacja była niepotrzebna, bo każda uczestniczka obozu pracowała na swoje konto - oznajmiła Weronika Lewna. (FEN) ©©



Z lewej: Weronika Lewna, Emilia Mikszuta, Krzysztof Szałach, Milena Pyka, Patrycja Kapała, Alicja Stój

Horoskop zodiakalny na 2020 rok

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

Środa, 29. 01. 2020



Przed nami wyjątkowe miesiące, kiedy zmieni się nasze podejście do kariery, obowiązków, zasobów, inwestycji i pracy nad sobą. Jowisz w Koziorożcu obudzi w nas ambicję, zachęci do ostrożnego zarządzania swoją karierą i majątkiem, oszczędzania, inwestowania w długoletnie inwestycje. Koniunkcja Jowisza i Saturna, która utworzy się na niebie w 2020 roku, doda wagi i wyjątkowości naszym działaniom.

Horoskop dla Barana (21.03-19.04)

Czas się ogarnąć i zrezygnować ze spraw, które cię obciążają i nie dają satysfakcji. Włóż więcej wysiłku w codzienną pracę, a uda ci się osiągnąć to, co dotąd było niemożliwe. Zabiegaj o wysokie stanowisko, mimo dużej konkurencji. Powinieneś ostrożnie zarządzać pieniędzmi i unikać dużych zobowiązań finansowych i kredytów, jeśli nie są one konieczne.

Najważniejsze miesiące:

luty, kwiecień, czerwiec, listopad.

Miłość

To dobry rok na pielęgnowanie istniejących już związków. Saturn w kwadraturze do twojego znaku sprzyja utrwaleniu tego, co zdobyłeś przez ostatnie lata. Zdobędziesz się na ważne wyznanie i deklarację, wspólne mieszkanie czy poczęcie dziecka. Związki oparte na prawdziwych uczuciach mają szansę na rozkwit! Samotne Barany w drugiej połowie wakacji i jesienią mają szansę odnowić relację z kimś, z kim los je dawniej rozłączył. W drugiej połowie roku zaczniesz doceniać uroki rodzinnego życia i pogodzisz się z kimś z rodziny.

Kariera

Na początku roku sprawy związane z zawodowymi sprawami mogą nie układać się aż tak pomyślnie, jakbyś sobie tego życzył. Będziesz mu-



siał pokazać innym, jak zarządzać majątkiem i sprawnie inwestować. Uporządkuj swoje rachunki, bądź oszczędny i skromny. Nie bierz kredytów, jeśli nie jest to konieczne. Latem możesz spodziewać się większych zysków. Pod koniec roku dzięki przyjaciółom twoja sytuacja zawodowa się poprawi. Spotkasz pomocnych ludzi i podpiszesz korzystną umowę. Mimo powodzenia w karierze, w sprawach finansowych wskazana jest ostrożność.

Horoskop dla Byka (20.04-20.05)

Poczujesz, że potrzebujesz w życiu więcej swobody i przestrzeni. Bez żalu zakończysz relacje, które nie pozwalają ci skupić się na tym, co jest dla ciebie najważniejsze. Trudne wybory już latem okażą się opłacalne. Jesień i koniec roku sprzyja szybkim zyskom i trwałym dokonaniom. Konjunkcja Urana przeniesie cię w nowe rejony, ale trygony Jowisza i Saturna zapewnią zdrowy rozsądek i zdolność do podejmowania bezpiecznych i zyskowych decyzji.

Najważniejsze miesiące:

marzec, sierpień i grudzień.

Miłość

Zacznij domagać się od partnera jasnych deklaracji. Jeśli twoje życie uczuciowe jest satysfakcjonujące, przeżyjesz rok wielkich wspólnych sukcesów i zdecydujesz się na poważny krok: ślub, dziecko, wspólne zamieszkanie. Jowisz i Saturn sprzyjają rozpoczynaniu nowej drogi życia. Jeśli jesteś singlem, z wiarą w swoją szczęśliwą gwiazdę poszukasz kogoś odpowiedniego! Wakacje sprzyjają wyjątkowej znajomości, która przetrwa dłużej, niż sądzą zazdrośni znajomi.

Kariera

Sprawy rozpoczęte w ubiegłych latach zostaną poddane próbie. Nie walcz o to,



do czego i tak nie jesteś przekonany. Latem łatwo uporasz się z kłopotami. Sprzyja ci wtedy szczęście w sprawach, które związane są z bankami, sądami i urzędami. W drugiej połowie roku spotkasz na swojej drodze kogoś, kto doda ci odwagi i zainspiruje cię do odkrywczych zawodowych pomysłów. Osoby, które od dawna pracują na awans, w tym roku ugruntuja swoją pozycję i staną się niezastąpione.

Horoskop dla Bliźniąt (21.05-21.06)

Nadchodzą nowe lepsze czasy! Rok 2020 sprzyja sprawom, które wymagają od ciebie świeżego spojrzenia, a nawet zdolności do ryzyka. Efekty tego, co w tym roku osiągniesz, okażą się trwałe. Nadarzy się okazja do zdobycia nowych znajomych, którzy okażą się dobrymi doradcami. Przypomnisz sobie o pasjach i zainteresowaniach, na które od dawna nie miałeś czasu.

Najważniejsze miesiące:

luty, kwiecień - sierpień, październik i grudzień.

Miłość

Odkryjesz na nowo uroki bycia we dwoje. Staniesz się serdeczny i wyrozumiały, a partner zrozumie, że życie bez ciebie jest smutne i ponure. Rok sprzyja szczęśliwym wydarzeniom rodzinnym, chrzcinom, wspólnym uroczystościom. Dla samotnych najlepszy czas w miłości to miesiące od kwietnia do sierpnia, kiedy Wenus przebywa w znaku Bliźniąt. Spotkasz wreszcie kogoś, kto rozumie twoje szalone i niekonwencjonalne podejście do życia.

Kariera

Jeśli szukasz lepszej posady lub wielkich pieniędzy, to w tym roku planety szczególnie ci sprzyjają. Będziesz pracować na najwyższych



obrotach. Żadna ważna sprawa nie uda się bez ciebie. Zostaniesz wybrany do reprezentowania innych, wysłany w ważną podróż, a ludzie będą cię uważnie słuchać i chętnie wypełnią twoje polecenia. Druga połowa roku to doskonały czas, aby założyć własny biznes lub wpaść na pomysł, który zapewni ci wielki przyruch gotówki. Pod koniec roku odpocznij i zregeneruj siły.

Horoskop dla Raka (22.06-22.07)

Czas na zmiany! Postanowisz zerwać z nudą i nieciekawymi znajomymi oraz wyrwać się ze starych układów i zdobyć nowe umiejętności. Od stycznia do początku sierpnia Jowisz w opozycji do twojego znaku doda ci skrzydeł i umożliwi realizację ambitnych pomysłów. Pomyślisz o dalszej nauce, chętnie zmienisz rytm swojego życia. Jowisz będzie sprzyjać twoim zamierzeniom, a nowe przyjaźnie bardzo ci się przydadzą. Także podróże dostarczą ci w tym roku wielu wrażeń i będą sprzyjały interesom. Druga połowa roku może przynieść ci okazję do dłuższego wyjazdu, a nawet przeprowadzki.

Najważniejsze miesiące:

kwiecień, czerwiec, listopad.

Miłość

Wiosna i lato w tym roku będą gorące! W czerwcu szczęście bardzo ci sprzyja. W twoim otoczeniu pojawi się więcej interesujących osób. Wybierz tę, która ma podobne do twoich zainteresowania, a nie będziesz się nudzić przez jesień i zimę. W stałych związkach mnóstwo szczęścia, to dobry rok aby brać ślub i starać się o dziecko. Wszystko się ułoży po twojej myśli, mów tylko głośno, czego pragniesz.

Kariera

W tym roku najważniejsi będą ludzie! Jowisz sprawi, że łatwo będzie ci odnaleźć się w nowym środowisku, a nawet zdobyć poparcie różnych ważnych osób dla swoich działań. Latem i jesienią oczekuj większych zysków, ale także propozycji służbowych wyjazdów lub nawet dalszej nauki. Wyjdź z cienia i pokaż, na co cię stać. Raki, które marzą o założeniu własnego biznesu, od marca powinny zacząć realizować od dawna odkładane plany.



Horoskop dla Lwa (23.07-22.08)

Przed tobą ważny rok. Warto zająć się zdrowiem, kondycją, uporządkować codzienne sprawy, przejść na zdrową dietę, zająć się sobą. Saturn od marca do czerwca może przynieść więcej obowiązków, ale i silniejszą pozycję i szacunek w pracy. Kwadratura Urana przyniesie jednocześnie wiele nowych wydarzeń, które dzięki wsparciu innych planet będą oznaczać nowe, lepsze perspektywy i okazję do wykazania się talentami i możliwościami, jakie w tobie drzemią.



Najważniejsze miesiące:
marzec i grudzień.

Miłość

Pomyślisz o stałych związkach i kimś, na kim zawsze można się oprzeć. Będziesz szukać partnera spokojnego, stabilnego, na którym można polegać. Czas od lipca do października sprzyja nowym, ważnym znajomościom. Jesienią układaj wspólne plany, kupuj mieszkanie, myśl o powiększeniu rodziny. Nie uciekaj od zobowiązań, w tym roku wreszcie poczujesz, że dorosłeś do ważnych partnerskich decyzji. Wenus w znaku Lwa we wrześniu sprzyja osobą szukającym idealnego partnera.

Kariera

Zapowiada się pracowity rok. Będziesz inwestować, decydować i rozmyślać o sprawach, które

dotyczą całej firmy lub nawet branży. Twoje doświadczenie i pomysły w maju i listopadzie przydadzą się współpracownikom. Wszystko się uda, ale trzymaj się z daleka od interesów, które nie wydają ci się pewne lub poważne. Zadbaj w tym roku o swoje pieniądze. Zaplanowanie wydatków i stały limit na karcie kredytowej pomoże ci zaoszczędzić pieniądze na egzotyczny wypoczynek.

Horoskop dla Panny (23.08-22.09)

2020 rok to dobry czas dla kariery, awansu i umocnienia pozycji. Czekają cię jednak więcej wydatków, dlatego warto zrobić dobry kosztorys, biznesplan itp., aby niepotrzebnie nie zaciągać kredytu. W pracy możesz mieć więcej odpowiedzialnych zadań, ale pojawią się większe zyski. Wszystko jednak będzie wymagało od ciebie cierpliwości i systematyczności. Już w wakacje twoja strategia przyniesie spodziewane efekty! Druga połowa roku bardzo sprzyja zyskom, awansowi, zdobyciu szacunku i prestiżu.



Najważniejsze miesiące:
luty, lipiec, październik i grudzień.

