



**Pogoda Prawdziwej zimy
nadal nie zobaczymy – str. 2**

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 11-12 stycznia 2020



**Rozmowa z szefową
słupskiego sztabu
WOŚP i program
niedzielnego
28. finału w regionie**

STRONY 2, 7

REKLAMA

019508009



**KUMULACJA
9 000 000 zł**

REKLAMA

009469524

KURKI

**ODCHOWANE - ROSA1
BARDZO DOBRE NIOSKI**

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

MOŻLIWOŚĆ
DOWOZU

magazyn *rodzinny*



Gwiazda

Katarzyna Warnke. Udane życie prywatne aktorki zeszło się z sukcesami zawodowymi

strona 9

Temat dnia

Rozmowy pod nadzorem – jak zmieniają się zasady zawarcia ślubów kościelnych

strona 10



FOT. 123RF

Dziś 16 stron ciekawych tematów. Polecamy między innymi porady modowe, jak dopasować suknię ślubną do figury, oraz krzyżówkę

strona 11 i strona 16

FOT. LUKASZ CAPAR

Orkiestra w szpitalu

strona 3



REKLAMA

009464646

**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



Pogoda w regionie

Dzisiaj

6°C
2°CBarometr
1029.00 mbar
Wiatr
WNW 11 km/h
Uwaga
zachmurzenie dużeCykliczna giełda
z płytami po raz kolejny

Muzyka

Mariusz Rodziewicz
mariusz.rodziewicz@gk24.pl

Kolekcjonerzy muzyki na winylach, płytach CD i kasetach powinni zanotować sobie ten termin w kalendarzu: 15 lutego w Koszalińskiej Bibliotece Publicznej przy placu Polonii 1 odbędzie się 23. Płyta Giełda GraMuzyka.

Już drugi raz cykliczna koszalińska giełda płytowa organizowana przez blog GraMuzyka zorganizowana zostanie w budynku biblioteki. Po pierwszej, która miała miejsce 30 listopada zeszłego roku, z nowej przestrzeni zadowoleni byli zarówno wystawcy, jak i kupujący. Wielu kolekcjonerów wychodziło z pełnymi torbami i... pustymi portfelami. Czy tak będzie także i tym razem? Już teraz można powiedzieć, że na lutową giełdę przybędzie kilkunastu wystawców z całego Pomorza i nie tylko. Na stoiskach znaleźć będzie można tysiące winyli, płyt CD, a także kaset magnetofonowych, które zyskują drugie życie.

Na nośnikach tych znaleźć będzie można niemal każdy gatunek muzyczny, albumy z klasycznymi już nagraniami, a także nowości. Ceny na stoiskach zaczynają się już od 5 złotych. Warto więc wybrać się w sobotę w godzinach 11-14 do biblioteki, by przez te trzy godziny pobuszować w kartonach pełnych muzyki. Wstęp na giełdę jest bezpłatny.

Przy okazji warto zajrzeć również do Mediateki, gdzie można wypożyczyć muzykę na winylach i CD. ©

Polityka

Robert Biedroń rozpocznie kampanię prezydencką w Słupsku

Choć w ostatnich tygodniach mówiło się, że poparcie Lewicy otrzyma kandydatka z szerokiej listy lub ewentualnie lider Razem Adrian Zandberg, ostatecznie nominacja trafiła do szefa Wiosny.

Gdy partia polityczna poważnie myśli o swoich wyborcach, to robi sondáže. Rozważane były różne osoby, ale kandydatem jest Robert. Ze wszystkich kandydatów to człowiek, który od lat mówił, że będzie kandydować na prezydenta. Teraz tę deklarację spełnia.

mówi gdyński poseł Wiosny Marek Rutka. Wiceprzewodnicząca sejmowego klubu Lewicy Beata Maciejewska potwierdza, że konwencja, podczas której Robert Biedroń zostanie oficjalnie zaprezentowany jako kandydat na prezydenta RP, odbędzie się 19 stycznia w Słupsku. Prawdopodobnie wspomniana konwencja ma się rozpocząć ok. godz. 13 w siedzibie Nowego Teatru. (MAZ)

Z roku na rok coraz chętniej pomagamy

Rozmowa

Już w niedzielę odbędzie się 28. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

W niedzielę kilkuset wolontariuszy wyruszy kwestować na ulicach Słupska. Czy z roku na rok zgłasza się ich coraz więcej?

My mamy ściśle określoną liczbę wolontariuszy kwestujących, decyduje o tym Fundacja Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. W Słupsku będzie kwestować 250 osób oraz 100 wolontariuszy ze szkoły policji, co oznacza, że będziemy mieć najbezpieczniejszą zbiórkę w kraju. Ale z roku na rok coraz więcej osób zgłasza chęć pomocy. Chodzi tu nie tylko o wolontariuszy kwestujących, ale też osoby, które chcą przekazać przedmioty na licytację oraz osoby, które po prostu chcą pomóc – jak na przykład właściciele restauracji i kawiarni, którzy zapewniają ciepłe posiłki i napoje. Jako społeczeństwo coraz częściej



Rozmowa z Jolantą Krawczykiewicz, szefem sztabu słupskiego WOŚP

pomagamy. Cieszę się, że funkcja, którą pełnię, nazywa się „szef sztabu”, bo to kojarzy się z wojskowością i rygiem i nie pozwala do końca się rozkleić od tego wszechogarniającego dobra. Chociaż już zdarzyło mi się płakać ze wzruszenia w tym roku, kiedy odbierałam telefony od osób, które oferują nam swoją pomoc.

Podczas ostatniej konferencji wspominała Pani o zależności pomiędzy kwotą, jaką zbierzemy, a jaką dostanie słupski szpital.

Tak, i powtarzam to co roku. To jest ważne, żebyśmy liczyli właśnie na aukcjach słupskiego sztabu, bo właściwe to rozliczanie, kiedy sztab główny dzieli środki i później zakupy na oddziały, na szpitala to mniej więcej ta kwota się pokrywa z tym, co wyliczyliśmy, co zbieraliśmy, co zgłosiliśmy sztabowi. W tym roku gramy dla oddziałów zabiegowych, dla dzieci po wypadkach. My w słupskim szpitalu chirurgię dziecięcą posiadamy, więc ten szpital na pewno skorzysta z naszych zbiorów.

Uda się pobić zeszłoroczny rekord?

Nie chcę się na nic nawiązać, ale już teraz widzę, że jest bardzo dobrze. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszą się aukcje internetowe, jak ta z kolacją z Dorotą Landowską i Mariuszem Bonaszewskim. Aukcje potrwać do końca stycznia.

Kinga Siwiec
Program WOŚP - strona 7

Sobota bez deszczu, ale cały przyszły tydzień mokry i pochmurny

Słupsk

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl

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

W czwartek i piątek mieliśmy do czynienia z temperaturami sięgającymi nie-

mal 10 stopni. Czy weekend też będzie tak ciepły?

Weekend będzie chłodniejszy, bo termometry pokażą 5-6 stopni w sobotę i 4-5 w niedzielę. Jednak pogoda w sobotę poprawi się na tyle, że będzie można wybrać się na spacer. Zarówno przed, jak i po południu nie powinno padać. W niedzielę dopiero późnym popołudniem możli-

we są opady deszczu. W niedzielę nad morzem będzie też wiał silniejszy wiatr z południowego zachodu.

Jak będzie wyglądać pogoda w przyszłym tygodniu?

Zimy na horyzoncie nadal nie widać. Jeszcze w poniedziałek i wtorek temperatura będzie oscylowała w okolicach 5 stopni. Natomiast od środy temperatury podskoczą i nie powinniśmy się dziwić, kiedy nasze termometry pokażą 10 stopni na plusie. Niestety cały tydzień, oprócz czwartku, będzie deszczowy i pochmurny. ©

ZDJĘCIE DNIA



Po raz pierwszy w historii szkoły uczniowie klasy wojskowej Liceum Ogólnokształcącego w Redzikowie bawili się na studniówce. Bal odbył się w czwartek wieczorem w Felixie. Galeria zdjęć z tej i kolejnych studniówek na gp24.pl. (ŁC)

DYŻURNY GP

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

Zbigniew Marecki



KALENDARIUM

11 stycznia 1386

Poselstwo polskiej szlachty zawarło na zamku w Wołkowysku umowę z Jagiełłą, na mocy której miał on objąć polski tron oraz ożenić się z Jadwigą Andegaweńską.

1558

Powódź wywołana przez sztorm na Bałtyku całkowicie zniszczyła Łebę. Miasto odbudowano po drugiej stronie rzeki Łeby.

1917

Ignacy Jan Paderewski przedstawił koncepcję utworzenia Stanów Zjednoczonych Polski.

1919

Naczelnik Państwa Józef Piłsudski wydał dekret o obowiązkowym ubezpieczeniu pracowników na wypadek choroby.

1922

W Toronto po raz pierwszy zastosowano insulinę. Odkrycie insuliny stanowiło przełom w leczeniu cukrzycy.

2002

Do amerykańskiej bazy Guantanamo na Kubie przywieziono pierwszych jeńców podejrzanych o terroryzm.

NA TWITTERZE

Arkadiusz Mularczyk, PiS

W czasach PRL i komunistycznej dyktatury sędziowie nie wpadli na pomysł organizacji Marszu Tysięcy Tóg w obronie niezależności sądownictwa. Dziś, gdy demokratycznie wybrany Sejm reformuje sądownictwo, mamy koniec demokracji i dyktaturę. Intrygujące.

Marcin Kierwiński, PO

Uciezka PiS przed spotkaniem z Komisją Wenecką jest smutnym potwierdzeniem intencji PiS. To oczywiste, że tu nie chodzi o reformę wymiaru sprawiedliwości, a o jego polityczne podporządkowanie.

WALUTY 10.01.2020

USD	3,8272(-)
EUR	4,2467(-)
CHF	3,9265(0)
GBP	4,7216(-)

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

Słupsk

Konkurs na stypendia kulturalne i dla sportowców za wysokie wyniki

Słupski ratusz prowadzi nabór wśród słupskich klubów. Dotyczy nagród za wysokie wyniki sportowe we współzawodnictwie krajowym i międzynarodowym oraz osiągnięcia w działalności sportowej w 2019 roku. Wnioski będą przyjmowane wrzutu do 15 stycznia. Premie będą najważniejsze osiągnięcia dostrzegalne w skali świata, Europy i kraju. Pula nagród wynosi 50 tys. złotych.

Natomiast stypendia kulturalne prezydent Słupska to forma wsparcia osób fizycznych zajmujących się twórczością artystyczną lub upowszechnianiem kultury. Aby ubiegać się o nie, należy do 31 stycznia złożyć właściwy wniosek do kancelarii urzędu. Chodzi o realizację projektu artystycznego lub upowszechniającego kultury - czynny udział w międzynarodowych lub ogólnopolskich konkursach, festiwalach lub projektach kulturalnych odbywających się poza Słupskiem. Pula do podziału to: 25 000 zł. (MAZ)

009522245

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że w dniu 8 stycznia 2020 roku zmarł w Słupsku w wieku 96 lat

†p **Alojzy Kowalkowski**

Msza św. pogrzebowa zostanie odprawiona 14 stycznia 2020 roku o godz. 12.00 w kościele pw. M. Bożej Saletyńskiej w Gdańsku-Sobieszewie, następnie wyprowadzenie do miejsca spoczynku na miejscowy cmentarz.

Pogrążona w żalu Rodzina

Sprzęt medyczny od WOŚP służy maluszkom urodzonym także w słupskim szpitalu

Magdalena Olechnowicz

magdalena.olechnowicz@polskapress.pl



Słupsk

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku pierwsze wsparcie od Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy otrzymał w 1997 roku. Od tego czasu szpitalne oddziały zostały wyposażone przez Orkiestrę aż 18 razy o łącznej wartości sprzętu równej 1 133 949,29 zł. Wyposażenie od Orkiestry trafiło na osiem oddziałów, na których codziennie używany jest sprzęt z czerwonym serduszkami.

W tym roku zbiórka na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy odbędzie się już po raz 28. Tym razem orkiestra zagra dla zapewnienia najwyższych standardów diagnostycznych i leczniczych w dziecięcej medycynie zabiegowej.

- Zbierać będziemy środki na zakup najnowocześniejszych urządzeń dla ratowania



W zamkniętych inkubatorach od WOŚP przebywali akurat ciemnoskórzy bracia bliźniacy Artur i Dawid – w połowie Kameruńscy, w połowie Polacy. Opiekowała się nimi Katarzyna Mydło

życia i zdrowia dzieci potrzebujących różnego rodzaju operacji. Chirurgi wszystkich specjalności dzień i noc w całej Polsce ratują życie tych dzieci. Będziemy się skupiać przede wszystkim na takich dziedzinach medycyny dziecięcej, jak chirurgia ogólna, kardiochirurgia czy neurochirurgia – mówi

Krzysztof Dobies, rzecznik prasowy WOŚP.

Sprzęt w Słupsku

Ogromne wsparcie otrzymał m.in. Oddział Neonatologiczny w słupskim szpitalu. Jest tu sprzęt od WOŚP o łącznej wartości blisko 665 tys. zł. Nawet podczas naszych odwiedzin

w oddziale trafiliśmy akurat na badanie USG noworodka wykonywane przez dr Magdalenę Kukulską najnowszym nabytkiem od WOŚP. To nowoczesny sprzęt z czterema głowicami, podgrzewaczem żelu i mnóstwem funkcji, które pozwalają lekarzom prowadzić precyzyjne badania.

- U nas się nie kurczy, korzystamy z niego każdego dnia. Podobnie jak z od inkubatorów, które otrzymaliśmy od WOŚP – mówi dr Kukulska.

W dwóch inkubatorach leżały akurat ciemnoskóre bliźniaki, których mama pochodzi z Kamerunu.

- To są inkubatory zamknięte, służące do nieinwazyjnej wentylacji metodą SIPA. To są autentycznie bardzo dobre aparaty. Mamy jeszcze dwa inne aparaty ultrasonograficzne od Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, wziernik Fisona do badań okulistycznych i kardiomonitor, choć już mocno wysłużony, oraz inkubator transportowy z możliwością prowadzenia nieinwazyjnego wsparcia oddechowego – opowiada dr Kukulska.

Ale to niejedyny oddział, na którym używany jest sprzęt pochodzący z akcji Jurka Owsiaka.

W Oddziale Pediatrycznym jest sprzęt o wartości ponad 15,5 tys. zł, na chirurgii dziecięcej sprzęt o wartości ponad 50 tys. zł, a na bloku operacyjnym za kolejne blisko 26 tys. zł.

Prezenty dostały też SOR, okulistyka i laryngologia.

- Zestawienie sprzętu przekazane przez WOŚP Wojewódzkiemu Szpitalowi Specjalistycznemu w Słupsku obejmuje jedynie urządzenia, które nadal znajdują się w naszej placówce. Nie ma w nim sprzętu, który już się zużył i został wykreślony z ewidencji szpitala – podkreśla Marcin Prosa, rzecznik szpitala w Słupsku.

W 2019 roku

WOŚP była szczodra dla słupskiego szpitala także w roku 2019. Wówczas szpital otrzymał nowy sprzęt za kwotę w wysokości 101 671,81 zł. Dzięki temu szpital wzbogacił się o aparat USG Mindray DC-70 X-Insight (o wartości 49 tys. zł), inkubator zamknięty do intensywnej terapii noworodka (o wartości 42,676,81 zł), ale także pięć leżanek dla rodziców przebywających z dziećmi leczonymi w szpitalu (o wartości 1999 zł każda).

Na stronie internetowej WOŚP można znaleźć dokładny wykaz wszystkich szpitali i wszystkich urządzeń.

PROMOCJA

039509658

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



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



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



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

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

„TO TYLKO SEKS” to nieprzyswoicie śmieszna interaktywna sztuka dla dorosłych, w której naszym przewodnikiem po seksualnym labiryncie będzie

Olgę Bołądź – jedna z najbardziej znanych polskich aktorek. Jako seks-ekspert EDYTA RADZI w komediowy, pikantny, ale zdystansowany sposób przedstawi widzom wiele praktycznych porad i wskazówek jak urozmaicić swoje życie erotyczne. Wytymaczy, jak czerpać przyjemność z seksualnej sfery naszego życia.

Spektakl to zabawna podróż przez sypialnie Polaków, która

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

Podczas sztuki znajdziesz odpowiedź na wiele pytań, których wcześniej nie śmiałeś zadać, a które od zawsze nurtowały ludzkość. Dlaczego miłość koń-

czy 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! Przypraw swoich przyjaciół – oni

też mogą potrzebować pomocy.

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

„Szczerze polecam, świetna zabawa zarówno dla kobiet jak i mężczyzn, byliśmy towarzystwem mieszanym i wszyscy do-

skonałe się bawili.” – dodała Katarzyna. To tylko niektóre opinie po spektaklu, zapewniamy ogromną dawkę śmiechu.

Gdzie po bilety?

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

Bulwary otwarte. Oferty na przebudowę za ponad 30 mln zł

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp2.pl



Słupsk

Zarząd Infrastruktury Miejskiej w Słupsku otworzył oferty w przetargu na przebudowę bulwarów nad Słupią i ulicy Szarych Szeregów. Zgłosiły się dwie firmy, których oferty mieszczą się w finansowych oczekiwaniach i możliwościach.

Oferty złożyły dwie firmy. Pruszkowski Strabag zaproponował 31,7 mln zł, a miejscowy Krężel 31,9 mln zł. Co ważne, obie kwoty mieszczą się w budżecie zakładanym przez miasto, który ustalono na ponad 32 mln zł. Przypomnijmy, że pierwszy przetarg unieważniono w październiku ubiegłego roku. Powodem były zbyt wysokie kwoty. Słupsk na rewitalizację bulwarów zapisał wówczas 22,3 mln zł, kiedy najniższa z czterech propozycji opiewała na 33,6 mln zł, a najdroższa już na niecałe 44 mln zł.

- Teraz rozpoczynamy sprawdzanie kosztorysów i przedłożonych dokumentów - informuje Tomasz Orłowski,



Obok remontów istniejących mostów wybudowane zostaną też kładki. Jedną z nich zepnie ulicę Szarych Szeregów z biblioteką miejską. Realizację inwestycji obliczono na dwa lata.

kierownik Działu Eksploatacji i Inwestycji Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku. - Roboczym założeniem jest dokonanie wyboru wykonawcy do końca tego miesiąca.

ZIM podkreśla, że projekt ożywienia i przebudowy bulwarów jest rozbudowany

i przerasta nawet największą zrealizowaną do tej pory inwestycję, czyli pierwsze trzy etapy ringu. Oprócz typowo drogowych zadań jak przebudowa ulicy Szarych Szeregów w grę wchodzi też branża mostowa. W tym wypadku obok remontu istniejących przepraw

wybudowane zostaną nowe kładki. W planach jest też zagospodarowanie terenów parkowych na samych bulwarach Słupi, w rejonie parku i pomnika Chopina oraz okolicy miejskiej biblioteki.

Urzednicy, opisując projekt, wyliczają też nowe nasadze-

nia, pomosty, scenę nadbrzeżną, budowę i przebudowę kanalizacji deszczowej. Na liście zadań jest oświetlenie całego terenu łącznie z iluminacją najatrakcyjniejszych obiektów oraz ciągiem świetlnym w linii nieistniejących murów obronnych.

Zmian będzie więcej. Przy ulicy Szarych Szeregów na wysokości Białego Spichlerza oraz przy bibliotece miejskiej powstaną dwa nowe place miejskie.

