

3,00
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570

Co daje Karta Usteckiego
Seniora – strona 3

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 25-26 stycznia 2020

REKLAMA

009469524

KURKI
ODCHOWANE - ROSA
BARDZO DOBRE NIOSKI

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

MOŻLIWOŚĆ
DOWOZU

REKLAMA

009509299

Lotto

KUMULACJA
23 000 000 zł

REKLAMA

009521132

KOMUNIKAT

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

Za wszystkie utrudnienia serdecznie przepraszamy!

magazyn *rodzinny*



Gwiazda
Izabela
Trojanowska
– w „Klanie”
od blisko 25 lat

strona 14

Pieniądze
Wspólne
finanse. Jak
gospodarować
budżetem?

strona 6



Dziś 16 stron pełnych ważnych
i ciekawych tematów. Polecamy
m.in. porady dla właścicieli
starych psów oraz krzyżówkę

strona 12 i strona 16

Apel o wsparcie dla chorej 3-letniej dziewczynki

Trzeba pomóc w walce o życie

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl



Słupsk

Dzięki ostatniej zbiórce w akcji pomocy dla Kubie Chmielowca udało się zebrać 30 tys. zł. Kuba dziękuje i apeluje o kontynuację i dalsze wsparcie, ale... dla walczącej o życie Amelki. Na dalsze leczenie potrzeba miliona złotych.

Jakub „Chmielu” Chmielowiec, słupski muzyk hip-hopowy, uległ tragicznemu wypadkowi 7 lat temu. Jest sparaliżowany, porusza się na wózku.

Nie poddał się i angażuje się w kolejne projekty na rzecz innych potrzebujących osób. – Skala, na jaką rozeszła się pomoc, przerosła moje najśmielsze oczekiwania. Zebraliśmy 30 tysięcy złotych – mówi Kuba Chmielowiec. – Dzięki temu mam zapewnioną rehabilitację na długi czas.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Przyjaciele pomagają Kubie i organizują zbiórki pieniędzy na jego rehabilitację. W pomoc zaangażowali się także znani muzycy, m.in. raper Tede

Teraz Kuba zwraca się z prośbą do wszystkich o pomoc Amelce – dziewczynce, która zmagą się z nowotworem. – Chciałbym wykorzystać tę skalę akcji. Pewna dziewczynka o imieniu Amelia od samego urodzenia ma pod górkę w swoim krótkim życiu. Amelia została odebrana rodzicom do domu dziecka, w którym znalazła nowy dom z nową, kochającą rodziną. Niby wszystko zaczęło się układać, dopóki nie informacja o nowotworze. Po-

trzebne są pieniądze, żeby uratować tej malutkiej dziewczynce życie. Postanowiłem, że wszystkie pieniądze uzbierane od dzisiaj na mojej Zrzutce zostaną przebrane na konto dziewczynki. Prosiłbym was – oczywiście jeżeli ktokolwiek czuje się na siłach – o powtórzenie akcji z hasłem „Pomagamy Amelii”. Czasami zastanawiam się, czy zasłużyłem na tyle dobra od ludzi. A dobrem trzeba się dzielić... ©

STRONA 7

REKLAMA

odbierz
kupony
2500zł
e-wesele.pl

16. Wielka Gala Ślubna
26 stycznia, Event Arena, Staszica 1, Szczecin

media

ESKA

wawa

SZCZECINIE.PL

LORENDY

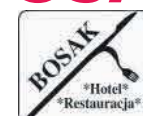
GS24.PL

naszemiasto.

sponsor

ONE MAN SHOW

wygraj wesele
w restauracji hotelu
BOSAK



009522681

REKLAMA

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
PROTEZOWANIA
SŁUCHU**

○ COREKTON ○

Rok założenia 1989

APARATY SŁUCHOWE

Wysoka jakość
światowego producenta
Słupsk, PL. DĄBROWSKIEGO 6
codz. w godz. 8.00-16.00
Informacja tel. 59 840 24 35

OFERUJEMY:

- profesjonalną obsługę
- bezpłatne przymiarki aparatów
- bezpłatne badania słuchu
- serwis
- PROMOCJA baterie na cały rok
- najtańsze baterie / 12 zł

UBEZPIECZENI – ZNIŻKA NFZ



009464646

Pogoda w regionie

Dzisiaj

7°C
2°CCiśnienie
1017 hPa
Wiatr
18 km/h
Uwaga
Ponuro

Niedziela

4°C 1°C



Poniedziałek

5°C 3°C



Wtorek

6°C 2°C



Uwaga: Zachmurzenie duże z przelotnymi opadami

Uwaga na fałszywe e-maile od fiskusa

Pomorzanie/Kraj

Jacek Wierciński

jacekwiercinski@polskapress.pl

Zawiadomienie o zamiarze wszczęcia kontroli zawierają wiadomości elektroniczne rozsyłane rzekomo przez „mgr Biłgorajskiego Artura” z Urzędu Skarbowego. To fałszywa i potencjalnie niebezpieczna korespondencja - ostrzega gdański fiskus.

„Nieobecność Pani/Pana może zostać uznana za stan wyczerpujący znamiona wykroczenia” - piszą oszuści, wskazując fałszywy termin kontroli w firmie. Na masową skalę rozsyłają e-maile, do których w formie plików dodana jest, jak twierdzą, pełna lista dokumentów potrzebnych do pracy kontrolerem. - Otwieranie linków lub załączników zamieszczonych

w takich wiadomościach oraz wysyłanie odpowiedzi do nadawcy jest niebezpieczne, ponieważ może spowodować zainfekowanie komputera szkodliwym oprogramowaniem i przekazanie naszych danych nieuprawnionym osobom - przestrzega Agata Bloch, rzeczniczka prasowa Izby Administracji Skarbowej w Gdańsku.

Warto zwrócić uwagę, że to tylko jeden z wielu przykładów, gdy przestępcy podszywają się pod skarbowkę. Kilka miesięcy temu opisywaliśmy inny proceder, w którym fałszywe e-maile pod groźbą kary od 5 tys. do 500 tys. zł wzywały w terminie 7 dni do zapłaty zaległego podatku VAT. Przestępcy w stylizowanej na „urzędową” korespondencji podawali wówczas jako docelowe... numery własnych rachunków bankowych. ©

Słupsk Rozmowa o książce „Przemysław Radzik, sędzia w OT Rondo

Wpisując się w oficjalne obchody Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu, Ośrodek Teatralny Rondo zaprasza na rozmowę Agnieszki Haskiej i Jerzego Giebułtowskiego o książce Yehudy Bauera pt. „Przemysław Radzik, sędzia w OT Rondo”. W przetłumaczonej na język polski przez Jerzego Giebułtowskiego książce wybitny izraelski historyk argumentuje, że zagładę można i należy zrozumieć, gdyż jest ona wydarzeniem ludzkim, w tym sensie, że dokonali go ludzie z powodów leżących w ludzkiej naturze i metodami wymyślonymi i zastosowanymi przez ludzi. Bauer zachęca nas do odrzucenia wszelkich interpretacji lokujących ją poza sferą racjonalności, traktujących ją jako „niewytłumaczalną”, i zaprasza do przemyślenia tego bezprecedensowego wydarzenia w kategoriach historycznych. Wydarzenie w OT Rondo odbędzie się w poniedziałek, 27 stycznia, godz. 18. Wstęp wolny. (MARA)

Ustka Pracownicy skarbowki pomagają rozliczyć podatek

Trwa okres rozliczeń podatkowych za 2019 rok. Z tego powodu, jak co roku, pracownicy Urzędu Skarbowego w Słupsku zapowiedzieli swoje dyżury w Ustce. Dyżury odbędą się w dniach 11 marca i 16 kwietnia w godz. 9 - 14. Będą to tzw. dyżury konsultacyjne. Istnieje możliwość skorzystania z pomocy pracowników Urzędu Skarbowego przy obsłudze usługi „Twój e-PIT” lub przy wysyłaniu zeznania drogą elektroniczną. Chętni do skorzystania z tych form rozliczenia winni znać swój PESEL lub NIP, a w przypadku korzystania z ulgi i odliczeń - wielkość kwoty do odliczenia, nr PESEL dziecka, a także sumę przychodów z zeznania za rok poprzedni (2018) i kwotę przychodu z jednej informacji od pracodawców (np. PIT-11) za rok 2019. Dyżury będą pełnione w Urzędzie Miejskim w Ustce przy ul. ks. kard. Wyszyńskiego. (WF)

Uczniowie pomagają misiowi koala

Przyroda

Szkoła Podstawowa w Potęgowie zorganizowała zbiórkę pieniędzy na pomoc zwierzętom poszkodowanym w pożarach w Australii. Uczniowie przekazali zebraną kwotę na leczenie misia koala o imieniu Eila.

Od września w Australii spłonęło 8,4 mln hektarów buszu, lasów i terenów mieszkalnych. Dla porównania - cała powierzchnia polskich lasów to obszar 9,2 mln ha. Wiele rodzin straciło swoje domy, były też ofiary śmiertelne, choć dzięki aktywności służb jest ich relatywnie niedużo. Za to w świecie zwierzęcym nastąpiło prawdziwe spustoszenie. Cały świat organizuje pomoc dla Australii, w tym dla zwierząt, które ucierpiały z powodu pożarów.

Do tej akcji włączyli się również uczniowie Szkoły Podstawowej w Potęgowie, którzy zbierali 732,86 zł i przekazali je na rzecz dofinansowania leczenia torbaczki, którym zajmują się wolontariusze organizacji Port



FOT. PORTSTEPHENSKOALAS.COM.AU

Koale można obejrzeć:
<https://portstephenskoalas.com.au/product/patu/>

Stephens Koalas w Australii. Głównym zadaniem organizacji jest pomóc rannym, chorym lub osieroconym koalom wrócić na wolność, do swojego naturalnego środowiska.

Dzięki wsparciu szkolnej oraz lokalnej społeczności przekazano środki finansowe na leczenie torbaczki - misia koala - o imieniu Eila. Koala została znaleziona na mokradłach Mambo (Mambo Wetlands) w czasie trwania pożaru w 2018 roku. W związku z dotkliwymi poparzeniami łapek pozostaje pod stałą opieką lekarską, a leczenie potrwa jeszcze wiele lat.

- Zebrane fundusze (250 dolarów kanadyjskich) wpłaciliśmy, wybierając pakiet pięcioletniego dofinansowania leczenia Eili. W czasie leczenia okazało się, że Eila miała w swojej torbie synka o imieniu Patu - informują uczniowie z SP w Potęgowie.

Dzięki wsparciu organizacja będzie w stanie zapewnić: leki weterynaryjne, urządzenia niezbędne do ratowania zwierząt, a także zwrot kosztów paliwa dla ratowników oraz opiekunów medycznych, sprzęt do intensywnej terapii, wiaty niezbędne do magazynowania liści dla koali, kampanie edukacyjne, uczestniczenie w badaniach naukowych, zorganizowanie plantacji drzew w celu zapewnienia pokarmu dla koali, utrzymanie naturalnego środowiska życia torbaczki, by mogły powrócić na wolność.

Szkoła w Potęgowie otrzymała certyfikat potwierdzający wirtualną „adopcję” Eili.

Większa część pieniędzy, tj. 508 zł, została przekazana przez szkolne koło Ligi Ochrony Przyrody.

Wojciech Frelichowski

Podczas ferii w gminie organizowano dzieciom czas na wiele sposobów

Gmina Słupsk

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

Ponad dwustu uczestników z terenu gminy Słupsk brało udział w zajęciach, które zostały zorganizowane w 11 Centrach Aktywności Lokalnej (świetlicach wiejskich) podczas tegorocznych ferii zimowych.

Byli to w znacznej większości wychowankowie szkół podstawowych, które działają w gminie Słupsk. Uczestnicy półkolonii spędzali czas nie tylko w Cen-

trach Aktywności, ale także na różnych wyjazdach. W tym m.in. na lodowisko i do Parku Wodnego w Redzikowie, Wioski Hobbitów w Sierakowie Sławieńskim czy do Torunia, Gdańska i Koszalina (Fabryka Czekolady).

Ferie w gminie Słupsk w większości były finansowane z budżetu Gminnej Komisji Profilaktyki Antyalkoholowej przy częściowej odpłatności rodziców. Z zajęć była zadowolona większość rodziców, którzy z powo-

dów zawodowych i rodzinnych nie byli w stanie wyjechać ze swoimi dziećmi na zimowiska poza swoje miejsce zamieszkania.

Najwięcej propozycji dla uczniów na spędzenie czasu wolnego miało Łądowisko Kultury, które było organizatorem Kreatywnego Feriowiska, oraz Centrum Kultury w Głobinie, gdzie odbywa się Artystyczne Poddasze. Te działania cieszą się niezmienne dużą popularnością. ©



Ponad dwustu uczestników z terenu gminy Słupsk brało udział w dwutygodniowych zajęciach, które zostały zorganizowane w 11 Centrach Aktywności Lokalnej (świetlicach wiejskich) podczas tegorocznych ferii zimowych

DYŻURNY GP

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

Zbigniew Marecki



KALENDARIUM

25 stycznia 1858

W Londynie odbył się ślub najstarszej córki królowej Wiktorii Wiktorii Koburg z przyszłym cesarzem Niemiec Fryderykiem III Hohenzollernem, podczas którego zabrzmiał wybrany przez pannę młodą Marsz Weselny Feliksa Mendelssohna-Bartholdy'ego, dzięki czemu zyskał światową popularność jako muzyka towarzysząca ślubom.

1950

Podpisano umowę licencyjną z ZSRR na produkcję samochodu GAZ-M20 Pobieda (FSO Warszawa).

1956

Na mocy zarządzenia przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej rozpoczęło działalność Przedsiębiorstwo Państwowe Totalizator Sportowy.

1971

Edward Gierek podczas spotkania ze stoczniovcami w Gdańsku, kończąc przemówienie, zadał słynne pytanie: „Pomożecie?”.

1982

Sejm PRL zatwierdził dekrety Rady Państwa dotyczące wprowadzenia stanu wojennego.

NA TWITTERZE

Przemysław Radzik, sędzia

Dzisiejsze stanowisko niektórych sędziów trzech izb SN to nic innego jak bezprawna próba zmiany ustroju Rzeczypospolitej. Nie ma mocy wiążącej, a sędziowie kwestionujący legalność powołania innych sędziów będą ścigani dyscyplinarnie.

Marcin Matczak, prawnik

Wyrażam głęboką wdzięczność sędziom polskiego Sądu Najwyższego za to, że w czasach najtrudniejszych dla polskiej praworządności, będąc pod ciągłym, brutalnym atakiem machiny państwa, swoją postawą pokazali, co znaczy być przyzwoitym, nawet jeśli to się nie opłaca.

WALUTY 24.01.20

USD	3,8475 (+)
EUR	4,2461 (0)
CHF	3,9629 (+)
GBP	5,0381 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego (0) cena bez zmiany

Z Kartą Usteckiego Seniora na rehabilitację, do kawiarenki i za złotówkę do Słupska

Bogumiła
Rzeczowska
bogumila.rzeczowska@gp24.pl



Ustka

Seniorzy nadal mogą korzystać z bogatej oferty usług w promocyjnych cenach. Wbrew obawom niektórych z nich Karta Usteckiego Seniora jest aktualna w 2020 roku.

- 23 stycznia burmistrz Jacek Graczyk i prezes hotelu Grand Lubicz Uzdrowisko Ustka Łukasz de Lubicz-Szeliski podpisali umowę dotyczącą pakietów dla seniorów. Każdy posiadacz Usteckiej Karty Seniora może skorzystać z wybranego zabiegu raz w roku, otrzymując 50% dofinansowania - informuje Eliza Mordal, rzeczniczka uesteckiego ratusza.

Uzdrowska oferta

W przygotowanej przez Uzdrowisko Ustka ofercie znalazło się kilka pakietów na konkretne schorzenia. Pierwszy z nich to pakiet kardiologiczny o war-



Burmistrz Ustki Jacek Graczyk i Łukasz de Lubicz-Szeliski, prezes Grand Lubicz Uzdrowisko Ustka po podpisaniu porozumienia oraz dr Adam Lewiński, neurolog i balneolog

tości 150 zł, za który seniorzy zapłacą 75 zł.

Pakiet obejmuje konsultację z fizjoterapeutą, terapeutyczne seanse antydepresyjne - światłoterapia lampami Fotovita, inhalacje solankowe lub z olejkami, gimnastykę na sali, zajęcia jogi oraz gimnastykę w basenie solankowym.

Z kolei pakiet reumatyczny o wartości 180 zł (seniorzy z kartą zapłacą za te zabiegi 90 zł) obejmuje konsultację lekarską, kąpiele solankową, perełkową, borowinową lub solankowo-borowinową, okłady fango lub okłady borowinowe, lampę solux lub pileroterapię lub krioterapię.

Pakiet zdrowy kręgosłup kosztuje 190 zł, a z dofinansowaniem 95 zł. Obejmuje konsultację z fizjoterapeutą, zabiegi z zakresu fizykoterapii, lampę solux lub okład fango, gimnastykę w basenie solankowym.

Wykupując pakiet neurologiczny o wartości 300 zł (cena

z dofinansowaniem to 150 zł), można skorzystać z konsultacji lekarskiej, gimnastyki na sali, masażu wirowego kończyn górnych, masażu wirowego kończyn dolnych, zabiegów z zakresu fizykoterapii.

Pakiet antystresowy o wartości 160 zł (dla seniorów - 80 zł) obejmuje konsultację z fizjoterapeutą, terapeutyczne seanse antydepresyjne - światłoterapia lampami Fotovita, aromatyczne kąpiele perełkowe, okłady borowinowe, seanse w grocie solnej.

Komu, gdzie, co i za ile

Kartę może otrzymać każdy mieszkaniec Ustki, który ukończył 65 lat. Karta jest imienna, wydawana w ciągu 14 dni od złożenia wniosku w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej.

- Do tej pory wydano około dwóch tysięcy Kart Usteckiego Seniora, a partnerami Karty są obecnie 54 podmioty - dodaje Eliza Mordal. - Oprócz oferty rabatowej i zabiegów rehabilitacyjnych seniorzy, którzy ukończyli 70 lat, otrzymać mogą osiem biletów miesięcznie

uprawnających do przejazdów na trasie Ustka - Słupsk - Ustka za złotówkę. Wśród partnerów programu są zakłady usługowe, sklepy różnych branż, lokale gastronomiczne, taksówki oraz kluby fitness.

Sklepy czy punkty usługowe proponują 5, 10, a nawet 15 procent rabatu, w większości na cały asortyment. W niektórych z nich wyłączeniu podlegają promocje, doładowania telefonów, używki lub też warunkiem uzyskania rabatu jest określona kwota zakupów.

Z wykazu zamieszczonego na stronie internetowej MOPS wynika, że ze zniżką można kupić odzież, buty, sprzęty AGD, RTV, komputery, artykuły ogrodnicze czy też dywany. Jedną z firm oferuje 30 procent zniżki na stolarkę okienną. Taniej jest u fotografa i niektórych fryzjerów. O rabat seniorzy mogą zapytać w salonie psich i kocich piękności. Trzeba jednak okazać kartę i przypomnieć się sprzedawcom i usługodawcom.

W tym roku już kolejny rocznik nabył uprawnienia. Informacje: tel. 59 8154 390. ©©

Podpowiedzą, co robić, gdy dzieci szaleją w sieci

Edukacja i wychowanie

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki

Twoje dziecko nie umie żyć bez internetu? W każdej wolnej chwili sięga po komórkę, by pograć lub sprawdzić social media? Nie wiesz, jak sobie z tym radzić? To weź udział w webinarze Ministerstwa Cyfryzacji. Start 30 stycznia o godz. 18.

Koncepcja webinaru jest prosta. Wy zadajesz pytania, eksperci - w tym przypadku będą to znany dziennikarz Tomasz Rożek i ekspertka Akademii NASK Anna Borkowska - odpowiadają. Nie musicie nigdzie jechać, czy kupować biletów wstępu. Wystarczy skorzystać z internetu.

Główny temat piątkowego spotkania to bezpieczeństwo dzieci w sieci. Na bezpłatne szkolenie, bo tym de facto jest webinar, Ministerstwo Cyfryzacji zaprasza nie tylko rodziców, ale i nauczycieli oraz wszystkich tych, którzy nie potrafią poradzić sobie z nadużywaniem internetu lub cyberprzemocą.

W trakcie szkolenia na pewno będą poruszone tematy dotyczące sextingu

i cyberprzemocy. Organizatorzy szkolenia opowiedzą o tym, jak właściwie towarzyszyć najmłodszemu w sieci, ale i w jaki sposób stawiać granice korzystania z internetu, by nastolatek nie czuł się nadmiernie kontrolowany.

Uczestnicy będą mieli realny wpływ na przebieg tego wydarzenia. Organizatorzy czekają na pytania. Można je zadawać już teraz, w ministerialnych mediach społecznościowych. Będzie można pytać także na żywo.

Jak wziąć udział w szkoleniu? To bardzo proste. Przygotujcie wygodny fotel, komputer lub smartfon, kubek ciepłej herbaty. Wejdźcie na profil „Nauka. To lubię” na Facebooku lub na YouTube. To tam 30 stycznia, punktualnie o godz. 18 zostanie uruchomiona transmisja.

Organizatorzy zapewniają, że ich webinar to szansa na zdobycie solidnej dawki wiedzy i spotkanie sam na sam ze świetnymi ekspertami. Rzadko zdarza się okazja, by osobiście zadać im pytanie, dlatego - skorzystajcie.

Więcej informacji o kampanii: www.gov.pl/niezagubdzieka w sieci. ©©

Kosmiczny pociąg na naszym niebie. Starlinki nadlatują

Kosmos

Rajmund Welnic
rajmund.welnic@gk24.pl

Na nocnym niebie w tych dniach można zauważyć równe rzędy świateł. UFO? Nie, ale wyjaśnienie też jest ciekawe.

Czytelnik ze Szczecinka zaobserwował dziwne zjawisko: - Byłem na rybach w środę (22 stycznia) o godzinie 19 w Gwdzie Wielkiej koło Szczecinka i na niebie widziałem ze znajomymi coś w rodzaju statków powietrznych lecących od Szczecinka - opisuje zjawisko. - Były znacznie wyżej od lecących samolotów, prawie nad nami gineły. Leciały w równych odstępach od widnokręgu, jeden za drugim. Było tego z piętnaście. Może ktoś jeszcze to widział i zrobił zdjęcie?

Niezawodni Czytelnicy pośpieszyli z wyjaśnieniami - to najpewniej satelity Starlink firmy SpaceX, ekscentrycznego miliardera Elona Muska, twórcy m.in. samochodów elektrycznych Tesla. Starlink to



To zdjęcie (za stroną FB Zachodniopomorskich Łowców Burz) wykonała w środę Monika Wołoszyn-Pietrzak między Koszalinem a Białogardem

zaś konstelacja satelitarna, która ma świadczyć usługi do-

stępu do Internetu na całej Ziemi.

Na stronie firmy SpaceX czytamy: „Jej celem jest objęcie zasięgiem miejsc, w których obecnie dostęp do sieci nie jest możliwy lub jest mocno ograniczony. Dodatkowo, ze względu na zakładane parametry, ma ona stanowić konkurencję dla operatorów naziemnych. W perspektywie długoterminowej przychody ze świadczenia usług satelitarnych mają pomóc firmie SpaceX w realizacji jej planów marsjańskich. Docelowo mówi się o kilkudziesięciu tysiącach satelitów”.

Miłośnicy nocnych obserwacji nieba piszą: - W zależności od miejsca prowadzenia obserwacji, przelot Starlinków odbywał się będzie na tle różnych gwiazdozbiorów w różnych częściach nieba. W północnej Polsce Starlinki przetną gwiazdozbiór Pegaza, Trójkąta i okolice Kapeli. W jasnych centrach miast może być kłopot z obserwacją, ale na terenach mniej oświetlonych - i przy bezchmurnym niebie - nie powinno być z tym większych problemów. ©©

Park Powstańców Warszawskich zmienia wygląd

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl



Słupsk

W parku Powstańców Warszawskich trwają prace związane z rewitalizacją tego obszaru miasta. Odnawiane jest też otoczenie pomnika Powstańców Warszawskich.

Zakres prac przewiduje zachowanie istniejącego podziału terenu na dwie strefy: rekreacyjną centralną oraz ekspozycyjną, na której zmianie ulegnie nawierzchnia przed pomnikiem Bohaterów Powstania Warszawskiego oraz położona zostanie płyta do składania kwiatów, palenia świec i zniczy.

W ramach rewitalizacji w centralnym miejscu placu zostanie wybudowana fontanna z wielobarwnym oświetleniem ledowym i zamontowane zostaną nowe elementy małej architektury: ławki parkowe, stojaki rowerowe, kosze na odpady, pojemniki na psie odchody itp.

Rewitalizacja parku odbywa się zgodnie z przeprowadzonym w marcu 2019 r. plebiscytem na zagospodarowanie tego terenu. W pierwotnej lokalizacji placu zabaw zamontowane zostaną elementy dla dzieci, m.in. bujaki, karuzele, huśtawki, urządzenia balansujące, rower treningowy, drążki, rodeoboardy, KineticWheel, bajarka i muzyczne kwiaty.

Dla młodzieży i osób dorosłych wykonany zostanie teren rekreacyjny wyposażony w elementy siłowni plenerowej do uprawiania street workoutu. Ponadto w parku zamontowane zostanie oświetlenie, dzięki któremu zwiększą się w tym miejscu poziom bezpieczeństwa, funk-



Prace w parku Powstańców Warszawskich wykonywane są w ramach projektu „Łamiemy bariery, łączymy pokolenia - rewitalizacja obszaru Podgrodzia, Starego Miasta i Śródmieścia Miasta Słupska”

cjonalność i estetyka miejsca. Zakres prowadzonych prac przewiduje również zabezpieczenie fitosanitarnie drzew znajdujących się na tym terenie, a także nasadzenia nowej roślinności.

Renowacji poddany zostanie również pomnik Powstańców Warszawskich, który znajduje się na południowej krawędzi parku. Chociaż monument był odnawiany pięć lat temu (po zniszczeniu przez wandala), jego stan jest fatalny.

- Wtedy naprawialiśmy pomnik po uszkodzeniach mechanicznych. Jednak woda drąży beton i potrzeba szybkiej, kompleksowej renowacji - tłumaczy Robert Chomicki ze Sto-

warzyszenia Rozwoju Inspiracji w Słupsku.