Miłość

Podjemiesz odważne miłosne decyzje, poparte głęboką refleksją na temat natury uczuć. Staniesz się pewny tego, czego pragniesz od drugiej osoby. Kto sprosta twoim wymaganiom, tego hojnie wynagrodzisz! Kto odważy ci się przeciwstawić, temu postawisz trwałe warunki. Powodzenie w miłości sprzyja ci wiosną, a wlatem unikaj dwuznacznych romansów! Ktoś może chcieć od ciebie stanowczo zbyt wiele lub pojawi się kilka okazji jednocześnie. Miłość to także sztuka wyboru, a najlepszym doradcą jest twoje własne serce. Od sierpnia do bra passa w miłości i związkach.

Kariera

W pierwszej połowie roku Saturn pomoże ci sprawnie krzątać się wokół twoich spraw. Bę-

dziesz punktualny i pracowity. Zwycięzysz w sporze, a nawet pokonasz kogoś, kto przypisuje sobie twoje pomysły. Od czerwca poczujesz, że możesz trochę zwolnić. Będziesz rozwijać pomysły z poprzednich miesięcy, powiedzie się współpraca z młodymi osobami. Jesienią zapisz się na kurs, zdobywaj najlepsze oceny i dyplomy. Wszystko to przyda ci się pod koniec roku, kiedy pojawi się szansa na awans i podwyżkę.

Horoskop dla Wagi (23.09-22.10)

Przed tobą rok ekspansji, nowych planów, nauki i podróży. To dobry okres dla związków i korzyści płynących z pracy w grupie, angażowania się w sprawy społeczne. Warto starać się o nową pracę i dokształcać się. Rozpocznij naukę języka obcego, zapisz się na ciekawe kursy czy studia. Pluton i Saturn w kwadraturach do twojego znaku ostrzegają jednak, abyś przestrzegał reguł i pilnował spraw zawodowych, a wszystko będzie dobrze.



Najważniejsze miesiące:
styczeń, kwiecień, czerwiec, listopad, grudzień.

Miłość

Będziesz w romantycznym nastroju. Nie pozwól tylko go sobie popsuć! Im mniej będziesz przemawiać się cudzymi opiniami, tym lepiej dla ciebie. Wiosną sprzyja ci powodzenie, nie przegap tylko kogoś, kto jest bardziej nieśmiały od ciebie! W wakacje uda ci się wyjaśnić nieporozumienia między tobą a osobą, na której ci zależy. Jesienią pojawi się ktoś, dla kogo warto będzie coś w życiu zmienić. Zaufanie i przyjaźń będą początkiem pięknej miłości. Saturn sprzyja realizacji poważnych planów, potraktuj partnera i sprawy rodzinne poważnie, a wiele zyskasz.

Kariera

Dzięki korzystnym umowom i właściwym podziałom obowiązków zyskasz więcej pieniędzy.

Warto je zainwestować, bo czas sprzyja pomnażaniu gotówki. Interesy, o których dotychczas tylko marzyłeś, zaczniesz realizować w drugiej połowie roku. Bądź jednak czujny, a w styczniu nie mów wszystkim o swoich planach. Im więcej zachowasz w tajemnicy, tym lepiej, bo unikniesz kłopotów z konkurencją. Nie buntuj się przeciw szefowi, dostosuj się do innych, bo dzięki pracy zespołowej więcej zyskasz niż w pojedynkę. Najskuteczniejszy będziesz od połowy końca marca do początku lipca, kiedy Saturn przestanie działać opozycją na twój znak i wszystko wtedy okaże się możliwe.

Horoskop dla Skorpiona (23.10-21.11)

Przed tobą świetny rok. Jowisz otworzy cię na podróże, nowe hobby, naukę, poznawanie nowych ludzi. Masz szansę poprawić relację z sąsiadami, dalekimi krewnymi i rodzeństwem. Umocnisz swoją pozycję, zaczniesz przekazywać swoją wiedzę innym, nauczysz się wielu praktycznych umiejętności. Zyskasz oddanych przyjaciół z towarzystwa, które ma inspirujące hobby. Będzie wesoło i poczujesz, że twoje życie nabiera blasku.



Najważniejsze miesiące:
marzec, wrzesień - listopad, grudzień.

Miłość

Nie zmieniaj się, bo wszystko się ułoży! Bądź w tym roku taki, jakim lubisz się najbardziej: energiczny, otwarty i wesoły. Od osób, które mówią ci, że z różnych powodów tak nie wypada, trzymaj się z daleka. Wiosna sprzyja miłości, a jesień romantycznym podróżom. Jowisz zadba, abyś nie spędził wakacji sam! W stałych związkach nastanie wreszcie więcej zrozumienia i miłości. Planeta Wenus sprzyja samotnym Skorpionom w styczniu, sierpniu, listopadzie i grudniu. Umawiaj się wtedy na randki, wychodź z domu i ryzykuj, a znajdziesz miłość.

Kariera

Pierwsza połowa roku przyniesie ci mądre pomysły i wspaniałe okazje, które będą rozwijać

się i przynosić zyski przez następne miesiące. W marcu proś o awans lub szukaj lepszej posady. Latem odczujesz ogromną pokusę lenistwa, ale nie warto jej ulegać i zanadto się nad sobą rozczulać. W drugiej połowie roku nadarzy się okazja do zarobienia sporych pieniędzy. Jowisz w sekstylu do twojego znaku przyniesie korzystną propozycję, da ci szansę na szybki awans.

Horoskop dla Strzelca (22.11-21.12)

Staniesz się bardziej pewny siebie i swoich możliwości. Kłopotów będzie mniej, a powodów do radości więcej. Zapomnisz wreszcie o zmartwieniach i problemach minionego roku. Uda ci się spełnić marzenie bliskiej osoby, a trudne sprawy wyjaśnią się na korzyść twojej rodziny. Latem zdobędziesz nowych przyjaciół, wybierzesz się w egzotyczną podróż. Jesień sprzyja twoim finansom. Uda ci się dokonać korzystnej transakcji. Będziesz mógł pozwolić sobie na bardziej luksusowe życie. To dobry rok, aby odważyć się na zakup większego mieszkania, działki czy nowego samochodu.



Najważniejsze miesiące:

luty, lipiec, październik i grudzień.

Miłość

Zyskasz w tym roku świeże spojrzenie na sprawy miłości, pozbędziesz się uprzedzeń czy zahamowań. Planety zapewnią ci powodzenie, a także postawi na twojej drodze wyjątkowe osoby. Strzelce pozostające w stałych związkach w kwietniu zafundują ukochanej osobie małą rewolucję! Uda ci się tak zorganizować różne obowiązki domowe, abyście mogli mieć więcej czasu dla siebie nawzajem. Egzotyczne podróże będą bardzo udane. Druga połowa roku sprzyja umacnianiu związków i nawiązywaniu trwałych przyjaźni.

Kariera

Sprzyjać ci będą osoby na wysokich stanowiskach, a zbiegi okoliczności związane z pracą będą korzystne. Trzymaj się starszych i bardziej doświadczonych współpracowników, zabiegaj o wsparcie osób na wyższych stanowiskach, a umocnisz swoją pozycję. Wiosną unikaj przechwałek i konfliktów z ludźmi, którzy i tak nie mogą ci zaszkodzić. W drugiej połowie roku będziesz czerpać mnóstwo korzyści ze swoich pomysłów. Zdobyte wcześniej umiejętności będą przydatne. Odkurz zaświadczenia o kursach i szkoleniach. Pozytywnym zmianom w pracy szczególnie sprzyjać jesień.

Horoskop dla Koziorożca (22.12-19.01)

Czeka cię rok pełen wyzwań i ciekawych niespodzianek, ale wcale nie będziesz z tego powodu narzekać! Jowisz w twoim znaku korzystnie wpłynie na twoją karierę, a Saturn pomoże ci w skrupulatnej realizacji życiowych planów. Co sobie zaplanujesz, to zrobisz, bez względu na opinie otoczenia. Nowe wyzwania uświadomią ci, czego się w życiu nauczyłeś i ile wartościowych rzeczy możesz jeszcze zrobić. Im wyżej będziesz w tym roku mierzyć w każdej dziedzinie życia, tym wyżej w przyszłości zajdziesz. Taka okazja może nie powtórzyć się przez kolejne dwanaście lat, więc łap okazje i ryzykuj. Planety dadzą ci siłę, aby zdobyć szczyt góry, na którą od kilku lat się wspinasz.



Najważniejsze miesiące:

kwiecień, czerwiec, listopad.

Miłość

Bądź optymistą i nie daj się wciągnąć w cudze miłosne spory. Plotek w tym roku może być więcej niż zwykle, a ty będziesz w centrum różnych wydarzeń. Jeśli jesteś samotny, to czeka cię wiosną więcej okazji do nowych znajomości. Emocji szukaj w podróży lub w internecie, ale bądź ostrożny. Na płomienne obietnice nadejdzie czas w sierpniu i wrześniu. Planety sprawią, że spełnisz swoje marzenia o udanym, bezproblemowym związku. Nie bój się zaangażować i odkryć przed bliską osobą, co naprawdę czujesz.

Kariera

Czas działać, inaczej zostaniesz w tyle. Nie możesz w nieskończoność odwlekać wzięcia się za te sprawy, do których uważasz, że jeszcze nie dojrzałeś. Podejmuj ważne decyzje, startuj w konkursach o lepsze stanowisko, walcz o swoje, nie odkładaj niczego na później. Otrzymane wiosną propozycje wymagać będą szybkich decyzji. Nie przywiązuj się do starych schematów i nie broń przed niezbędnymi zmianami. Jesienią będziesz zadowolony z tego, co udało ci się osiągnąć.

Horoskop dla Wodnika (20.01-18.02)

Rozwijaj pomysły, planów i projektów z poprzedniego roku. Skup się na wygodzie i komforcie, poszukaj lepszych ofert pracy. Saturn od marca do czerwca będzie przebywał w twoim znaku i pomoże ci zrobić wielkie porządki. Naucz się czegoś nowego, podróżuj i ciesz się życiem. Umacniaj relacje, bo już niedługo mogą ci się bardzo przydać. Hobby da ci mnóstwo satysfakcji, a być może odnosisz dzięki niemu różne stare znajomości. W drugiej połowie roku Jowisz i Saturn pomogą ci ustabilizować sytuację zawodową i finansową.



Najważniejsze miesiące:

marzec i grudzień.

Miłość

Odkryjesz w sobie romantyczną duszę, spotkasz na swojej drodze niezwykle osoby. Jeśli jesteś samotny, to zaufaj radom rodziny i przyjaciół. Dzięki ich pośrednictwu w drugiej połowie roku możesz zawrzeć ważną znajomość. Wodniki w związkach poważnie podejść do wspólnych spraw. Latem przekonasz partnera do pomysłu, który obojgu wyjdzie na dobre. Jesienią nie pozwól, aby ktoś plotkował na temat twoich sukcesów i wtrącał się do waszego związku. Samotni mają szansę na miłość wiosną i pod koniec roku.