Zakończenie wszystkich prac planowane jest na koniec marca 2022 roku. Co ciekawe, zgodnie z pierwotnymi planami miasta bulwary powinny być już teraz wykonywane. Pierwsze prace powinny być się rozpocząć w ubiegłym roku. Inwestycja jest więc opóźniona, ale jak nas zapewniano, nie ma niebezpieczeństwa, że ratusz nie zdąży z wydatkowaniem przyznanych na ten cel pieniędzy. Ostatecznie jest to projekt, którego część budowlana ma potrwać dwa lata. Oprócz wyboru wykonawcy ZIM będzie musiał dograć z nim nowe terminy zaplanowanych prac.

W ramach rewitalizacji wyremontowano do tej pory m.in. ulicę Długą, Ogrodową, Sygietyńskiego, Mostnika, Polną, Kowską i Dominikańską. W planach jest przebudowa Armii Krajowej. Udało się też odnowić kamienicę Otto Freundlicha, a wozownia przy ul. Lutosławskiego zmienia się w siedzibę Nowego Teatru. Koszt całkowity to 76,6 mln zł, z czego unijne wsparcie to 42,5 mln zł.

©P

Zbierają pieniądze na festiwal

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Dzięki finansowej pomocy słupszczyzan stowarzyszenie Filart chce w tym roku zorganizować drugą edycję Festiwalu Gier Planszowych w Słupsku.

W zeszłym roku, w ramach Budżetu Obywatelskiego w Słupsku - jako stowarzyszeniu - Filartowi udało się zorganizować wspólnie z Słupskim Ośrodkiem Kultury pierwszą edycję festiwalu.

- Wówczas nasz pomysł zdobył uznanie. Zebraliśmy ponad 4 tysiące głosów mieszkańców i tym samym przeszliśmy do jego realizacji. Nasz dwudniowy festiwal, który odbył się na Hali Gryfia, odwiedziło wtedy ponad 1100 osób - wspomina Małgorzata Sokołowska,



Filart chce w tym roku zorganizować drugą edycję Festiwalu Gier Planszowych w Słupsku

szefowa słupskiego stowarzyszenia Filart.

Przeszkodą w organizacji drugiej edycji festiwalu jest brak funduszy. Dlatego członkowie stowarzyszenia postanowili

wziąć zebrane potrzebne pieniądze dzięki finansowaniu społecznemu.

- Wiemy, że jeśli czegoś naprawdę bardzo chcemy, to RAZEM jesteśmy w stanie osiągnąć

dużo więcej! Umieściliśmy nasz projekt na platformie **P o l a P o t r a f i** (<https://polakpotrafi.pl/projekt/grand-game-festiva>) - mówi Sokołowska.

Właśnie na tej stronie można śledzić projekt stowarzyszenia Filart i go wspierać. - Zamieściliśmy tam także film promujący nasze przedsięwzięcie - dodaje Sokołowska.

Finansowanie potrwa 35 dni (do: 13.02.2020). Wspierać może tak naprawdę każdy. Dla osób, które postanowiły wesprzeć projekt, przewidziane są nagrody w różnych postaciach (np. koszulki, smycze, kubki czy darmowe wejściówki do wypożyczalni gier Planszowych Zgrani).

W ramach poszukiwania sponsorów przygotowano również ofertę dla firm, które chciałyby promować się podczas festiwalu. ©P

009519155

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Kolegi

Alojzego Kowalkowskiego

Wyrazy współzucia Rodzinie

składają

Koleżanki i Koledzy

z Komitetu „Prawa i Sprawiedliwości” w Słupsku

009520879

W dniu 9 stycznia 2020 r. zmarła przeżywszy 81 lat

ś.p. **Jadwiga Boratyńska-Targowska**

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 13 stycznia 2020 r. na Starym Cmentarzu o godz. 13.30 – Sala Pożegnań Hermes. O czym zawiadamia pogrążona w głębokim smutku Rodzina

009521626

Wyrazy głębokiego współzucia Rodzinie z powodu śmierci Pana

Józefa Wróblewskiego

składają

dyrekcja, koleżanki i koledzy z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku, ul. Fabryczna 1

Komisja Wenecka w SN i u Bodnara. Rząd gotów zaprosić ją do muzeum

Leszek Rudziński
leszek.rudziński@polskapress.pl



Warszawa

Przedstawiciele Komisji Weneckiej spotkali się wczoraj z rzecznikiem praw obywatelskich i sędziami SN. Rząd utrzymuje, że wizyta Komisji nie ma oficjalnego charakteru. Sytuację na linii Warszawa - Strasburg zaogniła opinia komisarz praw człowieka Rady Europy, która rekomenduje odrzucenie w całości rządowych reform sądownictwa.

Rządowa ustawa, mająca w założeniu dyscyplinować sędziów, wzbudza sprzeciw środowiska sędziowskiego i polityków opozycji. Aby dać od zrozumienia politykom PiS, że wprowadzane przez nich zmiany są nie do zaakceptowania, marszałek Senatu Tomasz Grodzki zaprosił do Polski przedstawicieli Komisji Weneckiej. Wczoraj spotkali się oni m.in. z sędziami Sądu Najwyższego, w tym I prezes Małgorzatą Gersdorf.

Po spotkaniu rzecznik SN Michał Laskowski mówił, że sędziowie przekazali Komisji, iż rządowa ustawa o zmianach w sądownictwie „to złe rozwiązanie problemu”. - Dotyczy to



Marszałek Senatu Tomasz Grodzki zaprosił do Polski przedstawicieli Komisji Weneckiej. Rząd twierdzi, że nie ma takich uprawnień, a wizyta ma charakter nieoficjalny

szeregu pól. Można w skrócie powiedzieć, że jednym z tych pól jest skrupowanie swobody orzekania sędziów i wyłączenie pewnych sfer dotyczących zagadnień ustrojowych - skierowanie ich wyłącznie do Izby Kontroli Nadzwyczajnej - wymieniał Laskowski. Wcześniej członkowie

Komisji spotkali się z rzecznikiem praw obywatelskich Adamem Bodnarem. - Przedstawiłem takie samo stanowisko, że ustawa nie powinna być przyjęta, ponieważ zagraża niezależności sądownictwa, a w konsekwencji będzie miała wpływ na ochronę praw i wolności oby-

watelskich w Polsce - mówił po spotkaniu RPO.

Ministerstwo Sprawiedliwości zaprasza Komisję do muzeum
Ministerstwo Sprawiedliwości podkreśla, że wizyta Komisji Weneckiej ma charakter nieoficjalny. Wiceminister Marcin War-

KOMISJA WENECKA

CO MOŻE KOMISJA WENECKA?

Europejska Komisja na rzecz Demokracji przez Prawo, bo tak brzmi pełna nazwa Komisji Weneckiej, jest organem doradczym Rady Europy do spraw prawa konstytucyjnego. Komisja Wenecka zajmuje się głównie prawem konstytucyjnym w szerokim znaczeniu: nie tylko samymi ustawami zasadniczymi poszczególnych państw i poprawkami do nich, ale również np. prawem wyborczym, prawem mniejszości czy ochroną praw człowieka. Komisja oferuje pomoc prawną polegającą zwykle na dokonaniu interpretacji obowiązującego prawa lub opracowaniu projektu aktu prawnego, który mógłby służyć jako rozwiązanie kompromisowe.

FOT. ADAM JANKOWSKI / POLSKA PRESS

do Polski organ doradczy Rady Europy.

„Zuwagi na nieoficjalny i nieformalny charakter wizyty jesteśmy gotowi zaprosić Państwa jako przedstawicieli Komisji do zwiedzenia Muzeum Żołnierzy Wyklętych i Więźniów Politycznych PRL” - napisał w liście Warchoł.

Opinia komisarz Rady Europy

Jeszcze nim Komisja Wenecka zakończyła wizytę w naszym kraju, Ministerstwo Sprawiedliwości otrzymało pismo komisarz praw człowieka Rady Europy Dunji Mijatović, adresowane do Marszałka Senatu. Komisarz rekomenduje w nim odrzucenie w całości ustaw sądowych w Senacie. Pismo oburzyło wiceszefa MS Szymona Szyrkowskiego vel Sęka, który stwierdził, że działanie Mijatović to „bezprecedensowa ingerencja w polski proces legislacyjny” i dodał, że rząd zachęca senatorów, aby „w podejmowaniu decyzji zachowali suwerenność”. - Należy zadać pytanie, czy w kontekście tego pisma działania Komisji Weneckiej nie mają charakteru pozornego - zastanawiał się wiceszef resortu. Dodał, że organy Rady Europy, które podkreślają bezstronność, zajęły stanowisko „nie czekając nawet na zakończenie wizyty swoich własnych przedstawicieli w Warszawie”. ©©

Wpadka opozycji w trakcie głosowania ws. pieniędzy dla TVP

Warszawa

Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl

Kolejna wpadka opozycji w trakcie sejmowego głosowania. Posłowie głosowali ws. przyznania mediom publicznym - TVP i Polskemu Radiu - ok. dwóch miliardów złotych rekompensaty za brak opłat abonamentowych. Opozycja chciała zablokować głosowanie - posłowie wyjęli karty do głosowania. Jednak dwie posłanki KO oddały głos i tym samym głosowanie było ważne.

Plan był prosty. Opozycja zauważyła, że na sali brakuje kilkunastu posłów PiS. Szybko policzono, że jeśli cała opozycja nie zagłosuje, nie będzie kworum i tym samym głosowanie będzie nieważne. Kworum próbowały zerwać cztery kluby - KO, Le-

wica, PSL-Kukiz i Konfederacja. Plan pokrzyżowały jednak dwie posłanki Koalicji Obywatelskiej - Iwona Śledzińska-Katarasińska i Małgorzata Tracz, które zagłosowały przeciwko dofinansowaniu mediów. Tym samym liczba głosów była wystarczająca, by uznać głosowanie za ważne.

„Podczas głosowania nad poselskim projektem ustawy o zmianie ustawy o opłatach abonamentowych zagłosowałam przeciw projektowi ustawy. Nie zauważyłam możliwości zablokowania ustawy przez brak uczestnictwa w głosowaniu. Niestety, nie zachowałam należytej czujności. Przepraszam” - napisała posłanka KO, przewodnicząca Zielonych Małgorzata Tracz.

- Takie decyzje podejmuje się dynamicznie. To nie jest jakaś strategia opracowywana w gabi-

netach. Widać było na sali, zobaczyliśmy, że opcja rządząca nie jest w komplecie, że brakuje premiera Morawieckiego i kilkorga posłów. To widać w głosowaniach. I dlatego spróbowaliśmy. Umówiliśmy się, że gdy będzie głosowanie dwóch miliardów zł dla TVP oraz zmian dotyczących nieograniczonej liczby członków zarządu mediów publicznych, to wyjmemy karty. Jeżeli udałoby się, że w głosowaniu wzięłoby udział mniej niż połowa posłów, to wówczas takiego głosowania nie ma, bo nie ma kworum. Zarządzana jest przerwa i podejrzewam, że za 10-15 minut byłoby kontynuowane posiedzenie - wyjaśniał szef klubu KO Borys Budka w Polsacie News.

- Zabrakło refleksu dwóm osobom i to tym, które siedzą bezpośrednio z przodu, widzą jaką jest reakcja. To nie jest kwestia dyscypliny. Dyscyplina jest

wtedy, kiedy kogoś zabraknie na sali, dlatego że np. nie przyszedł. Natomiast tutaj to ewidentna wpadka - ocenił, podkreślając, że gdyby plan opozycji się powiódł, to posiedzenie byłoby przerwane tylko na kilkanaście minut, po czym odbyłoby się głosowanie.

- Mamy mniejszość głosów i nie jesteśmy w stanie uchwalić niczego wbrew opcji rządzącej - podsumował Budka.

Pod koniec grudnia ubiegłego roku, z powodu nieobecności sporej liczby posłów PiS, opozycja miała szansę zablokować projekty zmian w ustawie o sądach. Tyle tylko, że aż 32 posłów opozycji również nie pojawiło się na głosowaniu.

Aby głosowanie było ważne, niezbędne jest kworum, które przy uchwalaniu ustaw wynosi co najmniej połowę ustawowej liczby posłów - minimum 230 posłów. Do kworum nie są jednak wliczani posłowie, którzy będąc na sali, nie podjęli żadnej decyzji, czyli nie zagłosowali ani „za”, ani „przeciw”, ani „wstrzymuję się”. ©©

Z KRAJU I Z POLITYKI

Warszawa Banknot z wizerunkiem Lecha Kaczyńskiego

Zbliżająca się dziesiąta rocznica katastrofy smoleńskiej ma być obchodzona szczególnie. Pojawiają się kolejne pomysły, w jaki sposób uczcić pamięć ofiar wydarzeń z 10 kwietnia 2010 roku. Jednym z takich pomysłów jest umieszczenie wizerunku prezydenta Lecha Kaczyńskiego na specjalnym banknocie, który zostałby wyemitowany w kwietniu. Posłowie Prawa i Sprawiedliwości uważają, że jest to doskonały pomysł. - Nie ma żadnych przeszkód, a wręcz jest to wskazane. Lech Kaczyński zasługuje, by pojawić się na banknocie - powiedziała Anna Ewa Cicholska z PiS w rozmowie z Wirtualną Polską. Zdaniem innych posłów Prawa i Sprawiedliwości, Lech Kaczyński, jako „postać wybitna”, zasługuje na tak godne upamiętnienie. - Można się nad tym pochylić, bo to był człowiek wyjątkowy - powiedziała Barbara Dziuk dla WP. (AIP)

Warszawa

Wybory prezydenckie w niedzielę, 10 maja

Według niepotwierdzonych jeszcze informacji, wybory prezydenckie mają odbyć się w niedzielę, 10 maja, czyli dokładnie pięć lat po poprzednich wyborach. Ewentualna druga tura odbyłaby się więc 24 maja. Marszałek Sejmu Elżbieta Witek ma czas na ogłoszenie daty wyborów do 6 lutego. Swojej decyzji o starcie w wyborach nie ogłosił jeszcze urzędujący prezydent Andrzej Duda. W tej chwili trwa kompletowanie składu jego sztabu wyborczego, ale z przecieków wynika, że kampania w 2020 roku będzie różniła się od tej, którą Andrzej Duda przeprowadził pięć lat temu. Prezydent zrezygnował m.in. z pomocy osób, które wtedy odpowiadały za jego spoty wyborcze oraz za ustalanie tematów wystąpień. W najbliższym czasie prezydent Andrzej Duda ma spotkać się z prezesem Prawa i Sprawiedliwości Jarosławem Kaczyńskim, z którym będą rozmawiali właśnie o nadchodzących wyborach prezydenckich. (AIP)

Mocne dowody na zestrzelenie boeinga przez irańskie rakiety

Kazimierz Sikorski
redakcja@polskatimes.pl



Teheran

Zapis wideo pokazał, jak rakietą uderza w ukraińskiego boeinga 737, zanim rozbił się niedaleko Teheranu, zginęło 176 osób przebywających na pokładzie.

Upubliczniono ten obraz zaraz po tym, jak prezydent Donald Trump i premier Kanady Justin Trudeau stwierdzili, że atak był „pomyłką”. W odpowiedzi Iran oskarżył Zachód o prowadzenie „wojny psychologicznej”.

Lot numer 752 samolotu Ukraine International Airlines zakończył się tragicznie niedaleko Teheranu i od razu pojawiły się podejrzenia, iż mogło dojść do zestrzelenia. Dziś prawdopodobna wersja dramatu wyglądała tak, że obsługa baterii rakiet w irańskiej stolicy omyłkowo wzięła samolot za amerykański obiekt, który miał zagrażać Teheranowi.

Do katastrofy doszło kilka godzin po tym, jak Iran zaatakował bazy USA w Iraku w odwecie za zabicie generała Sulejmaniego. Zestrzelenie ukraińskiego samolotu miało miejsce w rejonie zakładów, które pracują nad raketami. Iran jednak zaprzecza, by jego wojskowi zestrzelili samolot. Kijów wypowiada się w tej sprawie z rezerwą. Nie oskarża Iranu o zestrzelenie, ale sugeruje, iż atak na boeinga przeprowadzono z użyciem rakiet tor.

To rosyjska produkcja, zakupiona ponad dekadę temu przez Iran. Niewielkie, dziesię-



Do Iranu przyleciało kilkudziesięciu ukraińskich specjalistów, którzy będą starali się pomóc w wyjaśnieniu tragedii samolotu ukraińskiego samolotu. Konieczna też będzie pomoc Zachodu

ciokilogramowe pociski są w stanie uderzyć z precyzją w cele do wysokości sześciu kilometrów. Mogą one zwalczać nawet pociski manewrujące, operator korzysta z radaru, który stanowi część wyrzutni.

Zadziwiająca jest postawa Iranu. Z jednej strony odrzuca zarzuty o zestrzeleniu ukraińskiego boeinga, z drugiej zaś miał wystąpić do amerykańskiej agencji NTSB (zajmującej się wyjaśnianiem katastrof lotniczych) o pomoc.

Iran oświadczył też, że nie dostarczy czarnych skrzynek Boeingowi, choć bez pomocy zachodnich naukowców nie uda się odczytać ich zapisów,

bo uległy one częściowemu zniszczeniu.

Ważną informacją jest to, że amerykański wywiad jest „pewny”, że samolot został zestrzelony przez Iran, satelity zarejestrowały moment trafienia. Przedstawiciele Pentagonu stwierdzili, że pociski prawdopodobnie wystrzeliła przez pomyłkę załoga wyrzutni. Prezydent Trump powiedział: Ktoś mógł popełnić błąd. Mam wrażenie, że stało się coś strasznego. Premier Kanady Justin Trudeau powtórzył obawy Trumpa, mówiąc, że dowody wskazują, że irański pocisk zestrzelił i że atak „mógł być niezamierzony”.

Mimo tych słów i dowodów Iran twierdzi, że katastrofa była wynikiem błędu mechanicznego. Jeden z wysokich irańskich urzędników nazwał doniesienia o wystrzeleniu pocisku ze swej bazy „wojną psychologiczną”.

Na pokładzie maszyny było 82 Irańczyków, 63 Kanadyjczyków, trzech Brytyjczyków, 11 Ukraińców, 10 Szwedów, czterech Afgańczyków i trzech Niemców. Samolot leciał w dość trudnym sąsiedztwie. Ktoś mógł popełnić błąd - mówił Trump dziennikarzom w Białym Domu. Mam wrażenie, że stało się coś strasznego, bardzo druzgocącego.

Premier Kanady później powtórzył obawy Trumpa, mówiąc, że dowody wskazują, że irański pocisk zestrzelił maszynę i że atak mógł być niezamierzony. Trudeau mówił, że Kanada i sojusznicy wywiady popierają taką wersję, odmówił jednak udzielenia informacji, na dane jakiego wywiadu się powołuje. Stwierdził, że był to pocisk ziemia-powietrze, który uderzył w samolot. W podobnym tonie wypowiadał się brytyjski premier Boris Johnson.

- Wszystkie te doniesienia to wojna psychologiczna przeciwko Iranowi - odpowiedział rzecznik rządu Iranu Ali Rabiei. Kraje, których obywatele byli

176

pasażerów zginęło w katastrofie ukraińskiego boeinga koło Teheranu. Samolot runął na ziemię kilka minut po starcie

FOT. AHMAD HALABISZ/INHUA NEWS/EAST NEWS

INFO

SPRAWNY SAMOLOT, DOŚWIADCZONA ZAŁOGA

Ukraiński boeing, który runął niedaleko Teheranu, miał zaledwie cztery lata, kilka dni przed katastrofą przeszedł planowy przegląd. Nie była to jednak maszyna z feralnej serii Max, które zostały uziemione przez producenta po dwóch katastrofach, kiedy stwierdzono u nich wady konstrukcyjne. Piloci i reszta załogi stanowili doświadczony zespół. W czasie krótkiego, zakończonego katastrofą lotu załoga nie informowała o jakichkolwiek problemach technicznych. Po trafieniu rakietą próbowali wracać na lotnisko. Nie dotarli tam.