Podczas niedawnego spotkania w ratuszu, w którym

Rewitalizacja parku odbywa się zgodnie z przeprowadzonym w 2019 r. plebiscytem na zagospodarowanie tego terenu

uczestniczyły władze miasta, konserwator zabytków, radni, przedstawiciele kombatanów i organizacji pozarządowych,

zapadła decyzja o radykalnej zmianie pomnika. Część betonowa pomnika, czyli orzeł i powstaniec, mają trafić do słupskiego muzeum. W ich miejsce zostanie zamówiony odlew z brązu, który zostanie potem pokryty patyną, by miał kolor oryginalnego pomnika.

Pomnik Powstańców Warszawskich był pierwszym i przez lata jedynym pomnikiem powstania warszawskiego w kraju. Pierwszą wykonaną z desek konstrukcję wzniesiono w 1945 roku. Rok później z inicjatywy kapelana Szarych Szeregów ks. Jana Ziei powstał obecny pomnik. Jego twórcą był warszawski rzeźbiarz Jan Małeta. ©

Policja zatrzymała samochód z cofniętym licznikiem o 185 tys. km

Z policji

Przemysław Wawryk
przemyslaw.wawryk@gp24.pl

Słupscy policjanci podczas kontroli pojazdu marki Ford Transit wykryli różnice we wskazaniu drogomierza. Okazało się, że licznik był cofnięty o blisko 185 tys. kilometrów.

Funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Słupsku na terenie powiatu słupskiego zatrzymali do kontroli 35-letniego mężczyznę kierującego pojazdem marki Ford Transit.

Podczas sprawdzenia odczytu drogomierza okazało się, że we wrześniu 2018 r. w trakcie badań technicznych stan licznika pojazdu wskazywał wartość 220 764, natomiast w czasie kontroli drogomierz wskazał liczbę 35 780 km. Dokładna różnica wyniosła 184 984 km.

Na miejsce przyjechali policjanci z grupy dochodzeniowo-śledczej, którzy wykonali oględziny, zrobili zdjęcia, zabezpieczyli ślady, przesłuchali kierującego, sporządzili dokumentację służbową. Zebrany materiał do-

wodowy i kolejne czynności, jakie w tej sprawie realizują policjanci, mają na celu wyjaśnienie ww. nieprawidłowości. Właściciel samochodu będzie musiał wyjaśnić tę różnicę.

Przypomnijmy, że od 1 stycznia 2020 roku podczas każdej kontroli drogowej policjanci sprawdzają aktualny stan licznika i porównują go z danymi wprowadzonymi do systemu Centralnej Ewidencji Pojazdów i Kierowców. Znowelizowane przepisy Kodeksu karnego (art. 306a) stanowią, że jakkolwiek ingerencja we wskazania drogomierza w aucie jest przestępstwem zagrożonym karą pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat. Odpowiedzialność spoczywa na osobie zlecającej ingerencję w licznik, jak i na wykonawcy takiej usługi.

Od 1 stycznia policja ujawniła już kilkadziesiąt przypadków, kiedy stan licznika samochodu nie zgadzał się z wpisem w CEPIK. Przykładowo 16 stycznia w Krakowie policjanci odkryli, że licznik w kontrolowanym mercedesie sprinterze jest cofnięty aż o milion kilometrów. ©

009545629

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 24 stycznia 2020 roku odeszła w wieku 79 lat kochana Mama i Babcia
śp Krystyna Zubelewicz
Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 27 stycznia na Starym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie w Izbie Pamięci o godz. 12.40, wyprowadzenie o godz. 13.10.
Pogrążona w smutku
Rodzina

009545340

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie
śp doktora Daniela Siedlińskiego
składają
Zarząd i Pracownicy Centrum Psychiatrii SON w Słupsku

009544374

009544258

009543056

009543786

009541428

Wyrażamy głęboki żal z powodu śmierci
Naszego Kolegi

Daniela Siedlińskiego

Ta smutna wiadomość bardzo nas poruszyła.

Drogi Danielu!

Zapamiętamy Ciebie jako człowieka pełnego ciepła i empatii, który z troską pochylił się nad kruchą kondycją ludzkiego życia.

„To nie był czas, To nie była pora”.

Jednoczymy się w bólu z pogrążonymi w żałobie
Żoną Joanną i Bliskimi Zmarłego

Koleżanki i Koledzy anestezjologdy

Z głębokim żalem żegnamy
Seniora Słupskich Lekarzy

Wandę Rączkę

specjalistę w dziedzinie pediatrii i chorób zakaźnych.

Wyrazy szczerzego współczucia Rodzinie
składają lekarze z Delegatury Słupskiej
Okręgowej Izby Lekarskiej w Gdańsku

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śp Daniela Siedlińskiego

lekarza i dobrego człowieka.

Rodzinie, bliskim oraz wszystkim tym,
których ta śmierć dotknęła
składamy szczerze wyrazy współczucia.
Prezes i pracownicy PZUM Sp. z o.o.

Z głębokim smutkiem i żalem żegnamy
naszego Nieodżałowanego Kolegę

Dr. Daniela Siedlińskiego

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy głębokiego współczucia.
Lekarze Oddziału Wewnętrzznego

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Doktora

Daniela Siedlińskiego

Rodzinie i Najbliższym

przekazuję serdeczne wyrazy współczucia
Stanisław Dorosz

PiS chce zablokować uchwałę Sądu Najwyższego w sprawie KRS

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl



Warszawa

Premier złoży do Trybunału Konstytucyjnego wniosek w sprawie uchwały Sądu Najwyższego, dotyczącej sędziów powołanych przez Krajową Radę Sądownictwa. I prezes SN odpowiada, że TK nie ma prawa zajmować się tą sprawą. Z kolei Krajowa Rada Sądownictwa i Izba Dyscyplinarna SN twierdzą, że sędziowie z nadania KRS mają pełne prawo do orzekania.

Awantura o działanie polskiego wymiaru sprawiedliwości zatacza coraz szersze kręgi. Wczoraj premier Mateusz Morawiecki oznajmił, że ratunku w patowej sytuacji szukał będzie w Trybunale Konstytucyjnym. Mianowicie skieruje do niego wniosek o zbadanie przepisów, na podstawie których Sąd Najwyższy wydał uchwałę dotyczącą sędziów wybranych przez KRS.

W czwartek trzy izby SN uznały, że osoby te nie powinny orzekać. SN stwierdził jednocześnie, że wyroki wydane już przez tych sędziów są ważne. Uchwałę SN dotyczy m.in. sędziów Izby Dyscyplinarnej, stworzonej przez PiS.

- Część sędziów SN przypisuje sobie prawo do stanowienia takiego prawa, gdzie w porządku konstytucyjnym prawa polskiego ma od tego prawo tylko Sejm i Senat - stwierdził premier. Dodał, że to prezydent jest „ostateczną instancją powołującą sędziów”.

Nim premier ogłosił, że skieruje wniosek do TK, minister



I prezes SN Małgorzata Gersdorf oznajmiła, że Trybunał Konstytucyjny nie ma prawa wkraczania w funkcję orzeczniczą sądów. W czwartek SN uznał, że sędziowie z nadania KRS nie powinni orzekać

sprawiedliwości Zbigniew Ziobro przesądził, że Sąd Najwyższy złamał prawo. Minister stanowczo oznajmił, że podejmując uchwałę dotyczącą KRS naczelny organ władzy sądowniczej procedował z „rażącym naruszeniem prawa i jego tak zwana uchwała nie powoduje żadnych skutków prawnych”.

Gersdorf odpowiada rządowi

I prezes Sądu Najwyższego prof. Małgorzata Gersdorf, zapytana przez dziennikarzy o wniosek premiera, odpowiedziała, że nie wie czego będzie on dotyczył. - Trybunał Konstytucyjny nie ma prawa wkraczania w funkcję orzeczniczą sądów - mówiła.

Podkreśliła też, że sądy powinny respektować czwartkową uchwałę SN. - Ale co zrobić, to jest co innego (...) Natomiast zawsze będzie to dawało - kiedyś w przyszłości - podstawę do wzruszenia tych orzeczeń - zaznaczyła.

KRS: sędziowie mogą orzekać

Uchwałę Sądu Najwyższego skrytykowała Izba Dyscyplinarna SN. W oświadczeniu stwierdziła, że prezydent jest „jedynym podmiotem uprawnionym do powołania na urząd sędziowski”, a istotą tego powołania jest prawo i obowiązek sprawowania wymiaru sprawiedliwości. Izba dodała w oświadcze-

niu, że odsunięcie sędziów od orzekania może nastąpić wyłącznie w wypadkach wskazanych w art. 180 ust. 2 Konstytucji (złożenie sędziego z urzędu, zawieszenie w urzędowaniu, przeniesienie do innej siedziby lub na inne stanowisko, wbrew jego woli może nastąpić jedynie na mocy orzeczenia sądu i tylko w przypadkach określonych w ustawie). „Powstrzymanie się od czynności orzeczniczych stanowiłoby naruszenie ślubowania sędziowskiego złożonego wobec Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, sprzeniewierzenie się aktowi powołania i prowadziłoby do uchybienia godności sędziowskiej” - podkreślono.

Takie samo stanowisko zaprezentowała KRS. „Sędzia, co do którego nie wydano orzeczenia o złożeniu go z urzędu lub zawieszeniu, nie ma może powstrzymać się od orzekania i wykonywania obowiązków służbowych” - głosi stanowisko KRS. Zdaniem Rady jedynym wyjątkiem jest złożenie sędziego z urzędu lub zawieszenie w urzędowaniu na mocy orzeczenia sądu dyscyplinarnego w sprawie indywidualnej w odniesieniu do konkretnego sędziego. Wskazano, że KRS „jako organ stojący na straży niezależności sądów i niezawisłości sędziów ma obowiązek, wesprzeć sędziów, których pozycja została zagrożona

60

sędziów z trzech izb Sądu Najwyższego zdecydowało, że sędziowie wybrani przez nową KRS nie mogą orzekać.

w sposób przekraczający kompetencje przyznane centralnym organom państwa na mocy konstytucji RP”.

Duda broni reformy PiS

Prezydent Andrzej Duda w TVP Info zapowiedział kontynuację działań w sprawie wymiaru sprawiedliwości. - Odpowiedzialność dyscyplinarną sędziów musi stać się faktem, a nie fikcją, tak jak to było do tej pory. Temu służy właśnie Izba Dyscyplinarna w SN, którą powołaliśmy i temu służy jej ustrojowe ukształtowanie. Mam nadzieję, że dzięki pracy tej izby dojdzie wreszcie do naprawy wymiaru sprawiedliwości - stwierdził. ©©

KE O POLSCE

KOMISJA EUROPEJSKA CHCE INTERWENCJI TSUE

Komisja Europejska złożyła do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej wniosek o zastosowanie tymczasowych środków przeciw Polsce. Chodzi o zawieszenia działalności Izby Dyscyplinarnej Sądu Najwyższego do czasu zakończenia postępowania.

KE chce zamrożenia spornych przepisów prawa mówiących o systemie dyscyplinarnym dla sędziów.

- Komisja Europejska jest bardzo zaniepokojona sytuacją dotyczącą praworządności w Polsce, w szczególności ostatecznym przyjęciem nowelizacji prawa o organizacji sądów - mówił w piątek na konferencji prasowej w Brukseli rzecznik KE Christian Wigand. Dodał, że Komisja będzie analizować tekst ustawy dyscyplinującej sędziów przyjętej przez Sejm w czwartek i jej zgodność z prawem Unii Europejskiej.

W październiku ub.r. KE skierowała do TSUE skargę ws. systemu

dyscyplinarnego sędziów w Polsce. Według niej, ustawa dyscyplinująca autorstwa PiS nie zapewnia niezależności

i bezstronności Izby Dyscyplinarnej Sądu Najwyższego. Jej skład powołuje KRS wybrana przez polityków.

Sędzia Juszcyszyn ukarał szefową Kancelarii Sejmu i domaga się dokumentów od Ziobry

Warszawa

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Sąd w Olsztynie wezwał ministra sprawiedliwości Zbigniewa Ziobrę do okazania sądowi dokumentów dotyczących wyboru sędziów do nowego składu Krajowej Rady Sądownictwa.

Olsztyński sąd nałożył również 6 tysięcy złotych kary na szefową Kancelarii Sejmu Agnieszka Kaczmarską za odmówienie sędziemu Pawłowi Juszcyszynowi możliwości zapoznania się z listami poparcia do KRS.

Sędzia Paweł Juszcyszyn wyjaśniał, że prowadzony przez niego proces dotyczy sprawy, w której wyrok w pierwszej instancji zapadł w sądzie w Lidzbarku. Argumentował, że chciał zbadać listy poparcia do KRS, gdyż sędzia, który wydał wyrok w pierwszej instancji, został powołany przez prezydenta

na wniosek nowej Krajowej Rady Sądownictwa.

Na drodze do zbadania list poparcia do KRS stanęła szefowa Kancelarii Sejmu Agnieszka Kaczmarska, która odmówiła sędziemu Juszcyszynowi dostępu do dokumentów. Została więc wezwana do stawienia się w piątek w sądzie w Olsztynie. Kaczmarska nie pojawiła się na rozprawie, tłumacząc, że w piątek musi uczestniczyć w posiedzeniu sejmowej komisji regulamino-

wej (która pierwotnie została zwołana na środę), na którym przewidziano informację szefa Kancelarii Sejmu na temat funkcjonowania Straży Marszałkowskiej.

- Niestety organ, jakim jest przewodniczący komisji, wezwał mnie. Ja nie mam możliwości stawienia się. Bardzo mi przykro - mówiła Kaczmarska. Dodała, że wysłała do sądu usprawiedliwienie nieobecności.

W piątek sędzia nałożył na Kaczmarską karę 6 tys. zł

grzywny: 3 tys. za nieokazanie dokumentów i 3 tys. za niezastosowanie się do postanowienia o umożliwieniu wglądu do dokumentów w Kancelarii Sejmu.

Zdaniem Juszcyszyna, powoływanie się przez Kaczmarską na decyzję prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (który zalecił wstrzymanie się z udostępnianiem list) przy odmówieniu wglądu w listy było błędne.

Juszcyszyn wydał również zarządzenie wzywające ministra sprawiedliwości Zbigniewa Ziobrę do przesłania sądowi w ciągu tygodnia od daty doręczenia „oryginałów lub urzędowo poświadczonych odpisów

dokumentów w postaci korespondencji między Marszałkiem Sejmu RP i ministrem sprawiedliwości w sprawie potwierdzenia statusu sędziego osób, które poparły kandydatów na członków KRS”.

Juszcyszyn chce w ten sposób ustalić, czy członkowie KRS, którzy są obecnie sędziami, nie byli wcześniej pracownikami np. resortu sprawiedliwości, a co wskazują niektórzy politycy.

„Dokumenty mają być przesłane bez jakiegokolwiek ingerencji w ich treść, w szczególności bez anonimizacji danych w nich zawartych” - głosi treść wezwania.

©©

Kolejne ofiary koronawirusa

Wojciech Rogacin
wojciech.rogacin@polskapress.pl



Pekin

Koronawirus w Chinach rozprzestrzenił się. Stwierdzono już zarażenie u ponad 900 osób, zmarło 26 osób, w tym dwie poza prowincją Hubei. Władze ograniczyły ruch osobowy z 13 miast, zaleca się ludziom niewychodzenie z domów.

Najwyższy stopień zagrożenia epidemiologicznego wprowadzono w większości chińskich miast i prowincji, włączając w to Pekin i Szanghaj. Koronawirus, którego epidemia wybuchła w połowie stycznia, spowodował już śmierć 26 osób. Odnotowano dwa pierwsze przypadki zgonów poza prowincją Hubei, której stolicą jest miasto Wuhan, źródło epidemii. Jedna osoba zmarła w prowincji Hebei, druga w Heilongjiang na północnym wschodzie.

Jak dodaje BBC, większość ofiar wirusa w Chinach to ludzie starsi, którzy dodatkowo cierpieli na inne choroby, np. na Parkinsona.

Liczba potwierdzonych zakażeń stale rośnie. W piątek w nocy odnotowano już 901 zarażonych. Władze zaapelowały do mieszkańców Pekinu i Szanghaju o to, by - o ile moż-



Chińskie władze wprowadzają specjalne środki w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa. Ograniczono wyjazdy z 13 miast oraz ruch na lotniskach. Budowany jest specjalny szpital

liwe - zostawali w domu na 14 dni. W takim czasie rozwija się wirus i pojawiają się objawy choroby.

13 miast odciętych

Jak podaje portal gazety „South China Morning Post”, wprowadzono ograniczenia wyjazdów osób z 13 miast. Zamknięto w nich transport publiczny. Ograniczenia dotyczą w sumie ponad 20 mln osób. Wobec

osób i instytucji niestosujących się do nadzwyczajnych przepisów wystosowano ostrzeżenie o surowych karach.

Na wielu lotniskach ograniczono ruch, m.in. z Wuhan. Wprowadzono też kontrole stanu pasażerów. Pomimo tego - jak informuje „SCMP” - w piątek stwierdzono zachorowanie na koronawirusa dwojga pracowników kolei w mieście Tiandzin (ok. 130 km na północ

od Pekinu). Oboje pracowali w tym samym pociągu. Pasażerów, którzy mieli bliski kontakt z tymi pracownikami, poddano obserwacji medycznej.

Specjalny szpital

W epicentrum wirusa, mieście Wuhan, rozpoczęto budowę nowego szpitala, który ma leczyć osoby zarażone. Tempo budowy jest błyskawiczne - obiekt ma powstać w ciągu

PRACE NAD SZCZEPIONKĄ

SZCZEPIONKA NIE BĘDZIE GOTOWA SZYBKO

Jak informuje „South China Morning Post”, zespół ekspertów z uniwersytetu Fudan w Szanghaju z pomocą naukowców z trzech instytutów amerykańskich pracuje nad szczepionką przeciwko koronawirusowi. Na razie na nowego wirusa nie ma szczepionki. Powoduje on objawy podobne do zapalenia płuc. U zarażonych pojawia się wysoka gorączka oraz problemy z oddychaniem. - Nie wiadomo, czy będziemy mieć szczepionkę gotową do użycia przed końcem obecnej epidemii - mówi jeden z amerykańskich ekspertów Peter Hotez, dziekan National School of Tropical Medicine w Baylor College w Teksasie.

FOT. XIAO YULI/XINHUA NEWS/EAST NEWS

na którego czele stanął Zhong Nanshan. To doświadczony ekspert, który prowadził walkę z epidemią wirusa SARS w latach 2002-2003. W skład zespołu wchodzi naukowcy i epidemiolodzy.

Opanowanie epidemii może być o tyle trudne, że jej wybuch zbiegł się z księżycowym Nowym Rokiem, który jest hucznie obchodzony w Chinach. Mieszkańcy w tym czasie masowo przemieszczają się do swoich miast, gdzie organizowane są publiczne festiwale. I tak już teraz władze zamknęły wiele centrów rozrywki, np. Disneyland w Szanghaju, a także inne wielkie parki rozrywki, jak Happy Valley w Pekinie i Szanghaju.

WHO nie ogłosiło alarmu

Wirus rozprzestrzenił się dotąd w Hongkongu, Makau, na Tajwanie, w Japonii, Singapurze, Korei Południowej, Tajlandii, Wietnamie i Stanach Zjednoczonych. Pomimo tego Światowa Organizacja Zdrowia tonuje nastroje i nie uznała obecnej epidemii za globalne zagrożenie.

W USA wprowadzono obostrzenia na niektórych lotniskach, gdzie przybywa największej samolotów z Azji. Epidemiolodzy przestrzegają, że objawy zarażenia koronawirusem są widoczne nie wcześniej niż po 10 dniach, dlatego zarażeni mogą się dowiedzieć o swojej chorobie dopiero po przybyciu do innego kraju. ©©

Putin wykorzystał uroczystości w Yad Vashem

Warszawa

Kacper Rogacin
Twitter: @krogacin

- Podjąłem słuszną decyzję, nie jadąc do Jerozolimy. Gdybym tam był, trudno byłoby mi znieść tę sytuację - powiedział prezydent Andrzej Duda, komentując Światowe Forum Holokaustu w Jerozolimie.

Zgodnie z zapowiedzią, Andrzej Duda nie wziął udziału w czwartkowych uroczystościach, które odbywały się w Jerozolimie z okazji 75. rocznicy wyzwolenia obozu Auschwitz-Birkenau. Prezydent nie miałby możliwości przemawiania podczas głównej ceremonii - w przeciwieństwie m.in. do prezydenta Rosji Władimira Putina, wiceprezydenta USA Mike'a Pence'a, prezydenta Niemiec Franka-Waltera Steinmeiera czy prezy-

denta Francji Emmanuel Macrona. Andrzejowi Dudzie zaproponowano jedynie czas na przemówienie podczas oficjalnej kolacji.

Niektórzy politycy opozycji skrytykowali decyzję Andrzeja Dudy o zbojkotowaniu konferencji w Yad Vashem. Tymczasem sam prezydent stwierdził, że dobrze się stało, iż ostatecznie do Jerozolimy nie pojechał.

- Jestem zadowolony z tego, że nas tam nie było, bo nie powinniśmy autoryzować zafałszowanego przekazu historycznego, musimy mówić prawdę i musimy ją mówić głośno - powiedział i dodał, że choć w wielu przemówieniach (m.in. Władimira Putina) podkreślano bohaterstwo wielu narodów walczących z hitlerowskimi Niemcami, to Polaków pominięto, a przynajmniej zmarginalizowano.



Prezydent Andrzej Duda podziękował wiceprezydentowi USA, który w swoim wystąpieniu poruszył temat Polski i Polaków

- To jeszcze raz potwierdza, że podjąłem słuszną decyzję, nie będąc tam, bo gdybym tam był, trudno byłoby mi znieść tę sytuację, a musiałbym ją znieść milczeniem, bo nie udzielono mi tam głosu - stwierdził prezydent. W zasadzie jedynym

politykiem, który wspomniał szerzej o naszym kraju, był wiceprezydent USA Mike Pence.

Putin prowadzi swoją grę

Choć spodziewano się, że Władimir Putin może w swoim przemówieniu chcieć zaatakować

Polskę - tak jak to uczynił kłamstwami historycznymi na początku roku - to prezydent Rosji w ogóle nie poruszył tematu naszego kraju. Zamiast tego podkreślił rolę Armii Czerwonej w pokonaniu Trzeciej Rzeszy. Zaapelował też do największych światowych mocarstw o zwołanie szczytu państw będących stałymi członkami Rady Bezpieczeństwa ONZ.

- On ma sprawy imperialne, odnawia imperium rosyjskie. Doprowadził do tego, że ta biedna Rosja, zmęczona, która prawie 20 lat temu nie dała sobie rady, była na 3-4 miejscu w światowej polityce, teraz wraca do centrum dziejów. On używa wszystkich narzędzi... - mówił w RMF Szwach Weiss, były ambasador Izraela w RP.

Prasa rosyjska podkreślała przez cały czwartek, że Władimir Putin był głównym

gościem Światowego Forum Holokaustu w Jerozolimie. I trudno z tym stwierdzeniem się nie zgodzić, zważywszy na to, jak przyjęty przez gospodarza został prezydent Rosji.

Amerykański dziennik „Wall Street Journal” stwierdził, że nad wydarzeniem „zawisł cień sporu między Polską i Rosją w sprawie genezy II wojny światowej”. Z kolei „The Washington Post” zwrócił uwagę, że prezydent zbojkotował spotkanie w proteście przeciwko temu, że nie dano mu możliwości zabrania głosu podczas uroczystości w Yad Vashem. Zaznaczył jednak, że Andrzej Duda weźmie udział w zaplanowanych na poniedziałek obchodach na terenie byłego obozu Auschwitz.

Od dawna wiadomo, że w Polsce nie pojawi się prezydent Władimir Putin. ©©

FOT. RONEN ZVULINI/AP/EAST NEWS

Kuba dziękuje za wsparcie i prosi o pomoc dla chorej Amelki

Magdalena Olechnowicz

magdalena.olechnowicz@polskapress.pl



Ślupsk

Akcja pomocy dla Kuby Chmielowca obiegła całe miasto. Dzięki ostatniej zbiórce udało się zebrać 30 tys. zł. Kuba dziękuje i apeluje o kontynuację akcji, ale... dla Amelki.

Tragedia Kuby rozegrała się w 2013 roku. Jakub „Chmielu” Chmielowiec, ślupski muzyk hip-hopowy, członek zespołu Def-Box, organizował kolejny koncert w klubie. Po zakończeniu witał się z długo niewidzianym kolegą, z radości zakręcił „samolocik”, kręcąc się wokół siebie - tak jak to robią dzieci. Upadł. Jakub uderzył o coś głową.

Upadek zakończył się tragicznie. Kuba jest sparaliżowany czterokończynowo, po-

rusza się na wózku, którym kieruje joystickiem za pomocą brody. Jednak nie roztrząsa tych dramatycznych wydarzeń. Wprost przeciwnie - usamodzielił się, wyprowadził od rodziców i mieszka z narzeczoną.

Nie poddał się. Znalazł pracę. Angażuje się w kolejne projekty na rzecz innych potrzebujących osób. Jednocześnie przyjaciele wciąż pomagają i organizują kolejne zbiórki pieniędzy na jego rehabilitację, która jest niezwykle kosztowna. W pomoc zaangażowali się także znani muzycy, m.in. raper Tede.

Ostatnio znów zorganizowana została akcja, która wciągnęła kilkaset osób. Akcja ma formę wyzwania i nominowania do zabawy kolejnych osób na zasadzie tzw. łańcuszka. Osoba nominowana musi wykonać 10 tzw. burpee, czyli 10 powtórzeń ćwiczenia padnij-powstań i wpłacić na zbiórkę 10 zł. Ćwiczenie należy



Jakub Chmielowiec jest sparaliżowany od blisko 7 lat. Od przyjaciół otrzymał tyle dobra, że postanowił się nim dzielić



Amelka ma 3 latka. Jest po przeszczepie szpiku, ale na dalsze leczenie potrzeba milion złotych. Amelka walczy o życie

nagrać telefonem, udostępnić na portalu Facebook i nominować kolejne trzy osoby. Wyzwanie podjęły całe drużyny, m.in. cheerleaderki Maxi Ślupsk, lokalne drużyny piłkarskie, ekipy trenujące judo. Zabawa wciągnęła setki ludzi, a dzięki zbiórce udało się zebrać pokaźną kwotę na rehabilitację Kuby.