Kariera

Pojawią się nowe źródła dochodów, ale rok nie sprzyja zbyt ryzykownym inwestycjom. Zajmij się spłacaniem starych kredytów i ciesz się tym, co udało ci się osiągnąć. Praca i kariera nie będą twoim głównym celem, zapragniesz mieć więcej czasu dla siebie i swojej rodziny. Dopiero w drugiej połowie roku poczujesz przypływ zawodowych ambicji. Bądź czujny, bo pojawi się wtedy korzystna propozycja zmiany stanowiska lub pracy. Podpiszysz korzystną umowę, znajdziesz sojuszników i wspólników.

Horoskop dla Ryb (19.02-20.03)

W 2020 roku dużo się będzie działo. Dostaniesz szansę zarówno w karierze, jak w sprawach osobistych. Nie rezygnuj z niczego, to jest dobry czas na remont, przeprowadzkę, inwestycje w siebie, zdobycie zawodu czy umiejętności, które pomogą ci mieć więcej czasu dla bliskich, odnowienie kontaktów z krewnymi. Sekstyl Jowisza zapewni pomoc przyjaciół, wyjście cało z kłopotów, powrót do zdrowia i osiągnięcie życiowej równowagi, więcej realizmu i praktycznego podejścia. Łatwiej będzie zrobić krok w kierunku stabilizacji i skupić się na pomaganiu innym systemowo. Dobry czas na założenie rodziny, zbudowanie lub kupno domu, bezpieczne inwestycje.



Najważniejsze miesiące:

luty, lipiec, październik i grudzień.

Miłość

W miłości czeka cię spokojniejszy rok. Ciesz się rodzinnym szczęściem i przestań wszystkich naokoło pouczać. Zimą grożą ci jednak nieporozumienia ze starszymi osobami, które mogą wtrącać się w twoje prywatne sprawy. Przyjmuj dobre rady, ale decyzje podejmuj samodzielnie! Samotnym nie grozi nuda, choć w ich otoczeniu więcej będzie dobrych przyjaciół, niż romantycznych adoratorów. Wakacyjny wyjazd może to zmienić, jeśli tylko pozwolisz komuś zrobić pierwszy krok. Koniec roku przyniesie szczęśliwe wydarzenia rodzinne, a Ryby bez pary wreszcie przestaną być samotne.

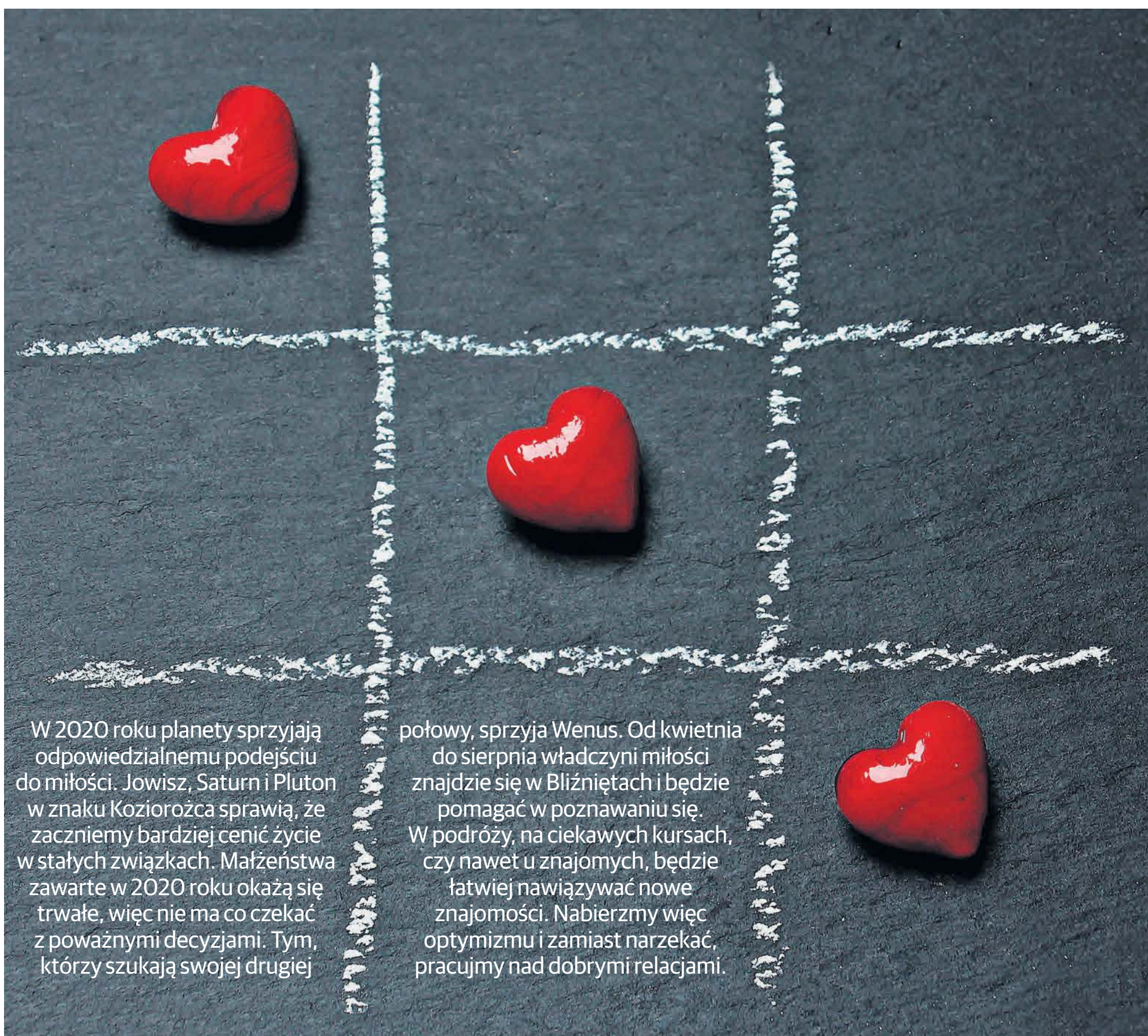
Kariera

Przed tobą nie tylko możliwość awansu, ale i zdobycia dodatkowych wpływów oraz pieniędzy. Wiosną rozpoczynaj ważne sprawy, negocjuj lub szukaj nowej pracy. Podejdź poważnie do swoich zobowiązań, a czeka cię awans. Mów otwarcie o tym, co można poprawić, a zyskasz autorytet. Przez cały rok będziesz mógł liczyć na pomoc ludzi, którym sam zawsze byłeś życzliwy. Szukaj dodatkowych pieniędzy i śmiało przedstawiaj szefowi swoje żądania, szczególnie od marca. W drugiej połowie roku masz okazję dostać lepszą pracę lub utrwalić swoją pozycję zawodową. Korzystaj z pomocy, której chętnie udzielać ci będą inni.

Horoskop miłosny na 2020 rok

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

Środa, 29. 01. 2020



W 2020 roku planety sprzyjają odpowiedzialnemu podejściu do miłości. Jowisz, Saturn i Pluton w znaku Koziorożca sprawią, że zaczniemy bardziej cenić życie w stałych związkach. Małżeństwa zawarte w 2020 roku okażą się trwałe, więc nie ma co czekać z poważnymi decyzjami. Tym, którzy szukają swojej drugiej

połowy, sprzyja Wenus. Od kwietnia do sierpnia władczyni miłości znajdzie się w Bliźniętach i będzie pomagać w poznawaniu się. W podróży, na ciekawych kursach, czy nawet u znajomych, będzie łatwiej nawiązywać nowe znajomości. Nabierzmy więc optymizmu i zamiast narzekać, pracujmy nad dobrymi relacjami.

Miłosny dla Barana (21.03-19.04)

W 2020 roku do spraw miłości podchodzić będziesz bardzo poważnie. Szybkie flirty i znajomości, które mogłyby wstrząsnąć całą rodziną, to teraz nie twoja domena. W związkach będziesz poszukiwać bezpieczeństwa, prawdziwego uczucia i wsparcia, jakie można dać sobie na wzajem. Nie grożą ci smutek ani samotność, bo dojdiesz do wniosku, że warto więcej rzeczy robić we dwoje. Jeśli jesteś samotny, to masz szansę na naprawdę ważne spotkanie, ale pociągając cię będą osoby stateczne i opanowane. Do dawnych relacji nie ma co wracać, zwłaszcza jeśli cierpiełeś. Teraz masz szansę wyleczyć się z ran i zacząć coś zupełnie nowego.

Planeta Saturn w 2020 roku sprzyja poważnym decyzjom osobistym, ale Jowisz doda ci blasku i urody. Staniesz się weselszy i spokojniejszy, co sprzyja wielkiemu powodzeniu u płci przeciwnej. Zwłaszcza luty i marzec zapowiadają się wyjątkowo dobrze. Planeta Wenus przyniesie ci wtedy okazję do przeżycia prawdziwej romantycznej podróży. Nie opowiadaj jednak zbyt wiele o sobie i broń się przed plotkami i działaniami nieżyczliwych osób. Od czerwca Mars sprawi, że będziesz pewny siebie i zdecydowany, a to będzie sprzyjać zaręczynom, ślu-



bom, a nawet poczęciu dziecka. Jesienią poczujesz, że wreszcie jest cieplej, serdeczniej i miłej! Bez względu na to, ile masz lat, szukaj szczęścia w związkach.

Z kim ci po drodze?

Będziesz wywierać wielkie wrażenie na wszystkich znakach zodiaku. Jednak dopiero randka z Wagą lub Strzelcem sprawi, że poczujesz się naprawdę adorowany. Nie bierz na poważnie romantycznych wyznań Bliźniaka, bo będzie zmienny, a ty potrzebujesz jasnych deklaracji.

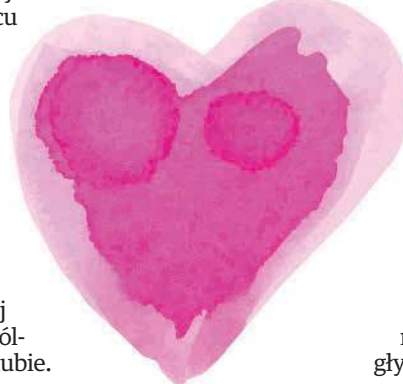
Miłosny dla Byka (20.04-20.05)

Przed tobą dobre dni. Planety w 2020 sprzyjają miłosnym planom. Postaraj się pięknie wyglądać i częściej się uśmiechać, bo szczęście wciąż jest przez tobą! Planeta Uran zapewni ci wiele okazji do zawarcia nowych, ekscytujących znajomości.