NA POCZĄTKU BYŁA AWARIA TECHNICZNA

Zaraz po katastrofie ukraińskiego boeinga pojawiła się wersja usterki technicznej, która miała doprowadzić do tragedii. Tak sugerowali i nadal przy tym obstają Irańczycy, w podobnym tonie brzmiał komunikat ukraińskiej ambasady w Teheranie. Szybko jednak pojawiła się wersja domniemanego zestrzelenia samolotu pasażerskiego. Pierwszy taką tezę wysunął niemiecki tabloid „Bild”. Kiedy pojawiły się amerykańskie zapisy satelitarne, sprawa wyglądała na rozwiązaną. Maszyna została strącona omyłkowo raketą Iranu.

Zabójstwo w szpitalu. Pacjent zakatował innego chorego stojakiem do kroplówek

Gdańsk

Piotr Kallalas
piotr.kallalas@polskapress.pl

Dramatyczne wydarzenia miały miejsce w Szpitalu św. Wojciecha na gdańskiej Zaspie. Na oddziale internistycznym pacjent pobił ze skutkiem śmiertelnym 94-letniego chorego, z którym dzielił salę. Sprawca został ujęty.

Do tragedii doszło w nocy z czwartku na piątek. To perso-

nel medyczny gdańskiego szpitala św. Wojciecha pierwszy zaalarmował policję o możliwym popełnieniu przestępstwa.

- Około godz. 3 w nocy otrzymaliśmy zgłoszenie. Na miejscu okazało się, że jeden z pacjentów zaatakował drugiego, w wyniku czego 94-letni mężczyzna zmarł - poinformował nadkom. Maciej Stęplewski z Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku.

Sprawcą śmiertelnej napaści był 61-letni pacjent oddziału

chorób wewnętrznych, który współdzielił salę z ofiarą. Według informacji prokuratury mężczyzna podczas ataku wykorzystał tępy przedmiot. Znieoficjalnych informacji wynika, że mógł być to stojak podtrzymujący wlewy kroplowe.

- Pokrzywdzony otrzymał szereg mocnych ciosów, w tym szereg w obrębie głowy - poinformowała prokurator Grażyna Wawryniuk, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Gdańsku.

Ofiara napaści zmarła prawdopodobnie w wyniku odniesionych ran - ostateczna przyczyna zgonu zostanie stwierdzona po zaplanowanej sekcji zwłok.

Sprawca podczas ucieczki zaatakował również pielęgniarkę, która akurat weszła do sali podczas obchodu. Kobieta szczęśliwie nie odniosła jednak poważniejszych obrażeń. Na miejscu funkcjonariuszom stosunkowo szybko udało się zlokalizować mężczyznę,

który nie zdążył oddalić się z miejsca zbrodni.

- Policjanci, po otrzymaniu rysopisu podejrzanego, rozpoznali i zatrzymali mężczyznę. Podejrzany został następnie przewieziony w celu przeprowadzenia dalszych czynności - powiedział nadkom. Maciej Stęplewski.

Obecnie sprawą zajmuje się Prokuratura Okręgowa w Gdańsku, z którą od samego początku współpracują przedstawiciele szpitala.

- Spółka Copernicus zabezpieczyła materiał dowodowy do dyspozycji organów ścigania - powiedziała Katarzyna Brożek, rzecznik prasowy Copernicusa, która jest właścicielem szpitala.

Zarówno pacjenci, jak i personel są obecnie pod opieką psychologiczną.

- Pojawił się oczywiście niepokój - powiedział Dariusz Kostrzewa, prezes zarządu spółki Copernicus. - Zapewniono opiekę psychologiczną pacjentom oddziału oraz personelowi. Powołany w trybie pilnym zespół wyjaśniający okoliczności zdarzenia stwierdził, że zostały dochowane wszelkie standardy związane z opieką pielęgniarską i lekarską.

Pomimo tragedii szpital - jeden z największych na Pomorzu - funkcjonuje obecnie bez zakłóceń i przyjmuje pacjentów w normalnym trybie. ©©

Sztaby Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy będą grały w całym regionie – program finału

Kinga Siwiec

kinga.siwiec@polskapress.pl



Region

W niedzielę, 12 stycznia, odbędzie się 28. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. To wydarzenie jest jedną z największych akcji charytatywnych na świecie, której efekty od wielu lat widać w krajowych placówkach medycznych. Imprezy finału WOŚP odbędą się w wielu miejscach.

WOŚP w Słupsku i Kobylnicy

Już w niedzielę 250 wolontariuszy słupskiego sztabu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy oraz 100 wolontariuszy ze szkoły policji ruszy ulicami miasta, aby po raz kolejny zebrać pieniądze na pomoc dzieciom w szpitalach w całym kraju. W ubiegłym roku w naszym mieście udało się zebrać 216 tysięcy złotych. Organizatorzy mają nadzieję, że w tym roku pobijemy ten rekord.

W Słupsku główne imprezy 28. finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy odbędą się w hali Gryfia, ale to nie jedynym miejscem, gdzie będzie można bawić się i pomagać. Poniżej przedstawiamy program imprez towarzyszących WOŚP w Słupsku i Kobylnicy.

Słupsk

Sobota, 11 stycznia

**„O trzech zaklętych królew-
nach, czyli opowieści rozbój-
ników”**, godz. 11, Teatr Lalki „Te-
cza”, ul. Waryńskiego 2 - po
spektaklu odbędzie się licyta-
cja lalek i maskotek stworzo-
nych w pracowni teatru.

Jam session, godz. 18, Kawi-
arnia Artystyczna Antrakt, ul.
Kilińskiego 11 - pierwsze tego-
roczne jam session w Antrak-
cie. Wejście w zamian za wrzu-
cenie darowizny do puszeki.

Nocne granie, godz. 19, Zgrani,
ul. Mikołajska 5 - wypożyczal-
nia gier planszowych organi-
zuje imprezę z wielogodzin-
nym, nocnym graniem. Lokal
będzie otwarty od godz. 19
do 2.30. Wstęp kosztuje 15 zło-
tych, oprócz tego będą zbierane
pieniądze do puszeki WOŚP.

O Co Chodzi Soundsystem,
godz. 21, Dom Ówka, ul. Tu-
wima 17 - zagrają Bartosz
Giecwicz i Wojciech Stefaniec,
wstęp na imprezę jest wolny,
ale w środku znajdą się puszki
WOŚP, do których można
wrzucić darowiznę.

Niedziela, 12 stycznia

17. Turniej Tenisa Stołowego,
godz. 10, Ośrodek Sportowo-



W Słupsku w niedzielę 250 wolontariuszy słupskiego sztabu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy oraz 100 wolontariuszy ze szkoły policji ruszy ulicami miasta. Być może uda się pobić rekord zebranych pieniędzy z zeszłego roku

-Rekreacyjny, ul. Niedziałkow-
skiego 2.

**VIII Słupski Bieg Orkiestrowy
„Biegam z Sercem”**, godz. 11,
Stadion 650-lecia.

**Koncert Śródroczny Uczniów
Szkoły Muzycznej Yamaha**,
godz. 12, Kawiarnia Artystyczna
Antrakt, ul. Kilińskiego 11.

**Impreza Finałowa w hali
Gryfia**, od godz. 15, ul. Szczeci-
ńska 99 - na scenie zaprezen-
tują się muzycy współpracu-
jący z instruktorami Słupskiego
Ośrodka Kultury, a także dzie-
ci z grupy tanecznej. Swoje
stoiska będą również miały
słupskie instytucje kultury oraz
stowarzyszenia, wspólnie za-
pewniając szereg atrakcji.
Jedną z nich będzie ekstre-
malny rajd zdalnie sterowa-
nych samochodów po specja-
lnie przygotowanej trasie. Nie
zabraknie również prowadzo-
nej przez Marka Rogalę, Piotra
Kozłowskiego i Kamila Micha-
luka licytacji przedmiotów
przekazanych przez darczyń-
ców na rzecz WOŚP. Świątełko
do Nieba planowane jest na
godz. 20.

„M-2”, godz. 19, Nowy Teatr, ul.
Jana Pawła II 3 - spektakl, pod-
czas którego zbierane będą
datki do puszek WOŚP.

WOŚP w Kobylnicy

Niedziela, 12 stycznia

Finał WOŚP, godz. 17, hala spor-
towa w Kobylnicy - impreza
współtworzona przez Cheer-
leaders Maxi Słupsk, na której
zobaczymy pokazy zespołów
cheerleaders, występy arty-
styczne, konkursy karaoke, li-

cytacje na rzecz WOŚP, pokazy
laserowe oraz Świątełko
do Nieba.

Finał WOŚP w Ustce

W Ustce od godz. 9 kwestować
będzie 80 wolontariuszy. Już
tradycyjnie sztabem Orkiestry
Jurka Owsiaka w Ustce jest
Dom Kultury.

Niedziela, 12 stycznia

Kąpiel z Usteckimi Morsami,
godz. 12, molo zachodnie.

Finał WOŚP, godz. 17, Dom Kul-
tury w Ustce - koncert finałowy
i licytacje rozpoczyna się o godz.
17 w Domu Kultury. Licyto-
wane będą m.in. gadzety
WOŚP, prace lokalnych twór-
ców, kolacje od restauracji
7 Niebo, pyszności od Adama

Brzóska, Cafe Mistral, herba-
ciarni państwa Nagórnych,
vouchery od: hotelu Grand
Lubicz, hotelu Lubicz, upo-
minki od Pierre Rene, maskotki
od Knits and Knots. Odbędzie
się też kiermasz ciast.

WOŚP w Siemianicach

Gmina Słupsk także wspomo-
że Wielką Orkiestrę Świątecznej
Pomocy. Główna impreza od-
będzie się w niedzielę w Ze-
spole Szkolno-Przedszkolnym
w Siemianicach. Na scenie za-
prezentują się lokalne zespoły.
Będzie też występ chóru oraz
pokaz magii.

Niedziela, 12 stycznia

godz. 14-14.30 - Świtezianki;
godz. 14.30-15 - Iskierki;

godz. 15-16 - Pokaz magii - ilu-
zjonista Bartosz Szubert;
godz. 16-16.30 - chór Pasjonata;
godz. 16.30-17 - Zeppeliniki;
godz. 17.30-18 - Bierkowieńki;
godz. 18-18.30 - Iskierki (kaba-
ret + piosenki);
godz. 18.30-20 - Otwarta scena
muzyczna.

Organizatorzy przygotowali
też inne atrakcje, między in-
nymi kurs udzielania pierwszej
pomocy prowadzony przez
Ochotniczą Straż Pożarną
z Krępy Słupskiej, pokaz wozu
strażackiego, malowanie twa-
rzy, kącik artystyczny oraz ką-
cik gier z harcerzami ze świet-
licy w Siemianicach. Nie za-
braknie też strefy gastrono-
micznej. Imprezę poprowadzi
Kacper Zielonka.

Bytów dla Orkiestry

W Bytowie WOŚP zagra już
poraz dwudziesty trzeci. Orkie-
strowe granie będzie trwało
dwa dni. Bieg, seans bajkowy,
loteria, licytacja, przejażdżki
konne, kawiarenka, wystawa
pojazdów zabytkowych, moż-
liwość zwiedzania karetki oraz
wozu strażackiego, koncerty
- duża różnorodność atrakcji,
aby każdy znalazł coś dla siebie
i chociaż przez chwilę wziął
udział we wspólnym graniu.

Sobota, 11 stycznia

**4. edycja Bytowskiego Biegu
i Marszu „Rozgrzej serce
z WOŚP”**, godz. 11, stadion
w Bytowie - kontynuacja inicja-
tywy, która cieszy się dużym
zainteresowaniem. Wszyscy ra-
zem, bez względu na wiek, po-
konają trasę około 5 km wokół
bytowskiego stadionu. Udział
dzieci do 12 lat jest bezpłatny,
osoby w wieku od 13 do 18 lat
płacą 10 zł, a pełnoletni 30 zł.
Cała kwota wpisowego wrzu-
cana jest do puszeki. Miasteczko
zawodów otwarte będzie
od godz. 9.

Niedziela, 2 stycznia

Imprezy towarzyszące, godz.
10-14, rynek w Bytowie - na
rynku znajdziemy wiele atrak-
cji: przejażdżki konne, pokaz
wozu strażackiego i karetki po-
gotowia, wystawa pojazdów
zabytkowych. Nie zabraknie
też strefy gastronomicznej
i muzyki.

Finał WOŚP, od godz. 11,
Bytowskie Centrum Kultury
- finał rozpocznie się pokazem
bajki „Śnieżna paczka”. Na-
stępnie o godz. 14.30 odbędzie
się rozdanie nagród dla szkół
biorących udział w zbiórce
na rzecz Wielkiej Orkiestry
Świątecznej Pomocy. Na finale
nie zabraknie stałych punktów
programu, czyli loterii fanto-
wej oraz licytacji. Do wygrania
i wylicytowania jest między in-
nymi voucher o wartości 500 zł
do Kliniki Kosmy, voucher
na trening personalny w OKI
GYMs, zdjęcie z autografem
Margaret, karnet na zajęcia
aqua fit, karnet VIP - nieogra-
niczona ilość wejść na zajęcia
grupowe Fabryka Zdrowia, bi-
let na koncert Piotra Cugow-
skiego, Michała Szpaka i Da-
wida Kwiatkowskiego z Or-
kiestrą Jacka Tarkowskiego,
vouchery do kosmetyczek oraz
do dietetyków, bony na masaż,
vouchery na sesje zdjęciowe
oraz wiele innych. O godzinie
19 na scenie pojawią się goście
specjalni: Kostian oraz Wło-
dzimierz Uściński. Świątełko
do Nieba puszczane zostanie
o godz. 20 na trakcie młyń-
skim.



28. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Kobylnicy odbędzie się w hali sportowej

Bajkowa niedziela - nowa propozycja od filharmonii

Kinga Siwiec

kinga.siwiec@polskapress.pl

Ślupsk

Polska Filharmonia Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara wprowadza nową formułę - koncerty rodzinne.

Nowy cykl koncertów rodzinnych wprowadza ślupska filharmonia. To propozycje muzyczne, które ucieszą przede wszystkim dzieci, choć wielu dorosłych również lubi piosenki znane z kinowych przebojów dla najmłodszych.

Podczas pierwszego koncertu, który nosi tytuł „Baj-

kowa niedziela” będzie można usłyszeć największe hity z bajek i filmów animowanych w aranżacjach Macieja Banachowskiego, dyrygenta i prowadzącego orkiestry Ślupska Sinfonietta. Gościem koncertu będzie Michał Krawczun, który zadebiutuje z własną aranżacją. Na scenie zobaczymy też młodych solistów w towarzystwie Orkiestry Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica. Kilka słów o muzyce wypowie Marek Rogala.

Koncert odbędzie się w niedzielę, 26 stycznia, o godz. 12. Bilety w cenie 15-20 zł. Wydarzenie jest organizowane przy współpracy z Młodzieżową Radą Artystyczną działającą przy ślupskiej filharmonii. ©©



„Bajkowa niedziela” to koncert ze znanymi przebojami z bajek

ZAPROSZENIA

Ślupsk

„M-2” w Nowym Teatrze
Spektakl „M2” to kameralny dramat w reżyserii Darii Kopiec. Sztuka osadzona jest w czasach współczesnych. Dwoje młodych ludzi postanawia zamieszkać razem. W niedużym, klaustrofobicznym M-2 niemal natychmiast zaczyna dochodzić do intensywnych konfrontacji. Bohaterowie rozpakowując swoje rzeczy, dokopują się jednocześnie do starych kłótni i niezagojonych ran. Na scenie pojawiają się tylko trzy osoby - Dominika Korzeniecka, narratorka, grająca także na perkusji, Monika Janik oraz Wojciech

Marcinkowski - oboje młodzi, zdolni i doceniani przez krytyków, zwłaszcza za role, które zagraли w „Kupcu weneckim”. Spektakl zagrany zostanie na małej scenie Nowego Teatru w Ślupsku w sobotę i niedzielę (11 i 12 stycznia) o godz. 19. Bilety w cenie 35-40 zł. **(KIS)**

Ślupsk

Kiermasz starej książki
Czas na pierwszy w tym roku Kiermasz Starej Książki, organizowany przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Ślupsku. Od poniedziałku, 13 stycznia, do środy, 15 stycznia, w godz. 11-19 w holi biblioteki przy ul. Grodzkiej 3 czekać

będą książki popularnonaukowe, słowniki i encyklopedie, literatura piękna, książki dla dzieci i młodzieży, płyty z muzyką i filmem - wszystko w bardzo atrakcyjnej cenie 2 złotych za sztukę. **(KIS)**

Jezierzyce

Festiwal pastorałek
Boże Narodzenie już za nami, ale świąteczną atmosferę będzie można poczuć jeszcze raz, a to za sprawą Festiwalu Kołęd i Pastorałek organizowanego przez Centrum Kultury i Bibliotekę Publiczną Gminy Ślupsk. Wezmą w nim udział przedstawiciele szkół, domów kultury, stowarzyszeń i różnego rodzaju placówek

edukacyjnych. Występy oceni jury w składzie Paweł Lucewicz - kompozytor, dr Tadeusz Formeła - dyrygent (Katedra Muzyki Akademii Pomorskiej w Ślupsku) oraz dr Konrad Merta - muzyk instrumentalista (Akademia Muzyczna w Katowicach). XIX Festiwal Kołęd i Pastorałek ma formułę dwuetapowego konkursu. W pierwszym etapie występują wszyscy uczestnicy spełniający wymagania. Przesłuchania odbędą się w Szkole Podstawowej w Jezierzycach. Początek przesłuchań o godz. 10. Finał odbędzie się 18 stycznia o godz. 18 w kościele w Jezierzycach. Wstęp wolny. **(KIS)**

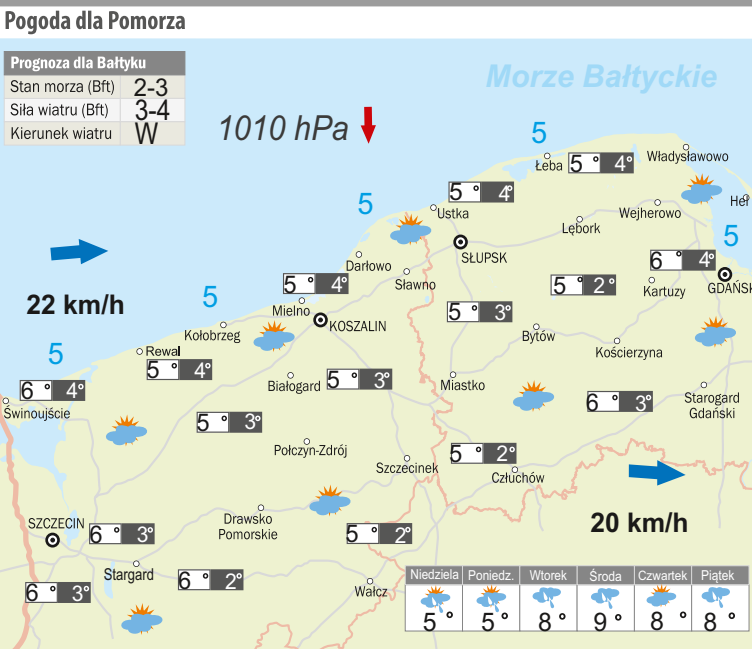
POGODA

Krzysztof Ścibor

Biuro Calvus

Sobota 11.01.2020

Nad Pomorze dociera mniej wilgotne powietrze znad Atlantyku. W ciągu dnia będzie pochmurno z przejaśnieniami i bez opadów. Temperatura max do 5:6°C. Wiatr słaby z zachodu. W nocy bez opadów. Jutro pochmurno z przejaśnieniami i dopiero pod wieczór może pokropić deszcz. Temperatura max do 4:5°C. Wiatr umiarkowany nad morzem silniejszy płd-zach. Zimy w prognozach nie widać.