Skala pomocy przerosła moje najśmielsze oczekiwania. Zebraliśmy 30 tysięcy złotych - mówi Kuba Chmielowiec. Chciałem wszystkim podziękować. Dzięki temu mam zapewnioną rehabilitację na długi czas oraz w tym roku uda mi się wyjechać na konsultację do kliniki, która wszczepia implanty do rdzenia kręgowego, które mają mi pomóc w powrocie do zdrowia. Jest to tylko i wyłącznie wasza zasługa! Dziękuję wam bardzo wszystkim. Bez was byłoby to niemożliwe!

Jednocześnie Kuba zwraca się z prośbą do wszystkich

o pomoc Amelce - dziewczynce, która zмага się z nowotworem.

Chciałbym wykorzystać tę skalę akcji. Pewna dziewczynka o imieniu Amelia od samego urodzenia ma pod górkę w swoim krótkim życiu. Amelia została odebrana rodzicom do domu dziecka, w którym znalazła nowy dom z nową, kochającą rodziną. Niby wszystko zaczęło się układać, dopóki nie informacja o nowotworze. Potrzebne są pieniądze, żeby uratować tę małą dziewczynkę. Postanowiłem, że wszystkie pieniądze uzbierane od dzisiaj na mojej Zrzutce zostaną przebrane na konto dziewczynki. Prosiłbym was - oczywiście jeżeli ktokolwiek czuje się na siłach - o powtórzenie akcji z hasłem „Pomagamy Amelii”. Czasami zastanawiam się, czy zasłużyłem na tyle dobra, które otrzymałem od ludzi. A dobrem trzeba się dzielić.

©©

PROMOCJA

079509658

Pikantna i przezabawna komedia „TO TYLKO SEX” z Olgą Bołądź

Monika Latkowska

monika.latkowska@polskapress.pl



Myślisz, że masz wspaniałe życie seksualne? Naprawdę w to wierzysz? Może sprawdzimy to razem 11 lutego w ślupskiej filharmonii podczas spektaklu „TO TYLKO SEKS”?

Kilka lat temu Tomasz Kot jako sex guru rozśmieszał Polaków do łez. Tym razem w rolę sekssekspercki zobaczymy Olę Bołądź. Aktorka z dużą dozą pikanterii i humoru przedstawi cenne rady i wskazówki które wzbogacą życie erotyczne wszystkich, bez wyjątków.

Interaktywna sztuka dla dorosłych

„To tylko sex” to nieprzyzwoicie śmieszna interaktywna sztuka dla dorosłych, w której naszym przewodnikiem po seksualnym labiryncie będzie Olga Bołądź -



Tak w nowej roli teatralnej prezentuje się znana i lubiana aktorka z Torunia - Olga Bołądź. Jako seksseksperстка gra w spektaklu Teatru Imka pt. „To tylko sex”

jedną z najbardziej znanych polskich aktorek. Jako seks-ekspert EDYTA RADZI w komedii, pikantny, ale zdystansowany sposób przedstawi widzom wiele

praktycznych porad i wskazówek jak urozmaicić swoje życie erotyczne. Wy tłumaczy, jak czerpać przyjemność z seksualnej sfery naszego życia.

Spektakl to zabawna podróż przez sypialnie Polaków, która od wykonawcy wymaga znajomości warsztatu, ale też umiejętności kontaktu z publicznością.

licznością. Bo to właśnie ona odgrywa w przedstawieniu znaczącą rolę. Nie ma tu bowiem tematów tabu.

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

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

Jedna z najpopularniejszych polskich aktorek

Olga Bołądź jest jedną z najbardziej wszechstronnych aktorek swego pokolenia. Z powodzeniem występuje w filmach akcji, jak również w ko-

mediach i dramatach. Lubi przede wszystkim kino, ale oglądamy ją również w telewizji i teatrze. Ten artystyczny płożdzian sprawia, że za każdym razem ujmuje widzów świeżą i pozytywną energią. - Starannie wybieram rolę. Oczywiście, idę na casting do każdej roli, do której zostałam zaproszona. Natomiast później samo się to definiuje i następuje pewien wybór - reżysera i mój. Staram się przede wszystkim nie dać się zaszukować - mówi aktorka.

Największą popularność przyniosły jej filmy kinowe: „Skrzydlate świnię”, „Dziewczyna w szafie”, „Nad życie”, „Służby specjalne”, „Botoks”, „Las, 4 rano” i „Kobiety mafii”.

Gdzie po bilety?

Spektakl „To tylko sex” odbędzie się 11 lutego o godz. 17:30 i 20:00 w Filharmonii Sinfonia Baltica. Bilety w cenie 90 zł, do nabycia na stronie www.kupbilecik.pl

Marek Ponikowski
redakcja@polskapress.pl



Autosalon

Kiedy w lutym 1931 roku w Berlińskim Salonie Samochodowym firma DKW zaprezentowała mały i lekki, prosty w konstrukcji samochód F-1 mało kto zdawał sobie sprawę, że narodził się właśnie nowoczesny samochód popularny.

Gdybym powiedział, że moje dziecięce lata przebiegały pod znakiem auta nazwanego dekawką, byłaby to przesada. Na mojej piaszczystej ulicy Południowej w podwarszawskim Międzyziesiu samochody pojawiały się rzadko. Ale przy sąsiedniej ulicy Kresowej wujek mojego kolegi Jacka miał garaż, a w nim auto marki DKW. Pan Heniek jeździł nim rzadko, poświęcał za to mnóstwo czasu na naprawy i konserwacje. Wyglądał przy tym długie, zawiłe monologi. Dopiero po latach pojąłem, że zawierały mnóstwo sformułowań, które mogły go zaprowadzić za kraty z dużym wyrokiem za szkalowanie ustroju socjalistycznego. Na szczęście nikt z mieszkańców kamienicy na pana Heńka nie doniósł. Dekawkę miał także mój wujek. Jego samochód stanowił hybrydę podwozia i silnika DKW F-7 oraz Polskiego Fiata 508 Junak, z którego ocalała tylko karoseria. Wyglądał osobliwie, ale podobnych wehikułów było wówczas całkiem sporo. O kupnie nowego auta przeciętny Polak nie mógł nawet marzyć, a części zamienne, zwłaszcza takie jak nadwozie, były nieosiągalne. Wątek samochodu marki DKW pojawiał się w rodzinnych rozmowach z jeszcze innego powodu. Przed wojną współwłaścicielkami dekawki zarejestrowanej jako warszawska taksówka były dwie niezamężne ciotki mojego ojczyma. Samochodem jeździł z zawołany szofer, a dochód z tego biznesu wspierał ich nauczycielskie pensje.

Oroli przypadku w historii napisano już tomy. Ten nie jest może najnowszy, ale bardzo ciekawy. Jørgen Skafte Rasmussen, Duńczyk osiadły w Saksonii, absolwent tamtejszej wyższej szkoły technicznej zaczął po I wojnie światowej produkować motocykle. Oczywiście z silnikami dwusuwowymi, bo wcześniej spory dochód przynosiła mu sprzedawana w dużych ilościach zabawka - opracowany przez samego Rasmussena miniaturowy silnik dwusuwowy. Nosił handlową nazwę „Des Knaben Wunsch”, czyli marzenie chłopców. W ciągu niewielu lat fabryka DKW w Zschopau stała

Dykta-Klej-Woda, czy wielki prekursor?



Rok 1931. Personel kierowniczy fabryki DKW w Zwickau przy pierwszym egzemplarzu dekawki F-1



Podwozie DKW F-1 - wzór prostoty. Tą konstrukcją inspirowali się, choć nie wprost, m.in. konstruktorzy SAAB-a 92 czy naszej Syreny

się największym na świecie producentem motocykli.

W roku 1924 Rasmussen dowiedział się o bankructwie firmy SB, czyli Slaby-Beringer produkującej w berlińskiej dzielnicy Spandau miniaturowe, 1-2-osobowe samochodziki napędzane elektrycznością lub motocyklowymi silnikami kupowanymi od DKW. Kupił fabrykę za niewielkie pieniądze, a jeden z jej współwłaścicieli, utalentowany inżynier Rudolf Slaby został niebawem głównym konstruktorem samochodów marki DKW. W roku 1928 Slaby opracował lekkie auto osobowe z dwucylindrowym, dwusuwowym silnikiem motocyklowej proweniencji, ale chłodzonym wodą. Miał pojemność 600 cm sześć. i moc 15 KM. Napędzał tylne koła. Konstrukcja otwartego nadwozia nawiązywała do samochodów SB. Była to struktura samonośna, ze sklejką obciążonej tzw. dermatoidem, osadzona na pomocniczym ramie, słowem - szczyt pro-

stoty, ale równie ascetycznych pojazdów budowano wówczas w Niemczech i całej Europie mnóstwo. W latach 1928-29 nabywców znalazło około czterech tysięcy aut P15 i nieco późniejszej wersji „sportowej” PS 600. Kupowali je głównie wcześniejsi posiadacze motocykli DKW, oswojeni z dwusuwowym napędem. Dekawka P15 musiała być rzeczywiście udanym samochodem skoro fabryczna załoga złożona z inżyniera Gerharda Machera i mechanika Gustava Menza zdołała w roku 1929 pokonać trasę Rally Monte Carlo, przekraczając co prawda skutek fatalnej pogody limit spóźnień. Już w drodze do Królewca gdzie znajdował się punkt startowy Macher i Menz natknęli się na ogromne śnieżne zaspę. Zdażyli na start jadąc po lodzie na zamrożniętym Zalewie Wiślanym.

Gdy w Spandau ruszała produkcja DKW P15, Rasmussen przejął



Kabina DKW F-1 była bardzo skromnie wyposażona. Kto jednak jeździł np. Trabantem 601 wie, że „klamka” służąca do zmiany biegów była bardzo wygodna



Rok 1929. Inżynier Gerhard Macher i mechanik Gustav Menz przy rajdowej DKW P 15. Dojechali do Monte Carlo, ale przekroczyli limit spóźnień

firmę Audi w Zwickau. Zaczął tam produkować luksusowe samochody z silnikami amerykańskiej marki Rickenbaker, która też stała się jego własnością. Światowy kryzys nie sprzyjał jednak temu przedsięwzięciu. W USA i w Europie firmy motoryzacyjne padały jak muchy. W październiku 1930 roku Rasmussen przedstawił swoim inżynierom zadanie opracowania małego auta na kryzysowe czasy. Określił główne parametry: silnik dwusuwowy, napęd przedni, niezależne zawieszenie wszystkich kół, nisko położony środek ciężkości. No i oczywiście niska cena. Termin: sześć tygodni!

Prototyp był gotowy na czas. W berlińskim salonie samochodowym w lutym 1931 roku DKW mogła więc zaprezentować rewolucyjny model F-1. Rewolucyjny - bo jego dwucylindrowy silnik ustawiony był poprzecznie, tuż za chłodnicą znajdującą się dokładnie nad przednią, napędzaną osią. Skrzynia korbowasilnika, obudowa sprzęgła, trzybiegowa skrzynia przekładniowa oraz mechanizm różnicowy tworzyły niewielki, zwarty zespół umieszczony między podłużnicami ramy. Jej belki zbiegały się przed osią tylną. Zarówno z przodu jak z tyłu zastosowano poprzeczne resory piórowe. Zębatkowy mechanizm kierowniczy był nie tylko tani w produkcji, ale też pracował lekko i precyzyjnie. Mechaniczne hamulce działały na wszystkie cztery koła. Przygotowano dwie wersje silnikowe. Jedna miała pojemność niecałych 500 cm sześć, druga była o 100 cm sześć. większa i osiągała moc 15 KM., wystarczającą do napędu auta, które z lekką, drewnianą karoserią pokrytą dermatoidem ważyło nieco ponad 450 kg. Do produkcji seryjnej skierowano tylko tę drugą. Ceny DKW F-1 zależne od wersji nadwoziowej i wyposażenia zaczynały się od 1700 marek. Mało kto zdawał sobie sprawę, że to właśnie wtedy, w roku 1931 narodził się nowoczesny samochód popularny.

Produkcja dekawek oznaczonych literą F (Front, czyli napęd przedni) była zorganizowana także w sposób odbiegający od ówczesnych standardów. Nadwozia wytwarzano w fabryce w Spandau, skąd transportem kolejowym dostarczano je do Zwickau. Tam też trafiały zespoły napędowe produkowane w fabryce motocykli w Zschopau. W dość krótkich odstępach czasu samochody modernizowano. Kolejne wersje, F-2, F-5, F-7 i wreszcie F-8 miały coraz lepsze silniki i nowocześniejszą konstrukcję nadwozia.

Po wojnie w upaństwowionej fabryce w Zwickau wznowiono produkcję F-8 pod marką IFA, a takie samo auto, pod dawną marką wytwarzano w Niemczech Zachodnich. Ale to już zupełnie inna historia. ©

Drobne

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE
ogloszenia.gratka.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

1-POKOJOWE 40 m² w Tymieniu,blok 45/11,tel. 510-287-525,po 16-stej

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

KAWALERKA, Koszalin, tel.668002703

M3 w Słupsku, 607066897

MIESZKANIA - KUPIĘ

KOSZALIN za gotówkę 690-249-630

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POKOJOWE Koszalin 505-096-220.

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

LOKALE UŻYTKOWE - WYNAJMĘ

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

Handlowe

MATERIAŁY BUDOWLANE

SZLAKA drogowa, 502965634.

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO kominek, opał 574-803-514.

DREWNO opałowe, 502965634.

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTOKASACJA, Świeszyno, skup całych i powypadkowych, 608421479

USŁUGI

BLACHARSTWO-LAKIER., 692-622-864

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975

REKLAMA

159511504

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!**

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

MURARZ z drukiem A1 do pracy w Belgii, 667-580-410

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.

REKLAMA

009535449

PRACA NA BUDOWIE!

Firma w Szczecinie
poszukuje pracowników
do prac remontowych,
ogólnobudowlanych
i wykończeniowych.
Możliwość noclegu. Służbowe auto

☎ 604-075-548

Germania Care 943424056,
509 780 868.

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

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

TYNKARZA, pomocnika tel. 604941550

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A - Z, 515417467 farm.ginekolog

A-Z GINEKOLOG, 795-719-104

STOMATOLOGIA

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878

PRALKI, urządzenia elektr., gastronomia. Chłodnictwo. 507-380-118.

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

DACHY- dekarstwo 94/341 21 84

FIRMA usługi budowlane A-Z,elewacje, 728-224-010.

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

PORZĄDKOWE

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

PRZEPROWADZKI

TANIO przeprowadzki 607675935

STOLARSKIE

RENOWACJE, stolarstwo 694917319

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

Komunikaty

OKAZJA sprzedam tanio dług 1,3 MLN zabezpieczony hipotekami min. 2 ha pod budownictwo jednorodzinne 601-895-501.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

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

Towarzyskie

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK

DOJRZAŁA dla dojrzałych, 661177611

Dzień dobry w poniedziałek.
Zacznij tydzień z nowym wydaniem

Środa jest dla zdrowia.
Kup gazetę z dodatkiem Strona Zdrowia

Weekend tuż-tuż.
Kup magazynowe wydanie gazety



gp24.pl gs24.pl gk24.pl



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

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz

Zastępcy
Ynona Husaim-Sobecka
Marcin Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 94 347 35 77

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

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

Prenumerata, tel. 94 340 11 14

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

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

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

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

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

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

Polskie Badania Cytelnictwa



Nakład Kontrolowany ZKDP



POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Po Kopenhadze „Wilczek's on fire” już się nie niesie

Kaja Krasnodebska
redakcja@polskapress.pl



Piłka nożna

Kamil Wilczek opuścił klub jako najlepszy strzelec, kapitan i ulubieniec kibiców Broendby. Na podobny status spróbuje zapracować w tureckim Goztepe.

Zaledwie jednego dnia zabrało, by Kamil Wilczek był zawodnikiem Broendby IF przez dokładnie cztery lata. W duńskim klubie zaprezentowano go 22 stycznia 2016 roku, by 21 stycznia 2020 poinformowano o jego odejściu. Polak związał się półtorarocznym kontraktem z Goztepe Spor Kulubu. To średniak z tureckiej ekstraklasy, który zapewnił sobie też opcję przedłużenia umowy z napastnikiem o kolejny rok.

Wydaje się, że jedną z przyczyn takiej decyzji Wilczka była kwestia finansowa, co zasugerował dyrektor sportowy Broendby. - Dzięki świetnej grze w barwach naszej drużyny, Kamil zasłużył na kolejną szansę w karierze i udaną przygodę sportową oraz finansową. Na zawsze będzie miał miejsce w naszych sercach i w naszej historii - stwierdził Carsten Jensen. Pod informacją o odejściu Wilczka pojawiło się mnóstwo komentarzy niezadowolonych kibiców. Polak był nie tylko najlepszym strzelcem i podstawowym zawodnikiem duńskiej drużyny, ale też jej kapitanem oraz ulubieńcem fanów.

Był też głównym kandydatem do zdobycia korony króla strzelców w tym sezonie. Po rundzie jesiennej, czyli 20 kolejkach, 31-latek miał 17 trafień, o pięć więcej niż drugi w klasyfikacji



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI / POLSKA PRESS

Kamil Wilczek po czterech latach opuścił Broendby IF

Ronnie Schwartz z Silkeborgu. Byłaby to jego druga w karierze korona strzelców duńskiej Superligi oraz trzecia w ogóle. Po raz pierwszy tytułem najsukuteczniejszego zawodnika ligi cieszył się jeszcze w ekstraklasie, gdy był zawodnikiem Piasta Gliwice. Jego początki zagranicą nie należały do najbardziej udanych. Pobytu we włoskim Carpi nie może wspominać najlepiej, odnalazł się dopiero w Broendby, o czym nie raz wspominał w wywiadach z duńskimi mediami. - Jako piłkarz rozwinałem się w Broendby. Przychodziłem tu jako doświadczony zawodnik, ale niedoświadczony napastnik. Od samego początku mogłem liczyć na pomoc wielu osób i ten czas spędzony w Danii jest dla mnie bardzo dobry - mówił.

Wilczek rozegrał w barwach Broendby 163 spotkania, strzelił 92 gole oraz zanotował 63 asysty. Na opak kapitańską oraz uwielbienie kibiców zapracował jednak nie tylko boiskową postawą, ale też ciężką pracą i przyjaznym nastawieniem do fanów. Nieraz po Kopenhadze roznosiło się głośnie „Wilczek's on fire” (będące przeróbką słynnego „Will Grigg's on fire” śpiewanego podczas Euro 2016 przez fanów z Irlandii Północnej).

Teraz będzie musiał sobie zapracować na wszystko od nowa w Turcji. Po 18. kolejkach jego nowy klub - Goztepe ma 26 punktów i plasuje się na ósmym miejscu w ligowej tabeli. Spora przewaga nad strefą spadkową, ale też znacząca strata do miejsc

gwarantujących grę w europejskich pucharach. Dla 31-letniego Wilczka nie może być to jednak jeszcze piłkarska emerytura. Nie będzie zresztą najstarszym Polakiem w tureckiej lidze. Aktualnie prócz napastnika występuje w niej pięciu Polaków i właściwie tylko jeden - Paweł Olkowski - nie jest podstawowym zawodnikiem w składzie swojej drużyny.

Kilku Wilczek zna doskonale. Radosław Murawski jeszcze z czasów Piasta Gliwice, którego defensywny pomocnik Denizlisporu jest wychowankiem. Napastnikowi można jedynie życzyć, by odnalazł się w Turcji równie sprawnie jak młodszy kolega. 26-letni piłkarz trafił tu latem, lecz szybko zapracował na zaufanie trenera. Drobek trzech bramek to efekt tego, że Polakowi powierzono wykonywanie rzutów karnych. W szybkiej aklimatyzacji w ekipie beniaminka Super Lig pomógł Murawskiemu Adam Stachowiak, który golkipierem Denizlisporu był jeszcze poziom niżej. Bramkarz jest jednym z autorów awansu i ciężko wyobrazić sobie grę bez niego. Aż pięciokrotnie zdołał zachować czyste konto, dzięki czemu jego drużyna notuje przyzwoite wejście do ekstraklasy.

Prócz Stachowiaka tylko jeden Polak wystąpił we wszystkich kolejkach tureckiej ligi i jest to Michał Pazdan. Stoper jednak nie ma większych powodów do dumy - jego Ankaragucu zajmuje przedostatnie miejsce w tabeli, jest jednym z głównych faworytów do spadku. Relegacja nie grozi natomiast Gaziantepowi FK, gdzie od sierpnia 2019 roku gra Bartłomiej Pawłowski. Były pomocnik m.in. Widzewa Łódź i Zagłębia Lubin pełni rolę rezerwowego, lecz regularnie wchodzi z ławki. ©



FOT. SYLWIA DĄBROWA / POLSKA PRESS

Krzysztof Piątek o miejsce w kadrze może być spokojny

Piątek elementem układanki. Gdzie zagra?

Piłka nożna

Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Na tydzień przez zakończeniem okresu transferowego w topowych ligach w Europie, kluby nie uzupełniły składów po kontuzjach kluczowych graczy. Wśród potencjalnych piłkarzy do zmiany drużyny nieustannie wymienia się Krzysztofa Piątka.

Tottenham, Aston Villa, Manchester United, FC Barcelona, Paris Saint-Germain, a ostatnio Atletico Madryt - to kluby, które biorą pod uwagę kupno Krzysztofa Piątka. Diego Simeone ma brać też opcję pod uwagę, gdyby nie udało się sprowadzić Edinsona Cavaniego z PSG. Urugwajczyk w lutym skończy 33 lata. W paryskiej ekipie gra od 2013 r. i stwierdził, że potrzebuje nowych wyzwań. PSG oczekuje 30 mln euro.

W tej sytuacji wchodzi do gry Piątek. AC Milan za 25-letniego Polaka oczekuje podobnej kwoty. Głównie dlatego Atletico, zdaniem „La Gazzetta dello Sport”, zainteresowało się sprowadzeniem naszego reprezentanta. Inna sprawa, że PSG również ma na niego chrapkę.

Nadchodzi czas decyzji szczególnie dla Ole Gunnara

Solskjaera w Manchesterze United i Jose Mourinho w Tottenhamie. Obaj menedżerowie mają problemy w zespołach wynikające z kontuzji najlepszych napastników. Marcus Rashford i Harry Kane mogą nie wrócić do gry nawet na mistrzostwa Europy. Wśród kandydatów na zastępcę jest Piątek, ale ofert wciąż brak.

Hiszpański dziennik z San Sebastian, „El Diario Vasco”, poinformował, że miejscowy Real dostał zapytanie w sprawie swojego najlepszego strzelca Williana Jose. „Koguty” mają zaoferować około 30 mln euro. Ale klub za 28-letniego Brazylijczyka chce tyle, ile piłkarz wpisane ma w klauzuli, czyli 70 mln.

Z kolei w przypadku United brytyjskie i włoskie media spekulują, że klub nie będzie chciał wydawać większych pieniędzy i zdecydowanie się na... Carlosa Teveza. 35-letni Argentyńczyk występujący obecnie w Boca Juniors grał już na Old Trafford w latach 2007-2009.

Bayern Monachium też szuka nowych zawodników. Wypożyczył z Realu Madryt obrońcę Alvaro Odriozolę oraz zabiega o Douglasa Costę, który odszedł z Bayernu do Juventusu latem 2017 r. Skrzydłowy jest wyceniany na 38 mln euro. ©

Wielka afera w świecie baseballa. Kary mogą być ostre

Baseball

Filip Barés
redakcja@polskapress.pl

Dwie drużyny MLB zostały oskarżone o oszustwo, które pomogło im zgarnąć tytuły mistrzowskie w 2017 i 2018 roku. W Stanach Zjednoczonych wybuchła wielka afera, która może pogrząbać cały sport.

17 lat temu piękna otoczka wokół baseballu zniszczył doping zawodników (ponad 100 oskarżonych). Teraz afery jest poważniejsza. W 2017 roku Houston Astros wygrali ligę, ale okazało się, że dokonali tego

za pomocą oszustwa zorganizowanego przez zawodników.

Według doniesień gracze Astros wykorzystywali kamery służące do powtórek wideo, by kraść sygnały zespołów rywali, dzięki czemu wiedzieli, jakiej rotacji się spodziewać przy rzucanej piłce. Taka wiedza zdecydowanie ułatwia odbicie piłki co nawet pokazują statystyki. Astros wykorzystywali to tylko na własnym stadionie, ponieważ na wyjazdach nie mieli dostępu do potrzebnego sprzętu.

Astros zwolnili już menedżera AJ'a Hinch'a i dyrektora sportowego Jeffa Luhnowa,

choć jak się okazuje obaj nie do końca kontrolowali sytuację. Zamieszany jest też były członek sztabu Alex Cory, który może pociągnąć na dno nie tylko Astros, ale i mistrzów z 2018 roku Boston Red Sox, którzy zatrudnili go na pozycję menedżera po sukcesie w Houston. Właściciel Red Sox i m.in. Liverpoolu John Henry już zwolnił Cory'ego ze stanowiska trenera.

Historia nie kończy się jednak tutaj. Na Twitterze uwagę na siebie zwróciło konto, które ponoć ma należeć do siostrzenicy Carlosa Beltrana - zawodnika Astros w 2017 roku i nowego me-

nedżera New York Mets. Według tego profilu gwiazdor Astros Jose Altuve nosił pod koszulką urządzenie, które wibrowało, gdy rzucana piłka miała być z rotacją. Według licznych doniesień cała liga wiedziała, że Astros w jakiś

W 2017 roku, w półfinale przeciwko New York Yankees Altuve wygrał mecz ostatnim odbiciem. „Nie zrywajcie ze mnie koszulki” - krzyczał

sposób oszukują, a ci zdecydowali się na zmianę systemu - z banalnego uderzania w kosz na śmieci na zaawansowaną technologię. Altuve zaprzecza.

Narazie kary otrzymali Hinch i Luhnow - zostali zawieszeni na rok, oraz Astros, którzy muszą zapłacić 5 mln dol. i stracić kilka wyborów w drafcie. Corai Beltran zostali zwolnieni ze swoich trenerских stołków, ale jeszcze nie zostali ukarani przez ligę. Bezkarci pozostają zawodnicy Astros i Red Sox mogą też stracić swoje tytuły mistrzowskie - coś co jeszcze się nigdy nie wydarzyło w profesjonalnym sporcie w USA. ©

LOTTO

CZWARTEK, GODZ. 21.40
Lotto - 22, 23, 33, 40, 41, 46
Lotto Plus - 24, 28, 34, 36, 45, 48
Ekstra Pensja - 1, 3, 31, 32, 34 plus 4
Ekstra Premia - 2, 23, 29, 31, 33 plus 3
Multi Multi - 2, 4, 6, 13, 20, 25, 26, 29, 36, 37, 41, 44, 49, 53, 54, 57, 64, 66, 68, 74 plus 13
Mini Lotto - 5, 6, 10, 12, 18
Kaskada - 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24
PIĄTEK, GODZ. 14
Multi Multi - 4, 8, 9, 14, 18, 21, 26, 28, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 44, 59, 60, 78, 79, 80 plus 26
Kaskada - 1, 3, 4, 8, 10, 13, 17, 19, 21, 22, 23, 24
(LIS)

Pogoń bardzo chce się zrewanżować Czarnym



FOT. LUKASZ CAPAR

W akcji Adrian Kordalski (z piłką). Czy dobrą formę ze środowego meczu utrzyma ten rozgrywający?