Samotne Byki w marcu mają szansę poznać bardzo interesującą osobę. Te, które znalazły już swoją drugą połowę, będą cieszyć się spełnioną miłością. Odkrycie wspólne hobby, a w wakacje wyjeździecie na dłuższy urlop. Flirtom i randkom najbardziej sprzyjają też całe wakacje. Teraz możesz nawiązać cudowny flirt, dzięki czemu odmłodniejesz i pozbędziesz się kompleksów. Bądź jednak ostrożny, bo zbyt szybkie miłosne decyzje, zwłaszcza związane z przeprowadzką lub długim wyjazdem, mogą spowodować niepotrzebną dyskusję z kimś z rodziny. Nie wszystkim krewnym spodoba się twoje wybory, a niektórzy mogą nawet plotkować i skry-

cie ci zazdrościć powodzenia. Jeśli jednak twój wybór jest dobry, to bliscy w końcu zaczną cię wspierać.

W październiku Wenus przyniesie ci szczęśliwe wydarzenia, które dotyczyć będą nie tylko ciebie, ale i całej twojej rodziny. Byki, które upewniły się co do intencji swojego narzeczonego łatwiej podejmą decyzję o wspólnym mieszkaniu lub ślubie.



Bądź odważny! Będzie to sprzyjający czas na zawarcie szczęśliwego związku lub poczęcie dziecka.

Z kim ci po drodze?

Nawiązuj znajomości ze Skorpionami, ponieważ z nimi nigdy nie będziesz się nudzić. Partner spod znaku Ryb zrozumie twoje uczucia i nie zostawi nigdy w potrzebie, ale dbajcie o rozrywkę, bo inaczej może być trochę nudno. Unikaj kontaktów z Lwami, ponieważ mogą cię wpędzić w kompleksy ciągłymi rozmowami o modzie i urodzie.

Miłosny dla Bliźniąt (21.05-21.06)

W 2020 planety sprzyjają gorącej miłości. Korzystaj z uroków życia, póki trwa dobra passa! Jowisz pomoże ci ominąć miłosne pułapki, a Saturn nie będzie się teraz wtrącał w twoje miłosne sprawy. W dodatku Wenus, władczyni miłości, sprzyja ci od kwietnia aż do końca sierpnia! Okazje do nowych romansów czy choćby flirtów pojawiać się będą co krok. Płeć przeciwną będzie przyciągać do ciebie nie tylko twoja uroda, ale też twój optymizm i poczucie humoru. Uważaj tylko, aby dla świętego spokoju nie obiecać zbyt wiele komuś, kto jest zazdrosny i zręczliwy. Romantyczne znajomości, które nie wypaliły zdecydowanie zakończ, bo inaczej narazisz się na towarzyskie nieprzyjemności. Od kwietnia do sierpnia czeka cię szansa na szczęśliwy związek. Bliźnięta, które mają już partnera, przeżyją szczęśliwe chwile we dwoje na cudownym wyjeździe. Masz szczęście, tylko od osób, które lubią intrygi, trzymaj się z daleka. Plotki i afery zupełnie nie będą w twoim stylu, ale ktoś może próbować wykorzystać twoje dobre serce do siebie tylko znanych celów.

Bądź też ostrożny wszędzie tam, gdzie w grę wchodzi miłość i pieniądze. Nie inwestuj w nowy interes oszczędności całej swojej rodziny tylko po to,



aby zaimponować nowemu ukochanemu! Pod koniec roku Jowisz znowu doda ci wiary w siebie i postawi na twojej drodze ludzi, którzy będą rozumieć twoje podejście do zawodowych spraw. Jeśli czujesz, że coś się uda, to tak właśnie będzie, ale musisz być wytrwały i konsekwentny.

Z kim ci po drodze?

Strzelec i Koziorożec sprawią, że nie będziesz samotny i smutny, zafascynują cię swoim optymistycznym podejściem do życia. W dodatku Strzelec chętnie zabierze cię w romantyczną podróż. Nie pomagaj bez końca Baranowi, bo jeśli cię kocha, to musi się postarać i czymś ci wreszcie zaimponować.

Miłosny dla Raka (22.06-22.07)

W 2020 roku pojawią się nowe miłosne fascynacje. Staniesz się pewny siebie, energiczny i odważny, co przyda się także w miłości! Planeta Jowisz zacznie nakłaniać cię do uczuciowej rewolucji. Zapragniesz wreszcie pozbyć się niechcianych spraw i przykrych znajomości. Partner, który cię zawiódł lub oszukał nie będzie mógł wcale liczyć na twoją wyrozumiałość. Zastanów się jednak, czy nie przesadzasz z krytyką? Możesz widzieć świat z zdecydowanie zbyt czarnych barw. W lutym i marcu twoje postępowanie może stać się powodem rodzinnej dyskusji. Nie pozwól, aby wszyscy wtrącali się w twoje sprawy, bo sam będziesz wiedział, co jest dla ciebie dobre. Jednak choć powodzenie w miłości będzie ci bardzo sprzyjać, to wiosna nie sprzyja podejmowaniu ważnych decyzji. Twój nastrój i twoje zachcianki będą zmieniać się jak w kalejdoskopie. Trudno będzie ci ułożyć dalekosiężne wspólne plany, bo wciąż wpadać będziesz na coraz to ciekawsze pomysły. Najlepsze jest wciąż przed tobą!

Jesień okaże się o wiele kozystniejsza dla zawierania nowych romantycznych znajomości. Wenus postawi na twojej drodze bardzo interesujących, a nawet niezwykłych kandydatów i wszystko się dobrze ułoży. Warto częściej razem wychodzić i bywać na różnych imprezach. Sztuka, muzyka będą inspirować cię do lepszego życia.



Z kim ci po drodze?

Spotkaj się z Wodnikiem, który od dawna ubiega się o twoje względy. Jego takt i dobre maniery sprawią, że w jego towarzystwie poczujesz się wyjątkowo. Unikaj kontaktów z Panną, ponieważ czepia się szczegółów, a jej zmienne nastroje wyprowadzą cię z równowagi. Ryby natomiast wprowadzą w twoje życie trochę pozytywnego zamieszania.

Miłosny dla Lwa (23.07-22.08)

W 2020 roku bezpieczeństwo, zaufanie i odpowiedzialność będą liczyć się dla ciebie bardziej niż pieniądze i szalone przygody. Romantycznych flirtów i nowych znajomości będzie mniej niż w poprzednich latach. Nie będziesz jednak tęsknić za gwarem i zamieszaniem, a swoje miłosne sprawy zachowasz w tajemnicy. Przypomnisz sobie o osobach, które dawniej znałeś, a nawet w imię starej miłości będziesz komuś pomagać. Nie poświęcaj wszystkich własnych spraw dla innych, bo nie każdy gotowy będzie ci się potem zrewanżować. Twoje artystyczne pasje też dadzą o sobie znać, a ukochana osoba będzie cię w tym wspierać.

Wiosna sprzyja uczuciom, ale lepiej dbać, aby wasze plany były realne i wystarczyło na nie pieniędzy. Jeśli jesteś niezadowolony z decyzji partnera, to nie tłum swoich obaw. Szczerść pomoże ci przetrwać każdą burzę, w końcu uzgodnicie wspólne cele. Jeśli w twoim związku są nieporozumienia, to zrozumiesz cudzy punkt widzenia i łatwo je wyjaśnisz.

Samotne Lwy zajmą się raczej własnym rozwojem i pracą niż poszukiwaniem nowych kandydatów. Jednak we wrześniu także one mają szansę na spotkanie kogoś bardzo ważnego. Daj szansę tej zna-



jomości, bo Wenus sprzyja wtedy byciu we dwoje.

Z kim ci po drodze?

O twoje względy będzie zabiegał ktoś spod znaku Wodnika. Jeśli dasz mu szansę, przeżyjesz namiętne chwile. Partner Koziorożec wprowadzi w twoje życie trochę spokoju i stabilizacji. Słuchaj uważnie jego rad, a na pewno na tym nie stracisz. Wystrzegaj się randek z Bykiem. Nie zrozumie twoich problemów i na siłę będzie cię przekonywać do swoich życiowych mądrości.



Miłosny dla Panny (23.08-22.09)

W 2020 roku miłosne sprawy układać się będą bardzo dobrze. Będzie mnóstwo okazji do zawierania nowych znajomości i flirtowania. Uwierz w siebie, a będziesz miał niezwykle powodzenie u płci przeciwnej. Na początku 2020 roku będziesz szukać raczej okazji do zabawy, a nie wielkiej i poważnej miłości. Możesz nawet złożyć obietnice, których nie będziesz zamierzał dotrzymać lub w ostatniej chwili zmienisz będziesz zdanie. Uważaj, bo takim postępowaniem złamiesz komuś serce!

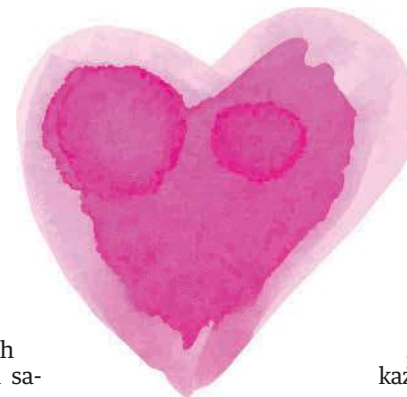
Od kwietnia do lipca Mars sprawi, że staniesz się bardziej wymagający i niecierpliwy, także w miłości. Policz do dziesięciu zanim powiesz partnerowi coś, czego nie da się cofnąć! Już w sierpniu znów wróci wspaniały nastrój. Ktoś zdoła okiełznać twoje serce i zatrzyma cię przy sobie na dłużej. Związek rozkwitnie, a partner zacznie cię bardziej wspierać. Zadbaj o waszą wygodę i bądź optymistyczny w codziennych sprawach, warto też jechać razem na porządne wakacje. Rozwijaj swoje talenty, bo da ci to mnóstwo radości. Od października Wenus wniesie więcej spokoju w twoje sercowe sprawy. W związkach pojawi się zgoda, a sa-



motne Panny mają wtedy szansę na bardzo ważną znajomość. Ufaj swojej intuicji i nie wstydz się okazywania uczuć.

Z kim ci po drodze?

Pocujesz się wesoły i beztroski, co sprzyja zawieraniu coraz to nowych znajomości. Nie zawiodą cię Waga i Koziorożec. Będziecie się dobrze rozumieli i wybaczycie sobie dawne miłosne nieporozumienia. Nie obiecuj zbyt wiele Rakowi, bo jego zazdrosne spojrzenie tropić będzie każdy twój krok.