☀️ pogodnie

☁️ zachmurzenie umiarkowane

🌧️ przelotny deszcz

🌩️ przelotne deszcze i burza

☁️ pochmurno

🌨️ mżawka

🌧️ cięgly deszcz

🌩️ cięgly deszcz i burza

🌨️ przelotny śnieg

☁️ cięgly śnieg

🌨️ przelotny śnieg z deszczem

🌨️ cięgly śnieg z deszczem

🌫️ mgła

🌨️ marnząca mgła

🛣️ śliska droga

🌊 marnżąca mżawka

🌊 marnżący deszcz

❄️ zamięć śnieżna

⚠️ opad gradu

🌪️ kierunek i prędkość wiatru

19° temp. w dzień

11° temp. w nocy

15° temp. wody

❄️ 112 cm grubość pokrywy śnieżnej

1011 hPa ciśnienie i tendencja

☁️ smog

Pogoda dla Polski

*0 cm

*120 cm

*20 cm

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	6 °	6 °
Kraków	5 °	7 °
Lublin	5 °	4 °
Olsztyn	5 °	5 °
Poznań	6 °	6 °
Toruń	5 °	6 °
Wrocław	6 °	8 °
Warszawa	6 °	6 °
Karpacz	5 °	5 °
Ustrzyki Dolne	5 °	5 °
Zakopane	2 °	4 °

INFORMATOR

KINA

Ślupsk

Multikino

Futro z misia, sob., niedz. godz.15.35, 20.55; **Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie (2D, dubbing)**, sob. godz. 10, 12.35, 17.55; **Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa**, sob. godz. 11, 14, 17.40, 18.40, 20.35, 21.35; **niedz. godz. 11, 14, 17.20, 18.40, 20.30, 21.35; Jumanji: Następny poziom (2D, dubbing)**, sob. godz. 10.30, 12.15, 14.55, 17.35; **niedz. godz. 10, 12.10.15, 13.15, 15.45, 18.15, 19.20, 20.45, 21.50, sob., niedz. godz. 13.15, 15.45, 18.15, 19.20, 20.45, 21.50; The Grundle: Kłótnia**, sob., niedz. godz. 20.15; **Poranki: Basia 3**, sob., niedz. godz. 10; **Kraina Łodu 2**, sob., niedz. godz. 10.05; **Tajni i fajni**, sob. godz. 10, 13, 15.20, 17; **niedz. godz. 10, 12.40, 15, 17; Urwis**, sob., niedz. godz. 10.30, 12.25, 14.30, 16.35

Rejs

Dwóch papieży, sob. godz. 15.45; **Kraina miodu**, sob. 18.15; **Sokół z masłem orzechowym**, niedz. godz. 20

Ustka

Delfin

Misiaki chiński skarb, sob., niedz. godz. 14; **Judy**, niedz. godz. 19.45; **Mayday**, sob., niedz. godz. 17.45; **Nadzwyczajni**, sob. godz. 15.45; **Judy**, niedz. godz. 19.45; **Koncert Kwiaty i Kiev Office**, sob. godz. 21; **If you don't skate don't start**, niedz. godz. 16

Lębork

Fregata

Urwis, sob., niedz. godz. 16; **Futro z misia**, sob., niedz. godz. 17.45; **Mayday**, sob., niedz. godz. 20

KOMUNIKACJA

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

DYŻURY APTEK

Ślupsk

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

Ustka

sob. Dbam o zdrowie, ul. Żeromskiego 5, tel. 59 814 98 17; niedz. Jantar, ul. Grunwaldzka 27a, tel. 59 814 46 72

Bytów

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

Miastko

sob.-niedz. Nova, ul. Kazimierza Wielkiego 24, tel. 59 857 67 32

Człuchów

sob. Aspirynka, ul. Sobieskiego 5, tel. 506 656 948; niedz. Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42

Lębork

sob. Dbam o zdrowie, ul. al. Wolności 40, tel. 59 862 83 00; niedz. Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 59 862 24 77

USŁUGI MEDYCZNE

Ślupsk:

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

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12 tel. 59 814 69 68;

Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11; Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09;

Lębork:

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

Bytów:

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

Człuchów:

Stacja pogotowia ratunkowego, tel. 59 834 53 09

WAŻNE

NIEBIESKA LINIA

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

Ślupsk:

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

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Urząd Celný - 58 774 08 30;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

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

KULTURA

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

USŁUGI POGRZEBOWE

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

REKLAMA

009495207

Vigor TAXI bat

59 84 22 700

607 27 17 17

59 196-25

NAJTANSZE TAXI W ŚLUPSKU

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 94 347 35 16

Przez internet: ogłoszenia.gratka.pl

W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin:

ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 16, 347 35 11, 347 35 12, fax 94 347 35 13

Oddział Słupsk:

ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03, fax 59 848 81 56

Oddział Szczecin:

ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 61, 481 33 67, fax 91 433 48 60

- RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:
- NIERUCHOMOŚCI

■ HANDLOWE

■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES

■ NAUKA

■ PRACA

■ ZDROWIE

■ USŁUGI

■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER

■ ZWIERZĘTA

■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE

■ RÓŻNE

■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA

■ /PODZIĘKOWANIA

■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE

■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

86 m² z garażem, tel. 601-747-795

KAWALERKA, Koszalin, tel.668002703

MIESZKANIA - KUPIĘ

KOSZALIN za gotówkę 690-249-630

MIESZKANIE z balkonem, parter. Słupsk, os.Niepodległości,791182090

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POK z aneksem. Tel. 602387813 GK

KAWALERKA, 22 m², tel.692-569-019

POKÓJ z aneksem 30m², 880-069-611

POKÓJ z łazienką, osobne wejście. Tel. 508-153-022 GK

MIESZKANIA - WYNAJME

SŁUPSK, parter, 663673280

DOMY - KUPIĘ

KUPIĘ dom, bez pośredników, może być do remontu, K-lin,tel.783819794

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

KANCELARIA Adwokacka- Słupsk, ul. Szarych Szeregów, 608353046

LOKALE UŻYTKOWE - WYNAJME

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

Handlowe

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

MERCEDES C-300, 2016r., biały, napęd 4x4, tel.503568850

VW Golf, 4, 2001, 1.4, tel. 665350882.

OSOBOWE KUPIĘ

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

ABASKUS -Auto skup 533299577

Absolutny skup aut, 728773160.

REKLAMA

039511504

ABAKUS

Aniela Barzycka - 20 lat na rynku

szukamy 2 lub 1-pokojowego mieszkania przy ulicy

Wańkowicza, Jagoszewskiego, Jana Pawła II

(obok Związkowca) tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl

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

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

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

UPADŁOŚĆ

konsumencka 943473286.

MOTOFINANSE

KREDYT 50 000 zł, rata 572, 730 809 809

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

KOSMETYCZKĘ pilnie, 696-986-123.

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

POMOCNIK operatora lasera, KRAJACZ mat. hutniczych, ŚLUSARZ. CV na adres: rekrutacja@meden.com.pl, tel. 785 810 841

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

PRZYJME

kobiety do pralni, 608330891

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

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

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

ZATRUDNIĘ Emerytkę do pracy w sekretariacie placówki dydaktycznej na 3/4 etatu. Koszalin tel. 602-436-415.

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

ZWROT podatku z Niemiec i Kindergeld. Tel. 668167770

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A - Z, 515417467 farm.ginekolog

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

A-Z łazienki, remonty, 512334136.

A-Z remonty, łazienki, 798-618-871.

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

DACHY- dekarstwo 94/341 21 84

MALOWANIE remonty 500354255 GK

STANY surowe 94/341 21 84

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

USŁUGI glazur., łazienki 696498391.

INSTALACYJNE

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

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

STOLARSKIE

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

Turystyka

PRZEWOZY

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

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

C-360 sprzedam ciągnik rolniczy, rok produkcji1980.Kontakt -792636763.Maria

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KLACZ 5-letnia (konik polski), 792935066.

Towarzyskie

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK

DOJRZAŁA dla dojrzałych, 661177611

OLIWIA Koszalin tel. 663-563-087

REKLAMA

009513940

Dyrektor

Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie

zatrudni na terenie województwa zachodniopomorskiego

LEKARZY

spełniających wymogi lekarza systemu PRM oraz LEKARZY odbywających szkolenie specjalizacyjne, którzy posiadają moduł podstawowy w zakresie chorób wewnętrznych, chirurgii ogólnej lub pediatrii.

Pisemne oferty należy składać na adres: Dział Kadr Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego ul. Mieszka I 3371-011 Szczecin tel. 91 888 42 10

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

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 27

Dyrektor drukarni

Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu

Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 340 11 14

Głos Koszaliński - www.gk24.pl

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

Głos Pomorza - www.gp24.pl

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

Głos Szczeciński - www.gs24.pl

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

ODDZIAŁY

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

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

©/© - umieszczenie takich dwóch znaków przy 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

PBC

POLSKIE BADANIA CYTELNICTWA

BALIA

LEKARZY

STACJA POGOTOWIA RATUNKOWEGO

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, sławomir.nowak@polskapress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklamy

Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl

Dyrektor kolportażu

Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl

Agencja AIP

kontakt@aip24.pl

Rzecznik prasowy

Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

eprasa.pl a276c2901b

To TYLKO SEX

*Olga
Boładź*

SZTUKA
TWÓRCÓW

JAK ZOSTAĆ
SEX GURU

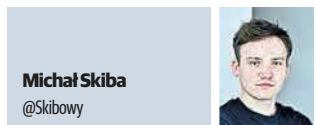
#edytaradzi

11 lutego
Filharmonia
Sinfonia Baltica w Słupsku
godz. **20:00**

Bilety do nabycia w:

kasach Filharmonii, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 38 39
redakcji „Głosu Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, tel. 59 848 81 03
www.kupbilecik.pl

Kubacki będzie szedł po swoje



Michał Skiba
@Skibowy

Skoki narciarskie

-Dwieście punktów straty do Ryoyu Kobayashiego w „generalce” Pucharu Świata to nie jest dużo. Dawid Kubacki będzie szedł jak po swoje - mówi Adam Małysz, dyrektor sportowy PZN.

Zwycięstwo w Turnieju Czterech Skoczni to dla Kubackiego idealny zastrzyk energii na resztę sezonu?

Na pewno tak, poza tym Dawid robi się coraz bardziej stabilny. Może te skoki nie zawsze wychodzą, ale widać, że potrafi odlecieć, że skacze daleko. Po konkursie w Bischofshofen był niezadowolony z telemarku, a to jest bardzo dobry objaw.

Wiele mówiło się przed sezonem o nowych butach, a Kubacki skakał ponoć w mającym 3 lata sprzęcie...

Dawid skacze w dość starych butach, bo on potrzebuje, by były miękkie i bardzo dopasowane do niego. Śmiejemy się, że mają już trzy lata, ale wcale to nie musi być kłopotem.

Mówi pan o stabilności Dawida Kubackiego. To obecnie jego największy atut?
Z pewnością. Widać w nim to. Tak samo w TCS wyglądał

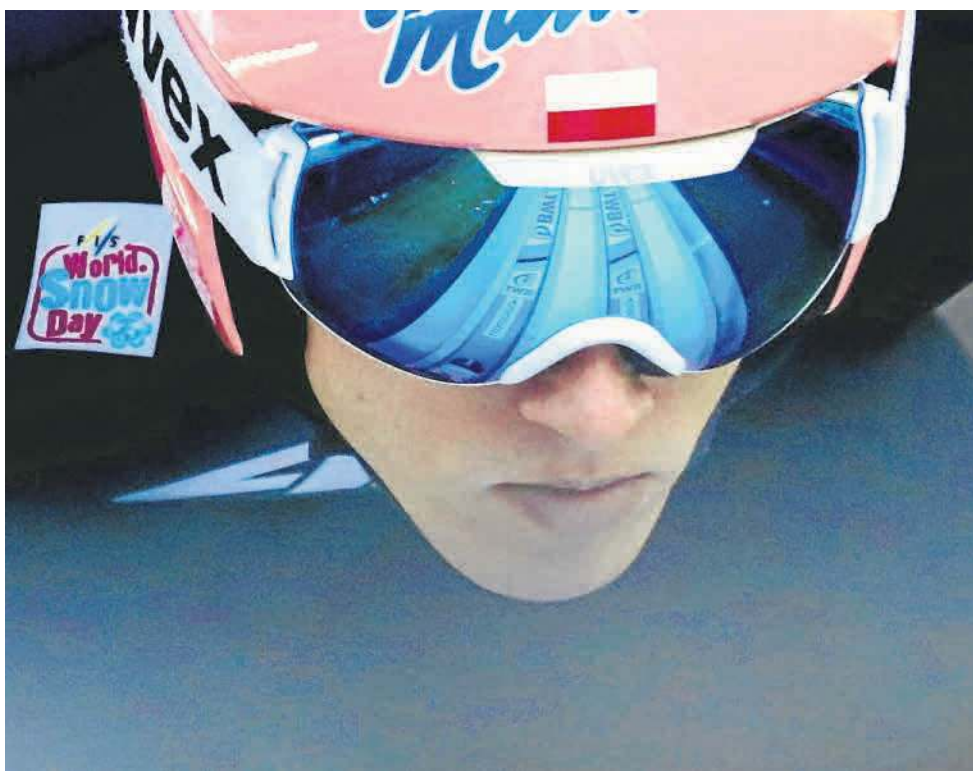
Marius Lindvik, który walczył do samego końca. Było widać, że oni dwaj zdecydowanie się wyróżniają - nie tylko skokami, ale również podejściem do nich. Wiedzieli, po co tam są i co chcą osiągnąć.

Ciągle ma pan w sobie takie uczucie, że gdyby nie pańskie sukcesy, to teraz nie cieszylibyśmy się z wygranej Kubackiego czy wcześniej Kamila Stocha?

Teraz już o tym tak nie myślę. Wiadomo, że ktoś musiał zapoczątkować skoki w naszym kraju na nowo. Kiedyś polska kadra to był Wojciech

Liderem PŚ jest Japończyk Ryoyu Kobayashi. Ma na koncie 644 pkt. Dwieście punktów mniej ma piąty Dawid Kubacki

Skupień i trener Pawlusiak, którzy funkcjonowali na papierze i czasem wyjeżdżali na zawody. Później dokończono nas, Apoloniusz Tajner ściągnął trenera Pavla Mikeskę, by stworzył w Polsce zespół, i się udało. Od tego momentu tak naprawdę istnieje polska kadra i ona cały czas się rozpędzała. Początki były trudne, byłem ja i nie zawsze był ktoś do pomocy w trudnych chwilach. Teraz, gdy Kamil Stoch skacze trochę słabiej, to jest Piotrek Żyła, wy-



FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Kubacki może pójść w ślady Małysza, który w sezonie 2000/01 wygrał TCS, a następnie PŚ

grywa Dawid Kubacki. Mamy skoki na wysokim poziomie.

A przecież pamięta pan czas, gdy był problem z rozegraniem mistrzostw Polski.

Zdarzały się takie konkursy, że było pięciu zawodników, a potrzeba było co najmniej sześciu. Wtedy dzwoniło się do kogoś, kto niedawno przestał skakać, by się zmobilizował i pojawił na belce. Tak było, ale to nie oznacza, że nie trzeba brać się do roboty, bo wcale nie jest tak wesoło. Myślę, że cały

czas brakuje czegoś, by przekonać młodzież do skoków. Mamy dzieci, ale one po drodze się gubią, te talenty znikają lub idą do pracy. Musimy pracować, by tych talentów nie tracić.

Czas na dwa konkursy w Predazzo. Dawid awansował na piąte miejsce w klasyfikacji generalnej PŚ.

Dwieście punktów straty do liderującego Ryoyu Kobayashiego na pewno jest w zasięgu. Dawid jest bardzo stabilny i będzie walczył do sa-

mego końca. Skoro wygrał TCS - jedną z najtrudniejszych imprez w skokach - to może być jego sezon. Taka wygrana daje strasznego kopa. Będzie jeszcze bardziej stabilny i będzie szedł po swoje.

Ślub mu pomóż?

Pamiętam, że mi mówili: po ślubie będziesz skakał dzieśię metrów bliżej. Potem, po narodzinach córki, że dwadzieścia metrów bliżej. Okazało się, że miałem najlepszy sezon w karierze (śmiejąc).

Rywalizacja przenosi się na skocznię średnią, w takim Bischofshofen można było niemal polatać. To będzie miało wpływ na zawodników?

Taka skocznia preferuje zawodników, którzy mają krótsze dźwignie, czyli nogi, ale Dawid ma potężne odbicie. Myślę, że skocznia w Predazzo mu nie przeszkodzi, a może wręcz pomoć.

Czy to jest szczyt formy Dawida, czy ma on jeszcze spore rezerwy?

Zawsze można coś poprawić. Jeśli zawodnik mówi, że oddał perfekcyjny skok, to w pewnym momencie i tak przebudzi się z myślą, że może zrobić coś jeszcze. A jeśli skoczek po takich konkursach mówi, że można coś doszlifować, to jest bardzo dobrze.

Kubacki może sięgnąć po PŚ? Miałby idealny prezent urodzinowy...

Z tego, co pamiętam, to urodziny ma 12 marca. W czasie Raw Air w Norwegii, więc chyba tak łatwo o świętowanie tam nie będzie. Chyba że przed ostatnimi konkursami wypracuje przewagę. Trzeba mu kibicować i pragnę zaapelować do wszystkich, by wspierali Dawida i całą kadrę, byśmy się tak cieszyli, jak na TCS. A Dawid w tym sezonie nie powiedział ostatniego słowa. ©©

Kwalifikacje i konkursy Pucharu Świata na żywo w Eurosporcie 1 i Eurosport Playerze.

Superpuchar przegranych. Piątek odejdzie za 30 mln euro?

Piłka nożna

Bolesław Groszek
redakcja@polskapress.pl

Piłkarski weekend: derby Madrytu w „dziwnym” Superpucharze Hiszpanii, hit Premier League z Polakiem w tle i włoska walka o Scudetto.

Już w ten weekend zostanie wręczony pierwszy „poważny” tegoroczny puchar. W niedzielę o godz. 19 (transmisja w Eleven Sports) Real Madryt zagra z Atletico Madryt o Superpuchar Hiszpanii. W meczu, który wzbudza bardzo duże kontrowersje na całym świecie. Gdy w futbolu nie wiadomo, o co chodzi, to na pewno chodzi o pieniądze. Nie dość, że wspomniane derby Madrytu odbędą się w Arabii Saudyjskiej, to w Superpucharze - w którym zwykle mierzyli się zwycięzca La Liga i Pucharu Króla - zagrają drużyny, które w poprzednim sezonie nie wygrały zupełnie nic.

Taka była jednak wizja sponsora i gospodarza wydarzenia. Do Dżeddy zaproszono cztery zespoły, ale mistrz Hiszpanii - FC Barcelona - w półfinale został pokonany przez Atletico, natomiast zdobywca Copa del Rey - Valencia - uległ „Królewskiemu”. Każdy z uczestników otrzymał jednak wysoką gażę.

W weekend przed kolejnym sprawdzianem stanie także Liverpool. Lider Premier League jedzie do Londynu na mecz z Tottenhamem, a kibice The Reds zastanawiają się, czy znajdzie się w tym sezonie drużyna, która będzie w stanie pokonać ich ulubieńców. Biorąc pod uwagę, że Spurs to finalista ubiegłorocznej Ligi Mistrzów, Jürgen Klopp mógłby się obawiać, ale Koguty przystąpią do tego spotkania bardzo osłabione. W ostatniej kolejce ligowej urazu doznał Harry Kane. Jak się okazało, Anglik potrzebował operacji i do gry powróci najwcześniej w kwietniu. To może być przełomowy



FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Krzysztof Piątek wybawcą Tottenhamu? Polak lada chwila może zmienić Włochy na Anglię

moment dla Tottenhamu, bo nie chodzi już tylko o mecz z Liverpoolem, lecz także o walkę o pierwszą czwórkę, w której bez skutecznego napastnika będą skazani na pożarcie.