Koszykówka

Michał Piątkowski

michal.piatkowski@polskapress.pl

Słupszczenie po zwycięstwie z kołobrzeską Kotwicą grać będą w dalekim Prudniku z tamtejszą Pogonią. Mecz w sobotę (25.01) o godz. 17.30.

Trudno jednoznacznie oceniać podopiecznych trenera Mantasa Cesnauskisa po ostatnim pierwszoligowym zwycięstwie, ponieważ Kotwica nawet nie starała się postawić Czarnym Panterom oporu. Cieszyć na pewno może powrót do wyższej dyspozycji liderów słupskiego zespołu: Marcina Dutkiewicza i Adriana Kordalskiego. Bardzo dobre za-

wody z kołobrzeżanami rozebrali też walczący z wahaniem swojej dyspozycji od początku sezonu Wojciech Fraś i Hubert Wyszowski. Ten pierwszy kompletnie zdominował strefę podkoszową. Drugi natomiast zagrał perfekcyjnie w obronie. Pogoń, podobnie jak Czarni, podejście do tej konfrontacji w znakomitym humorze, bo w ostatniej kolejce wygrała niezwykle ważny mecz w Tychach. Tam właśnie prudniczanie pokonali miejscowy GKS 99: 94.

W pierwszym spotkaniu rozegranym w słupskiej Gryfi Czarni okazali się minimalnie lepsi do Pogoni, wygrywając 76:74. Najwięcej punktów dla słupszczan zdobyli wówczas

Dutkiewicz i Fraś po 18. W ekipie z Prudnika najsukceszniejszy okazał się Wojciech Pisarczyk, który na swoim koncie zapisał 18 oczek. Ten skrzydłowy jest liderem Pogoni. Dzień wcześniej go Grzegorz Mordzak, który do dwunastu zdobywanych punktów dokłada trzy asysty. Warto zaznaczyć, że wcześniej wspomniany rozgrywający z Prudnika, mimo swoich 43 lat, dalej jest w świetnej formie fizycznej i nie odstaje ligowym rywalom, którzy są o wiele lat młodszy. W Pogoni występuje też świetnie znany w Słupsku Marcin Sroka (rocznik 1981), którego granie przeciwko Czarnym zawsze wzbudza emocje. Trudny bój czeka słupszczan. ©©

Na obozie z seniorami byli juniorzy młodszy

Piłka nożna

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

W zakończonym zimowym zgrupowaniu w Lęborku czwartoligowej Pogoni uczestniczyli na pełnych prawach młodzi zawodnicy lęborskiego klubu. Trener Waldemar Walkusz, po konsultacji ze szkoleniowcem drużyny juniorów młodszych Wojciechem Musułą, na obóz zaprosił dwięciu młodych i perspektywicznych piłkarzy. Byli to: Cezary Kochman (rocznik 2003), Aleksander Piepka (2003), Franciszek Stenka (2003), Filip Stępień (2003), Bartosz Wiśniewski (2003), Oskar Złoty (2003), Wiktor Andrzejczak (2003), Arkadiusz Okrój (2004) i Dominik Sulkowski (2004). Większość z nich już wcześniej uczestniczyła rotacyjnie w treningach z seniorami, a Złoty i Wiśniewski nawet zadebiutowali w IV lidze w ostatnim me-

czu jesieni w Pelplinie.

- Cieszę się, że dostałem szansę obozowego uczestnictwa z drużyną seniorską. Zajęcia były niezwykle intensywne i ciężkie, ale wiem, że to jedyna droga należytego przygotowania się do rundy wiosennej - oznajmił Arkadiusz Okrój.

Uczestnictwo w zgrupowaniu to jeden z kroków przygotowujących młodych zawodników do dorosłej piłki. Trzeba przyznać, że to jest proces długotrwały, wymagający ogromnej cierpliwości i wytrwałości oraz współpracy pomiędzy klubowymi trenerami. W Pogoni obrano bardzo dobry kierunek piłkarski.

Dominik Sulkowski jest zadowolony z tak spędzanych zimowych ferii i powiedział: - Na obozie był wielki wysiłek. Zakwasy mocno dokuczały, ale wszystko dzielnie wytrzymałem. Atmosfera była super.



FOT. POGON LEBORK

Młodzi futboliści Pogoni byli zmęczeni, ale mieli satysfakcję

W SKRÓCIE

Brydż

Wygrali ustczanie

Bardzo ciekawy przebieg ma rywalizacja brydżowa w XXXVIII Grand Prix Ustki. Imprezie tej patronuje Jacek Graczyk, burmistrz Ustki. Rozegrano trzeci turniej, w którym w najwyższej formie byli usteccy zawodnicy. Teraz na listę triumfatorów wpisała się para: Jan Hertlein - Wiesław Rudnicki. Drugie miejsce wywalczyła para dwóch Stefanów: Bubka (Słupsk) - Pawłety (Ustka). Trzecia lokata przypadła parze Słupskiego Towarzystwa Brydżowego, którą stanowiło małżeństwo Karina Drobinia-Calka i Mirosław Calka. Na czele klasyfikacji generalnej znajduje się czterech brydżystów. Są to: ustczanie - Wojciech Lewandowski, J. Hertlein, W. Rudnicki i słupszczanin Jan Lange. Wszyscy zgromadzili po 54 punkty. (FEN)

Lekkoatletyka

W sobotę (25.01) Bieg Komandosa w Słupsku

Zawody „6 Czwierćmaraton Komandosa” to rywalizacja biegaczy, którzy będą w umundurowaniu, butach wojskowych i z 10-kilogramowym plecakiem. Dystans 1/4 maratonu (10,55 km). Bieg w Łasku Północnym. Start o godz. 12 (stadion 650-lecia - ul. A. Madalińskiego). Czwierćmaratonowi będą towarzyszyć jeszcze dwie imprezy: o godz. 10 - bieg w kategorii sportowej - 10,55 km oraz 5,45 km; o godz. 10.10 - bieg w kategorii szkół mundurowych - 5,45 km. Emocji biegowych na słupskiej trasie będzie bardzo dużo. (FEN)

Bytovia II Bytów trenuje

Piłka nożna

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Bytovię II (słupska klasa okręgowa) prowadzi trenerzy Artur Chajęcki i Jacek Maszkowski. Piłkarze trenują od grudnia raz w tygodniu w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Bytowie.



FOT. BYTOWIA BYTÓW

Po jesieni Bytovia II Bytów zajmuje ósme miejsce w tabeli

Tak będzie do 29.01. Później już intensywność zajęć wzrośnie. Drużyna korzystać będzie jeszcze z siłowni i boiska. Pierwszy sparing bytowanów mają zaplanowany na 19 lutego. Rywalem będzie Kaszubia Studzienice. Szeregi Bytovii II opuścili: Kacper Chajęcki, Mariusz Czipiewski i Krzysztof Szymanowski. ©©

Strzelectwo

Zaproszenie na XVII Memoriał im. Marka Gąsiorowskiego

Klub Strzelecki Gryf Słupski tradycyjnie już raz w każdym miesiącu w roku organizuje zawody dla amatorów. Przed sympatykami strzelectwa XVII Memoriał im. Marka Gąsiorowskiego (był to strzelec słupskiego Gryfa oraz znany działacz społeczny i sportowy, który był doceniany różnymi odznaczeniami i medalami, ten

słupszczanin zmarł po ciężkiej chorobie w wieku 45 lat). Impreza odbędzie się w najbliższą niedzielę (26 stycznia) o godz. 9. Miejscem zmagania będzie strzelnica przy ul. Zamiejskiej w Słupsku. Organizator zaplanował konkurencje: pistolet sportowy, pistolet centralnego zapłonu, rewolwer, pistolet pneumatyczny, karabin sportowy, finał australijski - to dla osób dorosłych oraz karabin sportowy dla dzieci. (FEN)



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Dwa razy w tygodniu



FOT. GTS CZARNA DĄBRÓWKA

Jesienny mecz okręgówki Karol Pępino - GTS (stroje żółte) 4:1

Piłka nożna

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Gminne Towarzystwo Sportowe Czarna Dąbrówka trenuje od 3.01, by zdobyć formę na gry wiosenne w słupskiej klasie okręgowej edycji 2019/2020.

Ekipa piłkarska trenera Tadeusza Gralaka ćwiczy dwa razy w tygodniu po 120 minut. Zajęcia są w szkolnej sali w Czarnej Dąbrówce. Od lutego treningi będą już na Orliku. Pierwszy sparing zaplanowano na 9 lutego w Czarnej Dąbrówce z Błękitnymi Motarzyno. ©©

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 25 stycznia 2020 r.

**W „Klanie” gra już
prawie ćwierć wieku**

STR. 14



**Izabela
Trojanowska**

**Pieniądze to zawsze trudny
temat. Jak gospodarować
budżetem domowym?**

STR. 6



**Dania nie tylko
dla narciarzy**

STR. 7-10

**Zaplanuj swój ogród
już zimą**

STR. 11



FOT. SYLWIA DĄBROWA, 123RF, PIOTR KRZYŻANOWSKI

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



JEDNO WSPÓLNE KONTO, A MOŻE DWA OSOBNE? FINANSE MOGĄ SKONFLIKTOWAĆ NIEJEDEN ZWIĄZEK

Witamy w weekend

Moi rodzice mieli nieco inne preferencje w sprawie pieniędzy. Tata ulegał impulsom, kiedy w grę wchodziły książki albo... no cóż, zabawki dla mnie. Do dzisiaj pamiętam, jak kupił mi olbrzymiego pluszowego psa, mającego około metra długości, kiedy kończyłam podstawówkę, a więc epokę pluszaków miałam już za sobą. Mama była bardziej rozsądna i na szczęście to ona trzymała domową kasę. Swoją drogą, nie pamiętam między nimi kłótni na finansowe tematy.

W moim małżeństwie też nie jest to kość niezgody, większe wydatki staramy się uzgadniać, a tak na co dzień nikt nikomu w portfel nie zagląda. Tym bardziej, że mamy wspólne konto i wszystko dla drugiej osoby jest jasne. Znajomi często zresztą dziwią się, że nie założyliśmy sobie osobnych kont. Oni preferują taką formę organizacji domowych wydatków. Jednak moim zdaniem, to mocno komplikuje sprawy, bo jak tu rozdzielić, kto płaci jaki rachunek, żeby było sprawiedliwie?

Okazuje się, że domowe finanse mogą być poważnym problemem w związku, zwłaszcza kiedy dwie osoby mają mocno zróżnicowane zarobki i inne przyzwyczajenia - jedna jest utracuszem, a druga dusigroszem. Bywa nawet, że pieniądze stają się narzędziem służącym... przemocy domowej. Nie tylko wobec drugiej połowy, ale i chociażby osób starszych. O tym przeczytacie dzisiaj w temacie dnia na stronie 6. Psycholog wyjaśnia, jak domowe finanse wpływają na nasze życie. Jak rozmawiać o pieniądzach i gospodarować nimi, aby mieć poukładane życie rodzinne? Zapraszamy do lektury. Życzę też udanego weekendu i do zobaczenia za tydzień.

SUPLEMENTY DIETY POD LUPĄ

Producenci leków chcą poznać wyniki badań dla 50 specyfików

Farmacja

PASMI Polski Związek Producentów Leków bez Recepty wystąpił w drodze dostępu do informacji publicznej do Narodowego Instytutu Leków (NIL) o udostępnienie raportu z badań przeprowadzonych przez NIL dla 50 suplementów diety dostępnych w aptekach.

W 2019 r. notyfikowanych do Głównego Inspektora Sanitarnego było ponad 14 tys. suplementów diety, a rok wcześniej było to około 13 tys. Przedmiotowemu badaniu poddano 50 produktów, w związku z tym stanowisko NIL przedstawione mediom, iż 1/4 suplementów diety znajdująca się w obrocie ma skład niezgodny z deklarowanym, według PASMI wprowadza konsumentów w błąd. Może to skutkować zaprzestaniem stosowania suplementów diety przez osoby, które powinny suplementować składniki, których niedobory występują w ich organizmie.

- Firmy farmaceutyczne zrzeszone w PASMI, które posiadają w portfolio suplementy diety, biorą pełną odpowiedzialność za jakość wprowadzanych na rynek produktów - mówi Ewa Jankowska, prezes PASMI. - Mając na uwadze zdrowie pacjentów i konsumentów, zawnioskowaliśmy do NIL o przedstawienie danych, które pozwolą nam zweryfikować, czy przedmiotowe badania w Narodowym Instytucie Leków były produkty firm członkowskich PASMI. W przypadku potwierdzonych informacji firmy będą mogły podjąć działania, które zagwarantują konsumentom suplementy najwyższej jakości.

Suplement diety to środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, będący skoncentrowanym źródłem witamin, składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny. (OPR. MARA)

„To był jedyny festiwal, na który pojechał ze mną tata. Po tym co przeżył, był bardziej przychylny mojemu śpiewaniu.”

Izabela Trojanowska, aktorka i piosenkarka



FOT. SZYMON STARNAWSKI

WARTO WIEDZIEĆ

Nowa terapia na łysienie

Włosy rosną, potem wypadają i są zastępowane nowymi. Cykl rozwojowy włosa składa się z kilku faz, a w ciągu ludzkiego życia następuje około 20 - 30 takich cykli. W cyklu życiowym włosa wyróżnia się 3 fazy. Anagen - faza wzrostu włosa, która trwa od 2 do 7 lat. Katagen - faza przejściowa trwająca od 7 do 21 dni. Telogen - faza spoczynku i wypadania trwająca od 1 do 3 miesięcy. Przebieg cyklu włosowego mamy zaprogramowany genetycznie. Faza anagenu może jednak ulec skróceniu poprzez szkodliwe czynniki: restrykcyjne diety, choroby z wysoką gorączką, przyjmowane leki, narkozy, stres. Wówczas cebulka włosowa będzie słabsza, a włosy zaczną szybciej wypadać.

- Nowym odkryciem, dzięki któremu możemy przywrócić czas anagenu ze skróconego do prawidłowego, jest terapia polegająca na regularnej suplementacji proteoglikanami - mówi Anna Mackojć z Instytutu Trychologii. - Podobnie jak DNA oraz białka, każda istota ludzka ma w organizmie ogromne ilości cząsteczek proteoglikanów, które są integralną częścią między innymi błony komórkowej. Przełomowym odkryciem okazała się obecność proteoglikanów w mieszk włosowym, ale tylko w fazie anagenu. Jak udowodniono naukowo, wzrost włosów jest związany z obecnością proteoglikanów w mieszk włosowym, a u osób borykających się z łysieniem lub wypadaniem włosów, kuracja proteoglikanami może być doskonałą terapią. Proteoglikany wyrównują fazę anagenu do prawidłowego czasu jej trwania. Dodatkowo mają wpływ na aktywację komórek macierzystych w mieszkach włosowych, aby finalnie zapoczątkować fazę anagenu. Suplementacja proteoglikanami polecana jest w terapii każdego typu łysienia - dodaje Anna Mackojć.

Warto mieć świadomość, że kondycja naszych włosów jest ściśle powiązana z funkcjonowaniem całego organizmu. Jeśli występują w nim nieprawidłowości, włosy są pierwszym elementem, do którego przestają być dostarczane substancje odżywcze. Dlatego jeśli zaobserwujemy, że nasze włosy są w gorszej kondycji i zaczynają nadmiernie wypadać, przyczyn należy szukać wewnątrz organizmu. Podczas wizyty u trychologa przeprowadzany jest wywiad z pacjentem oraz badanie trychoskopowe. Zalecane jest również wykonanie badań analitycznych, morfologicznych czy mikrobiologicznych. (OPR. MARA)

GADŻET



FOT. GARMIN

Garmin zaprezentował nowy zegarek, tactix Delta. Wytrzymała konstrukcja jest zgodna z normami militarnymi (MIL-STD-810) i wodoszczelna (10 ATM). Wyświetlacz Delta ma przekątną 1,4 cala (oraz rozdzielczość 280 x 280 pikseli) i jest o 36 proc. większy niż w poprzednich modelach serii tactix. Zegarek ma odporne na zarysowania szafirowe so-

czewki, czarną osłonę z powłoką węglową (DLC), a także czarną pokrywę tylną z powłoką PVD.

Urządzenie wyposażone jest w GPS, Bluetooth, Wi-Fi, pulsometr, wysokościomierz barometryczny, kompas, żyroskop, termometr czy akcelerometr. Delta obsługuje płatności zbliżeniowe Garmin Pay, ma pamięć na 2 tys. piosenek, są też mapy Topo Eu-

ropy i mapy CourseView ponad 2 tys. kurortów narciarskich i 41 tys. pól golfowych na całym świecie.

Akumulator w trybie zegarka pracuje do 21 dni, w trybie GPS - do 60 godzin. Zegarek obsługuje także funkcje taktyczne, takie jak np. zgodność z trybem noktowizyjnym przeznaczone dla operatorów w terenie. Zegarek kosztuje 899,99 euro. (LS)

WARTO WIEDZIEĆ

Marchew Pełna witamin

To warzywo dobrze wpływa na nasz wzrok, chroni wątrobę i reguluje pracę żołądka. Na nim opiera się wiele diet, a systematyczne jedzenie marchewki gwarantuje też podobno udane życie seksualne. Co takiego zawiera w sobie, że ma aż tyle zalet? Przede wszystkim karoten, czyli witaminę A zwaną „witaminą młodości”. Zaledwie 10 dag marchwi zaspokaja dzienne zapotrzebowanie organizmu na ten składnik. Bogata jest również w witaminy B1, B2, PP, KK, wapń, potas, żelazo, miedź, fosfor, a także jod. (MIKO)



FOT. PIXABAY



FOT. PIXABAY

Zbawienna dla skóry Cenny beta-karoten

Najprawdopodobniej marchew znana była już w starożytnych Chinach, jednak z powodu smaku, znacznie odbiegającego od dzisiejszego, nie zdobyła popularności. Dopiero w XIV wieku udało się wyhodować odmianę o intensywnie pomarańczowej barwie i słodkawym smaku, znaną do dziś. Nie wszyscy zdają sobie jednak sprawę, że istnieje ponad 60 odmian marchwi jadalnej, z których najpopularniejszymi są: lenka, karota i amsterdamska. Spotykana jest też jej dzika odmiana o białym lub żółtym zabarwieniu. Częste spożywanie marchwi jest jak najbardziej wskazane. Zawarty w niej beta-karoten zwalcza wolne rodniki i nadaje skórze elastyczność i blask. (MIKO)

Jako przekąska Niskokaloryczna

Marchew może być również świetną przekąską hamującą uczucie głodu, bo 10 dag tego warzywa to jedynie 20 kalorii. Surowe i pokrojone w paski marchewki możemy z powodzeniem chrupać w pracy. Najzdrowiej jeść ją na surowo, ale możemy też dodawać marchew do wielu surówek, kiszzonej kapusty lub gotować i podawać samą lub z groszkiem jako jarzynę. Ci, którzy nie przepadają za marchwią, a chcą dostarczyć swojemu organizmowi sporą dawkę witamin, mogą kupić naturalne przekąski z tego warzywa. Domowe chipsy marchewkowe możemy zrobić smażąc talarki marchwi obtoczone w rozmaitych płatkach lub otrębach. (MIKO)



FOT. PIXABAY

BARDZO WAŻNE JEST TAKŻE ZWRÓCENIE UWAGI NA STYL ŻYCIA. SZKODZI BRAK AKTYWNOŚCI I NADMIERNY STRES

Pomocne w zwalczaniu cellulitu może być regularne spożywanie koktajli. W ich skład powinny wchodzić warzywa, głównie zielone (np. szpinak, jarmuż, seler naciowy, natka pietruszki), owoce, orzechy, pestki/nasiona (np. pestki dyni, słonecznika), otręby, siemię lniane lub inne dodatki. Wszystko możemy uzupełnić wodą lub mlekiem (zwierzęcym lub roślinnym) do uzyska-

nia pożądanego konsystencji. Takie koktajle dostarczą dużą dawkę witamin i składników mineralnych, a dodatkowo działają na nasz organizm oczyszczająco.

Bardzo ważne jest także zwrócenie uwagi na styl życia. W przypadku walki z cellulitem pomocna jest regularna aktywność fizyczna, szczególnie jeśli mamy siedzący tryb życia. Długie

przebywanie w jednej pozycji, brak ruchu, chodzenie w butach na wysokim obcasie, a także w obcisłych ubraniach, długie kąpiele w gorącej wodzie, jak również częste korzystanie z solarium może przyczyniać się do powstawania cellulitu. Co ciekawe, takim czynnikiem mogą być też zaburzenia emocjonalne, takie jak długotrwały stres, lęk czy depresja.



FOT. 123RF



FOT. ARCHIWUM

Olga Chaińska (40 lat), dietetyczka i trenerka, zachęca, by urozmaicać dietę

Masz cellulit? Spróbuj zmienić swoją dietę

Cellulit powstaje, gdy pod naszą skórą nadmiernie gromadzi się tłuszcz lub woda. **Wypróbuj kilka prostych zasad**

Jedz zdrowo z Olgą

Paula Goszczyńska

paula.goszczyńska@polskapress.pl

Cellulit, czyli tak zwana skórka pomarańczowa, to problem pojawiający się głównie u kobiet. Może on dotyczyć nawet 85 procent pań po 25. roku życia. Objawia się widocznymi grudkami lub wgłębieniami na powierzchni skóry, szczególnie na udach, pośladkach, biodrach czy brzuchu. Dziś mówi o tym Olga Chaińska, nasz ekspert - dietetyki i trener personalny, właścicielka Centrum Odchudzania Olgi Chaińskiej w Kielcach.

Cellulit powstaje, gdy pod naszą skórą nadmiernie gromadzi się

tłuszcz lub woda. Jakiego są tego przyczyny? Między innymi czynniki genetyczne, dieta, styl życia, zbyt mała aktywność fizyczna, hormony (głównie estrogeny). Jak zatem walczyć z cellulitem lub mu zapobiegać za pomocą diety?

Dużo wody

Jedną z podstawowych zasad to wypijanie odpowiedniej ilości wody. Przy prawidłowym nawodnieniu nasz organizm pozbywa się toksyn, przyspieszamy przemianę materii, a także pozbywamy się wody, która w nadmiarze zgromadziła się w naszym organizmie. Powinniśmy wypijać około 2 litrów wody mineralnej dziennie. Dodatkowo warto także

włączyć zioła, które będą nas wspomagać w walce z cellulitem, np. skrzyp, pokrzywa, krwawnik, zielona herbata, koper włoski, ostropest, mniszek lekarski czy pietruszka (należy jednak pamiętać, iż działają one odwadniająco, zatem konieczne jest regularne uzupełnianie płynów). Unikać także należy nadmiernego spożywania soli oraz produktów przetworzonych z dodatkiem dużej ilości soli, gdyż powoduje ona zatrzymanie się płynów w organizmie.

Tłuszcze roślinne

Ponadto w diecie antycellulitowej tłuszcze roślinne powinny przeważać nad tłuszcz-

czami zwierzęcymi. Szczególnie należy zadbać o dostarczenie do organizmu kwasów omega-3, które możemy znaleźć w takich produktach, jak: tłuste ryby morskie (na przykład łosoś, sardynki, makrela, dorsz, tuńczyk, pstrąg, śledzie), owoce morza, olej lniany, olej rzepakowy, orzechy włoskie, siemię lniane.

Unikaj cukru

Należy także zwrócić uwagę na rodzaj węglowodanów w diecie. Powinniśmy ograniczyć do minimum węglowodany proste, czyli: słodczyce, słodkie napoje, białe pieczywo, ciasta, cukier, a owoce powinny być spożywane w ograniczonej ilości (1-2 porcje dziennie). Spożywanie węglowodanów prostych w nadmiernej ilości może doprowadzić do insulinooporności i odkładania się tkanki tłuszczowej w organizmie. Natomiast korzystnie będą wpływać produkty będące źródłem węglowodanów złożonych, czyli pełnoziarniste produkty zbożowe (ciemne pieczywo, kasze, makarony razowe, ryże, płatki, otręby). Są one również źródłem błonnika pokarmowego, wielu witamin i składników mineralnych.

WAŻNE

ZAWALCZ Z PROBLEMEM

„Skórka pomarańczowa” jest często pojawiającym się problemem wśród kobiet. Możemy sobie z nim radzić za pomocą diety, która powinna być urozmaicona, bogata w źródła kwasów omega-3, pełnoziarniste produkty zbożowe, różnorodne warzywa i owoce. Bardzo istotne jest także wypijanie odpowiedniej ilości wody mineralnej (około 2 litrów dziennie), a także włączenie regularnej aktywności fizycznej. Wszystko to powinno wspomóc walkę z cellulitem.

Sprawdź, co jest dla Ciebie lepsze Wprowadź urozmaiconą dietę

Warto zadbać o urozmaicenie w diecie. Jeśli w naszym jadłospisie będą znajdowały się różnorodne produkty z różnych grup spożywczych, mamy większą szansę na dostarczenie do organizmu większej ilości cennych witamin i składników mineralnych. Jest to dość istotne w przypadku walki z cellulitem, gdyż wiele składników może pomóc w tej nierównej walce. Należy szczególnie zwrócić uwagę na:

- **witaminę C** - jest antyoksydantem, spowalnia proces starzenia skóry, bierze udział w tworzeniu kolagenu, poprawia elastyczność skóry (źródła: zielone warzywa liściaste, papryka, maliny, tru-

- skawki, porzeczka, żurawina, cytrusy, pomidor czy brokuły),
- **krzem** - budulec tkanki łącznej; wpływa na jej jędrność, zapobiega powstawaniu cellulitu, a także zmarszczek i rozstępów (źródła: otręby, ryż brązowy, cebula, kapusta, rzodkiewki, ogórki),
- **potas** - reguluje gospodarkę wodną organizmu, przyspiesza usuwanie produktów przemiany materii z organizmu (źródła: pomidor, awokado, banan, kalarepa, nasiona roślin strączkowych, boczniaki, kurki);
- **wapń** - wpływa na metabolizm tłuszczów (źródła: mleko i produkty mleczne, ryby - np. sardynki, mak, orzechy i nasiona, algi, nasiona roślin strączkowych).