Miłosny dla Wagi (23.09-22.10)

W 2020 w miłości zapowiada się spokojniejszy czas, a Jowisz pozwoli ci wreszcie uporządkować miłosne sprawy. Choć powodzenie w miłości cię nie opuści, to nie będziesz miał zbyt wielu okazji na wielkie szaleństwa i niezwykle decyzje. Wyciągnij za to wnioski z wydarzeń, jakie spotkały cię w poprzednich latach i wreszcie o siebie zadbaj. Nie warto przecież poświęcać dla kogoś wszystkich własnych pomysłów i zainteresowań. Być może pewne znajomości wcale nie są warte kontynuacji? Bądź szczerzy i nie kieruj się złe pojętą litością, bo wpłaczesz się w towarzyskie nieporozumienia.

Wiosną o wiele chętniej zawierając będziesz nowe znajomości, a okazje do flirtów pojawiać się będą na każdym kroku. Planeta Pluton bardzo mocno wspomagać będzie działanie twojej intuicji. Zaczyniesz interesować się psychologią i filozofią, postanowisz zgłębić różne zagadki ludzkich charakterów. Pomożesz innym, ale dzięki temu możesz także odnaleźć klucz do swojego miłosnego szczęścia. Możesz też zostać poproszony o bycie świadkiem lub chrzestnym, co bardzo cię wzruszy. W domu będzie weselej, bo urzędowe lub prawne sprawy wreszcie zaczną wyjaśniać się



na waszą korzyść, a to wprawi cię w doskonały humor. Planeta Wenus szczególnie pomagać ci listopadzie i właśnie wtedy upewnisz się, że jesteś z właściwą osobą. A jeśli jej nie masz, to możesz poznać kogoś wyjątkowego.

Z kim ci po drodze?

Zaufaj intuicji i umów się na randkę z Panną. Panna początkowo może sprawiać wrażenie nieporadnej, ale rozkręci się i niejednym cię zaskoczy. Baran także będzie wiedzieć o co chodzi, poczujecie się ze sobą wyjątkowo swobodnie. Unikaj Raków, bo ich pomysły nie będą ci się podobać.



Miłosny dla Skorpiona (23.10-21.11)

W 2020 roku wreszcie uda ci się odetchnąć i uporządkować swoje miłosne sprawy.

Jowisz zapewni ci dobry nastrój, a Saturn postawi na twojej drodze sympatyczne i mądre osoby. Popatrzysz na życie z większym optymizmem, co sprzyja powodzeniu w miłości. Staniesz się bardziej niż w poprzednich latach pewny swoich uczuć i potrzeb. Bądź szczerzy i odważny, bo planety są po twojej stronie. Być może dzięki pomocy przyjaciół poznasz kogoś specjalnego. Uda ci się także zdobyć zaufanie, a nawet miłość kogoś, na kim od dawna ci zależy.

Zamężne Skorpiony czeka ważny, ale udany czas. Niektóre decyzje twojej drugiej połowy mogą cię jednak trochę zaskoczyć. Uda ci się wyjaśnić nieporozumienia, a w razie potrzeby postawisz partnerowi twarde warunki do spełnienia.

W lutym staniesz się bardziej niecierpliwy i nerwowy. Nie obwiniaj wtedy o wszystko partnera i nie bądź zazdrosny, a reszta roku 2020 będzie bardzo udana. Najlepsze miesiące, aby mówić o uczuciach to sierpień i grudzień. W związku też czas na ważne decyzje. To dobry rok na ślub lub powtórkę miodowego miesiąca. Mimo dobrej passy jesienią uważaj na krewnych, który lubią kłamać lub płatać innym dziwne figle. Nie każdemu musisz ciągle



pomagać czy okazywać dobre serce, zwłaszcza kosztem partnera.

Z kim ci po drodze?

Spodoba ci się randki z Wodnikiem. Ludzie spod tego znaku są bardzo elokwentni i wiele się możesz od nich nauczyć o świecie i podróżach. Partner spod Koziorożca zameczy ci swoimi dociekliwymi pytaniami o twoje życie codzienne, a nawet może zrazić tym, że nie lubi wydawać niepotrzebnie pieniędzy, np. na kwiaty dla ciebie. Byk zaopiekuje się tobą troskliwie i na randce dokarmi smakowitymi potrawami.

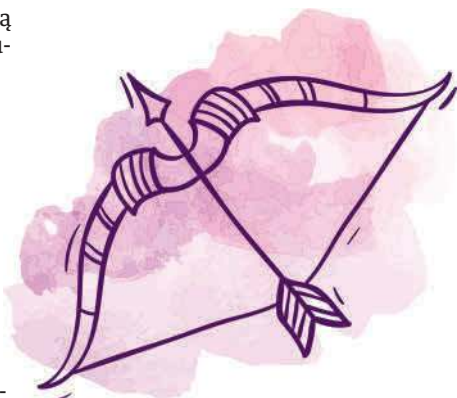


Miłosny dla Strzelca (22.11-21.12)

W 2020 roku wreszcie spoważniejesz. Prawdziwej miłości nie będziesz teraz łączyć z flirtami i rozrywką w Internecie. Interesować cię będą stateczni kandydaci, poważne deklaracje i długoterminowe związki. Jowisz opuścił twój znak zodiaku, a to sprawi, że nadal będziesz miał szczęście w miłości, ale tym razem poszukiwać będziesz spokoju, ciepła i bezpieczeństwa. Od marca także Saturn będzie sprzyjać ważnym decyzjom, a nawet wielkim i publicznym deklaracjom. Jednak skutki podjętych teraz miłosnych wyborów trwać będą przez następne lata. Nie wiąż się więc z kimś, kto choć jest bardzo opiekuńczy i bogaty, to tak naprawdę nudzi cię i wcale nie lubi rozmawiać o swoich uczuciach.

Od kwietnia do lipca staniesz się bardziej bez troski. Czekaj cię wtedy więcej okazji do flirtów i romansów. Być może wśród nowych znajomych będzie ktoś, kto mocno cię zafascynuje. Sprawdź jednak, czy jest wolny, bo inaczej narazisz się na rozczarowanie.

W wakacje partner zacznie zwracać większą uwagę na twoje potrzeby. Nie zmarnuj tego i wymyśl mu jakieś sympatyczne zadania, jak organizacja wakacji. Zamężne Strzelce pod koniec roku czeka jednak trochę zamieszania. Być może pewnej osobie zacznie zale-



żeć na tym, abyście nie żyli w zgodzie. Nie denerwuj się z byle powodu, a sprawy wyjaśnią się na twoją korzyść.

Z kim ci po drodze?

Baran ciągle cię zaczepia i żartuje? Pozwól mu się zdobyć, a będzie namiętnie i bardzo inspirująco. Także Bliźniakiem połączy cię namiętność, ale nie obiecuj, że wytrzymasz z nimi aż do wakacji. Uparty Wodnik będzie cię tropił i obieca ci złote góry, abyś tylko wpadł w jego miłosne sidła, ale szybko się nim znudzisz.



Miłosny dla Koziorożca (22.12-19.01)

Masz przed sobą rok ważnych miłosnych decyzji. Planety Jowisz, Saturn i Pluton spotkają się w twoim znaku zodiaku, a to sprzyja porządkom w miłości. Wyznaczysz sobie cele i będziesz do nich zmierzać. Wreszcie pokonasz wątpliwości i poczujesz, że odnalazłeś właściwą drogę do prawdziwej miłości. Staniesz się odważny i bardzo pewny siebie. To, co w 2020 postanowisz zrobić, zmieni twoje życie na lepsze.

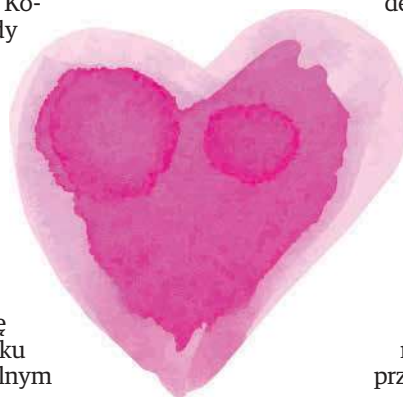
W lutym i marcu Mars szczególnie sprzyja korzystnym zmianom i bezbolesnemu uwalnianiu się od niewygodnych układów partnerskich. Zamężne Koziorożce postanowią wtedy coś w swoim związku zmienić na lepsze i będą do tego mądrze dążyć. Nie rezygnuj tylko ze swoich pasji i pomysłów na wspólną przyszłość. Bądź odważny i pamiętaj, że prawdziwe szczęście w miłości jest w twoim zasięgu. W kwietniu czeka cię miła niespodzianka. Pielęgnuj swój związek, a poczujesz się bezpieczny i szczęśliwy. Samotne Koziorożce mają wtedy szansę na zawarcie ciekawej znajomości. Lato to dobry czas na ważne deklaracje i większe uroczystości. Będziesz cieszyć się niezwykłym powodzeniem w miłości, zaleczysz stare rany i przestaniesz martwić się o przyszłość. Koniec roku sprzyja ważnym wspólnym



decyzjom. Możesz śmiało budować dom, sadzić drzewo lub starać się o dziecko.

Z kim ci po drodze?

Najlepszą parę stworzysz z Bliźniakiem lub Lwem. Będziecie się doskonale rozumieć i znajdziecie wiele fascynujących tematów do długich rozmów. Nie łam serca wyniosłemu Skorpionowi, bo gnębić cię będą potem wyrzuty sumienia, a Skorpion też zapamięta sobie przykrość na długie lata.

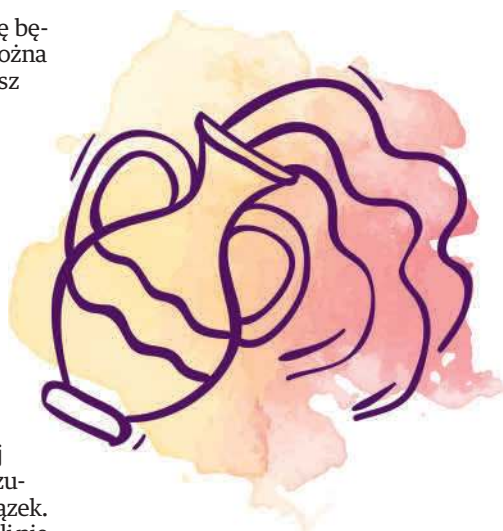


Miłosny dla Wodnika (20.01-18.02)

W 2020 roku będziesz się dobrze czuć się będziesz u boku ludzi, którym obietnicom można zaufać. Uspokoisz emocje i zaczniesz planować swoje życie. Od marca Saturn przyniesie ci szansę, aby zakończyć niepotrzebne relacje i skupić się na tym, co ważne dla twojej przyszłości. Zerwiesz z luźnym stylem i spoważniejesz, także w miłości. Zapragniesz czuć się kochany, podziwiany i doceniany. W związku zrobisz wszystko, żebyście byli bezpieczni i będziesz zaangażowany w sprawy partnera. Nie bagatelizuj jednak swoich tęsknot i potrzeb, bo sam będziesz potrzebować czułości i musisz mieć pewność, że jesteś kochany. Nie bujaj w obłokach, nie zamykaj się w sobie, tylko mów szczerze o swoich uczuciach, bo to może być szansa na udany związek.