Wybawcą dla ekipy Jose Mourinha ma być Krzysztof Piątek.

Polak od jakiegoś czasu jest na wylocie z AC Milan, a w Londynie liczą, że Il Pistoletto w nowych barwach odzyskałby formę z poprzedniego sezonu. Większość angielskich mediów potwierdziło już, że oba kluby skontaktowały się w sprawie transferu, a o poważnym zainteresowaniu Polakiem pisał też Gianluca Di Marzio. Mówi się, że Piątek będzie kosztował mniej niż 30 milionów euro. Hit Premier League będzie transmitowany od 18.30 w Canal+ Sport 2.

Za Piątkiem szybko może zaśknąć Milan, który w sobotę o godz. 15 zagra z Cagliari. Po tym, jak fatalnie Rossoneri zaprezentowali się tydzień temu, lepiej więc poczekać na prawdziwe fajerwerki w Serie A. Tuż po tym spotkaniu Napoli jedzie do Rzymu, by zagrać z bardzo dobrym w tym sezonie Lazio. Stołeczni utrzymują fantastyczną passę dziewięciu wygranych z rzędu i 12 meczów bez porażki, więc będą faworytem

przeciwko drużynie Gennaro Gattuso. Napoli jest z kolei na drugim biegunie, bo ostatnia przegrana z Interem Mediolan była już ich szóstą w sezonie, a klub, który seryjnie walczył o mistrzostwo, ugrzązł w środku tabeli.

Dalej w Serie A będzie jeszcze ciekawiej, bo o godz. 20 lider tabeli - Inter - zagra z Atalantą. Drużyna z Bergamo jest w świetnej formie i dwa ostatnie mecze wygrała po 5:0. Zespół Gian Piero Gasperiniego to najlepsza ofensywa ligi, ale tym razem nie będzie miał łatwego zadania, bo zmierzy się z najszybciej defensywną we Włoszech. Ponadto Nerazzurri są niezwykle zdeterminowani, by odskoczyć Juventusowi, z którym mają równą liczbę punktów. A strata punktów mistrza w weekend wcale nie jest niemożliwa, bo Stara Dama zagra w niedzielę o godz. 20.45 z Romą. Wszystkie mecze będą transmitowane na kanałach Eleven Sports. ©©

LOTTO

CZWARTEK - 09.01, GODZ. 21.40

Multi Multi

13, 14, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 31, 37, 40, 41, 44, 45, 50, 54, 56, 72, 74, 77. Plus 72.

Lotto

7, 15, 21, 23, 33, 49

Lotto Plus

7, 8, 17, 26, 29, 43

Ekstra Pensja

9, 11, 20, 24 + 3

Ekstra Premia

4, 11, 14, 24, 26 + 4

Mini Lotto

2, 10, 26, 36, 38

Super Szansa

0, 2, 5, 4, 9, 0, 4

Kaskada

1, 3, 5, 6, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 21, 22

PIĄTEK - 10.01, GODZ. 14

Multi Multi

7, 19, 28, 29, 31, 32, 34, 43, 45, 46, 47, 52, 57, 60, 61, 63, 64, 67, 68, 75. Plus 46.

Super Szansa

8, 0, 7, 4, 5, 6, 2

Kaskada

1, 3, 4, 8, 10, 12, 13, 14, 18, 20, 21, 22 (JAK)

Planowo mistrz Polski pokonał beniaminka



FOT. POLTAREX POGOŃ LĘBORK

Bogusław Koszyk był zdobywcą jednego punktu dla lęborskiej drużyny w Grodzisku Mazowieckim

Tenis stołowy

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

W dwunastej kolejce (to początek serii rewanżowej) Lotto Superligi sezonu 2019/20 pingpongiści Dartomu Bogorii Grodzisk Mazowiecki (mistrz Polski) podejmowali Poltarex Pogoń Lębork (beniaminek). Zgodnie z planem konfrontacja zakończyła się zwycięstwem gospodarzy, którzy pokonali gości 3:1. Czwartkowy mecz rozpoczął się bardzo obiecująco dla lęborskiej drużyny za sprawą Bogusława Koszyka, który w rywalizacji otwarcia zwyciężył Marka Badowskiego 3:2. Niestety, były to miłe złego początku, gdyż w następnych

partiach dominowali już tylko faworyci z Grodziska Mazowieckiego.

Oto zapis wszystkich gier w spotkaniu Dartom Bogoria - Poltarex Pogoń: **0:1** - M. Badowski - B. Koszyk 2:3 (11:4, 12:14, 11:3, 8:11, 7:11); **1:1** - Miłosz Redzimski - Adam Dosz 3:1 (12:10, 11:7, 9:11, 11:6); **2:1** - Grek Panagiotis Gionis - Marek Prądziński 3:0 (11:9, 11:5, 11:9); **3:1** - M. Badowski - A. Dosz 2:0 (13:11, 12:10).

Pozostałe wyniki w innych meczach: Warta Kostrzyn - Dekorglass Działdowo 0:3, Olimpia Unia Grudziądz - Kolping Frac Jarosław 0:3, Energa Toruń - AZS AWFIS Bałta Gdańsk 1:3, Gwiazda Bydgoszcz - 3S Polonia Bytom 1:3.

Spotkanie AZS Politechnika Rzeszów - Dojlidy Białystok przełożono.

W 13. kolejce Poltarex Pogoń Lębork kontra AZS Politechnika Rzeszów (13 stycznia o godz. 17).

1. Dekorglass Działdowo	12	32	34-11
2. Bogoria Grodzisk Maz.	12	32	35-11
3. Kolping Frac Jarosław	12	31	33-11
4. 3S Polonia Bytom	12	20	24-19
5. Energa Toruń	12	19	24-21
6. Dojlidy Białystok	11	16	19-23
7. AZS AWFIS Gdańsk	12	16	22-28
8. Gwiazda Bydgoszcz	12	15	22-26
9. AZS Politech. Rzeszów	11	12	20-25
10. Olimpia Unia Grudziądz	12	9	15-32
11. Poltarex Pogoń Lębork	12	8	16-31
12. Warta Kostrzyn	12	3	10-36

Przy równej liczbie punktów o wyższym miejscu w tabeli decyduje bezpośredni mecz.

W SKRÓCIE

Lekkoatletyka

Akcja „Biegam, bo lubię” na stadionie 650-lecia w Słupsku

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

Tenis stołowy

Zaproszenie do stołów w ramach rywalizacji XXVIII WOŚP

Ciekawie zapowiada się XVII Turniej Tenisa Stołowego. To impreza towarzysząca finałowi XXVIII Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Warto sprawdzić formę pingpongową i zasilć też konto finansowe cennego przedsięwzięcia Jurka Owsia. Rywalizacja zaplanowana jest na niedzielę (12 stycznia). Początek grania o godz. 10. Miejsce zawodów to hala w Ośrodku Sportowo-Rekreacyjnym im. T. Gwiżdża przy ul. M. Niedziałkowskiego w Słupsku (mechanik). (FEN)

Lekkoatletyka

VIII Bieg z Sercem

W ramach finału XXVIII WOŚP w Słupsku odbędzie się VIII Bieg z Sercem. Zapraszamy w niedzielę (12.01) o godz. 11 na stadion 650-lecia przy ul. A. Madalińskiego. (FEN)

Piłka nożna

Kontrolka w Uście

W sobotę (11.01) o godz. 16 w Uście (ul. Grunwaldzka) gra kontrolna Jantara z Gwardią Koszalin (juniorzy starsi). (FEN)

W sobotę Czarni Słupsk kontra Basket Poznań



FOT. LUKASZ CAPAR

Szymon Długosz (z piłką) będzie chciał zagrać lepiej niż w Kłodzku

Koszykówka

Michał Piątkowski

michal.piatkowski@polskapress.pl

Po raz pierwszy w 2020 roku koszykarze Czarnych Słupsk (obecnie zajmują trzecie miejsce w tabeli) zagrają przed własną publicznością. Ich rywalem będzie Basket Poznań (jedenasta lokata). Pierwszoligowa konfrontacja koszykarzy odbędzie się w sobotę (11 stycznia) o godz. 18 w słupskiej hali Gryfia przy ul. Szczecińskiej.

Sympatycy basketu w Słupsku mocno liczą na to, że podopieczni Mantasa Cesnauskisa po ostatniej porażce z Nysą 78:89 będą chcieli szybko zapomnieć o tym niepowodzeniu w Kłodzku i zagrać bardzo skutecznie przeciwko poznańskiej drużynie. Słupszczanie powinni uporać się z Basketem,

ale muszą być maksymalnie skoncentrowani, bo poznańscy koszykarze są nieobliczalni. W stolicy Wielkopolski Czarni wygrali z Basketem tylko 91:90. Słupska drużyna przed świętami Bożego Narodzenia straciła fotel lidera na rzecz wrocławskiego Górnika, a po Nowym Roku przestała być wiceliderem, ustępując miejsca wrocławskiej ekipie WKK. W tabeli po piątach Czarnych depczą Sokół Łańcut i Księżak Łowicz. Obydwa zespoły tracą do słupszczan tylko jeden punkt i w tej kolejce mają szansę wygrać swoje mecze. W przypadku Czarnych na wpadki nie ma już miejsca, a hala Gryfia znowu musi być największym atutem słupskich koszykarzy. W Baskecie prym wiodą: Marcin Flieger (były gracz ekstraklasowych Czarnych), Dawid Bręk i Filip Struski. ©©

Ubytki kadrowe w bytowskiej Bytovii

Piłka nożna

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Drużyna piłkarska bytowskiej Bytovii jest w trakcie przygotowań do meczów wiosennych w II lidze sezonu 2019/2020. Przypomnijmy, że podopieczni Adriana Stawskiego szlifują formę od 7 stycznia. W ekipie bytowskiej jest ruch kadrowy. Pod koniec grudnia 2019 roku Bytović opuścił bułgarski pomocnik Denislav Stanczew. Na początku 2020 roku tym samym tropem podążył bardzo doświadczony bramkarz Paweł Kapsa. W barwach klubu z Bytowa nie zobaczymy kolejnych dwóch zawodników, którym skrócono okres wypożyczenia. Dotyczy to obrońców: Kacpra Kawuli (rocznik 1998) i Fabiana Lengiewicza (1999). Ten pierwszy wrócił na Górny Śląsk do Jastrzębia Zdroju (GKS 1962 Jastrzębie), a drugi do Arki Gdyni.



FOT. BYTOVIA BYTÓW

Kawula to stoper - twardej

nia, ale aktualnie już trenuje w trzecioligowym Bałtyku Gdynia. Kawula zagrał w dwunastu meczach (ligowych i pucharowych). Strzelił jed-



FOT. BYTOVIA BYTÓW

Lengiewicz miał 3 gry po 90 min

nego gola. Był łowcą żółtych kartek (trzyście). Lengiewicz zanotował tylko dziewięć gier. Nowym graczem bytowian został Michael Ameyaw. ©©



FOT. LUKASZ CAPAR

Piłka nożna

Gryf Słupsk już szlifuje formę do wiosennych gier

Od wtorku trenowanie wznowili zawodnicy czwartoligowego Gryfa Słupsk. Zajęcia odbywają się na sztucznym boisku przy ul. Zielonej pod szkoleniowym okiem Grzegorza Bednarczyka.

Obecnie trenuje dwudziestu piłkarzy. Wśród nich są między innymi: Tomasz Piekarski, Daniel Piechowski, Damian Mikołajczyk, Wojciech Barnik, Joseph Amoah i bramkarz Michał Kędzia. Słupszczanie zaliczyli już wizytę w Łosinie (Vacu Activ), gdzie pracowali nad siłą. Od 15 stycznia czołowy obrońca

gryfitów Krzysztof Wańdzio będzie przebywał na testach w drugoligowej Elanii Toruń. W sobotę zaplanowana jest wewnętrzna gierka. Pierwszy i oficjalny sparing słupszczanie rozegrają za tydzień (18 stycznia) w Kołobrzegu z trzecioligową Kotwicą. (FEN)

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 11 stycznia 2020 r.

**Matka,
aktorka i
celebrytka**

STR. 9



Katarzyna Warnke

**Ślub
po
nowemu**

STR. 10



**Przyjęcie
w domu**

STR. 5-8

**Jak szukać
zaginionego psa?**

STR. 12



FOT. SYLWIA DĄBROWA, 123RF, PIOTR KRZYŻANOWSKI

Magdalena Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com



DOPIĘTE NA OSTATNI GUZIK...

Witamy w weekend

Slub i wesele to ogromne przedsięwzięcie, mnóstwo emocji i wielkie wydarzenie dla każdego, kto bierze w nim udział. Nic więc dziwnego, że tak długo trwają przygotowania, ustalane są wszystkie szczegóły. To przecież pamięta się przez lata, bo latami się to w głowie wizualizuje. Dziś podpowiadamy zatem, jak dobrać odpowiednią suknię do figury, co podać gościom weselnym do jedzenia na przyjęciu w domu i czego się spodziewać po zmianach w kościelnej kancelarii. Warto przeczytać, ale trzeba też pamiętać, że niektórych rzeczy, nawet jeśli bardzo się postaramy, przewidzieć się jednak nie da.

Doskonale pamiętam ten mój wielki dzień. Miało być idealnie, ale przede wszystkim ciepło i słonecznie. Francuska suknia nie miała przecież rękawków, a ogród w pałacu weselnym pełen był kolorowych kwiatów, które idealnie wyglądać miały na zdjęciach. Kościół, w którym miała się odbyć ceremonia, co prawda był częściowo w remoncie, ale zabytkowe wnętrza mimo wszystko odzwierciedlać miały podniosłą atmosferę tego wydarzenia. Plan był dopięty na ostatni guzik i wydawało się, że nic go nie zakłóci. Przewidziałam przecież wszystko, z wyjątkiem tego, że zamiast pięknej pogody otrzymam w prezencie od losu gradobicie, wiatr i temperaturę poniżej 10 stopni na plusie. Nikt też nie przypuszczał, że dzień przed ceremonią kościół opłonie furiat, który demolować będzie cenne ozdoby, a kosztowną suknię przykryć będzie musiało naprędce wypożyczone futerko...

Na stronie poświęconej życiu gwiazd piszemy o aktorce, która z powodzeniem łączy życie zawodowe z rodzinnym. Katarzyna Warnke pracuje pieczętując też nad wizerunkiem. Paweł Gzyl pisze o jej drodze do sławy i planach na przyszłość. Polecamy też porady dla miłośników zwierząt oraz krzyżówkę.

ROK 2020. CO NAS CZEKA W REKRUTACJI

Piotr Mazurkiewicz z Partner HRK **mówi o trendach w naborze pracowników**

Rynek pracy

Chyba nigdy rynek pracy nie zmieniał się tak szybko jak obecnie. Trudno jest dokładnie przewidzieć, jakie firmy, narzędzia, czy kierunki będą królować w kolejnych miesiącach. Mimo to można zauważyć pewne trendy. Piotr Mazurkiewicz, Partner HRK, wskazuje pięć z nich.

1. Pozyskiwanie talentów. Rekrutacja, rozumiana jako linearny proces (ogłoszenie - rozmowa - zatrudnienie), zmienia się w skomplikowane pozyskiwanie talentu, które zaczyna się pogłębianym searchem, zainteresowaniem kandydata do zapoznania się z ofertą, a kończy wieloetapową rozmową i feedbackiem.

2. IT i biznes idą w parze. Widać tendencję do łączenia się stanowisk z pogranicza biznesu i IT. Poszukiwani są eksperci w takich branżach, jak analityka dużych danych (Big Data), RPA (Robotic Process Automation) i Data Science.

3. Wideo rozmowy. Kandydaci często nie mają czasu na rozmowy rekrutacyjne w odległym miejscu. Wtedy można skorzystać z programów do przeprowadzania rozmów rekrutacyjnych online.

4. Ogłoszenie jak reklama. Skończyły się czasy, gdy rekruter mógł czekać z założonymi rękoma i liczyć na spływ CV po dodaniu na portal oferty w wakatem. Nadchodzi rok ogłoszeń interaktywnych - przysługujących uwag. Standardem staną się widełki wynagrodzeń. Kandydaci nie będą uczestniczyć w procesach rekrutacyjnych bez pewności, że zapewnią im progres finansowy.

5. Twarde dane. Firmy wydają coraz więcej pieniędzy na pozyskiwanie i utrzymywanie pracowników, a co za tym idzie - chcą wiedzieć, czy taka inwestycja jest dla nich opłacalna. Analitycy wezmą pod lupę działy HR i dokładnie wyliczą, które z rekrutacji odniosły finansowy sukces. **(OPR. MARA)**

„(...) Mój wizerunek będzie kojarzył się ze zmysłowością, kobiecością, feminizmem i niezależnością.”

Katarzyna Warnke, aktorka

CIEKAWO

Jaki kształt ma zdrowie

Kształt warzywa może nam podpowiedzieć, jakie ma ono zalety zdrowotne.

Na przykład plasterki marchwi wygląda jak ludzkie oko - źrenica, tęcza i promieniste linie.

- Marchew swój soczysty pomarańczowy kolor zawdzięcza beta-karotenowi, który w organizmie przekształca się w witaminę A. Witamina ta niezbędna jest w procesach prawidłowego widzenia. Niedobory witaminy A w codziennej diecie przejawiają się problemami z widzeniem w ciemności, tzw. kurza ślepotą - mówi Agnieszka Piskala-Topczewska, dietetyk i ekspert kampanii „Warzywa i owoce - na szczęście!”. Z kolei seler naciowy wyglądem przypomina ludzkie kości.

- To skarbnica składników mineralnych - ma najwięcej fosforu i wapnia wśród warzyw korzeniowych. Te dwa składniki mineralne warunkują prawidłową budowę kości - zapewnia dietetyczka.

Pomidor, jak serce - ma cztery komory i jest czerwony.

- Zawarty w pomidorach likopen, nadający charakterystyczną barwę, ma silne działanie antyoksydacyjne. Skutecznie walczy z wolnymi rodnikami, które powstają również pod wpływem silnego stresu, mając negatywny wpływ na pracę serca. Dodatkowo obniża stężenie tzw. złego cholesterolu, dzięki czemu nie przyczepia się on do ścian naczyń krwionośnych, i tym samym zapobiega miażdżycy. To sposób na ochronę serca przed chorobą wieńcową i zawałem - dodaje ekspertka.

Cebula ma kształt komórek organizmu. - Związki zawarte w cebuli biorą udział w usuwaniu odpadów ze wszystkich komórek organizmu. To naturalny środek bakteriobójczy, pomaga także produkować łyż. Towarzystwem cebuli jest czosnek, który wspomaga eliminowanie odpadów i niebezpiecznych wolnych rodników - mówi ekspertka.

Rzodkiewka to mała główka z dużymi, długimi i jędrnymi liśćmi. Swoim kształtem przypomina ludzką głowę z bujną czupryną. - Zawarta w rzodkiewce siarka jest niezbędna do prawidłowej budowy włosa. Jej odpowiednia ilość w diecie ma wpływ na kondycję i wygląd włosów. Rzodkiewki są również źródłem witamin C, B6, kwasu foliowego oraz składników mineralnych - potasu, miedzi, manganu i żelaza, które umożliwiają prawidłową budowę i funkcjonowanie cebulek włosa - mówi dietetyczka.

(OPR. MARA)

GADŻET



FOT. WITHINGS

Jak co roku, podczas targów elektroniki użytkowej - CES w Las Vegas, producenci sprzętu i oprogramowania prezentują swoje nowości.