FOT. 123RF

Dobre rady

Zadbaj o dostarczenie właściwych składników odżywczych

- **Cynk** - bierze udział w metabolizmie kwasów tłuszczowych, usprawnia odnowę skóry, wzmacnia jej strukturę (źródła: pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryby, mięso, a także nasiona roślin strączkowych).

- **Selen** - działanie przeciwutleniające, ochrona komórek skóry (źródła: ryby, mięso i nasiona roślin strączkowych).
- **Witaminy z grupy B** - poprawiają ukrwienie skóry i jej kolor, regenerują komórki



skóry i regulują pracę gruczołów łojowych (źródła: mięso, ryby, jaja, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, nasiona roślin strączkowych, awokado, kapusta czy brokuły).

Problemy ze snem? Są na to sposoby

Styl życia

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

Dynamiczny tryb życia wielu z nas sprawia, że poświęcanie na sen 7-8 godzin w ciągu doby jest bardzo trudne. Jednak na jakość snu wpływa znacznie więcej czynników niż tylko życie „na wysokich obrotach”. Jakie są najczęstsze przyczyny kłopotów ze snem?

Długotrwały stres negatywnie wpływa na sen i jakość odpoczynku. Przez niego mamy nie tylko kłopoty z zaśnięciem, ale też z koncentracją i prawidłowym przyjmowaniem bodźców zewnętrznych.

Sytuacje stresujące mają różne źródła: trudne studia, intensywna praca, zmartwienia oraz „gonitwa myśli” przed snem. Najlepszym lekarstwem byłoby całkowite wyeliminowanie stresu, co jest niemożliwe. Postaramy się zatem zadbać o wyciszenie stresujących bodźców przez medytację, ćwiczenia lub rozmowę z bliską osobą.

Przemęczenie organizmu

Błyskawiczne tempo życia i ciągłe przepracowanie to kolejne najczęstsze negatywne czynniki, które zaburzają sen. Paradoksalnie, pomimo że czujemy się wykończeni - nie możemy zasnąć.

W takich przypadkach najlepszym rozwiązaniem będzie przejście na choćby minimalnie „niższe obroty”.

Pamiętajmy też o zapewnieniu komfortowych warunków do snu: przewietrzeniu sypialni, niekorzystaniu z urządzeń elektronicznych przed snem oraz ustaleniu stałej pory snu.

Niedobór witamin

Kłopoty z zaśnięciem mogą być także spowodowane niedostateczną ilością witamin

i minerałów. Najczęstszymi substancjami odżywczymi, których domaga się ciało, są: magnez, witamina D, witaminy z grupy B i żelazo. Rozwiązaniem będzie ograniczenie kawy, zdrowsza dieta uzupełniająca te braki, a dla zabieganych - suplementacja. Pamiętajmy jednak, by konsultować się z lekarzami.

Źle dobrany materac

Dobór materaca wymaga nieco więcej uwagi niż wybór się wydawać.

Najważniejsze to pamiętać, że nie istnieje jeden, uniwersalny materac dla wszystkich użytkowników. Preferencje, budowa ciała oraz ewentualne dolegliwości to czynniki, które są indywidualne. To właśnie one powinny wpłynąć na decyzję o wyborze konkretnego modelu materaca. Pamiętajmy, by testować materace podczas wizyt w sklepach. Warto mieć na uwadze również fakt, że nasze ciało będzie potrzebowało kilku tygodni, aby przyzwyczaić się do zmiany pośłania - zwłaszcza jeżeli źle dobrany materac zamieniliśmy na taki, który stanowi idealne podparcie dla naszego kręgosłupa i całego ciała - doradza Artur Wasząnik, ekspert marki Comfoteo.

Zasypianie w ciągu dnia

Kto choć raz nie położył się na krótką drzemkę po powrocie z pracy? Krótkie „sesje” regeneracyjne są wskazane, natomiast dwu- lub trzygodzinny sen - już nie. W ten sposób nasz dobowy rytm snu ulega rozregulowaniu, powodując problemy z zaśnięciem, kiedy nadchodzi noc.

Podstawowym elementem higieny snu jest więc unikanie przeciągających się drzemek. Dzięki temu uda nam się zachować prawidłowy cykl dobowy.



Stres, gonitwa myśli, źle dobrany materac, dłuższa drzemka za dnia - to powody problemów z zasypianiem

Po diagnozie był ból i strach. Potem ogrom ludzkiej dobroci

Rok temu dowiedział się, że ma ostrą białaczkę. Potrzebny był przeszczep.

Gigantyczna kula dobrej energii, którą otrzymał od ludzi, dała mu siłę do walki

Ludzie

Danuta Strzelecka
d.strzelecka@prasa.gda.pl

Swiat rodziny Rafała Waśki przewrócił się do góry nogami, równo rok temu - 10 stycznia 2019 r. Żona w 8 miesiącu ciąży, 4-letnia córka i on. Wydawałoby się nietypowy, okaz zdrowia, od wielu lat nawet bez kataru i nagłe cios. Diagnoza lekarzy: ostra białaczka szpikowa.

Ta wiadomość zwała z nóg pochodzącego z Pruszcza Gdańskiego 39-letniego dzielnicowego w Cedrach Wielkich. Święta Wielkanocne Rafał spędził sam w szpitalu, nabierając sił po kolejnej chemii. Urodzonego w marcu synka Arona jeszcze nie trzymał na rękach, widział go tylko dzięki telefonowi. Konieczny był przeszczep szpiku bądź komórek macierzystych. Koledzy z pracy wraz z fundacją DKMS rozpoczęli akcję szukania dawcy szpiku.

Potencjalni dawcy rejestrowali się w całym powiecie gdańskim - w Pruszczu, Sobowidzu, Straszynie, Kolbudach, Trąbkach Wielkich, Łęgowie, Cedrach Wielkich, ale także za granicą.

Wiadomość o tej akcji, to była pierwsza rzecz, która sprawiła, że przestałem się bać. Do tej pory byłem z chorobą sam - mówi Rafał Waśko. - Wtedy dowiedziałem się, że tak nie jest. Koledzy, mieszkańcy terenu, gdzie służę, mieszkam, znajomi, nieznajomi, kibice, osoby, które straciły kogoś bliskiego i te, które wyszły z tej choroby, ludzie z Polski, i różnych stron świata, Niemiec, Holandii i dalszych - pisali do mnie słowa wsparcia, otuchy. Pytali w czym mogą mi pomóc i rejestrowali się w bazie. To była gigantyczna kula dobrej energii. Wiedziałem, że ta cała armia ludzi nie pozwoli mi odejść. Zacząłem stawiać sobie marzenia, cele - żeby następne święta spędzić z rodziną, żeby wyzdrowieć, żeby pójść na spacer z synem, żeby wyjść przed dom, żeby wrócić do pracy. To mnie i mój organizm mobilizowało do walki, chociaż stan zdrowia po trzech pierwszych chemiach nie rokował dobrze. Ale wtedy pomyślałem sobie - tyle marzeń miałem, które speł-



To były rodzinne święta. Pół roku po przeszczepie - z rodziną - kochającą żoną Karoliną, córeczką Asią i synkiem Aronem

niłem. Jednym z nich była rodzina. To dla mnie najwyższa wartość. Przecież moje dzieci nie mogą wychowywać się beze mnie. Znowu obudził się we mnie duch walki.

Po kilku miesiącach znalazł się genetyczny bliźniak dla Rafała. Przedtem Rafał dostał potężną dawkę chemii, która pozbawiła go sił. Ale, jak mówi, najtrudniejszym momentem był przeszczep. Samotne dni. Cisza. Ból. Sportowa złość, która motywuje.

7 czerwca miałem przeszczep szpiku - opowiada Rafał. - Najgorzej było miesiąc po. To niewrażliwy czas. Leżałem sam w izolatce, dwa razy dziennie wchodził lekarz w maskach. Rodzinę widziałem dzięki kamerce w telefonie. Mimo to udało mi się wyjść dwa tygodnie szybciej od planowanego pobytu w szpitalu. Mocno tego chciałem. Chociaż byłem słaby, wstawałem z łóżka, zaczynałem chodzić. Wiem, że jak się czegoś mocno pragnie, to można to osiągnąć. Powrót do domu to kolejny cel: wrócić do formy fizycznej sprzed choroby. Powrócić do służby i z jeszcze większym zaangażowaniem pomagać jak największej liczbie osób, które w tych trudnych dniach pomogły mi bezinteresownie. Uświadomiłem sobie, że po raz drugi będę mógł speł-

nić swoje marzenie z młodości - zostać policjantem. O tym marzyłem mając 18-19 lat. Spełniło się. Teraz ponownie o tym marzę.

W grudniu minęło pół roku od przeszczepu. Wszystko jest na dobrej drodze, aby Rafał mógł osiągać kolejne cele.

Jednym z nich jest poznanie dawcy. - Wiem, że jest to kobieta z Niemiec - mówi Rafał. - Po dwóch latach można się starać, by poznać swojego dawcę. Nie mogę się doczekać, kiedy to się stanie. Ta osoba uratowała mi życie.

Nieprawdopodobne - to co ludzie robili. Pisali do mnie, rejestrowali się. Nie byłem żadną znaną osobą, a tyle osób chciało mi pomóc. Dziękuję

Rafał kilka lat temu sam zarejestrował się w bazie DKMS. Impulsem była choroba jednej z mieszanek gminy Cedry Wielkie. - Chciałem po prostu pomóc - mówi. - Teraz już nie mogę być dawcą. Ale namawiam do tego mocno. Nasza polska baza jest bardzo uboga w porównaniu do baz innych krajów. A potrzebujących jest wielu. Wiadziałem w szpitalu i osoby

starsze i małe dzieci czekające na przeszczep. Jeśli jakaś osoba zdecydowała się zostać dawcą, kiedy była prowadzona akcja dla mnie, czy teraz, to bardzo mnie to cieszy. Może ktoś inny znalazł genetycznego bliźniaka. Choroba dotyka też rodzinę. Pomaga się więc całej rodzinie. Przez stronę internetową fundacji DKMS można zamówić do domu zestaw do pobrania próbki. Później wystarczy go odesłać do przebadania. Pobranie nie boli. Nie pobiera się szpiku z kręgosłupa. W 80 proc. oddaje się krew.

Jednym z marzeń policjanta jest podziękowanie wszystkim, którzy się angażowali w pomoc. - Tam, gdzie będę mógł pojadę osobiście, czy to do dzieci w szkole w Mierzeszynie czy strażaków z Trąbek Wielkich. Chcę to dobro, którego doświadczyłem oddawać. Mam nadzieję, że wracając do pracy będę mógł to robić. Łada dzień przestanę brać lek, który zapobiega odrzuceniu przeszczepu. Jestem pełen energii i liczę, że na wiosnę wrócę do pracy. Tym którzy teraz walczą z nowotworami życzę siły i tylko pozytywnych myśli, dążenia do realizacji założonego planu, czyli powrotu do zdrowia. Abyście następne Święta mogli spędzić ze swoimi najbliższymi tak jak ja - mówi Rafał.

Stomia nie wyklucza - udowadnia aktorka Marianna Kowalewska

Marianna Kowalewska, jedna z najbardziej obiecujących polskich aktorek młodego pokolenia, znana z serialów „Pułapka” i „Rojst”, wzięła udział w sesji zdjęciowej bielizny dla kobiet, które mają wyłonioną stomię.

Kampania społeczna

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

Operacja wyłonienia stomii niesie za sobą wiele wątpliwości, dotyczących zmiany dotychczasowego trybu i stylu życia. Obawy budzi także dalsze życie intymne oraz możliwość zajścia w ciążę. Wbrew pozorom stomia nie oznacza rezygnacji z dotychczasowych aktywności i planów. Aktorka Marianna Kowalewska jest przykładem na to, że stomia nie wyklucza i w żaden sposób nie ogranicza w korzystaniu z życia.

Jedną z najbardziej obiecujących polskich aktorek młodego pokolenia, znana z serialu „Pułapka”, „Rojst”. Diagnostyka - wrzodzący zapalenie jelita grubego - miała przeszkodzić jej w spełnianiu marzeń. Stomia, która uratowała aktorce życie, miała uniemożliwić pracę artystyczną. Tak się jednak nie stało. Marianna Kowalewska nie zwalnia tempa - gra w teatrze, serialach, śpiewa oraz, by zresztać i łączyć kobiety, założyła sklep internetowy z bielizną - Tutti. To pierwsza w Polsce marka bielizniarska, która oprócz zestawów koronkowych i lnianych sukienek, produkuje również specjalistyczną bieliznę dla stomik.

- O mojej chorobie i stomii mówię otwarcie. Chciałabym, by każdy, kto z tego powodu zmagają się z wykluczeniem, mógł w pełni rozpocząć realizację swoich marzeń i pasji. Pragnę nieść wsparcie tym, którzy wstydzą się wychodzić z domu, realizować swoje zamierzenia zawodowe lub po prostu zwyczajnie umawiać się na randki. Stomia przy odpowiedniej pielęgnacji i dobrze dobranej bieliźnie w niczym nie przeszkadza - mówi Marianna Kowalewska, aktorka, ambasadorka fundacji STOMALife.

Wynikiem współpracy Marianny Kowalewskiej z fundacją STOMALife jest specjalna sesja zdjęciowa stomik. Zgłoszenia chętnych kobiet zbierano z całej Polski, finalnie wzięło w niej udział sześć dziewczyn wraz z Marianną.

- Na co dzień, z powodu choroby, zdarzają się sytuacje, gdy czuję dyskomfort



Sesja zdjęciowa bielizny dla kobiet ze stomią

i pewną niezręczność. Bardzo się cieszę, że wzięłam udział w sesji z innymi dziewczynami. Przed obiektywem poczułam zaskakującą pewność siebie i kobiecość - podkreśla Marta Rozbicka-Wasiak, uczestniczka sesji zdjęciowej.

W efekcie powstała seria inspirujących zdjęć, które podkreślają kobiece piękno i pozytywną energię. Okazuje się, że stomia nie musi ograniczać - stomiki mogą nosić bieliznę odpowiadającą ich potrzebom, a przy tym czuć się zmysłowo i komfortowo.



Marianna Kowalewska

Zdjęcia wykonała fotograf Ada Zielińska.

- Pragniemy uświadomić społeczeństwu, że stomia nie jest wstydlivym tematem. Coraz więcej znanych osób, w tym Marianna, otwiera się i pokazuje, że prawdziwe życie wygląda mniej barwnie niż to opisane w kolorowych mediach. Okazuje się, że mają problemy realne, które również mogą być tabu. Pamiętajmy, że stomiki, tak jak zdrowe kobiety, mają prawo czuć się dobrze, kobieco i zmysłowo. Właśnie w tym chcemy im pomóc - dodaje Magdalena Piegat, wiceprezes fundacji STOMALife.

Sytuacja stomików w Polsce

Szacuje się, że w Polsce żyje ponad 50 tysięcy osób z wyłonioną stomią. Liczba ta wzrosła o 25% zaledwie w ciągu ostatnich 5 lat. Biorąc pod uwagę, że tendencja zachorowań na nowotwory, które są jedną z głównych przyczyn wyłonienia stomii, jest rosnąca, prognozuje się, iż tego typu operacje również będą coraz częstsze.

Według badań Polacy uważają, że stomia nie stano-

wi medycznej przeszkody do podejmowania pracy zawodowej (85%), uprawiania seksu (83%), podróży samolotem (76%) czy spożywania normalnych posiłków (75%).

Mimo że stomicy i stomiki spotykają się z ogólną akceptacją społeczeństwa, według Polaków nie ma jednoznacznego przyzwolenia dla odsłaniania worka stomijnego w codziennych strojach (42%) lub na plaży (42%). Co czwarta osoba jest też przekonana, że stomia wyklucza z życia towarzyskiego i skraca życie.

Czym jest stomia

Stomia to celowe, chirurgicznie wytworzone połączenie światła jelita z powierzchnią skóry brzucha. W wyniku jej wyłonienia człowiek wypróżnia się właśnie przez stomię. W zależności od miejsca wyłonienia wyróżniamy: kolo-stomię - połączenie światła jelita grubego ze skórą, ileo-stomię - połączenie światła jelita cienkiego ze skórą i uro-stomię - połączenie światła dróg moczowych bezpośrednio ze skórą lub poprzez jelito cienkie.

Emilka potrzebuje pomocy od każdego z nas

Pomaganie

Anna Gawrońska
anna.gawronska@polskapress.pl

Emilka urodziła się z wieloma chorobami, m.in. z hipoplazją mózdzku i mózgowym porażeniem dziecięcym. To sprawia, że rozwój dziewczynki się opóźnia. Emilka ma obecnie 4 lata, ale nie siedzi, nie chodzi, nie mówi.

- Córeczka urodziła się o czasie, a choć poród był ciężki, nic wcześniej nie wskazywało, że będzie dotknięta tak poważnymi schorzeniami - wspomina Kacper Głowczewski, tata Emilki. - Teraz nie pozostało nam nic innego, jak walczyć o jej powrót do zdrowia. Nie wiadomo, czy kiedykolwiek będzie pełnosprawna. Dzieci z wadami takimi, jakie ma Emilka, czasami nigdy nie uzyskują pełnej sprawności, a niektóre w późniejszym wieku, np. siedmiu lat zaczynają mówić i samodzielnie się poruszać.

Wiara w to, że Emilka zacznie samodzielnie się ubierać czy rozmawiać z rodzicami, daje jej najbliższym siłę, by o to walczyć. Niestety, aby tak się stało, dziewczynka musi być codziennie rehabilitowana. - Codzienna praca już przynosi widoczne efekty. Emilka zaczyna coraz bardziej panować nad swoim ciałem. Daje nam to nadzieję, że uda się osiągnąć to, o co wspólnie walczymy - dodaje Kacper. - Przed nami jednak jeszcze wiele lat pracy, której efektów nikt nie może przewidzieć.

Oprócz codziennej rehabilitacji Emilka wymaga wyjaz-

dów na turnusy rehabilitacyjne, specjalistycznego sprzętu ortopedycznego, a także zajęć neurologopedycznych, pedagogicznych - to pochłania bardzo dużo pieniędzy. Wszystko po to, aby Emilka mogła chodzić i mówić jak zdrowe dziecko.

- Na turnusy jeździmy 4 razy do roku. Jeden kosztuje około 5 tys. złotych. Niestety sami nie jesteśmy w stanie pokryć tak wysokich kosztów, dlatego musimy prowadzić zbiórki pieniędzy - tłumaczy Kacper Głowczewski. - Niedawno córka miała zabieg palidotomii, czyli zniszczenia części mózgu, odpowiadającej za ruchy mimowolne, aby mógł się zregenerować na nowo. W kwietniu ma mieć drugi taki zabieg. Po operacji niezbędna będzie rehabilitacja.

Emilka jest pod opieką Stowarzyszenia Społeczno-Kulturalnego Karol. - Pomoc dla Emilki jest dla nas ważna tym bardziej, że jej mama jest nauczycielką w naszej szkole. Są młodymi ludźmi, a już teraz muszą walczyć o zdrowie swojej córki - mówi Elżbieta Marcinkowska ze stowarzyszenia. - Wspólnie z nauczycielkami i pod patronatem wójta gminy Pruszcz Gd. wydaliśmy dwie książki - „Bajkowy zawrót głowy” i „Bądź pozdrowiony, Gościu nasz”, w których znajdują się nasze opowiadania i obrazy. Staramy się je sprzedawać podczas kwest. Ludziom, którzy wspierają rodzinę, chcemy dać coś w zamian. Są to książki. Można je zamówić też na Facebooku pod adresem „Stanać na nogi”. ©©



Emilce pomóc można, przekazując 1 proc. podatku, wpisując w formularzu KRS 0000037904 oraz 29887 Głowczewska Emilia

Wspólne finanse nie powinny być tematem tabu

Pieniądze i wspólny budżet to często temat trudny, który ma wpływ na nasze relacje w związku. Jak gospodarować finansami, aby mieć dobrze poukładane życie rodzinne?

Spoleczeństwo

Gabriela Jelonek

gabriela.jelonek@polskapress.pl

Rozmowy o pieniądzu nie przychodzą nam tak łatwo jak inne. Kwestie finansowe chcąc nie chcąc zawsze będą miały wpływ na nasze relacje w rodzinie. Jak o nich rozmawiać?

Psycholog, prof. Katarzyna Popiołek podkreśla, że finanse to sfera, którą trzeba mieć uporządkowaną, aby relacje w związku były zdrowe. Według danych GUS z 2018 roku w pierwszej piątce przyczyn rozwodów w Polsce jest nieporozumienie z powodu finansów.

Dlaczego pieniądze to drażliwy temat?

- To nie pieniądze same w sobie są problemem, a nasze podejście do nich - podkreśla prof. Popiołek. - Każdy z nas, poprzez wychowanie, ma w głowie pewien utarty sposób postępowania z finansami. Najważniejsze jest, aby ze swoim partnerem wypracować własne ustalenia dotyczące pieniędzy - wyjaśnia.

Jak znaleźć równowagę?

Jeśli ośią związku i głównym powodem nieporozumień są pieniądze, to nie wróży dobrze na przyszłość. Według psychologa oznacza to, że albo związek wygasa, albo pojawiają się w nim elementy przemocy ekonomicznej. - Wspólne rozliczenia są podstawą do prowadzenia rozmów. Nie wystarczy powiedzieć „za dużo wydajesz na buty” albo „twoje hobby jest za drogie”. Nie mamy prawa ograniczać jednej ze stron ekonomicznie, bagatelizując jej potrzeby. Zawsze trzeba w rozmowie próbować zrozumieć drugą stronę i dowiedzieć się, dlaczego akurat ta potrzeba jest konieczna do zrealizowania. Planując wydatki, łatwo będzie można stwierdzić, czy na coś nas stać w danym miesiącu - tłumaczy prof. Katarzyna Popiołek.

Utarte tradycje

Prof. Popiołek nie ma wątpliwości, że planując wspólne zamieszkanie czy zakładając rodzinę, partnerzy muszą porozmawiać o kwestiach związa-



Jak mówi psycholog prof. Katarzyna Popiołek, w dobrym związku o pieniądzu powinno rozmawiać się otwarcie.

nych z pieniędzmi. Wchodząc w związek, akceptujemy pewne zachowania finansowe partnera. Warto więc dowiedzieć się, czy w sytuacji, kiedy konieczne będzie zaciśnięcie pasa, obie strony są w stanie z czegoś zrezygnować. Pojawia się temat wspólnych i oddzielnych kont, a w przypadku ślubu także intercyzy.

Zgodnie z Kodeksem rodzinnym i opiekuńczym małżonkowie są objęci ustawową wspólnotą majątkową. Wszystko, co zgromadzili do dnia ślubu jest majątkiem oddzielnym, natomiast po ślubie pracują już na „wspólny rachunek”.

Intercyza bywa społecznie stygmatyzowana i uważana za przejaw niechęci do „całkowitego” wejścia w związek małżeński. Tymczasem podpisują ją zazwyczaj osoby prowadzące własne firmy. W razie niepowodzenia w biznesie, konsekwencje finansowe będą ponosić tylko dany współmałżonek.

- To rodzice powinni być dobrym doradcą, aby np. uświadomić, w jaki sposób można zabezpieczyć się finansowo. To tak samo ważna kwestia, jak chęć posiadania potomstwa czy wizja dalszego wspólnego życia - zaznacza prof. Popiołek. Są też minusy podpisania takiego dokumentu: małżonkowie objęci intercyzą tracą prawo do wspólnego rozliczania podatku dochodowego.

Gdy jeden z partnerów przesadza

Pozycja osoby utrzymującej rodzinę może być wykorzystywana. Problem zaczyna się wtedy, gdy jeden z partnerów zaczyna być upokarzany z powodu pieniędzy.

- Gdy siłą jedna osoba ogranicza ekonomicznie drugą, wydziela mu jedzenie, decyduje co i kiedy może kupić, mamy do czynienia z przemocą ekonomiczną. W ten sposób chce okazać swoją władzę i wyższość, są to zachowa-

nia patologiczne. W zdrowej relacji gdy np.: kobieta kupi sukienkę, a partner zarzuca jej rozrzutność, nie ma wrzasku i kłótni. Zamiast tego wspólnie siada się do stołu i oblicza, czy faktycznie nas na to stać, czy powinniśmy trochę zaoszczędzić, aby np.: móc wyjechać na wspólne wakacje - tłumaczy prof. Katarzyna Popiołek.

Z przemocą ekonomiczną często wiąże się przemoc psychiczna. Jedną z osób, która chce zdominować drugą, sprawa, że zarabiający mniej czuje się gorszy, „mniej wart”. W retoryce często pojawia się określenie „darmozjada” i tego, który „zarabia na wszystkich”.

Finanse osób starszych

Niestety, ofiarami przemocy ekonomicznej w Polsce coraz częściej są osoby starsze. Dotyczy to głównie sytuacji, gdy dzieci nie potrafią uświadomić sobie tego, że pieniądze rodziców czy dziadków nie są ich. - To objaw niedojrzałości. Nawet mieszkając pod jed-

nym dachem nie można ograniczać osób starszych w ich wydatkach. Owszem, mogą się one dokładać do wspólnego budżetu, ale tylko na tyle, na ile realnie zużywają wodę, prąd czy jedzą. Dzieci czy wnuki natomiast nie mają prawa odbierać im np.: całej emerytury na potrzeby domu - mówi prof. Popiołek.

Przytacza też historię, starszej pani, która chciała wyprawić imieniny w domu, w którym mieszka ze swoimi dziećmi. W odpowiedzi usłyszała, że jest stara, więc nie potrzebuje nowej sukienki i nie rozumieją po co chce zapraszać swoich znajomych.

- To przykre. Nikt nie ma prawa tak mówić i ograniczać w ten sposób osoby starszej. Nowa sukienka? Proszę bardzo, starsza Pani też ma swoje potrzeby, chce wyglądać ładnie i czuć się wyjątkowo. Także powinna spotykać się z przyjaciółmi. Przecież ma do tego prawo - podkreśla psycholog.