Jeśli jesteś samotny, to na brak wielbicieli nie będziesz mógł narzekać. Randkom i nowym znajomościom najbardziej sprzyja czas od kwietnia do sierpnia. Wenus doda ci odwagi, a to korzystnie wpłynie na twoje miłosne sprawy. Zamężne Wodniki będą wtedy podejmować ważne decyzje, a Wenus sprzyja szczęściu w dwoje.

Jesienią Jowisz sprzyjać będzie dalekim



podróżom wyjazdom. Jeśli nikt wcześniej nikt nie zdobędzie twojego serca, to być może zafascynuje cię niezwykle obco-krajowiec lub nawet postanowisz osiedlić się u jego boku w dalekim kraju.

Z kim ci po drodze?

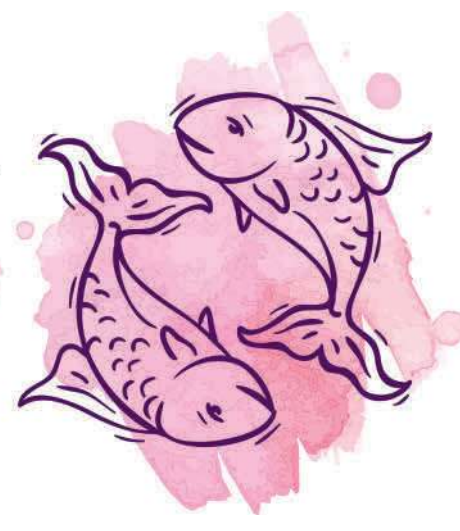
Lew i Rak to partnerzy, którzy w tym roku na pewno nie pozwolą ci się nudzić. Ich towarzystwo zapewni ci dobrą zabawę i niezapomniane erotyczne przeżycia. Unikaj relacji ze Strzelcem, ponieważ będzie on wobec ciebie bardzo wymagający, a nawet krytyczny wobec tego, co robisz.



Miłosny dla Ryb (19.02-20.03)

W 2020 czekają cię nowe podboje i miłosne sukcesy, na które sobie zasłużysz. Jowisz będzie sprzyjać zawieraniu nowych, romantycznych znajomości. Samotne Ryby nie będą narzekać na brak kandydatów do flirtów i zabaw, a zamężne poczują się bardziej kochane i doceniane. Korzystaj z tego, co przyniesie ci los i nie zamartwiaj się niczym na zapas. Ukochana osoba okaże się teraz twoją podporą i chętnie pomogą ci uporać się z różnymi życiowymi kłopotami. Razem będziecie łatwiej działać, ale pamiętaj, że musicie też bawić się i odpoczywać. Już luty będzie sprzyjać wspólnym wyjazdom i dobrej zabawie w gronie przyjaciół. W maju i czerwcu jednak bądź ostrożny i nie dawaj partnerowi powodów do zazdrości. Plotki lub dwuznaczne wiadomości mogą popsuć miłą atmosferę. Nie proś nikogo o pośrodkowanie w miłości, bo sprawa skomplikuje się jeszcze bardziej. Czyjeś światłe rady nie wyjdą ci na dobre. Uwierz partnerowi, a nie plotkom, a lepiej na tym wyjdziecie.

Jesienią nadejdzie czas na poważniejsze decyzje. Będzie ci zależało na tym, aby wyglądać dobrze, ładnie mieszkać i mieć wspaniały ogród. Zaplanuj przebudowę, remont lub przeprowadzkę do nowej siedziby. Niektóre Ryby chętnie staną na ślubnym kobiercu lub wezmą udział



w ważnej rodzinnej uroczystości. Pod koniec roku dbaj o wszystkich, których kochasz i nie złość się na ukochanego z byle powodu.

Z kim ci po drodze?

Sprzyjają ci Byki i Raki, które mają podobne ideały. Z nimi wybieraj się na egzotyczne wyprawy lub tańcz do białego rana. Jeśli szukasz partnera do ciekawej rozmowy, to zwróć uwagę właśnie na osoby spod tych znaków. Nie ufaj cierpiącej minie Wagi, bo szybko okaże się, że jest skoncentrowana tylko na swoich potrzebach.



Horoskop Twoja dieta na 2020 rok

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

Środa, 29. 01. 2020

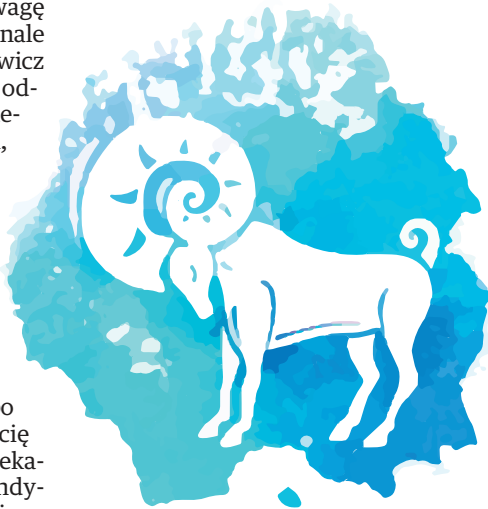


Rok 2020 sprzyja pozytywnym zmianom w diecie i sposobie bycia.
W znaku Koziorożca znajdą się aż trzy planety: Jowisz, Saturn i Pluton, co pomoże wielu osobom szybko i skutecznie wprowadzić w życie noworoczne postanowienia.
Będziemy bardziej wytrwali, uparci i zmotywowani do pozytywnych zmian w sferze zdrowia i odżywiania.

Dieta dla Barana (21.03-19.04)

W 2020 roku zadbaj o dietę i zwróć uwagę na żołądek. Twoją kondycję i urodę doskonale wspomogą pierwiastki i sole mineralne. Ćwicz i spaceruj na świeżym powietrzu. Dbaj o odpoczynek i zanim podejmiesz radykalną decyzję o zmianie diety czy sposobu leczenia, skonsultuj się ze specjalistą. Kwadratury Saturna i Plutona sprawią, że będziesz musiał zwrócić większą uwagę na odpoczynek, bo możesz być zbyt nerwowo. Unikaj sytuacji, które są ryzykowne i mogą podnieść ci ciśnienie. Mars sprzyja pozytywnym zmianom w diecie i stylu życia.

Zimą nie słuchaj rozmów o chorobach, bo od razu gorzej się poczujesz! Ktoś może cię niepotrzebnie przestraszyć, dlatego ufaj lekarzom, a nie sąsiadce panikarce. Twoja kondycja szybko się poprawi, zregenerujesz siły i poczujesz się lepiej. Nie grożą ci teraz zdrowotne kłopoty. Unikaj jednak nerwowych sytuacji. Możesz odwiedzać dentystę, a także robić kontrolne badania. W pierwszej połowie roku będziesz bardziej podatny na przeziębienia i kontuzje z powodu kwadratury Saturna. Wiosną odczujesz przypływ optymizmu. Uprawiaj sport i oddychaj świeżym powietrzem. Jesienią Wenus wpłynie



na poprawę twojej kondycji, ale nie przesadzaj z intensywnością zjazdów na nartach lub ćwiczeń w fitnessie. Spaceruj, pływaj lub ćwicz jogę, a nie przytyjesz. Mars zachęci cię do kontrolowania diety, teraz możesz łatwo zrezygnować z nadmiaru cukru lub kawy. Bezboleśnie przestawisz się na zdrowsze nawyki i szybko okaże się, że jesteś zdrowszy i o wiele sprawniejszy. W grudniu Jowisz doda ci wigoru oraz żywotności, poprawi kondycję.

Dieta dla Byka (20.04-20.05)

W twoim życiu zapanują w 2020 roku harmonia i szczęście, jeśli tylko będziesz postępował zgodnie z własnymi zasadami. Na drastyczne odchudzanie jednak nie będziesz miał zbyt dużych szans, bo trygon Jowisza doradza cieszyć się pełnią życia i niczym się nie ograniczać. O kondycję nie musisz się martwić, bo planety będą cię wspierać w dbaniu o zdrowie i trymaniu diety. Odkryjesz w sobie niemałe pokłady energii dzięki koniunkcji Urana do twojego znaku. Wenus, twoja władczyni, pomoże ci zrzucić zbędne kilogramy i wdrożyć zdrowsze żywieniowe nawyki.

Zimą będziesz mieć skłonności do uzależnienia się od ulubionego jedzenia, nieraz i od alkoholu. Nie ulegaj jednak pokusom i z umiarem pij alkohol czy korzystaj z innych używek. Możesz porządnie przesadzić, co trwale odbije się na twoim zdrowiu. Kiedy nie uzewnętrzniasz nadmiaru energii, wściekłości i złości, zaczynasz jeść bez umiaru. Nie tędy jednak droga. Aby być zdrowym i szczęśliwym trzeba zachować umiar. Saturn od końca marca do końca czerwca pomoże ci zmienić złe przyzwyczajenia i poczujesz, że masz siłę na pozytywne zmiany w diecie i trybie życia.

Latem nie przeceniaj swoich sił, nie prowadź zbyt szybko samochodu i uważaj, bo możesz być narażony na stłuczenia, bolesne upadki, zranienia, kontuzje i wypadki.



Powinieneś uważać też na swój system nerwowy, dużo odpoczywać i robić sobie przerwy w pracy, aby organizm miał czas na regenerację. Jesienią mierz ciśnienie, kup specjalny aparat i zapisuj wyniki. Tempo końca roku może być dla ciebie nie do wytrzymania, dlatego zadbaj o serce. Ostre przyprawy i wysokoprocenowe napoje ogranicz do minimum, a nie będziesz chorował. Pij regularnie regenerujący sok z marchewki i selera, a poczujesz się jak nowo narodzony.

Dieta dla Bliźniąt (21.05-21.06)

W 2020 roku będziesz miał dużo siły i optymizmu, co również sprzyja wyleczeniu dolegliwości, które dokuczają ci od jakiegoś czasu. Neptun w kwadraturze do twojego znaku sprawi jednak, że będziesz potrzebował więcej snu i odpoczynku. Nie ulegaj łatwo pokusom i omijaj słodkie dalekim łukiem. Nie przemęczaj się na siłowni, nie szalej na stożku, bo możesz mieć problemy z koncentracją. Warto narzucić sobie dyscyplinę i ustalić realne cele na każdy miesiąc, a pokonasz lenia i łasucha w sobie. Ciekawe podróże i nowe znajomości będą dla ciebie inspiracją i motywacją, aby zadbaj o zdrowie i wygląd.