Withings, francuska firma z Issy-les-Moulineaux, znana z produkcji prozdrowotnego sprzętu, pokazała swój nowy zegarek, ScanWatch. To hybryda, czyli połączenie klasycznego ze-

garka ze smartwatchem. Podstawowymi zadaniami najnowszego urządzenia francuskiego producenta jest monitorowanie pracy serca, sprawdzanie tętna i wykrywanie snu bezdechu.

W Withings twierdzą, że ScanWatch potrafi wykryć arytmie. Zegarek wyposażony został ponadto w czujnik SpO2 - pulso-

ksymetr, badający stopień nasycenia hemoglobiny tlenem, co z kolei pomaga w wykrywaniu bezdechu. Zegarek - na niewielkim wyświetlaczu umieszczonym na tarczy - pokazuje też powiadomienia z telefonu.

ScanWatch trafi do sprzedaży w drugim kwartale tego roku, w dwóch rozmiarach: 38 i 42 mm i w cenach 249 oraz 299 euro. **(LS)**

WARTO WIEDZIEĆ

Dzika róża Cenna dla zdrowia

To dość pospolita roślina, nie każdy więc wie, jak cenna jest dla naszego zdrowia. Wyciągi zawarte w kapsułkach, które kupimy w aptece złagodzają ból stawów, a olejek różany przyda się do pielęgnacji naszej urody. W kosmetyce mają zastosowanie również płatki i nasiona tej rośliny. Olejek różany ma właściwości przeciwdepresyjne. Stosowany jest w aromaterapii jako środek łagodzący bóle głowy i uspokajający, a także w kosmetyce jako składnik perfum i preparatów do pielęgnacji skóry. Ma właściwości przeciwpalne i przeciwbakteryjne. **(MIKO)**



FOT. PIXABAY



FOT. PIXABAY

Dzika róża Bogata w witaminę C

Owoce dzikiej róży zawierają dużo witaminy C. Zaledwie trzy mogą już pokryć dzienne zapotrzebowanie na nią dorosłego człowieka. Jednak podczas niewłaściwego przechowywania, jak i suszenia owoców, wartość tej witaminy może ulegać znacznym stratom. Dlatego tych suszonych nie należy przechowywać zbyt długo. Są one również bogate w witaminy: P, K, E, z grupy B, prowitaminę A, bioflawonoidy, oraz flawonoidy takie jak: astragalina, izokwercetyna i tylirozyl, a także karotenoidy: β-karoten, likopen i zeaksantyna. Ponadto znajdujemy w nich garbniki, cukry, pektyny, kwasy organiczne - w tym cytrynowy i jabłkowy, olejek eteryczny i sole mineralne. **(MIKO)**

Dzika róża Wspomaga leczenie

Owoce dzikiej róży wykorzystywane są przy leczeniu nadciśnienia i chorób serca oraz wątroby. Dodatkowo wykazują właściwości wzmacniające i przeciwzapalne. Zawierają więc syropy i herbatki zalecane w przebiegach, w okresie osłabienia lub rekonwalescencji. Owoc róży wzmacnia także naczynia krwionośne, a ze względu na swe działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe wspomaga leczenie chorób stawów. Dzika róża może też działać wspomagająco przy leczeniu nieżytów przewodu pokarmowego, w chorobie wrzodowej żołądka, dwunastnicy, reumatyzmie, przy oparzeniach oraz jako główny lek w walce ze szkorbutem. **(MIKO)**



FOT. PIXABAY

Piąty miesiąc życia dziecka

Czas biegnie nieubłagane, codziennie dziecko robi ogromne postępy, rośnie i jest coraz bardziej ciekawe świata - o piątym miesiącu życia dziecka opowiada położna Anna Wojtyła.

Dziecko

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Pięciomiesięczny maluszek bez trudu wkłada swoje stopy do buzi, z zaciekawieniem ogląda każdy palec u nogi. Pomaga również podczas przebiegania - prostując rączki i podnosząc pupę w trakcie zakładania spodni. Większość maluchów na tym etapie jest już silnie przywiązanych do rodziców i do znajomych - uśmiecha się po dłuższej chwili, gdy ci o to mocno zabiegają. W 5. miesiącu masz do czynienia z ciekawym życiem i coraz więcej o nim wiedzającym małym człowiekiem.

- Tak jak w poprzednich miesiącach, dziecko poznaje świat przez jeden z ważniejszych dla niego zmysłów - smak. Wszystko, co wpadnie mu w łapki, wkłada do buzi, smakuje - mówi Anna Wojtyła, ambasadorka kampanii „Położna na medal”. - Warto podkreślić, że zanim obiekt pożądanego maluszek zacznie badać języczkiem, ogląda go dokładnie z każdej strony i dotyka paluszkami, wciskając je we wszystkie możliwe otwory i zagłębienia. Pięciomiesięczne niemowlę potrafi już ocenić odległość danego przedmiotu od siebie i jego

wielkość, dlatego łatwiej mu jest go uchwycić.

Poza tym maluszek śmiało wyraża swoją wolę - wyciąga rączki, gdy chce, by go przytulić lub wędrować z nim po mieszkaniu. Jest baczny obserwatorem - po mimice twarzy i tonie głosu potrafi rozpoznać emocje - wie, kiedy ktoś jest smutny, a kiedy wesoły. Sam chętnie ćwiczy mięśnie twarzy, robiąc miny, a przy tym wypróbowując coraz to nowe zbitki głoskowe.

Co umie pięciomiesięczne niemowlę

- potrafi stabilnie trzymać główkę, posadzone i podparte pod pleckami: unosi się na przedramionach, odwraca głowę w kierunku bodźca zewnętrznego. Pamiętaj jednak, że dziecka nie należy sadzać - w myśl zasady NIC NA SIŁĘ. Trzymane na kolanach opiekuna powinno mieć podparty nie tylko kręgosłup, ale również główkę.

- podczas leżenia na brzuszku podnosi się na wyprostowanych ramionach, opierając na podłożu otwarte dłonie. W takiej pozycji odwraca głowę na boki - wodzi za głosem, przedmiotem.

- ruchy nóg ograniczają się do kopania. Unosząc się do siadania, maluch podciąga

nóżki do brzucha.

- chętnie leży na brzuchu

- potrafi dość długo bawić się interesującą zabawką.

- skupia na rodzicu swój wzrok i z chęcią wpatruje się w wykonywane czynności przez opiekuna.

- zaczyna przewracać się z pleców na brzuch, wykonując to dość dynamicznie.

- niemowlę unoszone pod paszki, zaczyna opierać się na palcach, a nawet potrafi przez moment przyjąć ciężar ciała na całe stopy.

- przejawia wzrost umiejętności koncentracji uwagi: coraz dłużej bada różne przedmioty.

- sięga po duże przedmioty oburącz, mniejsze chwytając dłonią od strony małego palca. Uwielbia gnieść papier, chwytając wszystko, co ma w zasięgu ręki.

- zaczyna manipulować przedmiotami, obraca je w dłoniach, czasem przekłada z rączki do rączki, potrafi podnieść grzechotkę, która upadła w zasięgu jego ręki.

- skupia się na otoczeniu.

- umie odczytywać podstawowe emocje, tj. radość czy smutek na twarzach najbliższych osób, odróżnia głos przyjazny od głosu zagniewanego i odmiennie reaguje na uśmiech i na gniew.



FOT. HEIMA PR

Lubi zabawki, dużo gada do nich i do siebie, ćwicząc różne dźwięki

- ma cztery sposoby komunikowania się: płacz, odgłosy, mimikę oraz gesty.

- uważnie śledzi przedmioty przesuwające się przed jego oczami.

- utrzymuje zabawkę w dłoni i koncentruje wzrok na innym przedmiocie.

- koncentruje wzrok na ustach mówiącej osoby.

- leżąc na brzuchu i odpychając się rękami lub nogami, jest w stanie przesunąć się kilka centymetrów do przodu lub do tyłu.

- częściej dzieci siada, gdy podciągnie się je za ręce, ale

trzeba je jeszcze podtrzymać lub podpierać im plecki.

- słucha wypowiedzi opiekunów, szuka źródła dźwięku przez odwrócenie głowy, wydaje różne odgłosy: piszczy, głośno pokrzykuje, grucha, powtarza samogłoski, imituje zasłyszane dźwięki, reaguje na swoje imię.

Rady dla rodziców:

- Bawcie się w robienie „papa” - to pomaga dziecku ćwiczyć rotację nadgarstka.

- Pobudzajcie w dziecku ochotę do pełzania, np. ustawiając zabawkę w odległości

kilkunastu centymetrów od niego.

- Pozwalajcie, by dziecko, jeśli ma ochotę, piło z butelki lub kubka niekapka samo.

- Pięciomiesięczne niemowlę zaczyna interesować się zabawkami, chętnie sięga po grzechotki, dzwoniące piłeczki czy pluszowe przytulanki. Ciekawia go także różne przedmioty codziennego użytku, które pod czujnym okiem opiekuna z chęcią będzie oglądać i poznawać. Niemowlę staje się również coraz bardziej spostrzegawcze.

Wszystko, co warto wiedzieć o mleku w diecie rocznego dziecka

Dieta maluszka

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

1000 pierwszych dni życia, czyli czas ciąży oraz okres wczesnego dzieciństwa, to etap, kiedy organizm człowieka jest niezwykle wrażliwy na nadmiar lub niedobór składników odżywczych. Niewłaściwy poziom składników pokarmowych dostarczanych z codzienną dietą może w konsekwencji zwiększyć u dziecka predyspozycje do różnych chorób dietozależnych w przyszłości.

Mleko mamy także dla juniora

Zgodnie z zaleceniami ekspertów, karmienie piersią powinno trwać tak długo, jak jest to pożądane przez matkę i dziecko, dlatego może stanowić element diety również po 1. urodzinach. Kontynuacja

karmienia piersią w tym okresie pozwala na pokrycie u dziecka niedoborów niektórych składników, tj. kwasu foliowego czy witaminy B12.

Jednak mleko mamy nie jest na tym etapie pokarmem, który w pełni pokryje zapotrzebowanie juniora na energię i wszystkie składniki odżywcze. Dlatego codzienny jadłospis (począwszy od momentu rozszerzania diety, czyli ok. 6. miesiąca życia) powinien uwzględniać wysokiej jakości posiłki uzupełniające.

Niedobory w diecie najmłodszych

Jak pokazują badania, aż 94% dzieci po 1. roku życia otrzymuje z diety niewystarczającą ilość witaminy D, a u 42% występują niedobory wapnia. Tymczasem witamina D i wapń to składniki niezwykle istotne w procesie budowy kości. Jak się okazuje, niepra-

widłości dotyczą także niedostatecznej podaży wielonienasyconych kwasów tłuszczowych - niezbędnych dla mózgu.

Znaczenie produktów mlecznych w diecie juniora

Mleko krowie, modyfikowane, maślanka, jogurt, kefir, ser twarogowy czy ser żółty stanowią dobre źródło wapnia. Zawierają też pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B. Fermentowane produkty mleczne, takie jak jogurty czy kefiry, zawierają również korzystne dla organizmu bakterie probiotyczne.

Zgodnie z zaleceniami specjalistów, przed ukończeniem 1. roku życia mleko krowie nie powinno być traktowane jako główny napój, a po pierwszych urodzinach jego codzienne spożycie powinno wynosić ok. 500 ml. Oznacza to, że rodzice każdego



FOT. T3RF

Po ukończeniu pierwszego roku życia dziecko powinno wypijać około dwóch szklanek mleka dziennie

dnia powinni podawać juniorowi ok. dwóch szklanek mleka (matki, krowiego lub modyfikowanego) oraz dodatko-

wo 1 porcję innych produktów mlecznych.

Jeżeli mama karmi piersią, powinna szacować ilość

swojego pokarmu podanego dziecku i uzupełniać brakującą ilość mlekiem krowim, modyfikowanym lub innymi produktami z tej grupy.

Czytaj etykiety, unikaj słodkiej pułapki

Mleko i jego przetwory są ważnym elementem jadłospisu dzieci po 1. roku życia. Wybór dostępnych na rynku produktów jest szeroki, a to rodzice podejmują decyzję, o tym, co dziecko zje.

Stojąc przed sklepową półką, pamiętajmy, że warto sięgać tylko po te produkty, które nie zawierają wśród wymienionych składników dodanego cukru - to ważny krok w kierunku kształtowania właściwych nawyków żywieniowych. Skrupulatnie Czytanie informacji zamieszczonych na etykietach opakowań pomoże rodzicom w podjęciu świadomej decyzji.

„Cichy zabójca” - cukrzyca atakuje podstępnie. Co możemy z tym zrobić?

Choroba rozwija się bardzo powoli, a objawy nie budzą niepokoju. **Radzimy, na co zwrócić uwagę oraz jak o siebie zadbać w domowym zaciszu**

Cukrzyca

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Cukrzyca to podstępna choroba metaboliczna. Późno wykryta i źle leczona może doprowadzić do poważnych komplikacji zdrowotnych, a nawet do śmierci. Eksperci Instytutu Żywności i Żywienia ostrzegają, że liczba osób chorych na cukrzycę w Polsce będzie szybko rosła, jeśli nie uda się powstrzymać rozwoju epidemii otyłości.

„Milczące objawy”

Cukrzyca typu 2 jest jednym z największych zagrożeń zdrowotnych naszych czasów. Choroba rozwija się bardzo powoli i nie wiąże się z żadnymi dolegliwościami, które mogłyby za niepokoić. - Objawy ukazują się zwykle po kilku latach.

Wtedy pojawia się zwiększone pragnienie, wielomocz, zmiana wagi. Występują zakażenia układu moczowego i skóry, problemy ze wzrokiem. Jednak nie dzieje się to błyskawicznie. Proces rozwijania się cukrzycy jest praktycznie niezauważalny dla pacjenta - wyjaśnia doktor Magdalena Dolecka-Słusarczyk. - Cukrzyca czasem diagnozowana



Walka z cukrzycą to stała kontrola cukru w organizmie. Również poprzez odpowiednią dietę

jest przez okulistów - pacjenci zgłaszają się, bo zaczynają źle widzieć. Wtedy lekarz widzi na dnie oka, że są zmiany cukrzycowe. Te jednak nie tworzą się w ciągu kilku miesięcy, a kilku lat. Bardzo często chorzy trafiają do szpitala z zawałem, udarem. Choroby o podłożu miażdżycowym w przypadku występowania cukrzycy rozwijają się nawet o 10 lat wcześniej, niż w ogólnej populacji - wyjaśnia specjalista.

Wina po naszej stronie?

Co takiego może zatem wpłynąć na rozwój cukrzycy typu 2? Przede wszystkim styl życia - mała aktywność fizyczna, zła dieta, przewlekły stres, a czasem również geny. To wszystko składa się na to, że cukrzyca zbiera tak duże żniwo. Obecnie poruszamy się głównie różnymi środkami transportu, jemy wysoko przetworzoną żywność w zbyt dużej ilości. Może to przełożyć się na zaburzenia w układzie sprawującym pieczę nad gospodarką węglowodanami, a co za tym idzie być przyczyną cukrzycy.

Profesor Mirosław Jarosz, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia podkreśla, że najskuteczniejszym sposobem zapobiegania i leczenia cukrzycy jest prawidłowe żywienie oraz towarzysząca mu re-

gularna aktywność fizyczna, ponieważ najważniejszym czynnikiem ryzyka zachorowania na cukrzycę jest otyłość. - Trzeba uświadamiać Polaków, że unikając nadwagi i otyłości lub redukując nadmierną masę ciała najlepiej za pomocą bezpieczną się przed tą podstępna i trudną do leczenia chorobą. Jeśli nie uda się nam zahamować rozwoju epidemii otyłości w Polsce, czeka nas znaczący wzrost zachorowań na cukrzycę oraz związanych z tym wysokich kosztów ekonomicznych - ostrzega profesor.

Bezcenna profilaktyka

Jak doskonale wiemy, lepiej zapobiegać niż leczyć. Na pojawienie się cukrzycy mamy duży wpływ - wystarczy zmienić styl życia na zdrowszy.

Po pierwsze, bardzo ważna jest odpowiednia dieta, bogata w węglowodany złożone, nieprzetworzone produkty pochodzenia roślinnego - mąka pełnoziarnista, gruboziarniste kasze. - Warto postawić na większą ilość warzyw w diecie, najlepiej gdyby stanowiły one około 50 jej procent. Nie zapominajmy również o owocach, ale w umiarkowanych ilościach - zawierają cukier i nie należy z nimi przesadzić. Oczywiście warto zwrócić uwagę również

na ilość pokarmu, jaki dostarczamy naszemu organizmowi. Należy ograniczyć w codziennej diecie cukier, słodczyce, sól i tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. Kolejną ważną kwestią jest zachowanie sprawności ruchowej, co sprawi, że mądrze spożytkujemy energię w postaci cukru i ten nie będzie się kumulował w organizmie. Dbajmy również o uzębienie i regularnie się badajmy - wymienia doktor Dolecka-Słusarczyk.

Gadżety w walce z chorobą

W dzisiejszych czasach walka z cukrzycą jest znacznie ułatwiona. Wszystko za sprawą nowinek ze świata technologii i nowoczesnych gadżetów. Pierwszym z nich jest glukometr, który służy jako dziennik pomiarów stężenia cukru we krwi. Można się zdecydować na taki, który nie wymaga nakłucia skóry. Kolejnym aparatem jest inhalator, który ma zastąpić konieczność wykonywania codziennych zastrzyków z insuliny. Wymienione urządzenia wyglądem przypominają obecnie bardziej ekskluzywne i nowoczesne gadżety, niż urządzenia służące do walki z chorobą. Dodatkowo w wyjątkowo nieinwazyjny sposób pozwalają utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi.

POLECANE

Sprawdź, co pomoże w chorobie
Te produkty sprawdzają się podczas walki z cukrzycą

PEŁNE ZIARNA. Regulują poziom cukru we krwi, zmniejszają wrażliwość tkanek na insulinę i zapobiegają cukrzycy typu II. Dodatkowo ograniczają wchłanianie tłuszczu i cholesterolu, obniżają ryzyko chorób serca, usprawniają pracę przewodu pokarmowego oraz zapobiegają zaparciom.



CYTRUSY. Są uważane za skarbnicę witaminy C. Jak informuje publikacja z Natural Reviews, jej poziom we krwi osób chorych na cukrzycę jest o 30 procent niższy, niż u zdrowych osób, a jej suplementacja chroni przed szkodliwym wpływem wysokiego stężenia cukru na naczynia krwionośne.



POMIDORY. Za właściwości lecznicze pomidorów odpowiada ich naturalny czerwony barwnik, czyli likopen, który jest najsilniejszym antyutleniaczem z grupy karotenoidów. Dzięki dużej zawartości witaminy C ważący 180 g pomidor pokrywa ponad połowę dziennego zapotrzebowania organizmu na tę witaminę.



SŁODKIE ZIEMNIAKI. Z badań wynika, że bataty przyczyniają się do poprawy wrażliwości na insulinę u ludzi. Nic więc dziwnego, że zalecane jest włączenie batatów do diety chorego na cukrzycę. Bataty zawierają węglowodany, które się wolniej wchłaniają, a tym samym nie wpływają tak bardzo na poziom glukozy we krwi.



AWOKADO. Zawiera kwasy omega-3 oraz witaminę B6, które są prawdziwymi dopalaczami przemiany materii. Odpowiada za prawidłową gospodarkę tłuszczową organizmu i obniża poziom cholesterolu. Podobne właściwości ma także siemię lniane. Awokado znacząco poprawia wchłanianie związków odżywczych.