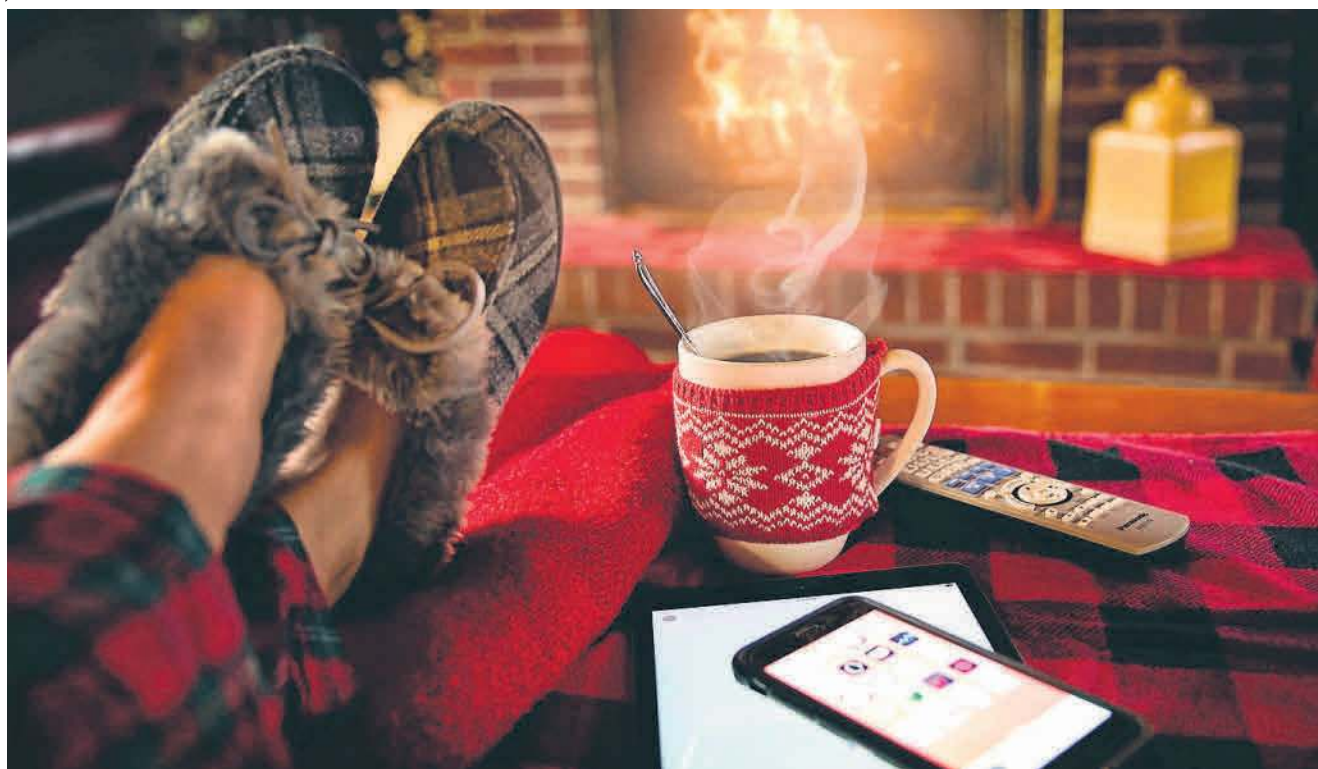
NOŻYCHY W RĘKACH DWULATKA

Bezduzna matka

Cach-cach zaczął mówić Miki i szukać czegoś wzrokiem. Nic nie rozumiałam. Później wziął kartkę papieru, powtarzając cicho jakieś dźwięki. Wywnioskowałam, że chce ryśować. „Farby? Kredki?” - pytałam, a on tylko machał głową na nie. Wyciągnęłam wszystko, co może być związane z papierem, jak zawsze chowając nóż do papieru i nożyczki. Synek długo patrzył i wypatrywał potrzebnej rzeczy: „ciach-chciach” powiedział bardziej wyraźnie. Zrobiło mi się gorąco... Czyżby prosił o nożyczki? Nie mam przecież takich bezpiecznych, dziecięcych. Wyciągnęłam więc szybko plastikowe z zabawkowej apteczki i odeszłam krok dalej, wiedząc, że raczej szybko zrozumie, że nie są prawdziwe. Pseudonożyczki poleciały na podłogę. W tej samej sekundzie w mojej głowie przewinęło się wiele sposobów na odwrócenie jego uwagi od tego przedmiotu: kolejka drewniana, książka, bajka, piłka, herbata z sernikami... Proponowałam mu po kolei - na wszystko odpowiadał „nie” powtarzając „ciach-chciach”. Co miałam robić? Gdzie szukać pomocy? Jak dać dziecku do rąk przedmiot, którym w horrorach (i nie tylko) zabija się ludzi. Pomyślałam jednak, że lepiej przy mnie niż gdzie indziej. Tak jak mówił tata mojej koleżanki z podstawówki - lepiej niech spróbuje piwa przy mnie, niż za garazami nie wiadomo z kim. Wyciągnęłam więc nożyczki. Miki uśmiechnął się na widok pożądanego przedmiotu i wziął oboma rękoma za uszka. Nie mogłam oddychać. W głowie szukałam już najkrótszej drogi na najbliższy SOR. Miki wziął papier, znowu powiedział „ciach-ciach” i pociągnął za uszka w różne strony. Nożyczki się otworzyły. Poczulałam jeszcze większe niebezpieczeństwo, ale trzymałam się w ryzach. Synek podniósł nożyczki do papieru i naciął go. Oczy mu się uśmiechnęły. Przesunął nożyczki w prawo i znowu zrobił to swoje „ciach-ciach”. Zobaczył, jak my to robimy i powtórzył? Jest mądrzejszy, niż myślę. Zrobiło mi się głupio. Nie wierzyłam we własne dziecko! Tego samego dnia poszliśmy razem z nim poszukać mniejszych, bardziej wygodnych dla jego rączek nożyczek.



Anastazja Bezduzna
a.bezduzna@glos.com



FOT. JILL WELLINGTON Z PIXABAY



FOT. STERRI CNUDE Z PIXABAY

Zima

Hanna Wiczorek

hanna.wiczorek@gazeta.wroc.pl

Zaczęły się już zimowe ferie. Wielu z nas wyjedzie oczywiście w góry, by spędzić choć kilka dni na nartach lub sankach. Inni wolny czas wykorzystają na jazdę na łyżwach. Zimowe szaleństwa wymagają sporo energii, więc nasze menu w tym czasie powinno być energetyczne, a przy tym rozgrzewające.

Nie odkrywamy Ameryki, przecież w starych książkach kucharskich znajdziemy specjalne przepisy na śniadania, obiady i kolacje na każdą porę roku. Na przykład nieoceniona Maria Disslowa w swojej książce „Jak gotować” proponuje, by na zimowy obiad podać kapuśniak, kaszę hreczaną, pieczeń baranią z buraczkami oraz mus jabłeczny.

Z podziałem na dania wyizolujące, wychładzające, obojętne, rozgrzewające i gorące spotkamy się także w medycynie chińskiej. Przestrzeganie diety, która jest odpowiednia do pory roku oraz strefy klimatycznej, ma zapewnić nam nie tylko dobre zdrowie, ale także odpowiednią wagę. Zimą więc w naszym klimacie zgodnie z zaleceniami medycyny chińskiej powinniśmy sięgać po potrawy przygotowane z produktów ciepłych, gorących lub obojętnych.

Wśród produktów rozgrzewających znajdziemy między innymi paprykę, szczypior, fasolę, jarmuż, porę, cebulę, pietruszkę, pasternak, owies, soczewicę, orzechy włoskie, mięso drobiowe, ryby słodkowodne, wiśnie, ananasy. Gorących produktów jest znacznie mniej, zalicza się do nich na przykład

POMYSŁY NA KUCHNIĘ ZIMOWĄ NIE TYLKO DLA NARCIARZY

Jaka powinna być zimowa kuchnia?
Oczywiście zdrowa i rozgrzewająca

czosnek i baranina (ta, którą proponuje nam na zimowy obiad Maria Disslowa).

Nie od rzeczy będzie wspomnieć, że działanie rozgrzewające ma sporo przypraw. Wszystkie listy „gorących” przypraw rozpoczynają się od imbiru, chili i goździków. Oprócz tego wymieniamy się tymianek, anyż, kardamon, kolendrę, cynamon, czarny pieprz, rozmaryn, kurkumę, a także skórkę owoców cytrusowych.

W walce z mrozem przydatne są napoje rozgrzewające. Przecież, kiedy wracamy przemarznięci do domu, często nie mamy nawet siły, by myśleć o przygotowaniu posiłku. W takiej sytuacji najlepiej sięgnąć na przykład po zimową herbatę, gorącą czekoladę wzbogaconą na przykład odrobiną chili lub tabasco czy też gorący sok malinowy z cytryną i imbirem lub goździkami.

Wielu z nas ma swoje przepisy na rozgrzewającą herbatę. Najprostszy pomysł

dajemy od razu po przygotowaniu.

HERBATA Z RODZYNKAMI

Składniki:

łyżeczka czarnej herbaty (liściastej), 200 ml wody, plasterki cytryny, rodzynki, miód

Łyżeczkę czarnej herbaty zalewamy gorącą wodą (o temperaturze 95 stopni Celsjusza), przykrywamy i zaparzamy trzy minuty. Odczekaemy napar, dodajemy garść rodzynek, plasterki cytryny i dosładzamy miodem do smaku. Podajemy od razu po przygotowaniu.

NAPÓJ Z ROKITNIKA

Składniki:

150 g rokitnika, litr wody, miód do smaku

Do wrzącej wody dodajemy rokitnik i chwilę gotujemy. Następnie odczekaemy, wyciskamy sok z owoców i dodajemy do gorącego naparu, dosładzamy do smaku miodem. Podajemy od razu po przygotowaniu.

HERBATA Z ANYŻEM

Składniki:

łyżeczka czarnej herbaty (liściastej), gwiazdka anyżu, 200 ml wody, pomarańcza, goździki, miód lub cukier trzcinowy

Łyżeczkę czarnej herbaty zalewamy gorącą wodą (o temperaturze 95 stopni Celsjusza), dorzucamy gwiazdkę anyżu, przykrywamy i zaparzamy trzy minuty. Wyparzoną i wyszorowaną pomarańczę kroimy w plasterki i nadziewamy goździkami. Odczekaemy napar i do herbaty wrzucamy plasterki pomarańczy z goździkami. Teraz pozostaje nam tylko dosłodzić herbatę do smaku miodem i cukrem trzcinowym. Po-



FOT. PPIXABAY



FOT. DARIA YAKOVLEV Z PIXABAY

Zimowe śniadanie powinno dostarczyć nam energii na cały dzień. Szczególnie, jeśli mamy w planach wyprawę na narty!

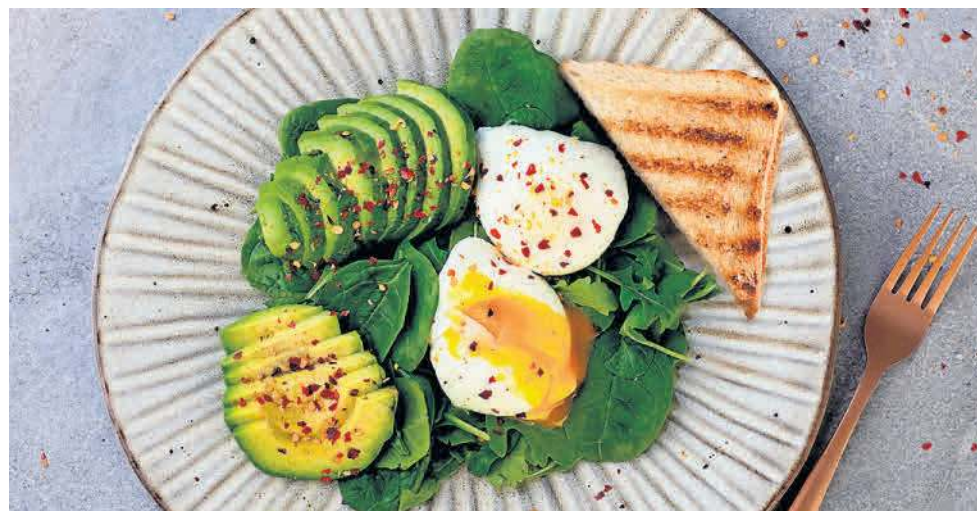
Zimą na śniadanie świetnie sprawdzi się owsianka, szczególnie jeśli dodamy do niej orzechy, ziarno słonecznika i na przykład suszoną żurawinę. Jeśli nie przepadamy za owsianką możemy przygotować śniadanie mistrzów. Składniki: pół szklanki młodego szpinaku, pół szklanki rukoli, 2 jajka, pół awokado, płatki chili do dekoracji, pieczywo oraz 3 łyżki oliwy, 2 łyżki soku z cy-

tryny, sól do smaku na dressing. Na talerzu układamy mieszankę szpinaku i rukoli. Przygotowujemy dressing: oliwę mieszamy z sokiem z cytryny i szczyptą soli. W garnku gotujemy wodę z octem (woda powinna wypełnić garnek do połowy). Kiedy woda zacznie wrzeć, zmniejszamy ogień i mieszamy ją łyżką, tak by zaczęła wirować. W wir wlewamy delikatnie jajko, które wcześniej wbiliśmy do kubeczka

i gotujemy je 3-4 minuty. Białko powinno równomiernie otoczyć żółtko. Tak samo gotujemy drugie jajko.

Jajko wyjmujemy łyżką cedzakową i układamy na mieszance szpinaku i rukoli polanej dressingiem. Awokado kroimy na plasterki i układamy obok jajek i posypujemy płatkami chili. Podajemy z pieczywem przygotowanym w opiekaczu.

Przepis marki Eisberg



FOT. ORCHIDEA CREATIVE GROUP



FOT. MATERIAŁY PRASOWE ZM PEKPOL



FOT. MATERIAŁY PRASOWE ZM PEKPOL



FOT. BITAE / PIXABAY



FOT. PIXABAY

Rozgrzewające potrawy z Polski, Niemiec i Teksasu. Zapraszamy na tyrolskie kluski, tradycyjny bigos oraz chili con carne, a do tego całkiem współczesna zapiekanka z ziemniaków, szpinaku i kielbasy. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie tu coś dla siebie. Smacznego!

Aromatyczny bigos z kielbasą

Pamiętajmy, bigosu nie da się zrobić w pół godziny. Smacznego!

Składniki:

1500 g kapusty kiszzonej, 500 g kapusty świeżej białej, pęto kielbasy, 100 g boczku, 250 g wołowiny bez kości, 250 g łopatkki wieprzowej, 2 cebule, 2 pomidory, garść śliwek wędzonych, 150 ml czerwonego wina, 2 łyżki oleju, 3 liście laurowe, 5 ziaren ziela angielskiego, łyżka kminku, łyżeczka majeranku, sól i pieprz do smaku

1. Kapustę kiszoną płuczemy pod wodą, odcedzamy i drobno kroimy. Kapustę świeżą szatkujemy. Wkładamy je do dużego garnka, zalewamy wrzącą wodą, dodajemy liście laurowe i ziele angielskie.
2. Kroimy drobno cebulę i podsmażamy do czasu, aż się zeszkli. Dodajemy do niej pokrojoną w plasterki kielbasę i smażymy, aż się zarumieni. W osobnym garnku gotujemy litr wody. Kroimy boczek, wołowinę i łopatkę w kostkę. Gdy woda zacznie wrzeć, dodajemy do niej pokrojone mięso. Dusimy około godziny. Gotujemy około 20 minut i odcedzamy.
3. Kiedy kapusta jest miękka, dodajemy do niej mięso oraz cebulę z kielbasą. Pokrojone pomidory (bez skórki) wrzucamy do garnka. Całość gotujemy 20 minut na małym ogniu, bez przykrycia. Dodajemy czerwone wino i gotujemy przez kolejne 15 minut. Doprawiamy kminkiem, majerankiem, solą oraz pieprzem oraz dodajemy śliwki.
4. Do osiągnięcia pełni smaku dusimy na małym ogniu jeszcze przez godzinę.

Przepis marki ZM Pekpol

Ziemniaczana zapiekanka ze szpinakiem i kielbasą

Zapiekanki, podobnie jak gulasze, to klasyka kuchni zimowej. Smacznego!

Składniki:

1500 g ziemniaków, 2 niewielkie pętki ulubionej kielbasy, 100 g mrożonego szpinaku, por, pół kostki sera typu feta, 2-3 łyżki soku z cytryny, pół szklanki bulionu warzywnego, 2 jajka, 4 łyżki oliwy, sól, pieprz, majeranek, łyżeczka gałki muszkatołowej, natka pietruszki

1. Porą kroimy na cienkie plasterki i podsmażamy na oliwie, aż stanie się miękki. Dodajemy szpinak i dusimy przez chwilę. Dolewamy bulion, doprawiamy warzywa solą, pieprzem i majerankiem.
2. Kielbasę kroimy w plasterki. Gotujemy obrane ziemniaki, a następnie przeciskamy przez praskę i mieszamy z jajkami, serem feta, sokiem z cytryny i gałką muszkatołową.
3. Warzywa układamy na dnie naczynia żaroodpornego, przykrywamy ziemniaczanym purée, a na wierzchu układamy plasterki kielbasy.
4. Nasze danie zapiekamy około 40 minut w temperaturze 200 stopni Celsjusza. Gotową zapiekankę podajemy posypaną natką pietruszki.

Przepis marki ZM Pekpol

Spätzle - klasyczne kluski kuchni tyrolskiej

Spätzle to tradycyjne niemieckie kluski kładzione. Podaje się je do mięs w sosach lub jako samodzielne danie. Smacznego!

Składniki na ciasto:

125 g mąki pszennej, 60 ml mleka, 2 jajka, pół łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej, szczypta świeżo zmielonego białego pieprzu, pół łyżeczki soli, 3 l gorącej wody do gotowania oraz 200 g parzonego boczku i duża cebula

1. Mąkę mieszamy z przyprawami. Jajka ubijamy solidnie i dodajemy na przemian z mlekiem do mąki. Ciasto wyrabiamy (możemy to robić mikserem), aż będzie gładkie.
2. Teraz przystępujemy do gotowania. Potrzebna nam będzie do tego celu maszynka (prasa do spätzli) lub durszlak. Durszlak z nałożonym ciastem trzymamy nad garnkiem z gotującą się wodą, przecierając łyżką, wyciskamy niewielkie kawałki ciasta do wody.
3. Kluski gotujemy około 5 minut, a następnie wybieramy je łyżką cedzakową.
4. Boczek i cebulę kroimy w kostkę i smażymy do zrumienienia. Spätzle mieszamy z podsmażonym boczkiem i podajemy. Możemy posypać je również tartym żółtym serem, a boczek zastąpić masłem.

PS

W niektórych regionach dodaje się do ciasta ziemniaki i wtedy przypominają słowackie hалуšky lub włoskie gnocchi.

Chili con carne, czyli teksańska zapiekanka z fasolą

Chili con carne naprawdę rozgrzewa, choć jest to tradycyjna potrawa kuchni teksańskiej, podawana często jako fast food w amerykańskich barach. Smacznego!

Składniki:

400 g wołowiny bez kości (możemy zastąpić mieloną wołowiną), 400 g czerwonej fasoli, 300 g pomidorów, 80 g smalcu, szklanka czerwonego wina, 4 czerwone papryki, 2 średnie cebule, 2 papryczki chili, po łyżeczce soli i czarnego pieprzu (możemy zastąpić pieprzem cayenne)

1. Fasolę moczymy przez noc w wodzie i dobrze namoczoną gotujemy do miękkości w osolonej wodzie.
2. Cebulę kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na smalcu, do przesmażonej cebuli dodajemy pokrojone mięso.
3. Do mięsa dodajemy pokrojone pomidory (bez skórki) oraz pokrojoną paprykę (bez gniazd nasiennych) oraz posiekane papryczki chili. Całość dusimy pod przykryciem do miękkości, przyprawiając solą, i pieprzem.
4. Do mięsa dodajemy odcedzoną fasolę, podlewamy winem i gotujemy kilka minut. Podajemy z chlebem.

PS

Jeśli nie lubimy zbyt ostrych potraw, zmniejszamy ilość chili oraz pieprzu.

Czy wiesz, gdzie uprawia się najwięcej wanilii?

Imbir, który dzisiaj nie występuje już w stanie dzikim, w Azji był używany jako przyprawa już 3000 lat temu. Nad Morze Śródziemne przywieźli go Fenicjanie, a Hiszpanie na wyspy Morza Karaibskiego. Imbir ma właściwości lecznicze. Między innymi działa korzystnie na procesy trawienne i układ krążenia. Łagodzi bóle żołądkowe i zębów, wzmacnia apetyt. Pobudza układ odpornościowy organizmu.



Anyż gwiazdkowy jest nie tylko przyprawą



Anyż gwiazdkowy możemy stosować jako przyprawę do ciast, kompotów, budyniów. Ma również działanie lecznicze: przede wszystkim korzystnie wpływa na proces trawienia i przyswajania przez organizm składników pokarmowych.

Gratin to wywodząca się z Francji zapiekanka z chrupiącą skorupką

Kiedy słyszymy, że na stół zaraz podadzą „au gratin” automatycznie myślimy o zapiekance z ziemniaków. Nic dziwnego, gratin dauphinois to najbardziej znana przedstawicielka tego gatunku. Co ciekawe, wiele francuskich przepisów nakazuje przygotowanie ziemniaków w mleku z przyprawami, przed włożeniem ich do piekarnika. Jednak „au gratin” to pojęcie znacznie szersze.



Obejmuje ono różne zapiekanki, których wspólną cechą jest złocista i najchętniej chrupiąca skórka pokrywająca potrawę. Często uzyskuje się ją za pomocą tartej bułki, tartego żółtego sera lub jajek.

Do leczenia, przyprawiania oraz ozdoby...



Rozmaryn ma właściwości lecznicze, jest doskonałą przyprawą (szczególnie do mięs i sosów). W Polsce od dawna trzymany jako roślina pokojowa. Jest to jedna z najdawniej uprawianych u nas roślin doniczkowych. Latem można wystawić go na balkon.



Strudel z kiszzonej kapusty najczęściej zjemy w Austrii. W Polsce popularniejszy był z farszem z białej, świeżej kapusty z dodatkiem grzybów i mięsa. Tym zaś, którzy nie mogą się oprzeć czekoladzie, gorąco polecamy suflet

Pyszna carbonara z boczkiem

Pasta alla carbonara to potrawa kuchni włoskiej. Według jednej z wersji danie zostało wymyślone podczas II wojny światowej przez włoskich żołnierzy, którzy skomponowali carbonarę używając dostępnych im produktów. Inna mówi, że wywodzi się ono z dania z południowych Włoch zwanego cacio e uova. Smacznego!

Składniki:

250 g makaronu tagliatelle, 300 g boczku wędzonego, 200 ml 18-procentowej śmietany, 3 żółtka jaj, sól, grubo mielony czarny pieprz, świeża bazylia do dekoracji

1. Boczek kroimy w paski i podsmażamy na patelni. Śmietanę mieszamy z żółtkami i solą.
2. Gotujemy makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu, po odczleniu przekładamy do garnka, a następnie do jeszcze gorącego makaronu dodajemy śmietanę z żółtkami i boczek.
3. Całość dokładnie mieszamy, oprószamy pieprzem i delikatnie podgrzewamy, aż sos zgęstnieje.
4. Makaron układamy na talerzu i dekorujemy listkami bazylii.

Przepis marki ZM Pekpol

Gulasz czosnkowy z kapustą, marchewką, fasolą i kielbasą

Przepyszne i jak rozgrzewa. Smacznego!

Składniki:

3 główki czosnku, cebula, główka kapusty stożkowej, 2 gałązki selera naciowego, 2 marchewki, 2 puszki fasoli czerwonej, puszka krojonych pomidorów, 3 gałązki rozmarynu, 2 suszone papryczki chili, małe pęto kielbasy, 1,5 l bulionu drobiowego, 2 łyżki oliwy, łyżeczka soku z cytryny, sól, pieprz

1. Rozgrzewamy piekarnik do 180 st. C. Głównym czosnku odcinamy czubek, żeby było widać ząbki w środku, skrapiamy oliwą, zawijamy w folię aluminiową i zapiekamy około 40 minut w rozgrzanym piekarniku. Kiedy upieczony czosnek przestygnie wyłuskujemy ząbki z czosnku i przekładamy do miseczki.
2. W dużym garnku rozgrzewamy resztę oliwy i podsmażamy na niej kielbasę pokrojoną w plastry. Cebulę i marchewkę szatkujemy, seler kroimy w plasterki. Usmażoną kielbasę przekładamy na talerz, a do garnka wrzucamy cebulę, marchewkę i seler. Smażymy przez 5 minut, dodajemy chili i smażymy jeszcze minutę.
3. Do garnka wlewamy wywar drobiowy, pomidory z puszki, dodajemy rozmaryn i czosnek. Gotujemy 25 minut. W tym czasie szatkujemy kapustę, a fasolę odciekamy. Zdejmujemy garnek z palnika, wyjmujemy gałązki rozmarynu i papryczki chili, warzywa miksujemy na gładko. Wstawiamy ponownie na kuchenkę, dodajemy kapustę i fasolę i na średnim ogniu gotujemy ok. 10 minut pod przykryciem.
4. Do gulaszu dodajemy plastry kielbasy i gotujemy jeszcze chwilę, doprawiając solą i pieprzem.

Przepis marki ZM Pekpol

Strudel z kapustą i boczkiem

Strudel nie musi być wyłącznie z jabłkami. Smacznego!

Składniki na ciasto:

300 g maki pszennej, 150 ml ciepłej wody, 4 łyżki oleju, łyżeczka soli

Składniki na farsz:

1 kg kapusty kiszzonej, 2 łyżki oleju rzepakowego, 300 g boczku wędzonego, 2 cebule, 2 łyżki masła, łyżeczka kminku mielonego, sól i pieprz do smaku, bułka tarta

1. Z podanych składników wyrabiamy gładkie i elastyczne ciasto, które odstawiamy na godzinę, by odpoczęło.
2. Kapustę gotujemy do miękkości, po wystudzeniu, dobrze odciskamy z wody i siekamy. Boczek i cebulę kroimy na drobną kostkę i podsmażymy na oleju na złoty kolor, następnie dodajemy do kapusty. Na koniec dodajemy również roztopione masło i mieszamy farsz.
3. Ciasto cienko walcujemy na papierze do pieczenia. Rozwałkowany placek posypujemy bułką tartą. Rozkładamy na nim wystudzony farsz, a następnie zwijamy w rulon, którego końce zawijamy pod spód.
4. Strudel pieczymy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni Celsjusza przez około 35 minut.