Zimą uważaj, aby nie złapać przeziębienia. Lepiej nie wychodzić na balkon lub go ogrodu w samym szlafroku! Może ci się wydawać, że jest ciepło, ale potem zamiast pić grzane wino, będziesz łykał aspirynę. Mimo to Mars sprzyja uprawianiu sportu, jeżdżeniu na nartach lub łyżwach, jeśli wszystko będziesz robić z umiarem. Wiosną unikaj przeciągów i ostrożnie z próbowaniem nowych smaków, bo Wenus w twoim znaku ostrzega przed szybkim przytyciem. Latem waleczny i popędliwy Mars sprawi, że będziesz chciał robić wszystko naraz, dlatego jedz więcej białka i pamiętaj o dziennej porcji witamin. Zadbaj o wątrobę i nie obciążaj jej ciężkostrawnymi potrawami czy ostrymi sosami. Unikaj też egzotycz-

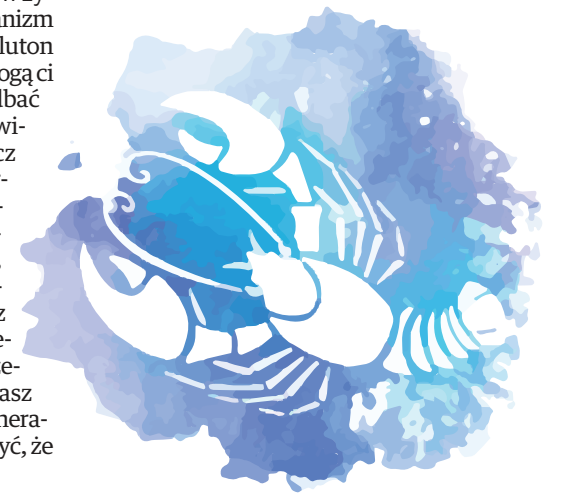


nych przypraw. Zadbaj o wygląd, idź do fryzjera i kosmetyczki, a poczujesz się lepiej w swoim ciele, co zmotywuje cię do trzymania diety. Jesienią będziesz miał duży apetyt, chęć na słodkie potrawy i desery, a także smak na wyszukane alkohole i potrawy. Jedyne, co cię może uratować przed dodatkowymi kilogramami, to zwiększona dawka ruchu, podróż w nieznaną i namiętny romans, który doda ci siły do walki z apetytem.

Dieta dla Raka (22.06-22.07)

W 2020 roku zadbaj o zdrowie i wprowadź w życie dobre żywieniowe nawyki, bo twój organizm bardzo tego potrzebuje. Jowisz, Saturn i Pluton naprzeciwko twojego znaku zodiaku, pomogą ci zmienić dietę na zdrowszą radzą ci zadbaj o nerwy i pomogą ci schudnąć i odzyskać wigor. Zmniejsz ilość cukru, ogranicz tłuszczy i niezdrowe przekąski. Warto oczyszczać organizm, pić zioła i brać odpowiednie suplementy. Przez cały rok wzmacniaj swój organizm witaminami i zdrowym jedzeniem, a organizm odwdzięczy się lepszą kondycją i odpornością na choroby. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, nie bagatelizuj zaleceń lekarzy i ściśle trzymaj się ich rad, szczególnie w styczniu, czerwcu i grudniu. Masz szansę wyzdrowieć dzięki dużej silnej regeneracji i wewnętrznej sile. Musisz tylko uwierzyć, że jesteś w stanie pokonać swoje słabości.

Zimą Pluton pozytywnie wpłynie na twoją psychikę. Poczujesz, że siłą woli jesteś w stanie pokonać każdą przeszkodę. Żeby poznać lepiej siebie i innych zacznij interesować się psychologią. Zadbaj też o włosy i paznokcie, do diety włącz suplementy zawierające skrzyp. Nie obciążaj kręgosłupa, zapisuj się do lekarza, rób analizy. Wiosną możesz mieć skłonności do stosowania raz na jakiś czas restrykcyj-



nych diet, co może osłabiać twoje zdrowie. Latem dobrze wszystko zaplanuj i poradź się dietetyka, jeśli nie wiesz, czego potrzebuje twój organizm. Trudno ci będzie zacząć dietę odchudzającą, bo niełatwo będzie odmówić sobie czegoś słodkiego. Jesienią grożą ci zasłabnięcia, dziwne objawy i dolegliwości, których źródła trudno będzie od razu jednoznacznie ustalić. Poradź się kilku lekarzy, zanim przejmiesz się diagnozą. Neptun często daje mylne diagnozy lub nietypowe objawy standardowych chorób. Jesienią słuchaj się swojej intuicji, a wszystko ułoży się dobrze.

Dieta dla Lwa (23.07-22.08)

W 2020 roku planety będą ci wyjątkowo sprzyjać, wykorzystaj więc dobrą passę i zrób coś dla siebie, swojego zdrowia i wyglądu. Dokonaj gruntownych zmian i pocuj, że idą lepsze czasy. Pamiętaj tylko, że dużo zależy od ciebie i twojego pozytywnego nastawienia. Uran pomoże ci zyskać nową perspektywę, a Saturn zapewni ci odpowiednie okazje, aby zacząć nowe życie. Będziesz mieć dużo siły, aby pokonać każdą słabość i pocuć, że wreszcie panujesz nad swoją dietą, a co za tym idzie, nad swoim życiem. Z pomocą dietetyka i lekarzy specjalistów pocujesz się jako nowo narodzony. Nie rób wszystkiego sam, skorzystaj z cennych porad tych, którzy wiedzą, co dla ciebie i twojego zdrowia najlepsze. Na pomoc planet w trudnych sytuacjach możesz liczyć w styczniu, czerwcu i wrześniu, wtedy uda ci się pokonać słabości i zmienić podejście do zdrowia.



Zimą na zdrowie nie będziesz narzekać, ale zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Wpływ Urana namawia do rywalizacji, ale jeśli chcesz pobić rekordy na stoku, to najpierw musisz się do tego przygotować. Pamiętaj o rozgrzewce i nie przesadzaj z prędkością, bo nabijesz sobie porządnego guza. Także za kierownicą bądź ostrożny, a na siłowni uważaj na upadające sztangi. Wiosną szybko reaguj na zmiany



pogody, ciepło się ubieraj. jeśli ktoś kicha, to trzymaj się od niego z daleka. Możesz łatwiej łapać różne infekcje, zwłaszcza popołudniu. Nie przesadzaj też z intensywnością ćwiczeń, dzisiaj korzystniej jest ćwiczyć w grupie lub w parach. Latem skłonność do uprawiania niebezpiecznych sportów i ulegania zachciankom może się dla ciebie źle skończyć. Jowisz dopiero w grudniu będzie działał na twój znak, dlatego mniej będzie pokus i okazji do pobłażania sobie.

Dieta dla Panny (23.08-22.09)

W 2020 roku walcz z pokusami i narzuć sobie żelazną dyscyplinę. Inaczej będzie ci trudno zrezygnować z przysmaków i osiągnąć wymarzoną wagę. Skup się jednak na utrzymaniu tej wagi, którą masz. Neptun i Jowisz będą silnie działać na twój znak i pomogą ci pocuć się dobrze w swoim ciele. Warto jednak zadbać o dobre samopoczucie i zdrowie. Kuracje oczyszczające i odtruwające organizm pomogą ci odzyskać równowagę.



Neptun może jednak sprawić, że przy odrobinie nieuwagi lub pod wpływem chwil słabości możesz szybko przytyć. Jeśli zbyt szybko schudniesz, możesz mieć problem z przyzwyczajeniem się do nowej sylwetki. Nie jest łatwo pocuć się sobą. Będzie ci trudno znieść nadmierne zainteresowanie swoją osobą i nową szczupłą sylwetką, dlatego jest ryzyko powrotu do poprzedniej wagi. Dlatego rób wszystko z umiarem i nie walcz o coś, co jest poza twoim zasięgiem, szczególnie zimą i latem. Zastosuj metodę małych kroków i realnych celów, a powoli zaczniesz zmieniać dietę na zdrowszą. Jesienią będziesz odważny, pewny siebie i nie złamię cię byle przeziębienie. Mimo tego dbaj o profi-



laktkę. Pod koniec roku nadejdzie dobry czas na kuracje wzmacniające, a także nakładanie na skórę i włosy odżywek. Jeśli teraz planujesz różne zabiegi kosmetyczne, to efekty będą dobre. Zaczynaj też ćwiczyć lub regularnie spacerować, a szybko zgubisz zbędne kilogramy.

Dieta dla Wagi (23.09-22.10)

W 2020 roku więcej się ruszaj i utrzymuj aktywny tryb życia. Zadbaj o to, żeby organizm dostawał więcej białka. Jedz suplementy diety, pij dużo wody mineralnej, a twój organizm wzmocni się i uodporni na choroby. Ograniczający i surowy Saturn silnie działa na twój znak zimą, latem i jesienią. Oszczędzaj siły, nie porównuj się na sportowe wyczyny ponad swoje możliwości. Pluton w kwadraturze do twojego znaku sprawi, że pocujesz się silniejszy niż zwykle. Będziesz mógł przenosić góry i podjąć każdy wysiłek. Możesz jednak nie zauważyć, że będzie się to odbywać kosztem twojego zdrowia. Zadbaj więc o życiową równowagę. Unikaj stresu i nadmiernego wysiłku w styczniu, czerwcu i grudniu.



Zimą możesz narzekać na problemy żołądkowe, dlatego bardzo uważaj, co jesz. Nie szarżuj na spacerze lub nie chodź na długie spacer, bo twój organizm będzie mniej odporny na zimno, wiatr i zmiany pogody. Unikaj słodczy, szczególnie wieczorem, bo możesz niepotrzebnie przybrać na wadze. Chodź na spacer, odpoczywaj i unikaj stresu. Wiosną nie ulegaj presji obowiązków i wsłuchaj się w potrzeby swojego organizmu. Dzięki dobremu planowaniu uda ci się przeprowadzić skuteczną kurację, a twoje zdrowie się poprawi. Wykonuj ćwiczenia siłowe, a będziesz bardziej energiczny, chodź na siłownię lub graj w tenisa.



Zadbaj też o oczy. Latem twój organizm zostanie poddany dużemu wysiłkowi i stresowi oraz żywieniowym pokusom, co nie sprzyja zdrowemu trybowi życia. Mierz więc zamiary na siły, pilnuj, żeby po ciężkiej pracy odpowiednio odpocząć. Nie rezygnuj z urlopu, nawet jeśli w pracy będzie się dużo działo. Jesienią pocujesz, że wszystko masz wreszcie pod kontrolą i uda ci się wcisnąć w najbardziej seksowne i modne kreacje.