RYBY. Tłuste ryby są sprzymierzeńcem osób chorych na cukrzycę, dzięki bogactwu kwasów tłuszczowych omega 3. Ryby to spora także dawka witamin - zawierają witaminy A, D, E oraz witaminy z grupy B. Są również źródłem składników mineralnych - fosforu, siarki, potasu, sodu, magnezu, wapnia, żelaza. **(PG)**



ZŁOTE RADY

WSKAZÓWKI DLA OSÓB Z CUKRZYCĄ

1. Ustal kaloryczność diety z dietetykiem;
2. Ustal zawartość węglowodanów z dietetykiem;
3. Jedz często (4-5 razy dziennie);
4. Jedz małe porcje, dodawaj często warzywa;
5. Pamiętaj o wartościowym śniadaniu;
6. Unikaj cukru, słodczy i słodkich napojów;
7. Korzystaj z zalecanego przez Instytut Żywności i Żywienia wyboru produktów.
8. Postaw na aktywność fizyczną.



Zupy

Magdalena Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

Rosół jest królową zup. To podstawowy element niedzielnych obiadów oraz wszelkich przyjęć: urodzin, komunii oraz domowych wesel. Choć panuje powszechne przekonanie, że najpyszniejszy rosół to taki, który przygotowywany jest z kilku gatunków mięs, to rosół wyłącznie z kurczaka jest równie pyszny, jak ten przygotowywany na przykład z dodatkiem wołowiny czy indyka. Sekret jest odpowiednią ilością mięsa i warzyw, ale przede wszystkim długie i powolne gotowanie. Rosół nie może wrzeć, a jedynie „mrugać”. To idealna potrawa na przyjęcie weselne organizowane w domu. Smakuje o każdej porze roku, choć wielu przyznaje, że w upalne lato jedzenie rosółu... jest sporym wyzwaniem dla gości i nowożeńców. Polecamy więc przepis na zupę z owoców morza. To rozwiązanie dla tych, którzy lubią eksperymentować w kuchni i mają pewność, że ich goście będą przygotowani na coś zupełnie innego. Miłośnikom tradycji polecamy tradycyjne przepisy na rosół z kurczaka oraz z wołowiny. Dzieci na pewno go zjedzą. Smacznego!

ROSÓŁ Z KURCZAKA

Składniki
porcja rosółowa z kurczaka (korpus z szyjką, 2-3 skrzydełka), 1 udko kurcze, 2 marchewki, 1 pietruszka, kawałek selera, 3 liście pora, mały kawałek kapusty włoskiej, 1 cebula (w łupinie), kilka gałązek natki pietruszki, gałązka świeżego

ROBIMY PYSZNE WESELNE PRZYJĘCIE W DOMU

Rosół to klasyka gatunku, ale może warto spróbować czegoś innego?

lubczyku, kilka ziarenek czarnego pieprzu, sól, natka pietruszki oraz makaron nitki lub inny ulubiony do rosółu (po 60 g suchego makaronu na osobę)

Mięso myjemy. Zdejmujemy skórę, żeby rosół nie był zbyt tłusty (można zdjąć skórę z szyjki), zalewamy wodą (ok. 3 l). Wolno podgrzewamy, aż woda zacznie delikatnie pyrać. Na powierzchni wody zaczyna się tworzyć szumowiny – zdjąć je trzeba łyżką cedzakową. Następnie wkładamy obrane i pokrojone w mniejsze części warzywa – marchewki, pietruszkę i seler, a także umyte liście pora i kapusty włoskiej. Do garnka z zupą dodajemy cebulę. Jeśli mamy taką możliwość, wcześniej obieramy ją z łupin i opiekamy ją nad ogniem. Można też dodać do garnka cebulę bez opiekania, ale za to pozostawiając ją w łupinie. Wsypujemy ziarenka pieprzu i sporą szczyptę soli. Gotujemy 3-4 godziny na wolnym ogniu, pod lekko

uchyloną pokrywką. Rosół podajemy z ugotowanym w osolonej wodzie makaronem, dodajemy pokrojoną w kosteczkę marchewkę z rosółu, posypujemy świeżo posiekaną natką. Można dodać do talerzy z rosółem mięso z udka.

ROSÓŁ WOŁOWY

Składniki:
ok. 600-1000g wołowiny na rosół, 4 marchewki, 2 korzenie pietruszki, ½ korzenia średniej wielkości selera, 1 mały por, 1 cebula, 3 listki laurowe, 5 kulek ziela angielskiego, 3 litry wody, sól i pieprz do smaku
Warzywa korzeniowe obrać i przekroić marchewkę i pietruszkę na pół w grubości. Mięso dobrze opłukać. Cebule obrać, przekroić i usmażyć na suchej patelni. Do dużego garnka włożyć warzywa oraz mięso. Dodać zimnej wody i wrzucić listki, 1 łyżkę soli oraz ziele angielskie. Garnek postawić na gaz, po zagotowaniu zdjąć łyżką całą pianę tworzącą się na powierzchni. Szumowiny

wyrzucić. Rosół wołowy gotować minimum 90-120 minut od zagotowania. Czasami gotuje się go nawet 3 godziny, jeśli mięso jest twarde lub bardzo zylaste. Podawać z makaronem najlepiej domowym nieco grubszym.

ROSÓŁ Z OWOCÓW MORZA

Składniki:
100-150 g krewetek Black Tiger obranych, 200 g ośmiorniczek Baby, 100 g małży, 3 szklanki bulionu, a także: 1 łyżka sosu rybnego, 1 łyżka sosu ostrygowego, 1 1/2 łyżki czarnego octu ryżowego, 2 łyżeczki cukru trzcinowego, 1 1/2 łyżeczki oleju chili lub 1 1/2 łyżeczki sosu chili
Przeciąć ośmiorniczki wzdłuż na pół. Gotować w wodzie przez 10min. Odcedzić. W garnku zagotować rosół, dodać krewetki, ośmiorniczki i gotować 3 min. Dodać małże (ale jeżeli są surowe, to gotować wraz z krewetkami i ośmiorniczkami). Dodać przyprawę. Wymieszać, ostatecznie podawać ozdobione zielonym.



Salatki są pyszne i mogą zaspokoić głód oraz gust każdego gościa. Latem i wiosną mamy znacznie więcej możliwości niż zimą...

Jarzynowa, pieczarkowa, z tuńczykiem, grecka, meksykańska, selerowa, z piersi kurczaka, krabowa, śledziowa z buraczkami, węgierska, sycylijska, rosyjska, szefa... i można by jeszcze długo wymieniać rodzaje sałatek, które da się przygotować. Pamiętajmy jednak, że ich smak uzależniony jest od składników i pory roku. Inaczej bowiem smakować będzie sałatka gre-

cka latem, a inaczej zimą. I jeśli feta może być taka sama o każdej porze roku, to już ogórki czy pomidory - nie. Dlatego przygotowując weselne przyjęcie zimą czy jesienią, zwróćmy na to uwagę. Najbezpieczniej będzie zatem przygotować sałatkę z ugotowanych warzyw z majonezem, czyli polską, tradycyjną, jarzynową. Dla miłośników ryb polecamy sałatkę z tuńczykiem, a dla tych, którzy

nie wyobrażają sobie życia bez mięsa z piersi kurczaka. Pyszna, prosta i efektowna sałatka jajeczna z porem, szynką i kukurydzą konserwową, podana w formie przekąski w makaronowych muszlach z pewnością także zwróci uwagę gości. Można taką sałatkę także zawinąć w plastry szynki i „przewiązać” cienko pokrojoną nicią z pora.

(MADA)



FOT. 123 RF

WARTO WIEDZIEĆ

Niezależnie od tego gdzie odbędzie się wesele, należy zwrócić szczególną uwagę na menu, które powinno być smaczne i pięknie podane. Podpowiadamy także inne istotne kwestie, o które warto zadbać.

● Ilość oraz rodzaj potraw serwowanych na przyjęciu należy dostosować do planowanej liczby gości. Jedną z pierwszych kwestii, które należy rozważyć jest również to, ile czasu będzie trwało nasz przyjęcie – zgodnie ze zwyczajem ciepłe dania podaje się średnio co 2,5 – 3 godziny. Ostatnim posiłkiem powinna być syta zupa – nikt przecież nie chce, by goście wyszli z jego przyjęcia głodni. Prócz gorących dań gościom powinniśmy zapewnić zimne przekąski w postaci sałatek, łososia, koreczków czy innych małych dań, które doskonale nadają się do spożycia między posiłkami. We współczesnych czasach warto też zasięgnąć opinii na temat alergii pokarmowych gości oraz innych preferencji tak, by każdy mógł zjeść to, co może i lubi. Latem grill – może stanowić główną atrakcję wieczoru, a co najważniejsze nie jest za bardzo absorbujący. Rozpalamy grilla, na stoliku stawiamy talerze z przysmakami do barbecue. Każdy zainteresowany gość będzie mógł według uznania, przygotować to na co ma ochotę! Postawmy obok skrzynkę dobrego, regionalnego piwa na pewno przypadnie to do gustu męskiej części zaproszonych gości.

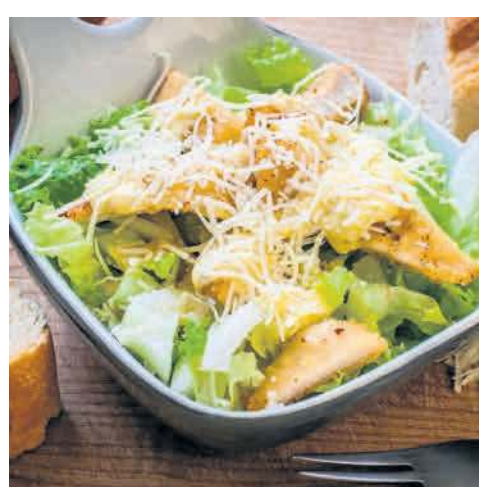
● Głównym elementem dekoracyjnym na przyjęciu organizowanym w domu jest stół. To właśnie jego wystój powinien być idealnie dopracowany i przemyślany. Ważna jest zastawa stołowa, obrus, sztucze i kwiaty oraz dodatki np. świece, wizytówki.

● Kolejnym ważnym elementem jest muzyka. Nawet jeżeli nie planujemy zabawy do białego rana, to warto zadbać o oprawę muzyczną. Możemy sami przygotować playlistę lub wynająć kogoś, kto będzie takim mini Dj-em.

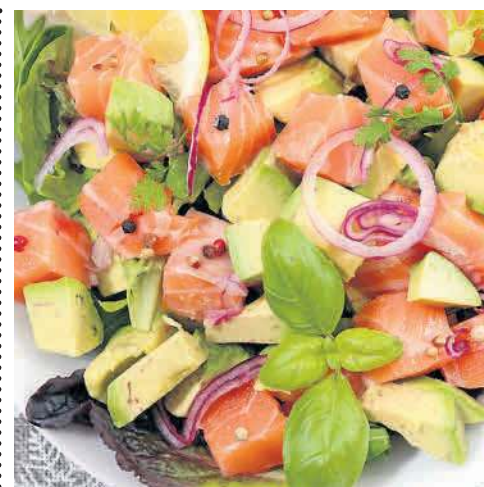
● Nieważne, czy to wielkie wesele, czy małe przyjęcie, nie można zapomnieć o fotografii lub kamerze! To bardzo ważny moment, więc chcemy, żeby te chwile i emocje zostały z nami na dłużej. Nie musi to być od razu profesjonalista, zawsze możemy poprosić o pomoc kogoś bliskiego, który dobrze czuje się za obiektywem. Warto, by porozmawiać i ustalić co i jak ma być sfotografowane. Bo przecież tego momentu domowego wesela nie da się już ...powtórzyć.



FOT. PIXABAY



FOT. JANUSZ WOLCOWICZ



FOT. PIXABAY

Każdy skomponować może taką sałatkę, która stanie się hitem. Ci, którzy wolą sprawdzone pomysły, mają całe mnóstwo pysznych przepisów do wykorzystania!

Salatka z grillowanych warzyw

Składniki na zalewę:

1 cukinia, 1 bakłażan, 1 ząbek czosnku, 1 czerwona papryka, 1 zielona papryka, 1 żółta papryka, czerwona cebula, oliwa z oliwek, cytryna, świeża bazylija lub oregano, sól, pieprz

1. Warzywa dokładnie trzeba umyć. Cukinię i bakłażana pokroić w plastry o grubości 0,5 cm. Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych i sam miąższ pokroić w dość duże i równe kawałki. Cebulę podzielić na 4 części.
2. Zrobić marynatę i obtoczyć w tym warzywa. Odstawić na kwadrans.
3. Grillować wszystkie warzywa po kilka minut z każdej strony, aż będą rumiane i miękkie. Sałatkę można podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno. Jest doskonałym dodatkiem do obiadu i wszelkich dań mięsnych lub rybnych. Smakuje o każdej porze roku.

Salatka Cezar

Składniki:

1 pierś kurczaka, olej słonecznikowy, sól, pieprz
Salaty rzymskie mini
Do sosu na majonezie
SOS NA MAJONEZIE
majonez – 4 łyżki, czosnek – 1/2 ząbka, filety anchois – 2 szt., olej z anchois – kilka kropel, natka pietruszki – 1/2 pęczka, sok wyciśnięty z cytryny – kilka kropel, ser parmeński reggiano – 25 g, białe wytrawne wino – 25 ml

1. Kurczaka skrapiamy cytryną, solimy, pieprzymy delikatnie, kroimy w małe części, wkładamy na papier i pieczemy ok. 10 minut w temperaturze 180°C.
2. Liście sałaty umieszczamy w dużej misce, a w przypadku większych sałat – kroimy na grube kawałki. Doprawiamy sosem, który robimy, mieszając wszystkie składniki.
3. Całość dekorujemy serem i może być też zieloną pietruszką.
4. Idealnie smakuje z grzankami.

Salatka z łososiem i awokado

Składniki:

łosoś 100-150 g, awokado 1 szt., sałata (lodowa albo masłowa), pomidorki koktajlowe, kilka szt 1 średnia czerwona cebula, oliwa ok 3-4 łyżki, sól, pieprz do smaku, sok z cytryny ok. 2 łyżki, natka pietruszki

1. Sałatę porwać na mniejsze kawałki. Awokado umyć, przekroić wzdłuż, usunąć pestkę, obrać ze skórki, pokroić w kostkę i skropić jedną łyżką soku z cytryny. Pomidorki umyć i przekroić na pół.
2. Wymieszać jedną łyżkę soku z cytryny, oliwę, pokrojoną drobno cebulę i doprawić solą i pieprzem.
3. Na talerz wyłożyć sałatę, pokrojone awokado i pomidorki oraz kawałki łososia.
4. Sałatkę polać sosem i posypać natką pietruszki.

SANDWICHE, CZYLI KANAPKI NA CIEPŁO

Z parmezanem, pieczarkami, pesto, a może z aromatycznymi ziołami lub rukolą? Sandwiche to popularne, lekkostrawne kanapki na ciepło. Zwykle serwowane są jako przekąski między posiłkami w formie dodatku. Większość ilość szybko można podpiec w piekarniku.

Z pesto, ogórkiem i avocado. Potrzebne są 2 kromki chleba pełnoziarnistego, 2 plasterki szynki wędzonej wieprzowej (np. Konspol), 2 plasterki sera żółtego, 1 łyżka zielonego pesto, 1 plasterka avocado, ogórek

konserwowy. **Przygotowanie:** Kromki pieczywa tostowego smarujemy pesto. Na jednej układamy kolejno avocado, plasterki szynki wędzonej wieprzowej, żółtego sera i pokrojonego w talarki ogórka konserwowego. Kanapkę przykrywamy drugą częścią chleba podgrzewamy na patelni lub w piekarniku.

Z pieczarkami, parmezanem i lubczykiem. Potrzebne są 2 kromki pieczywa tostowego, kilka pieczarek, 2 plasterki żółtego sera, 2 plasterki polędwicy

wędzonej z kurczaka (np. Konspol), 2 łyżki masła, 2 łyżki majonezu, łyżka startego parmezanu, lubczyk

Przygotowanie: Pieczarki kroimy w talarki, solimy i smażymy na maśle. Pieczywo tostowe smarujemy z jednej strony majonezem, a z drugiej plasterki polędwicy z kurczaka i pieczarki. Całość posypujemy parmezanem i lubczykiem po czym przykrywamy drugą częścią chleba. Podpiekamy.

ANASTAZJA BEZDUSZNA



FOT. 123RF



FOT. OSMAPIATNICA



FOT. CPB



FOT. BRITTA



FOT. BERGER

Na przyjęcia organizowane w domu świetnie sprawdzą się tzw. **finger foodsy, czyli szybkie i łatwe do przyrządzenia przekąski**, mieszające się w dłoń, które można zjeść niemal w jednym kęsie.

Tartinki z musem twarogowo-łososowym

Składniki:

50 g filetu z łososia,
100 g twarogu wiejskiego tłustego (np. OSM Piątnica),
3 pomidory suszone w zalewie olejowej,
100 ml słodkiej śmietanki,
8 pomidorków koktajlowych,
1 ząbek czosnku,
krewetki tygrysie lub koktajlowe,
3-4 gałązki koperku,
8 kromek pieczywa żytniego tostowego lub innego ulubionego,
1 łyżeczka masła,
sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Filet z łososia dusimy na maśle na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 5-6 minut, a następnie studzimy. Twaróg wykładamy do miseczki, dodajemy pomidory suszone, słodką śmietankę, czosnek oraz sól i pieprz do smaku. Dodajemy również wystudzonego łososia i wszystko dokładnie miksujemy na jednolitą masę. Z pieczywa wyciągamy małą szklaneczką krążki, na każdy wykładamy mus i dekorujemy krewetkami, pomidorkami koktajlowymi i koperkiem.

Przepis Roberta Muzyczki - Szefa Kuchni Dworu Korona Karkonoszy

Kanapkowe szaszłyki

Składniki:

6 małych kromek pieczywa, różnego,
3 łyżki sera kanapkowego (typ Philadelphia),
4 posiekane śliwki kalifornijskie,
6 całych śliwek kalifornijskich,
kilka listków mięty,
kulki mozzarelli,
winogrona zielone i winogrona czerwone,
patyczki szaszłykowe

Sposób przygotowania:

Serek kanapkowy mieszamy z posiekanymi śliwkami i odrobiną posiekanej mięty. Tak przygotowaną pastę smarujemy kromki pieczywa, składając je w kanapki. Kanapki kroimy na mniejsze części: kwadraty, prostokąty, trójkąty. Na patyczki szaszłykowe nadziewamy kanapeczki, śliwki kalifornijskie, mozzarellę, świeże listki mięty i winogrona.

Kotleciki z dzikiego ryżu z chutneyem z pomidorów

Składniki:

2 saszetki dzikiego ryżu (np. Britta),
1 mała czerwona cebulka,
1 mała marchewka,
1 ząbek czosnku drobno posiekany,
3 duże łyżki bułki tartej,
1 jajko,
1 łyżka natki pietruszki,
sól, pieprz
Na chutney:
250g czerwonej cebuli pokrojonej w kostkę,
700g pomidorów pokrojonych w kostkę,
100g cukru,
50g octu z czerwonego wina,
chili w proszku (opcjonalnie),
1 łyżka oleju.

Sposób przygotowania:

Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją. Do miski dodajemy wszystkie składniki na kotleciki i dokładnie wzmieszamy. Doprawiamy do smaku. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni. Z masy formujemy kotleciki i pieczemy przez 20 minut. W międzyczasie wrzucamy wszystkie składniki sosu na patelnię i smażymy na średnim ogniu aż będzie miał konsystencję dżemu. Chatnej rozlewamy do małych naczyń. Zanużyć do sosu morzemy jedną czy dwie kulki na połowę, by ręką można było wziąć suchą kulkę.