PS

Do farszu możemy dodać żółty ser pokrojony w kosteczkę lub startym na tarce o grubych oczkach

Wspaniały suflet czekoladowy dla łasuchów

Rozgrzewający deser, który skusi każdego. Smacznego!

Składniki:

120 g czekolady deserowej, 6 kawałków białej czekolady, 2 jaja, 80 g drobnego cukru, 35 g masła, łyżka maki.

1. W misce mieszamy jajka, cukier i mąkę.
2. Czekoladę deserową i masło rozpuszczamy w rondlu (pamiętając o mieszaniu), by uzyskać lśniąca i gładką masę.
3. Natłuszczamy olejem 3 ramekiny i wlewamy masę do 1/3 wysokości. Do masy czekoladowej wkładamy po 2 kawałki białej czekolady.
4. Suflet pieczemy 12 minut w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni Celsjusza.

PS

W identyczny sposób możemy przygotować suflet z białej czekolady.

**Zimowa kuchnia**

Hanna Wiecezorek

hanna.wieczorek@gazeta.wroc.pl

Jeśli mówimy o rozgrzewających potrawach, nie możemy zapomnieć o zupach. Nic nas tak nie rozgrzeje jak gorący krupnik, kapuśniak, rosół, zupa gulaszowa czy zupa krem, na przykład z dyni.

Po dłuższym pobycie na świeżym powietrzu w zimowych miesiącach najskuteczniejszym sposobem na rozgrzanie jest gorący i sycący posiłek. Do takich potraw zaliczyć należy przede wszystkim zupy, szczególnie te bazujące na treściwych dodatkach. Nie tylko skutecznie rozgrzewają po zimowych szaleństwach, ale i bardzo szybko powodują uczucie ciepła, dzięki płynnej konsystencji. Wybierając się na kilkudniowy wyjazd w góry, możemy zabrać ze sobą zapas ulubionych zup gotowych, w poręcznych, szczelnych i lekkich opakowaniach.

- Obecnie na sklepowych półkach możemy znaleźć bardzo szeroki wybór zup gotowych, które smakują jak domowe i przygotowane są z najlepszych składników, bez barwników i konserwantów. Dzięki dużej zawartości kawałków warzyw, mięsa, ryżu lub makaronu są one nie tylko smaczne, ale i bardzo pożywne, przez co

szybko rozgrzewają i dostarczają energii. Ponadto można przygotować je wszędzie tam, gdzie jest kuchenka lub mikrofalówka. Wystarczy kilka minut, by zapewnić sobie gorący posiłek, bez konieczności wcześniejszego, czasochłonnego gotowania - mówi Beata Mielcarek, ekspert firmy Profi.

Zapraszam teraz na **prawdziwą góralską kwaśnicę**.

Kwaśnica różni się od kapuśniaku, choćby tym, że do jej przygotowania nie używa się włoszczyzny.

SKŁADNIKI:

1 kg kiszonej kapusty, pół kg wędzonki wieprzowej (zeberka, golonka, kielbasa), 200 g wędzonego surowego boczku, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 5 suszonych grzybów, ziele angielskie, liść laurowy, łyżeczka kminku, łyżeczka majeranku, 4 duże ziemniaki, sól, pieprz

WYKONANIE: Grubo pokrojoną wędzonkę, ziele angielskie i liście laurowe gotujemy pół godziny w 2,5 litra wody. Następnie dodajemy pokrojoną kapustę kiszoną, namoczone grzyby oraz kminek i majeranek. Boczek oraz cebulę drobno kroimy i rumienimy na patelni, po czym dorzucamy do kwaśnicy. Oddzielnie gotujemy ziemniaki (obrane i pokrojone w solidną kostkę). Ziemniaki dorzucamy do kwaśnicy razem ze zmiażdżonym lub przeciśniętym czosnkiem. Zupę doprowadzamy do smaku i gotujemy jeszcze chwilę.

Nic nie rozgrzeje nas tak, jak gorąca zupa

Kwaśnica to nie jest kapuśniak, choć obie zupy są podobne do siebie



Nie tylko kapuśniak lub kwaśnica rozgrzeje nas zimową porą. Takie właściwości ma też rosół

Może posmakuje Państwu mniej tradycyjna **pi-kantna, rozgrzewająca zupa z czerwoną soczewicą** (przepis marki Halina).

SKŁADNIKI:

szklanka soczewicy czerwonej, 1,5 l bulionu warzywnego, 2 łyżki oliwy, marchewka, pomidor, cebula, 2 ząbki czosnku, niewielka papryczka chili, 2 cm korzenia imbiru, po pół łyżeczki przypraw: kurkumy, soli, pieprzu, kminu rzymskiego (kuminu), słodkiej papryki, świeże zioła do dekoracji

WYKONANIE: Drobno kroimy cebulę i imbir, czosnek przeciśkamy przez praskę. Wszystkie składniki podsmażamy na oliwie. Obieramy pomidora i kroimy w kostkę, marchewkę w plasterki, podobnie jak papryczkę chili. Do garnka wlewamy bulion, kiedy zacznie wrzeć, dodajemy soczewicę (opłukaną na sitku), dorzucamy podsmażoną cebulę, czosnek i imbir oraz warzywa. Teraz dodajemy przyprawę i gotujemy do momentu, kiedy marchewka będzie miękka. Przed podaniem dekorujemy bazylią.

Teraz **zupa krem z pasternaku** (przepis marki ZM Pekpol).

SKŁADNIKI:

pół kg pasternaku, litr rosółu, 100 g wędzonego boczku, cebula, 1-2 ząbki czosnku, sól i pieprz

WYKONANIE: Cebulę, czosnek, pasternak i boczek kroimy w grubą kostkę. Boczek wrzucamy do garnka i podsmażamy 5 minut. Następnie wyjmujemy boczek (wytopiony tłuszcz zostaje). Do garnka wrzucamy cebulę z czosnkiem i podsmażamy 3 minuty, dodajemy pokrojony pasternak i zalewamy rosółem i gotujemy 30 minut. Zupę miksujemy blenderem i dodajemy odłożony wcześniej boczek. Można podać z posiekaną zieloną pietruszką lub udekorować plasterkami suszonej gruszeki.

PORADY

Wiele drzew, огоłoconych z liści, ukazuje nam teraz kuliste narośla z drobnymi listkami. **To jemioly**

Jemiola pospolita to roślina pasożytnicza, rosnąca zwykle na topolach i brzozech, a także na dębach. Zgodnie z wielowiekową tradycją, jemiolę zbiera się od wczesnej zimy, kiedy owocuje, do wczesnej wiosny. Jemiola jest symbolem płodności - ze względu na to, że zimą, kiedy porastane przez nią drzewa gubią liście, jemiola pozostaje zielona. W naszym kręgu kulturowym uważana jest także za roślinę przynoszącą szczęście.

Bez wątpienia uszczęśliwia jemioluszki - ptaki gniazdujące na północy Europy, które w zimie zjadają się jej owocami. W ziołolecznictwie najczęściej wykorzystuje się liście oraz młode pędy jemioly, które znajdują zastosowanie także podczas produkcji naturalnych kosmetyków. Jemiola stosowana jest także w celu obniżenia ciśnienia tętniczego krwi, wspomaga pamięć, koncentrację oraz redukuje objawy demencji starczej. (AG)



FOT. D3RF

Wawrzynek jako pierwszy wyrywa się do kwitnienia. Obserwujmy, czy w tym roku nie pobije rekordu...

Jeśli nie nadejdzie prawdziwa zima, to już za dwa, trzy tygodnie może zapanować przedwiosna. Rozglądamy się zatem za pierwszymi oznakami nowej pory roku, bo to nam, ogrodnikom i działkowcom, zawsze dodaje pozytywnej energii.

Krzewem, a właściwie krzewinką, która prawie co roku kwitnie najwcześniej, jest wawrzynek wilczełyko. Jak sama nazwa wskazuje, jest to roślina silnie trująca. Dorasta zaledwie do metra

wysokości, ale na przedwiosni wyróżnia się z gęstwiny innych krzewów, olśniewając drobnymi, ciemnoróżowymi kwiatami, ładnie i silnie pachnącymi. Bezlistne pędy są nimi gęsto obsypane na całej długości.

Wawrzynek lubi gleby o odczynie zasadowym i tylko na takich dobrze rośnie. W ogrodzie należy go więc posadzić z daleka od kwaśnolubnych rododendronów i co roku podsypywać np. dolomitem. (AG)



FOT. D3RF

SIEDEM GRZECHÓW GŁÓWNYCH...

...jakich powinniśmy unikać, planując w zimowe wieczory nasz piękny zielony azyl

Okiem ogrodnika

Andrzej Gębarowski

a.gebarowski@dziennik.lodz.pl

Osoby, dla których ogród jest dopiero w sferze planów, mają w zimowe wieczory pole do popisu. Czym powinni się kierować, planując swój zielony azyl? Najprostsza odpowiedź na to pytanie brzmi następująco: trzeba unikać jednego z siedmiu grzechów głównych, jakie są popełniane przy zakładaniu ogrodu. Poniżej przedstawiamy ich krótki katalog.

Ogród parking...

...Składa się głównie z powierzchni wybrukowanej betonową lub (rzadziej) granitową kostką. Rolę kłombów pełni tu wzorki z pokolorowanego bruku. Zieleń w tym ogrodzie tworzy jedynie dodatek do tego, co - zdaniem właściciela - najważniejsze, czyli ekspozycji samochodów.

Ogród trawnik...

...Jak sama nazwa wskazuje, składa się głównie z trawnika i co najwyżej z szeregu tui (żywotników) posadzonych wzdłuż granicy posesji.

Ogród nazbyt symetryczny...

...Składa się z trawnika, na którym wszystko, co posadzono, rośnie symetrycznie, przy czym osie symetrii rozmieszczone są niekiedy w sposób chaotyczny. Inaczej mówiąc, nasadzenia zgrupowane są w rzędach lub szeregach, a także w grupach mających wewnętrzną symetrię i symetrycznych względem siebie. Idealną symetrię osiągnięty w takim ogrodzie wtedy, gdy najwyższe drzewo zostanie posadzone w samym jego centrum. Po rozrośnięciu się, zagarnie ono całą resztę przestrzeni, wraz z pozostałymi symetrami.

Ogród przytłoczony

Jest w nim wszystko: byliny, krzewy i drzewa, pnącza i trawy ozdobne, murki i skarpy, schodki i altanka, skalniak i oczko wodne, a nawet wodospad i grot. Taki „bogaty” ogród może się nawet z początku podobać (wszak są gusta i guściki), ale już po kilku latach wymaga generalnego remontu, bo staje się za gęsty.



FOT. D3RF

Czy doczekamy się jeszcze takich widoków w ogrodzie? A może prawdziwa zima pozostanie już tylko wspomnieniem?

Ogród bez kompozycji

W takim ogrodzie każda roślina rośnie oddzielnie, gdyż właściciel, cierpiący na niedowład wyobraźni, widzi wszystko oddzielnie i przenosi swoją ułomność na przestrzeń do obsadzenia. Efektem jest wrażenie chaosu, pogłębiające się w miarę, jak rośliny dorastają. Czasem pojawia się w tym chaosie jakiś ciekawy fragment, z pewną niekiedy dozą harmonii, ale jest to efektem przypadku.

Ogród zbyt uporządkowany

Każda roślina jest w nim wypielęgnowana, każda kępa ujęta w karby, całość wygląda bardzo estetycznie, a mimo to czegoś brakuje. Podpowiem czego: naprawdę ładny ogród wymaga odrobiny nieładu. Nieład ten nie powinien się jednak kojarzyć z zaniedbaniem, lecz raczej z objawem siły przyrody, która zawsze przeważa nad wysiłkami ludzi. Taki ogród sprawia wrażenie pełnego żywotnej energii.

Ogród oddzielny od domu

Jeżeli wybudowaliśmy dom nowoczesny w formie, a potem otoczyliśmy go ogrodem w stylu wiejskim, powstanie dysonans. Podobnie, jeśli dom w stylu dworskim otoczymy

ogrodem ujętym w formy nowoczesnego designu, gdzie zieleni jest na równych prawach z konstrukcjami z metalu, szkła i granitu.

WARTO WIEDZIEĆ

ZASADA KOMPOZYCJI

Planując układ ogrodu, zaczynamy od decyzji o rozmieszczeniu roślin tworzących główną strukturę ogrodu, a więc drzew, większych krzewów lub grup niższych krzewów oraz - osobno - żywopłotów. Te elementy tworzą szkielet ogrodu, który uzupełnimy następnie o rabaty bylinowe i kwiatowe. Przechodząc na poziom poszczególnych rabat, warto wyróżnić trzy plany - wysoki, średni i niski - dobierając następnie do każdego planu stosowne rośliny. Zaczniemy od planu wysokiego, w tyle kompozycji, tworząc go z małego drzewka, grupy krzewów lub wysokich traw ozdobnych, np. miskantów.

ROŚLINY KWITNĄCE



FOT. D3RF

Krokusy pokazały się już w Szczecinie. Jeśli nadal nie będzie dużych mrozów, wkrótce pokażą się w ogrodach w całym kraju

Wcześniejszy sezon?

Wyjątkowo ciepła zima może sprawić, że tegoroczny sezon prac ogrodowych rozpoczął się dużo wcześniej niż zwykle. Jeśli nic się zmieni, pod koniec lutego można będzie wziąć się już za porządki: wygrabianie z rabat i trawnika resztek opadłych jesienią liści, usuwanie większych i mniejszych gałęzi, połamanych przez zimowe wichury, a także ścinanie suchych badyli, pozostałych po kępkach bylin.

Potem należy rozgarnąć ziemię z kopczyków usypanych wokół wrażliwych roślin, wyrównać rabaty i uzupełnić pozimowe ubytki kory.

Jeśli nie dojdzie do powrotu zimy, warto też skorzystać z darowanego przez naturę czasu i wcześniej przystąpić do przycinania drzew owocowych i krzewów ozdobnych. (AG)

Warto okrywać

Kiedy wiosną roślina nie wydaje młodych pędów, możemy, że przemarzła. Zazwyczaj nie wiemy do końca, co było tego przyczyną: czy uszkodzenie komórek roślinnych przez niską temperaturę, czy niedobór wody, którą rośliny tracą w wyniku transpiracji - także zimą. Z drugą przyczyną, czyli zjawiskiem wczesnowiosennej suszy, mamy do czynienia częściej niż to się może wydawać. Zimą rośliny nie mogą uzupełniać niedoborów wody, bo albo jest ona zamarznięta, albo po prostu nie ma jej w podłożu (wyparowała wskutek wielokrotnego zamarzania i rozmrażania gruntu). Przysłonięcie nadziemnej części rośliny chroni ją przed stratami wody wskutek parowania oraz przed bezpośrednim wpływem niskiej temperatury. Chociaż większe rośliny trudno okrywać, to warto spróbować. Okrycie musi być jednak przewiewne. (AG)

OPIEKA

Opieka nad bezdomnym kotem.

Taki kot to nie śmietnik - nie możemy dawać mu zepsutego jedzenia

Karmienie bezdomnych kotów nie polega na tym, żeby dawać mu to, co i tak mieliśmy wyrzucić - zamiast mu pomóc, możemy w ten sposób niechcący wpędzić go w poważne zatrucie. Bezdomny kot może być np. osłabiony, więc tym bardziej miejmy na uwadze jakość pożywienia. Czego więc nie podawać? - jedzenia, którego sami już nie zjedlibyśmy, bo np. zbyt długo leżało w lodówce; - resztek potraw, w których mogą być kości albo kawałki

folii (np. z parówki albo jakiejś wędliny; - makaronów, kasz, warzyw, pieczywa, bo koty są mięsożerne; - mleka, bo większość kotów nie trawi laktozy, jego wypicie może spowodować zaburzenia i odwodnienie.

Wolno bytującym kotom - jeśli chcesz je dokarmiać - podawaj to, czym karmisz swojego kota. Zimą zdecydowanie najlepiej sprawdzi się sucha karma, ale warto obok postawić pojemnik z wodą.



FOT. 123RF

Numer 1 w akwarium. Pawie oczko, czyli gupik, nie ma dużych wymagań, więc warto od niego zacząć hodowlę

Pochodząca z Karaibów słodkowodna rybka jest uważana za nieskomplikowaną w pielęgnacji i dzięki temu nadającą się dla początkujących akwarystów. W naturalnym środowisku żyje w ławicach i w akwarium też powinna być w grupie. Osiąga 3-5 cm długości, pływa w środkowych i górnych warstwach wody. Gupik chętnie je suchy pokarm w płatkach, ale bez problemu toleruje też żywy. Pokarm trzeba dostarczać raz, do trzech razy dziennie. Trzeba pamię-

tać, że akwarium wypełnione musi być słodką wodą - co najmniej 54 litry. Optymalna temperatura wody dla gupika wynosi 24-27 stopni C, jej wartość pH - 6 do 7,5. Gupik rozumie się z innymi gatunkami, np. z rodziny kiryskowatych, dobrze znosi obecność samic betta, błyszczaków cesarskich, skrzeczków karłowatych, krewetek czy zbrojników niebieskich. Bardzo szybko się rozmnaża, jeśli nie chcemy, by było ich zbyt dużo, można hodować rybki jednej płci.



FOT. 123RF

CO DO MISKI? NIE DLA PSA KIEŁBASA

Jak karmić, by nie szkodzić? Przestrzegamy przed błędami, popełnianymi w żywieniu starszych psów



FOT. 123RF

Nie dajmy się zwieść psiemu spojrzeń i nie dokarmiamy go pod stołem tym, gdy sami jemy

Zdrowie
Małgorzata Romanowska
redakcja@prasa.gda.pl

Psy - na szczęście - żyją coraz dłużej. To jednak oznacza, że ludzie muszą nauczyć się nieco inaczej się opiekować zwierzęciem w podeszłym wieku.

Duża część opiekunów starych psów to ludzie także w podeszłym wieku, przyzwyczajeni do karmienia zwierzęcia jedzeniem „dla ludzi”. Zwierzę z przyjemnością zje to, co pan rzuci mu ze stołu, ale tę przyjemność okupić może zaparciem, niestrawnością, a nawet zatruciem. Tak samo więc jak w przypadku ludzi, którzy w dojrzałym wieku muszą zacząć zwracać uwagę na zawartość talerza, tak trzeba inaczej podchodzić do tego, co wrzucamy do psiej miski. I unikać popełniania błędów, za które zapłacą nasze zwierzęta - dyskomfortem albo bólem.

Jedzenie z pańskiego stołu
Nadwaga u ludzi starszych (powyżej 60 lat) bardzo często towarzyszy nadwaga

ich zwierząt. Wielu starszych ludzi gotuje bardzo kalorycznie, posiłki odgrzewa na patelni, a resztki daje zwierzętom. Do tego porcje bywają zbyt duże w stosunku do wydawkowanej przez psiego seniora energii. Tymczasem w smażonym jedzeniu wytwarzają się enzymy, bardzo szkodliwe dla układu trawiennego psa.

Dieta psa w każdym wieku powinna opierać się na karmie, a nie na resztkach z pańskiego stołu, ale w przypadku seniora - to już konieczność. Choćby powściągnąć w smażonym jedzeniu wytwarzają się enzymy, bardzo szkodliwe dla układu trawiennego psa.

Zbyt kaloryczna miska

Przyjmuje się, że kaloryczność karmy dla psa seniora powinna wynosić około 4 kcal/g karmy. Natomiast bardzo stare psy, które borykają się z niedowagą, powinny otrzymywać bardziej kaloryczną karmę, bogatą w łatwo przyswajalne składniki pokarmowe.

Czasami właściciel zachęca psa do jedzenia karmy,

za którą pies nie przepada, polewając ją np. smalcem z patelni. To nie tylko nadmiernie kaloryczne, ale też bardzo niezdrowe.

Za dużo kości

Stary pies często ma już problemy z użębieniem - zęby mogą być popsute albo może ich nie być. Nie zakładajmy więc, że będzie dla niego przyjemnością obgryzanie kości. Pamiętajmy też, że kości drobiowych, wieprzowych lub ości nie powinno się dawać zwierzęciu w żadnym wieku. Są zbyt ostre, trudne do strawienia i mogą uszkodzić przewód pokarmowy. Mogą też doprowadzić do zadławienia, do niedrożności i stanów zapalnych jelit, a również do urazów zębów oraz trwałych wad zgryzu.

Jeśli już chcemy podać kości - to cielece. Są miękkie, na tyle duże, by pies mógł się nimi bawić i obgryzać główki.

Jeśli zęby psiego seniora są w dobrym stanie i lubi on jeść suchą karmę, nie trzeba koniecznie przechodzić na mokre jedzenie. Sucha karma czyści przy okazji zęby, a to zmniejsza ryzyko narostu kamienia nazębnego.

PRAKTYCZNE PORADY



FOT. 123RF

Pies w podeszłym wieku powinien dostawać pożywienie o ok. 20 proc. mniej kaloryczne

Jak karmić psiego seniora

Karma dla starszych psów powinna być lekkostrawna i smaczna, by zachęcić go do jedzenia. Składniki ciężkostrawne trzeba zastąpić mięsem z drobiu i ryb, większą ilością warzyw. Bardzo ważne jest dostarczenie psu odpowiedniej ilości protein, by nie dopuścić do osłabienia mięśni. Dieta seniora powinna też zawierać więcej witamin C i E oraz selen.

Z kolei nienasycone kwasy tłuszczowe odpowiadają m.in. za prawidłowe widzenie i funkcjonowanie mózgu. Najlepszym ich źródłem są oleje rybne oraz lniane. Można nimi polać karmę, ale trzeba wybierać preparaty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe Omega-3 i Omega-6.

Zamiast podawać starszemu psu karmę z puszek - zazwyczaj mają one dość ubogi skład i rzadko są dostosowane do wieku - lepiej ok. pół godziny przed jedzeniem namoczyć suchą karmę. Jednak warto pamiętać, że w mokrej karmie łatwiej jest ukryć tabletki.

Weterynarze zalecają również, by dzienną porcję karmy podzielić na dwa lub trzy posiłki - tak by nie obciążała ona zbyt mocno psiego żołądka. Pory karmienia powinny być stałe. Pamiętajmy też, by nie wyprowadzać psa na spacer bezpośrednio po posiłku, ale nie unikajmy ruchu!

Uwaga! Nagła zmiana karmy - w każdym wieku - może spowodować rozchwianie równowagi mikrobiologicznej w jelitach i doprowadzić do zaburzeń trawienia. Dobrze jest wprowadzać nowy pokarm stopniowo, mieszając go z tym, do którego zwierzę jest przyzwyczajone i obserwując, jak reaguje na nowe jedzenie. W takim momencie warto „dosmaczyć” jedzenie w misce wartościowymi olejami lub warzywami.

Przyroda

Grażyna Antoniewicz
g.antoniewicz@prasa.gda.pl

Rudy lis, przechera, sknera i szelma - tak chcą bajki. Opinię „chytruska” zawdzięcza niezwykłej inteligencji, ostrożności i płochliwości. Wzbudza wrogość człowieka, gdyż lubi odwiedzać kurniki, gdzie czyni spustoszenie.

Prowadzi życie samotne, w pary łączy się tylko w okresie rui. Konic stycznia to czas dla lisów ważny, bo właśnie wtedy rozpoczyna się u nich okres godowy, który przypada na styczeń - luty.

- Przebywając o tej porze w lesie można usłyszeć charakterystyczne, ochrypłe szczekanie lisa - opowiada specjalista ds. ochrony przyrody Karolina Lubińska z Parku Narodowego „Bory Tucholskie”. - Efektem zimowych załotów będą młode, które przyjdą na świat w marcu lub kwietniu. Lisy są bardzo troskliwymi rodzicami. Samica przez pierwsze dni w ogóle nie opuszcza nory, a samiec przynosi jej pokarm. Lisy razem wychowują potomstwo. Gdy młode już podrosną i wszystkiego się nauczą, późną jesienią opuszczają rodzinę i idą własną drogą.

Troskliwa liszka

Lisica, zwana w gwarze liszką, jest bardzo troskliwą matką. W końcu lipca przenosi się z maluchami na łąki, by uczyć dzieci trudnej sztuki podchodów, wyszukiwania mysich norek czy duszenia. Trzeba wtedy ostrożnie jeździć nocą samochodem, zwłaszcza po polnych drogach. Bywa, że w świetle reflektorów mignie nam ruda mama, za którą biegnie kilka młodych.

Nie sprząta po sobie

Mimo łatwości, z jaką lis kopie nory, woli na swoje posiadłości zagarniać cudze. Często przepędza lub pożera króliki, po czym przystosowuje wykopane przez nie tunele do swoich potrzeb.

Bywa, że wprowadza się do borsuczej jamy, którą oba zwierzęta zamieszkują odąd wspólnie. Trudno wyjaśnić takie przzymierze dwóch drapieżników, zwykle wrogo do siebie nastawionych.

Norę lisa można rozpoznać po nieprzyjemnej woni, śladach odchodów, resztkach pożywienia i wreszcie po chmarach much plujek. Nie jest ona tak czysta jak borsucza, bo rudzielec nigdy nie uprząta zajęczych łapek, które małe lisięta w wirze zabawy wyciągnęły z nory.

Obecność młodych lisów można łatwo zauważyć,

Lisięta bardzo lubią się bawić i spędzają czas na bieganiu, skokach wzajemnym podgryzaniu się, badaniu okolic nory



RUDY SPRYCIARZ W MIEŚCIE

Lisięta lubią się bawić, ale nad ich bezpieczeństwem czuwa mama lisica i ostrzega skomleniem, gdy zbliża się wróg

gdyż otoczenie nory wygląda wtedy jak plac zabaw.

Lisięta bardzo lubią się bawić i spędzają czas na bieganiu, skokach wzajemnym podgryzaniu się, badaniu okolic nory. Ale nie odchodzą dalej niż na 50 metrów. Kiedy mama lisica czuje niebezpieczeństwo, ostrzega je skomleniem. A gdy poczuje w pobliżu woń człowieka, natychmiast odprowadza lub zanosi swoje młode pod osłonę ciemności do innej nory, którą uważa za bardziej bezpieczną.