Dieta dla Skorpiona (23.10-21.11)

W 2020 roku Uran nie tylko doda ci energii, ale i zachęci do radykalnych zmian w wyglądzie i dbaniu o siebie. Wykorzystaj wsparcie planet, aby dokonać gruntownej odnowy każdej sfery życia. Za sprawą Jowisza możesz w tym roku obserwować duże wahania swojej wagi. Nie przejmuj się tym za bardzo, w przyszłym roku na sytuacja się ustabilizuje. Jednak bądź bardziej zdyscyplinowany i nie ulegaj zachciankom. Nie bagatelizuj tego, co ci dolega lub co cię boli. Jeśli masz problem, idź do lekarza, zamiast cierpieć w milczeniu lub szukać diagnozy w Internecie. Choroby łatwo będzie wyleczyć.



Zimą zadbaj o siebie i nie zapominaj o porządnej porcji odpoczynku oraz witamin. Będzie mniej pokus powrotu do starych przyzwyczajeń. Nowi ludzie, a nawet radykalne zmiany w karierze i życiu osobistym sprzyjać będą powrotowi do szczupłej sylwetki. Sam pocujesz, że chcesz zmienić się zewnątrz, odmłodzić i mieć siły na nowe życiowe wyzwania. Wiosną będziesz miał więcej cierpliwości i ochoty na dopracowanie optymalnej dla twojego organizmu diety. Dzięki temu będziesz zdrowy jak dąb i gotowy do zawodowych i miłosnych wyzwań. Od marca do czerwca wpływ Saturna pomoże ci wprowadzić dyscyplinę i pozbyć się złych nawyków. Możesz też nie mieć czasu na celebrowanie posiłków czy dodatkowe przekąski, bo będziesz mieć sporo dodatkowych obowiązków. Dzięki temu nie utyjesz i pocujesz się bardziej sprawny. Latem nie przeceniaj jednak



swoich sił i nie szarżuj na drodze. Będziesz wtedy bardziej narażony na stłuczenia, skaleczenia, złamania, a także wypadki. Rób wszystko powoli i zadbaj o ruch i zdrowie, a wszystko będziesz mieć pod kontrolą. Na urlopie planety zapewnią ci szybką regenerację i powrót do zdrowia. Nie siedź jednak za długo na słońcu i nie pływaj w miejscach, które nie są bezpieczne. Odpoczywaj aktywnie, idź na spacer lub na rower. Jesienią bądź czujny i nie odwracaj ważnych badań ani kontrolnych wizyt. Twój organizm domagać się będzie więcej węglowodanów, jedz więc więcej kasz i makaronów. Ubieraj się ciepło, bo możesz gorzej reagować na zmianę temperatury. Wenus doda ci blasku i urody.

Dieta dla Strzelca (22.11-21.12)

Venus sprawi, że będziesz miał dobre nastawienie do życia. Postaraj się nieco więcej się ruszać, bo okaże się, że szybko przybierasz na wadze. Wyznacz sobie dzienny limit spacerów, a zachowasz linię. Planety zapewnią ci dobre samopoczucie i humor. Jeśli od dawna szukasz dobrego specjalisty lub lekarza domowego, teraz wreszcie ci się uda. Twoje zdrowie będzie w dobrych rękach. Zadbaj o skórę, idź na hydromasaż, pij wodę mineralną bogatą w mikroelementy. Trudno jednak ci będzie wytrzymać w hałasie. Pod koniec roku podejmij ważne decyzje zdrowotne. Zadbaj o urozmaicone posiłki. W ten sposób dostarczysz organizmowi niezbędnych elementów. Jeśli planujesz zabiegi upiększające, kuracje i leczenie, mają szansę się powieść i szybko poczujesz ich pozytywne skutki.

Zimą poczujesz tak wielki zastrzyk energii, że będziesz w stanie góry przenosić. Od wiosny zacznij dietę i zdrowotne kuracje.

Latem mierz zamiary na siły, pilnuj, żeby po ciężkiej pracy odpowiednio odpocząć. Nie rezygnuj z czasu wolnego czy przerwy, nawet jeśli wokół będzie się dużo działo. Planety sprzyjają regeneracji sił i szczęśliwym diagnozom lekarskim oraz szybkiemu leczeniu dolegliwości. Pamiętaj o stosowaniu kremów z filtrem, nawilżaj skórę i pij więcej soków wa-



rzywnych, a odtrujesz i oczyścisz organizm. Jedynym trudnym miesiącem będzie dla ciebie grudzień, kiedy w twoim znaku utworzy się całkowite zaćmienie Słońca. Cały miesiąc unikaj szybkiej jazdy, nie daj się wciągnąć w wyniszczające nerwy konflikty i panuj nad sobą, a unikniesz zdrowotnych komplikacji. Będzie to jednak czas wielkich pozytywnych zmian nie tylko w sprawach diety, jeśli będziesz zdecydowanie wprowadzać w życie zmiany, które zaplanowałeś już dawno temu.



Dieta dla Koziorożca (22.12-19.01)

Rok 2020 będzie przełomowy dla twojego zdrowia i podejścia do życia. Warto wprowadzać gruntowne, a nawet radykalne zmiany, bo teraz będziesz miał siłę, aby wytrwać w ambitnych postanowieniach i osiągnąć upragnioną wagę. Saturn i Jowisz w twoim znaku sprzyjają regularnym ćwiczeniom i narzuceniu sobie dyscypliny. Plutona da ci również determinację do walki o sylwetkę i zdrowie. W styczniu, czerwcu i grudniu unikaj jednak ekstremalnych diet, odpoczywaj i zadbaj o spokój, bo w razie zaniedbania czy przemęczenia możesz osłabić swój organizm na dłużej.

Zimą bądź ostrożny, bo Saturn sprawi, że możesz cierpieć z powodu bólu gardła lub zatok. Na wszelki wypadek noś czapkę i szalik, a podczas jedzenia ryb uważaj na ości. A jeśli na coś poważnie chorujesz, to Jowisz pomoże ci znaleźć prawdziwego specjalistę, dzięki któremu wreszcie poczujesz się lepiej. Wiosną planety zapewnią ci szybką regenerację i powrót do zdrowia, jeśli w ostatnich latach cierpiełeś na jakąś chorobę. Jesienią dzięki pomocy Saturna i Plutona zrozumiesz, że tak dłużej nie można i zdrowie jest najważniejsze. Jedz świeże owoce, twój organizm potrze-



buje witamin. Zapisz się na kontrolne badania, umów się na wizytę z lekarzem specjalistą. Mimo nawału pracy zapewnij sobie odpowiednią ilość snu i odpowiednią dla ciebie dietę. Pod koniec roku poczujesz się lepiej, a wielomiesięczne wyrzeczenia dietetyczne czy ćwiczenia właśnie wtedy zaczną działać.

Dieta dla Wodnika (20.01-18.02)

W 2020 roku planety dodadzą ci sił. Poczujesz się młodszy, sprawniejszy i weselszy. Różne dolegliwości mniej ci się będą dawać we znaki, ale to nie znaczy, że masz przestać o siebie dbać. Saturn sprzyja mądrym decyzjom, jak rzucanie palenia czy odstawienie cukru. Jowisz zapewni ci dobre samopoczucie i humor. Twoje zdrowie będzie w dobrych rękach. W styczniu, marcu i grudniu zacznij dietę, dbaj o zdrowie, poddawaj się odnowom biologicznym i kuracjom, a szybko zobaczysz pozytywne efekty.

Zimą będziesz mógł przenosić góry i podjąć każdy wysiłek. Możesz jednak nie zauważyć, że będzie się to odbywać kosztem twojego zdrowia. Masz szansę wyzdrowieć dzięki dużej zdolności do regeneracji i sile woli. Venus zachęci cię do częstszego odpoczywania, dlatego nie wymagaj od siebie zbyt wiele, a będziesz w dobrej formie. Potraktuj zimę poważnie i nie przesadzaj z lekkim ubiorem. Mars sprawi, że będziesz zbyt nerwowy, rozkojarzony



i poddenerwowany. Uważaj podczas uprawiania sportu i za kierownicą samochodu. Lepiej zwolnić, niż narazić siebie i innych na niebezpieczeństwo. Wiosną zdecydowanie poprawa formy, ale dbaj o żołądek. Unikaj gazowanych napojów i hot dogów z podejrzanych budek. Możesz być mniej odporny na zatrucia, dlatego nie dopuść do tego, aby z dała od domu chwycił cię wielki głód. Noś ze sobą orzechy lub batonika. Latem odpoczniesz i uregulujesz swoją dietę i rozchwiany tryb życia. Jesienią nie katuj się radykalną dietą, bo zaraz po jej zakończeniu będziesz miał ochotę zjeść coś normalnego i wszystko wróci do punktu wyjścia.

Dieta dla Ryb (19.02-20.03)

W 2020 roku zadbaj o siebie i nie słuchaj narzekania, bo niepotrzebnie dopatrzysz się u siebie lub bliskich objawów różnych dziwnych chorób. Pora zadbać o zdrowie, bo planeta Jowisz korzystnie wpływa na twój organizm. Jeśli chorujesz, to wreszcie poczujesz ulgę. Powiodą się różne alternatywne kuracje. Przetaw się na ciemne pieczywo i brązowy ryż. W razie wątpliwości wybierz się do lekarza, a także zrób zaległe badania kontrolne, to od razu cię uspokoi. To, co ludzie wypisują w Internecie, nie zawsze jest rzetelną informacją.

Zimą wiosną wpłynie lepiej na twoje samopoczucie. Nie daj się namówić na zbyt ryzykowne sporty, a na stoku pilnuj się, zamiast ścigać się z najlepszymi. Możesz być podatny na drobne kontuzje, stłuczenia. Pamiętaj, aby zażywać witaminy i unikać ciężkostrawnych potraw. Neptuna w twoim znaku nie zrobi z ciebie herosa. Wiosną będziesz mieć skłonność do różnego rodzaju alergii pokarmowych i problemów z przyswajaniem niektórych skład-



ników, weź to pod uwagę przy układaniu codziennego jadłospisu. Latem spotkasz na swojej drodze wiele pokus, a twój rytm dnia może się bardzo zmienić. Dlatego bardziej niż zwykle będziesz potrzebował dyscypliny i dobrego planu, aby utrzymać się w formie. Jowisz w sekstyli do twojego znaku sprzyja folgowaniu zachciankom i odstępstwom, który mogą się skończyć nadprogramowymi kilogramami, jeśli w odpowiednim momencie nie powiesz stop. Jesienią Venus będzie sprzyjać jedzeniu poza domem i w nowym towarzystwie, co nie pomaga w dyscyplinie jedzeniowej. Dlatego pilnuj się i bądź rozsądny.