Głodny zje dżdżownicę

- Lisy nie zapadają w sen zimowy i można je zobaczyć cały rok - dodaje Karolina Lubińska. - Mają tu odpowiednie siedliska, mozaikę lasu, łąki i jezior, co zapewnia im różnorodność pokarmu. Lisy nie są wybredne, łapią głównie drobne gryzonie, ptaki i ich lęgi, jednak nie każde polowanie oznacza sukces. Głodny lis zadowala się owadami, dżdżownicami a nawet grzybami czy jagodami. W ciągu dnia jednak nie jest łatwo go

spotkać, gdyż najczęściej odpoczywa. Aktywny jest o zmierzchu i w nocy. W Parku Narodowym „Bory Tucholskie” jest to gatunek dość pospolity i ma się całkiem dobrze, chociaż co jakiś czas zmagają się z chorobami, ale to zapobiega nadmiernemu zagęszczeniu populacji. Naturalnym wrogiem lisa w Parku Narodowym jest wilk, ale również wałęsające się psy. Dla młodych niebezpieczny może być bielik, jastrząb czy pułchacz.

Dziwne tropy

Lis ma doskonały węch, dobry słuch i wzrok. Jest bardzo zręczny, dobrze biega i skacze.

Głodny lis zadowoli się choćby owadami, dżdżownicami, a nawet grzybami czy jagodami. Ten, który urodził się w mieście, nie boi się ani ludzi, ani psów. Tutaj nie ma wrogów

Ma pięć palców na kończynach przednich i cztery na tylnych, mimo to zawsze pozostawia czteropalczasty trop. Stawia łapy jedna za drugą, pozostawiając wąski trop, ułożony w jednej linii.

Jest nocnym myśliwym i stosuje różne metody polowania w zależności od zdobyczy. Gdy chce schwycić drobne gryzonie, posuwa się naprzód lekkimi, sprężystymi krokami, czujnie nasłuchując najmniejszego hałasu. Kiedy czuje bliskość zdobyczy, wyskakuje nad ziemię, wyskakuje nad ziemię na wysokość metra, z wyciągniętym tułowiem, podciągniętymi przednimi kończynami i wyciągniętym ogonem. Jego ogon to piękny pióropusz nastroszonych włosów. Jest tego samego koloru co sierść na tułowiu i zakończony białym pędzelkiem. Ogon pomaga mu utrzymać równowagę podczas gwałtownych ruchów i odgrywa rolę wahadła w czasie skoku.

Gdy nadarzy się okazja, kradnie kury, woli jednak polować z zasadzki na króliki lub szukać drobnych gryzoni.

Rządzą w stocznii

Na skwerze koło pomnika Sobieskiego - w ścisłym centrum Gdańska - jeszcze do niedawna biegał lis. Rudego gościa z partnerką spotkać można także na terenie dawnej stocznii w Gdańsku. Do licha, skąd się wzięły w mieście? - zastanawiają się mieszkańcy.

- Nic w tym dziwnego, gdyż populacja lisów w lasach wzrosła wielokrotnie, ponieważ nie mają naturalnych wrogów, którzy na nie polują - odpowiadają leśnicy. - Do zwiększenia populacji przyczyniła się też ogólnopolska akcja szczepienia przeciw wściekliznie.

- Mamy sporo interwencji dotyczących lisów - przyznaje Leonard Wawrzyniak, rzecznik Straży Miejskiej w Gdyni. - Są to zwierzęta inteligentne i wykorzystują fakt, że ludzie dokarmiają koty. Znajdują też pokarm w śmietnikach. Lis jest sprytny, wiadomo - zawsze się gdzieś wślizgnie, zakradnie. Interweniuje, gdy zostanie potrącony przez samochód czy wpadnie do studzienki i trzeba pomóc go wyciągnąć. Czasami jest chory, ma nosówkę lub parowirozę, bo i takie przypadki też się zdarzają.

Nie boją się ludzi

- Zwierzęta te coraz częściej rodzą się w miastach. Dostrajemy zgłoszenia, że gdzieś jest lisia nora z młodymi - kontynuuje rzecznik. - Lisy, które urodziły się na terenie miasta, nie boją się ani ludzi, ani psów. Bywa, że mieszkańcy zgłaszają, że zwierzę na pewno ma wściekliznę, bo nie boi się człowieka. Tymczasem nie boi się, bo urodził się w mieście.

- Lisy są w Gdyni naprawdę wszędzie - zapewnia rzecznik. - Spokojnie spacerują w centrum miasta. Lis

dla człowieka nie stanowi zagrożenia. Jedynie jeżeli ktoś hodzi po ptactwie: bażanty czy kury, to wiadomo, lis poczyni szkody w kurniku. Takie przypadki mieliśmy na miejskich osiedlach.

W mieście lis nie posiada praktycznie żadnych wrogów, dlatego też jego obecność w pobliżu ludzkich osiedli jest zjawiskiem normalnym. - Możliwości wyeliminowania go w mieście są ograniczone. Polowanie absolutnie nie wchodzi w grę, zostają jedynie pułapki żyworodne, które można zostawiać i łapać lisy tam, gdzie się pojawiają, następnie wywozić je do lasu.

Wędrujące kalosze

- Jesienią zostawiałem kalosze na ganku, przed domem - opowiada Andrzej Lisiecki ze wsi Kowale. - Przez kilka tygodni, nocą ktoś je rozrzucił po podwórzu. Zamontowałem kamerę, a kiedy rano obejrzałem film okazało się, że to lis przychodził bawić się kaloszami.

Lisie duchy

Lis pojawił się w literaturze już w VI w p.n.e., jest bowiem bohaterem wielu bajek Ezopa.

Jest też istotną częścią kultury japońskiej. Na kinowy ekran przeniósł go Akiro Kurosawa. Dla Japończyków lis jest także symbolem płodności. Towarzyszy Irani, bogini obfitości. Posągi lisów umieszczane przy wejściach do jej świątyń mają w pyskach - jeden klucz do spichlerza z ryżem, inny kulę - symbol pokarmu.

Z kolei chińskie mity mówią o lisich duchach, zwanych huijing, które mogą mieć do dziecinności ogonów.

W arabskim folklorze lisy uważane są za tchórzliwe, słabe i przebiegłe. Wierzy się, iż potrafią oszukać śmierć.

©©

Izabela Trojanowska gra w „Klanie” już prawie ćwierć wieku

Była „kolorowym ptakiem” polskiej estrady za czasów PRL-u. Nic dziwnego, że komunistyczne władze chciały zablokować jej karierę. Dlatego wyjechała na Zachód. Wróciła dopiero do wolnej Polski i musiała zacząć od nowa.

Gwiazda

Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Dzisiaj spełnia dwie swoje pasje - aktorską i wokalną. Wszyscy telewizyjni widzowie znają ją jako Monikę Ross z serialu „Klan”, w którym gra już 23 lata. Nie zrezygnowała jednak z piosenki i z powodzeniem śpiewa zarówno swoje dawne przeboje, jak i nowe utwory. Kiedy ma wolne, zaszywa się w swym domu w Wilanowie.

- Mówi się, że jeżeli ktoś ma dwójkę w dacie urodzenia to będzie szczęśliwy, ja jestem urodzona 22 kwietnia, czyli w miesiącu ziemi, w miesiącu artystycznym, rodzinnym i uważam się za osobę szczęśliwą. Wiedzie mi się w każdej dziedzinie życia, w rodzinie, mam swoją pasję, która jest moim zawodem, mam dużo przyjaciół i do tego przyjaźnię się z osobami, które dbają o moje zdrowie - deklaruje w serwisie Do Zdrowia.

*
W jej olsztyńskim domu zawsze było pełno muzyki. Bracia grali na gitarze, a mama lubiła śpiewać podczas różnych zajęć dawne szlagiery. Nic dziwnego, że mała Iza poszła w jej ślady. Występowała na szkolnych akademiach i śpiewała w kościelnym chórze. I to właśnie prowadzący go ksiądz wysłał ją na festiwal piosenki religijnej w Chorzowie. Tam okazało się, że dziewczyna z Olsztyna jest najlepsza - a nagrodę wręczył jej... kardynał Karol Wojtyła.

- To był też jedyny festiwal, na który pojechał ze mną mój tata. Umysł ścisły, który uważał, że śpiewanie może być hobby, ale nie zawodem. Otrzymałam tam Nagrodę im. św. Maksymiliana Kolbego. W moim ojcu, który też ma na imię nomen omen Maksymilian, po tym, co tam przeżył, coś pękło. I przychylniej patrzył na moje śpiewanie - mówi w „Gazecie Olsztyńskiej”.

Potem Iza zaśpiewała podczas festiwalu piosenki ra-



dzieckiej - i ponieważ zdobyła jedną z nagród, wydelegowano ją na kolejny festiwal - tym razem w Opolu. Dziewczyna poczuła więc wiatr w żaglach. Niestety, w szkole niechętnie patrzono na jej sukcesy. Kiedy postanowiła pojechać na telewizyjną „Giełdę Piosenki”, dyrektor... wyrzucił ją z liceum.

Rodzice sobie z tym jednak jakoś poradzi i Iza ostatecznie zdała maturę w Gdańsku. Potem trafiła do studium aktorskiego. Z czasem zaczęła występować w teatrze w Gdyni.

*
Sukcesy sprawiły, że na młodą dziewczynę zwrócił uwagę dyrektor Teatru Syrena

- i ściągnął do Warszawy. Tam Iza poznała przystojnego naukowca - Marka Trojanowskiego i po krótkiej znajomości wyszła za niego za mąż. I to niespodziewanie właśnie on pomógł jej w karierze.

- Mąż przypomniał sobie, że w Lublinie chodził do jednej szkoły z Romkiem Lipką. Spot-

IZABELA TROJANOWSKA

Polska piosenkarka i aktorka. Urodziła się w 1955 roku w Olsztynie. Kiedy miała 16 lat, wygrała konkurs piosenki religijnej w Chorzowie. Potem z powodzeniem startowała na festiwalu piosenki radzieckiej w Zielonej Górze. W latach 1974-1978 studiowała w Studium Wokalno-Aktorskim przy Teatrze Muzycznym w Gdyni. Potem zaczęła występować w Teatrze Syrena w Warszawie i zagrała w serialu „Strachy”. W 1980 roku nawiązała współpracę z zespołem Budka Suflera. Wylansowała z nim kilka przebojów, zbierając laury na festiwalach w Opolu i w Sopocie. Rok później zaczęła śpiewać z grupą Stalowy Bagaż. W 1982 roku nagrała wspólną płytę z Tadeuszem Nalepą, ale cenzura wstrzymała jej wydanie. Wyjechała na Zachód i zamieszkała w Berlinie Zachodnim. W 1991 roku zaśpiewała na festiwalu w Sopocie. Od tamtej pory nagrywa i koncertuje w Polsce. Występuje także w serialu „Klan”.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

kanie z nim i Budką Suflera przyniosło kolejny zwrot w moim życiu. Z Budką w rockowym stylu nagrałam piosenkę „W rytmie disco”, która w pierwotnej wersji była dyskotekowa. Potem zadzwonił do mnie Romek z propozycją, że bardzo chętnie nagraliby ze mną całą płytę. I tak się stało - wspomniała w serwisie Polonia.

Piosenki „Tyle samo prawd, ile kłamstw” i „Wszystko, czego dziś chcę” stały się z miejsca przebojami. Iza podbiła nimi najpierw Opole, a potem Sopot. Nie bez znaczenia był też jej image: krótko obcięte włosy, wąski krawat, czarny garnitur w męskim stylu. Nawiązując do modnych trendów z Zachodu, młoda piosenkarka wyróżniała się na tle reszty ówczesnej polskiej estrady.

- Dyrektor sopockiego festiwalu był oburzony, kiedy zobaczył moją garsonkę Thierry'ego Muglera z bordowego aksamitu z brylantami i wstawianymi ramionami. Publicznie kazał mi ją zdjąć, co zostało wyśmiane przez moich kolegów artystów. Wiedziałam, że z takim podejściem nie będzie mi łatwo, ale się nie poddawałam - opowiada w „Gali”.

*
Z czasem Trojanowska opuściła Budkę Suflera, by związać się z zespołem Stalowy Bagaż. Nagrane z nim piosenki „Podaj cegłę” i „Na bohaterów popyt minął” zaskakiwały antykomunistycznymi tekstami. Jeszcze mniej spodobały się cenzurze utwory, które wokalistka nagrała z Tadeuszem Nalepą. Pech chciał, że akurat wprowadzono stan wojenny - i wydanie płyty zostało zablokowane. To przełamało czarę goryczy.

- Pojechałam na koncerty do Holandii, które zostały zamówione, kiedy jeszcze śpiewałam z Budką Suflera. Przypadek sprawił, że w tym samym czasie, mój mąż, który pracował wtedy w PAN-ie w Warszawie, dostał zaproszenie na wykłady w Niemczech. I wyszło na to, że wyjeżdżamy na Zachód w tym samym czasie. „Aha, pewnie nie wróci-

cie” - mówili znajomi - wspomniała w „Gazecie Krakowskiej”.

Tak się też stało: ponieważ rodzina Izy mieszkała już w Niemczech i ona postanowiła tam zostać. Zamieszkała z mężem w Berlinie Zachodnim i urodziła córkę Roksanę. Władze w Polsce starały się zdyskredytować piosenkarkę i puszczono nawet plotkę, że została ona na Zachodzie... gwiazdą porno. Trojanowska powiedziała wówczas w wywiadzie dla polonijnej gazety, że ofiaruje milion marek temu, kto pokaże jej tego rodzaju film z jej udziałem. Oczywiście nikt się nie znalazł.

*
Do Polski wróciła dopiero na początku lat 90. To były już inne czasy i młodzież miała swoich nowych idoli. Starsi fani jednak o niej nie zapomnieli. Kiedy Budka Suflera obchodziła swój jubileusz - zaprosiła ją na wspólne koncerty. Trojanowska się przełamała i została ciepło przyjęta przez publiczność. To sprawiło, że postanowiła znów nagrywać i koncertować. A jakby tego było mało - dostała propozycję występu w nowym serialu telewizyjnym - „Klan”.

- Na początku podpisałam umowę na trzy odcinki, a potem - podpisywaliśmy ją co trzy miesiące. Jak to się ma do dzisiejszych ponad dwudziestu lat? Widzowie jednak nas pokochali, bo „Klan” był pierwszą taką długą polską telenowelą. I mimo różnych przeciwności losu - choćby nieustannych zmian władz telewizji - nie możemy ich zawieść - mówi w „Gazecie Krakowskiej”.

Aby łatwiej jej było pracować na planie „Klanu”, piosenkarka przeniosła się do Polski. Ucierpiało jednak na tym jej małżeństwo - i choć nie wzięła rozwodu, dziś jest z mężem w separacji. Wiele radości dostarcza jej za to córka. Choć Roksana odziedziczyła po mamie artystyczne zdolności, estrada ją nie pociąga. Wybrała inny zawód - i studiuje w Berlinie prawo.

BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

KIEDY MĘŻCZYNA JEST NIEZBĘDNY? GDY TRZEBA ODKRĘCIĆ SŁOIK

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl



Miksery, blen-dery, wyciskarki, domowe roboty. Ich producenci zwykle przekonują, że ułatwią nam pracę w kuchni. Owszem, ułatwią, ale jeżeli jesteśmy kobietą (czyli picią, która, nie oszukujmy się, mimo wycofywania się patriarchy zwykle w kuchni dominuje), to lepiej dla nas, abyśmy na zawołanie miały chłopca. Bo chłop ma parę w rękach.

Taka wyciskarka do owoców i warzyw. Świetne urządzenie, które było marzeniem Mareckiego, a ostatecznie korzystam z niego ja, produkując soki dla nas obojga oczywiście. Po robocie należy ją umyć. I tutaj okazuje się, że do jej rozkręcenia damska rączka nie wystarczy. Producent najwyraźniej nie zatrudnia do testów produktu kobiet.

Robot wieloczynnościowy? Także sobie chwalebny, mam dobrej marki, której eksperci (zapewne faceci) jednak przeoczyli co najmniej jeden detal. Otóż końcówki różne do mieszania i ubijania łątwo się wkłada w otworek, ale już z niego trzeba by wyszarpywać. Tutaj nie chodzi o siłę, kobieta da sobie z tym radę, jednak skoro urządzenie jest nowoczesne, ze słowem „planetarny” w nazwie (cokolwiek to oznacza), to taka czynność nie powinna polegać na wściekłym szarpaniu się z mieszadłem.

A rury od odkurzacza? Jak się taka zassie, to nie ma na nią mocnych. I zмага się z nią cała rodzina, jak w bajce „Rzepka” Tuwima.

W imieniu wszystkich mężczyzn wolanych przez kobiety nie do stołu, łoża czy na przykład na wyjście do kina, lecz do przyziemnego otwierania słoi, wykręcania części urządzeń czy wyciągania rury od odkurzacza, apeluję do producentów - zatrudnijcie panie do testowania produktów, zanim wypuścicie je na rynek!

Robią już od dawna niektóre marki samochodowe i wiedzą, że to ważne. Kobiety mają inne preferencje dotyczące nie tylko koloru nadwozia, ale i na przykład wnętrza, rozkładu schowków i umieszczenia lusterek (nie tych do jazdy, ale tych do przeglądania się w nich).

Piszę poważnie. Najwyższy czas zauważyć, że to, na co mężczyzna nie zwróci uwagi, może przeszkadzać kobietom. I seniorom - bo siła ich rąk i sprawność maleje z wiekiem. Nie żartuję na ten temat, od kiedy przeczytałem, że testowanie bezpieczeństwa aut uwzględnia tylko mężczyzn o jakimś określonym wzroście i wadze. To na podstawie męskiego wzorca tworzy się manekiny do testów. Wsadza się je do auta i to auto następnie rozpędza się do różnych prędkości, po czym wpada ono na ścianę. Po stanie manekina wiadać, jaka prędkość przy zderzeniu z przeszkodą jest dla kierowcy śmiertelna, a jaka nie. Sęk w tym, że te dane mogą być przydatne, jeżeli za kierownicą siedzi facet. Kobiętom kierowcom takie testy na nic się zdadzą.

Na kanale National Geographic Wild Australia - kontynent pełen zagrożonych skarbów natury

W ostatnich tygodniach była na ustach wszystkich - nie ma chyba osoby, której nie wrzuciłyby los mieszkańców nękanej pożarami Australii. Mowa tu nie tylko o ludziach, ale też o setkach milionów rannych, poparzonych i zabitych zwierząt. Na ratunek ruszył, kto mógł - strażacy i ochotnicy na miejscu, a w innych krajach uczestnicy finansowych zbiórek. I choć w ostatnich dniach ulewne deszcze pomogły w opanowaniu sytuacji, to

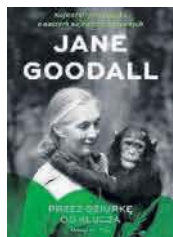
wiele miejsc w Australii wciąż płonie. Pożary co roku pustoszą ten kraj i sprawiają, że przyszłe pokolenia mogą nie zobaczyć już niektórych gatunków zwierząt. National Geographic Wild, który od lat dokumentuje niesamowitą przyrodę na antypodach, opowie o niej w najbliższą niedzielę.

Cykl programów poświęconych Australii - emisja w niedzielę, 26 stycznia, w godz. 12-18. (MARA)

KSIAŻKI

Przez dziurkę od klucza

JANE GOODALL



W czerwcu 1960 roku, w wieku 26 lat, Jane Goodall trafiła do Tanzanii i wyposażona w niewiele więcej poza notatnikiem, lornetką i pasją poznawania natury zaczęła obserwować życie szympan-sów w Narodowym Parku Gombe Stream. O naszych najbliższych żyjących krewnych wiedzieliśmy wtedy bardzo niewiele, toteż każde dokonywane przez młodą badaczkę odkrycie stawało się prawdziwą sensacją. Jane Goodall dostrzegła, że nasi krewni nie różnią się od nas samych w aż takim stopniu, jak skłonni byliśmy sądzić. Myślą, rozwiązują problemy, kochają, nie nawiądują, potrafią się cieszyć i smucić, prowadzą wojny, popełniają morderstwa.

„Przez dziurkę od klucza” to niezwykle opowieść. Nie tylko poszerza wiedzę, ale i buduje empatię wobec zwierząt. (MARA)

NA GP24.PL

ZAPRASZAM NA WIDEOBLOG ANKI CZYTANKI

Omówienia książek oraz rozmowy z pisarzami i poetami znajdziesz także w wideoblogu Anki Czytanki. Umieszczamy go na www.gp24.pl w sekcji wideo - blog o książkach.

Zapraszam do oglądania
Anna Czerny-Marecka

Polana smaków

ANDRZEJ POLAN



To opowieść, która toczy się wokół stołu. Znany szef kuchni czerpie inspirację z polskiej tradycji kulinarnej, ale w jej nowym, lekkim wydaniu. To jego znak firmowy. Autor chce nam przypomnieć, że wspólne gotowanie i dzielenie się posiłkami zbliża, umacnia związki, utrwala przyjaźnie, scala rodzinę. Książka nawiązuje do sielskich klimatów, pełnych ziół, naturalnych składników, polnych kwiatów. Jest jak cudownie smaczne letnie wakacje - będzie je przypominać przez cały rok.

Andrzej Polan - kucharz, restaurator, osobowość telewizyjna. Twierdzi, że talent do gotowania odziedziczył po mamie i babci. I wspomnienie gotowanych przez nie dań nosi najgłębiej w sercu. Każdy, kto spróbował jego kuchni, będzie chciał do niej wrócić. (MARA)

KIEDY ZNAJOMI SIĘ ROZWIEDLI

Możecie zrobić jedno: **wysłuchać, zachować neutralność i życzliwość.**

Miejscowość

Marcin Florkowski
dr psychologii

Czytelniczka: Zaprzyjaźniona z nami para rozwodzi się. Do tej pory spędzaliśmy razem wiele czasu, nawet urlopy, ale co teraz mamy robić? Chcemy być lojalni wobec niej i jego (są beznadziejnie skłóceni). Jaką taktykę przyjąć?

Jest takie powiedzenie, które chyba tu pasuje: „Kiedy nie wiadomo, jak się zachować, to należy zachować się życzliwie i przyzwycię”. To bardzo ogólnikowa wskazówka, ale podpowiada dobrą taktykę: życzliwość wobec obojga.

Prawdopodobnie oni już do was nie przyjdą jako para, będziecie spotykać się z każdym z nich z osobna. I prawdopodobnie temat rozwodu i ich konfliktów przewinie się podczas spotkań. Jaką taktykę przyjąć?

Kiedy na terapię psychologiczną przychodzi żona narzekająca na męża lub mąż żrzący na żonę, to największy błąd, jaki może zrobić specjalista, polega na przyłączeniu się do tych utyskiwań, stworzenie koalicji z pacjentem i wzięcie na siebie roli sędziego, albo też przeciwnie, staniecie po stronie nieobecnego małżonka i zbijanie tych narzekania. Waż-

niejsze jest wysłuchanie i nastawienie na szukanie jakiegoś rozwiązania, ewentualnie omawianie zniekształceń w myśleniu czy osądzie drugiej osoby.

Pacjenci nawet oczekują, że ich przyjaciel czy terapeutą wejdzie z nimi w koalicję, ale gdy dajemy się w to wciągnąć, zwykle nic konstruktywnego z tego nie wynika. Lepiej sprawdza się zachowanie dystansu i neutralności. Słuchanie (ale niekoniecznie przyznawanie racji) to dobra taktyka. Jeśli stosunki między wami są nadal dobre, to neutralność lepiej będzie tu pasować niż wejście w rolę arbitra czy sędziego.

Prawdopodobnie też boi się Pani trochę na zapas. Ten problem rozwiąże bowiem samo życie: po rozwodzie okaże się, że tylko jedno z nich nadal utrzymuje z Wami relacje tak samo częste jak przed rozwodem. Być może zaś związki z obojgiem zredukują się. Tak się dzieje dlatego, że ludzie utrzymują przyjaźń przede wszystkim z osobami podobnymi do siebie - pod względem poglądów, poczucia humoru, zainteresowań i stylu życia. Po rozwodzie wasze style życia będą bardzo różne, ważny element podobieństwa między Wami a nimi zniknie. A to, niestety, ma moc osłabiania przyjaźni.

Dlaczego wspólny posiłek jest taki ważny

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

Wychowanie

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

W dzisiejszych czasach bardzo często zdarza się tak, że cała rodzina może wspólnie usiąść do stołu dopiero pod wieczór. Dlaczego tak ważne jest spożywanie wspólnie posiłków?

Jak mam z tą Kaśką postępować? - zapytała moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki, i od razu dodała: - Kaśka nie chce z nami jeść kolacji.

- Co to znaczy? - spytałam. - Czy ona nie chce jeść kolacji, czy nie chce jeść kolacji z wami?



- Właściwie to ona nie chce jeść kolacji w ogóle, bo mówi, że to nie jest zdrowe - odparła moja przyjaciółka.

- Bo rzeczywiście lepiej i zdrowiej jest zjeść porządne śniadanie niż obfita kolacja - stwierdziłam.

- To co ja mam zrobić? - zaczęła rozpaczkać moja przyjaciółka.

- To może zaproponuj jej, aby sama sobie przygotowała coś lekkostrawnego na kolację - podpowiedziałam.

Poradziłam też, aby porozmawiała z Kaśką o tym, że spotkania przy posiłku są cenne.

- Dlaczego to takie ważne? - dopytywała mama nastolatki.

- Z bardzo prostego powodu. W ciągu dnia nie macie pewnie czasu, aby sobie pogadać, wiele spraw wyjaśnić, dowiedzieć się, co u kogo słychać, rozwiązać pewne rodzinne i domowe problemy - zaczęłam wyliczać. - Takie pogaduchy przy posiłku

umożliwiają w sposób bardziej przyjazny rozwiązać parę istotnych problemów. Podobno Polacy spędzają wspólnie przy stole średnio 30 minut. A jak wiesz, na przykład we Włoszech czy w Hiszpanii to się biesiaduje rodzinie przez wiele godzin, nawet 2-3 godziny dziennie.

- Ale wspólne posiłki to też okazja do kłótni - zauważyła mama Kaśki.

- Masz rację, ale właściwie przy posiłku można te konflikty, złe emocje jakoś uspokoić - podkreśliłam. - Pamiętaj, że wspólny posiłek to czas, kiedy rodzina może przy okazji obiadu lub kolacji spokojnie porozmawiać o wszystkim, co wydarzyło się w ciągu dnia.

„Wciąż nie mogę uwierzyć w nasze szczęście... Ten moment, kiedy po raz pierwszy czujesz ruchy swojego długo oczekiwanego dziecka. Przepelnia nas wdzięczność. Wzruszenie ogromne. (...) Jesteśmy ogromnymi szczęściarzami.”

Małgorzata Rozenek-Majdan, celebrytka



Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36 utworzą rozwiązanie – myśl Mikołaja Gogola.

ROZWIĄZANIE: W KAZDYM CZŁOWIEKU KRYJE SIĘ JAKAS SŁABOŚĆ.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----