Piknikowe tartaletki na słono z kielbaską

Składniki na ciasto:

1,5 szklanki mąki pszennej,
100 g masła,
żółtko,
łyżka śmietany 18%,
szczypta soli,
Farsz:
3 kielbaski (np. Ślęzaczki marki Berger),
ser mozzarella,
6 pomidorków koktajlowych,
pół szklanki śmietany 30%,
białko z jednego jajka,
2 ząbki czosnku,
świeża bazylija do dekoracji

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiewamy, a następnie zagniatamy z żółtkiem, pokrojonym masłem, śmietaną i solą, aż do uzyskania jednolitej masy. Ciasto owijamy folią i wkładamy na 15 minut do zamrażalnika. Kielbaski i mozzarellę kroimy w kostkę, pomidorki koktajlowe na ćwiartki. Śmietanę mieszamy z białkiem, doprawić solą, pieprzem oraz czosnkiem. Wysmarowane tłuszczem foremki tartaletek wykładamy cienką warstwą ciasta. Pieczemy 10 minut w temperaturze 200 stopni. Następnie wyjmujemy foremki i wypełnić je kielbasą, pomidorkami i mozzarellą. Całość zalewamy śmietaną z białkiem, a następnie ponownie umieszczamy w piekarniku na 15 minut. Tartaletki można podawać na ciepło lub zimno ze świeżą bazylią.



FOT. CPB, DELECTA, T23RF

SłodkieAnastazja Bezdusznia
a.bezdusznia@glos.com

Jeśli chcemy, by wszyscy goście pamiętali stół weselny nie tylko z mnóstwem pysznych potraw, ale także z ich wyglądem, pomysły o deserach. Można upiec takie słodkie pyszności, które pięknie zaprezentują się na domowym przyjęciu.

Kolorowe donuty**Składniki na ciasto**

4g drożdży instant (pół opakowania), 60 ml ciepłego mleka 60 ml maślanki lub kefiru, 1 jajko, 30 g roztopionego masła, 240 g mąki, 45 g cukru, szczypta soli, olej do smażenia. Składniki na lukier: 80 g masła, 180 g cukru pudru, 2 łyżki mleka lub śmietanki, łyżeczka soku z cytryny, barwniki spożywcze i posypki, pokruszone cukierki do ozdoby

Drożdże zalewamy 2 łyżkami mleka i odkładamy na 5 minut. Przesiewamy suche składniki, wlewamy do nich wymieszane ze sobą mokre składniki oraz drożdże i zarabiamy ciasto. Ciasto wyrabiamy 10-15 minut i odkładamy na 1-1,5 godziny do wyrośnięcia. Kiedy podwoi objętość, wałkujemy je na grubość ok. 1,5 cm i okrągłą foremką o średnicy ok. 9 cm wycinamy pączki, mniejszą wycinamy dziurki. Pączki odkładamy na 20 minut do napuszenia, w międzyczasie rozgrzewamy tłuszcz do smażenia (do



FOT. T23RF

SŁODKOŚCI NA PRZYJĘCIU

Obok uroczystego tortu **mniejsze desery** sprawią, że każdy gość znajdzie coś dla swojego podniebienia

180 C). Donuty smażymy na rozgrzanym tłuszczu na złoto. Wszystkie składniki mieszamy do uzyskania gładkiego lukru, lukier barwimy na różne kolory. Donuty maczamy w lukrze, dekorujemy posypkami. W razie potrzeby podgrzewamy lukier, jeśli zrobi się zbyt gęsty.

Amoniaczki**Składniki na biszkopt**

250 g mąki pszennej + więcej do posypania stolnicy, 50 g miękkiego masła, 70 g cukru białego, 1 jajko, szczypta soli, 30 g cukru wanilinowego (np. Delecta), **Zaczyn:** 60 ml mleka letniego, 1/2 łyżeczki amoniaku, **do przełożenia:** 460 g kajmaku (np. Bakalland)

Ucieramy masło z cukrem i cukrem wanilinowym, a amoniak mieszamy z chłodnym mlekiem. Do miski dodajemy po kolei: utarte masło, mleko z amoniakiem, jajo i mieszamy. Dodajemy stopniowo przesianą mąkę i szczyptę soli. Formujemy gładkie ciasto i odstawiamy na godzinę lub na całą noc do lodówki. Rozwałkowujemy ciasto na 0,5 cm i za pomocą metalowej foremki do pierników wykrajamy różne kształty. Pieczemy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia około 7 minut w temperaturze 180 stopni lub do momentu, kiedy brzegi ciasteczek się zarumienią. Wyjmujemy i odsta-

wiamy do wystudzenia. Smażymy ciasteczka kajmakiem i składamy ze sobą.

Trufle czekoladowo-kokosowe**Składniki:**

100g posiekanych śliwek kalifornijskich, 150g blanszowanych migdałów, 2 łyżki oleju kokosowego, rozpuszczonego kilka kropli ekstraktu z wanilii, szczypta soli, 80 g mąki kokosowej, 4 łyżki ciemnego kakao

Zalewamy pokrojone śliwki wrzątkiem. Gdy śliwki będą stygły, blendujemy blanszowane migdały. Następnie łączymy śliwki i migdały. Dodajemy olej kokosowy, wanilię i sól, i wszystko miksujemy. Dodajemy kakao w proszku i mąkę kokosową. Miksujemy całość, aż uzyskamy gładką gęstą pastę. Następnie umieszczamy masę w misce i przykrywamy folią spożywczą. Wkładamy ją do lodówki na 1-2 godziny. Następnie lepimy z niej niewielkie kulki. Do mniejszej miski wkładamy olej kokosowy i czekoladę, i wlewamy gotującą się wodę. Miskę umieszczamy nad rondlem z wrzącą wodą. Mieszamy, aż czekolada się rozpuści. Rozkładamy płatki kokosowe na talerzu. Po roztopieniu masy czekoladowej używamy szpikulca lub widelca i zanurzamy do czekolady każdą kulkę. Następnie obtaczamy kulkę w wiórkach kokosowych. Wkładamy gotowe trufle do lodówki na całą noc.

Katarzyna Warnke chce kojarzyć się nam ze zmysłowością

Zaczynała w krakowskim Starym Teatrze i szybko stała się jedną z najwybitniejszych aktorek teatralnych w Polsce. Ale z czasem ją to znudziło. Wtedy zaczęła budować swój wizerunek filmowej gwiazdy i wkroczyła do świata celebrytów.

Gwiazda

Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Minione miesiące należały do Katarzyny Warnke. Po wielu latach udanej kariery teatralnej aktorka zatelesniła za kinem. Kolejne filmy z jej udziałem zwróciły na nią uwagę szerokiej publiczności. Aktorka nie bała się także zaistnieć w kręgu rodzimych celebrytów. Wyszła za mąż za kolegę po fachu - i w minionym roku urodziła córkę. Rozebrana sesja gwiazdy w zaawansowanej ciąży wywołała kontrowersje, ale też zachwyt.

- Nie dziwi mnie nic, co się wokół mnie dzieje, wszystko jest przemyślane. Założyłam, że mój wizerunek będzie się kojarzyć ze zmysłowością, z kobiecością, feminizmem, niezależnością. Urodą i seksapilem rozumianymi jako narzędzia, a nie treść. Wydobyć i podkreślić pewnych moich cech na potrzeby wizerunku miały też wpływ na mnie, osadziłam się w tym, ukształtowałam jako kobieta, już nie dziewczynka - deklaruje aktorka w „Elle”.

Wychowywała się w Grudziądzu u boku rodziców, którzy mieli artystyczne pasje. Tata był fotografem amatorem i wiele czasu spędzał w ciemni, uczył córkę uważnego przyglądania się światu. Podsuwał jej ciekawe książki, puszczał ambitne filmy i zabierał do teatru. Mama z kolei marzyła niegdyś o karierze śpiewaczki operowej. Nie udało się jej - ale często ozdabiała rodzinne spotkania swymi występami. Tych artystycznych pasji nie podzielał jedynie młodszy brat Kasi - podczas kiedy dziewczyna czytała książki lub oglądała filmy, on wolał jeździć na deskorolce.

W podstawówce Kasia była wzorową uczennicą, choć nie kujonką. Miała srebną tarczę i wybrano ją na przewodniczącą szkoły.

„Byłam tym bardzo przejęta” - wspomina. Z liceum pamięta przede wszystkim nauczyciela historii, który odkrył w niej pasję do sztuki. I oczywiście swoją pierwszą miłość, która przetrwała aż dziewięć lat, ale kiedy Kasia wyjechała

na stałe z Grudziądza, zakończyła się rozstaniem.

- Uczyłam się i grałam w Teatrze Wizji i Ruchu Jerzego Leszczyńskiego i raczej pogardzałam aktorstwem dramatycznym. Miałam głębokie poczucie, że prawda ciała jest bardziej autentyczna od słowa, bo jest abstrakcyjna. Teatr

się rozpadł, poszłam na historię sztuki i nagle, na drugim roku, trafiłam do teatru studenckiego. Recytowaliśmy Herberta. Mieliliśmy występ w Teatrze Żydowskim. Wyszłam na scenę i poczułam coś niezwykłego, co trudno nazwać, to była magiczna chwila. I poszłam za tym. Rzuciłam

KATARZYNA WARNKE

Polska aktorka teatralna, kinowa i telewizyjna. Urodziła się w 1976 roku w Grudziądzu. Tam skończyła miejscowe liceum. Przez cztery lata uczyła się aktorstwa w tamtejszym Teatrze Wizji i Ruchu. Studiowała historię sztuki w Warszawie, jednak nie ukończyła tych studiów. Przerwała je i zdała na PWST do Krakowa. Ukończyła studia w 2002 roku. W latach 2002 - 2007 występowała w Teatrze Starym w Krakowie, w latach 2007-2014 była aktorką Teatru Rozmaitości w Warszawie, a w latach 2016 - 2017 grała w Teatrze Studio w Warszawie. Karierę telewizyjną rozpoczęła od serialu „Lekarze”, a kinową - od filmu „W spirali”. Największe sukcesy przyniosła jej współpraca z reżyserem Patrykiem Vegą. Zagrała jedną z głównych ról w jego kontrowersyjnym filmie o polskiej służbie zdrowia - „Botoks” oraz w sensacyjnych „Kobietach mafii”. Od 2016 roku jest żoną Piotra Stramowskiego, z którym ma córkę.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

historię sztuki i zdałam do PWST w Krakowie - opowiada w serwisie Anywhere.

Studia pod Wawelem spełniły oczekiwania młodej dziewczyny z Grudziądza. Spodobało jej się to, że wykładowcy uczyli studentów twórczego podejścia do aktorstwa. Mentorem Kasi został z czasem Krzysztof Globisz. To on nauczył ją, jak ważna w teatrze jest samodzielność aktora. Nic dziwnego, że tuż po studiach Kasia dostała angaż w Starym Teatrze. Tam w pełni rozwinęła skrzydła.

- Byłam jego aktorką przez pięć lat, zaraz po szkole teatralnej. Można powiedzieć, że nauczyłam się tam wszystkiego, co istotne w moim zawodzie: szacunku do sceny, tekstu, odpowiedzialności, wyobraźni i techniki aktorskiej. Od wspaniałych aktorów, jak Krzysztof Globisz, Jerzy Trela, Jan Peszek, i reżyserów - Krystiana Lupy, Mikołaja Grabowskiego, Michała Borczucha - deklaruje w „Galli”.

Szukając nowych wyzwań zawodowych, Kasia przeniosła się pod koniec minionej dekady do Warszawy, by grać najpierw w Teatrze Rozmaitości, a potem - w Studio. Z czasem aktorka odczuła pewnego rodzaju rozczarowanie: bo choć wypruwała sobie żyły na scenie, awangardowe spektakle z jej udziałem oglądało niewiele widzów i szybko schodziły one ze sceny. Dlatego postanowiła radykalnie przededefiniować swoją karierę. „Myszę, że zamknął się dla mnie pewien etap aktorstwa” - stwierdziła.

Kasia wynajęła agentkę i zaczęła budować swoją karierę aktorki filmowej i telewizyjnej. Na pierwszy ogień poszedł serial - „Lekarze”. Aktorka nauczyła się na jego planie pracy zespołowej i... otworzyła się na nagość przed kamerą. Śmiałe sceny z serialowym partnerem początkowo ją onieśmiewały, ale z czasem zaczęła je traktować bez większych emocji. Ciała

stało się dla niej elementem strategii, mającej zapewnić jej sławę.

- Świadomie weszłam też w przestrzeń medialną. Pomyślałam, że w Polsce jest mało aktorek, które działają w sferze zmysłowej. Bardzo mi zależy na atrakcyjności cielesnej i zmysłowości, ale też chcę promować siebie jako osobę rozwiniętą intelektualnie i pracującą intelektem. Stereotypy na tym polu są bardzo silne: albo jesteś seksowna, albo mądra. Połączenie siły, intelektu i urody wydaje się groźne - tłumaczy w „Gazecie Na Weekend”.

Kiedy Kasia dostała angaż do filmu „W spirali”, poznała na jego planie młodszego kolegę po fachu - Piotra Stramowskiego. Życie zrobiło im pomysłów niespodziankę: choć w filmie grali rozpadające się małżeństwo, prywatnie zakochali się w sobie i postanowili być razem. Dwa lata później w tajemnicy przed mediami wzięli ślub na zielonej łące nad rzeką w otoczeniu najbliższych znajomych. Konsekwencją związku Kasi i Piotra okazały się w zeszłym roku narodziny ich córki.

- W moim odczuciu poczęcie jest doświadczeniem porównywalnym do śmierci. Należą one do tej samej przestrzeni transcendentnej, przesyconej tabu. Poczęcie, tak jak śmierć, są zjawiskami niepojętymi dla człowieka. (...) Tak jak przeżywałam śmierć mojego ojca, tak przeżywam poczęcie mojego dziecka i okres ciąży - opowiada aktorka w „Vivie”.

Udane życie prywatne zeszło się w życiu Kasi z sukcesami zawodowymi. Kolejne role w filmach Patryka Vegi sprawiły, że o aktorce jest nieustannie głośno.

- Vega dociera do szerokiej widowni, dzięki niemu stałam się popularna i właśnie dlatego staram się uprawiać w jego filmach aktorstwo na najwyższym możliwym dla mnie poziomie - twierdzi w „Elle”.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

- Piotrek ma cudowną umiejętność radości życia, lekkości, mnie tego strasznie brakuje. Chciałabym się tego nauczyć, żeby trochę odpuścić. Piotrek jest radosnym, łagodnym człowiekiem - mówi.

Ślub kościelny ze zmianami, czyli o czym trzeba pamiętać

Ksiądz wypyta o impotencję i... zmianę płci. Może zablokować zawarcie małżeństwa. W razie braku zgody na ślub, narzeczeni dostaną wpis do dokumentów.

Spoleczeństwo
Gabriela Jelonek
gabriela.jelonek@polskapress.pl

Po 30 latach nastąpiły zmiany w prawie, dotyczące zawierania ślubu kościelnego w Polsce. Teraz o zawarcie małżeństwa w Kościele będzie trudniej. Konferencja Episkopatu Polski opublikowała dekret, w którym określa zasady przeprowadzania rozmów z narzeczonymi przed wydaniem zezwolenia na zawarcie małżeństwa.

O publikowany „Dekret ogólny Konferencji Episkopatu Polski o przeprowadzaniu rozmów kanoniczno-duszpasterskich z narzeczonymi przed zawarciem małżeństwa” wprowadza szereg zmian dla narzeczonych, którzy będą chcieli wziąć ślub kościelny.

Dlaczego doszło do zmian? Jak podaje biuro prasowe Episkopatu Polski, celem nowej regulacji jest dostosowanie przepisów do nowych wyzwań, z którymi narzeczeni i duszpasterze stykają się w zmieniającej się sytuacji religijnej, społecznej i cywilnoprawnej. Chodzi także o fakt rozpadania się związków zawartych w Kościele.

Ponadto dekret to odpowiedź na obecną sytuację w Kościele. „W ostatnich dziesięcioleciach w sposób znaczący wzrosła liczba małżeństw zawieranych przez katolików z osobami należącymi do innych wyznań i religii, a także z osobami, które nie identyfikują się z żadną wspólnotą religijną” - czytamy na stronie. Zmiany wchodzą w życie 1 czerwca 2020 roku. Samo pismo ma aż 76 stron i dostępne jest pod adresem www.episkopat.pl. Podpisał je m.in. Arcybiskup Metropolita Poznański Stanisław Gądecki.

Przysięga i wnikliwe pytania Narzeczeni muszą spodziewać się masy druków do wypełnienia na pierwszej rozmowie z księdzem (w dekrecie zawarto aż 21 wzorów, jednak nie każda para będzie musiała



Od czerwca 2020 roku zmieniają się zasady zawierania ślubów kościelnych w Polsce. Narzeczonych czekają specjalne rozmowy.

wszystkie wypełnić), a także wnikliwego wypytywania o szczegóły intymne z życia młodych. Poprzedzi to jednak obowiązkowe podpisanie przysięgi o stanie wolnym i mówieniu prawdy, zgodnie z rotą zawartą w protokole. Narzeczeni będą przepytывani zarówno razem, jak i każdy osobno. Nie będą akceptowane lakoniczne odpowiedzi w formie „tak” lub „nie”, ksiądz ma za zadanie szczegółowe informacje wpisać do protokołu.

Kto nie może wziąć ślubu?

Ślubu nie będą mogły wziąć osoby, które cierpią na impotencję. Kapłan ma za zadanie zapytać o stan zdrowia przyszłych małżonków.

„Niezdolne do zawarcia małżeństwa są osoby, które nie mogą dokonać stosunku małżeńskiego. W wypadku wątpliwości co do istnienia przeszkody nie należy zabierać zawarcia małżeństwa. Pytania dotyczące tej przeszkody

kody należy stawiać każdej ze stron bardzo dyskretnie, z właściwą delikatnością i szacunkiem” - czytamy w dekrecie.

Sama niepłodność nie jest powodem do braku udzielenia zgody na małżeństwo, o ile nie jest ukryta. Zezwolenia na ślub nie uzyskają jednak osoby, które nie wykażą chęci posiadania potomstwa oraz będą rozważały możliwość separacji w przyszłości.

Zakazane są małżeństwa mieszane, czyli „zawierane przez katolików z ochrzczonymi niekatolikami, są zabronione bez wyraźnego zezwolenia ordynariusza miejsca”. Na taki ślub trzeba będzie uzyskać zgodę biskupa.

Ślub jednostronny

Do tej pory możliwe było zawieranie ślubów jednostronnych osób wierzących z osobami, które nie chcą zawierać ślubu kościelnego. Nadal będzie to możliwe, jednak zgo-

dę na ślub jednostronny trzeba będzie uzyskać na piśmie. Ślub jednostronny jest swego rodzaju kompromisem. Dla strony wierzącej jest to sakrament mający moc prawną, dla niewierzącej zaś jest swego rodzaju ślubem cywilnym. Przed jego zawarciem osoba wierząca musi złożyć przyrzeczenie, że ochrzci i wychowa dzieci w wierze katolickiej. Osoba niewierząca oświadcza, że nie będzie tego utrudniać.

Brak zgody w dokumentach

Zgody nie otrzymają też osoby po zmianie płci. Co ważne - brak zgody zostanie umieszczony w protokole - oznacza to w praktyce, że nawet idąc do innej parafii, młodzi mogą nie uzyskać zgody na zawarcie małżeństwa.

Do tej pory narzeczeni w ten sposób sobie radzili, jeśli nie mogli dogadać się z jakimś księdzem w kwestii ślubu.

Miejsce uroczystości

Jako miejsce zaślubin jednoznacznie wyznaczono parafię jednego z narzeczonych - przy czym do parafii należy się już po miesiącu od zamieszkania w nowym miejscu na terenie Polski. „Za regułą należy uznać zawarcie małżeństwa w parafii jednego z nupturientów”. Oznacza to, że parafia w rodzinnych stronach, jeżeli obecnie mieszkamy i pracujemy w innym miejscu, nie jest naszą parafią.

Jeżeli chcemy wziąć ślub w okolicach domu rodzinnego, trzeba uzyskać specjalną licencję. „Jeśli narzeczeni mają słuszne powody, by zawrzeć małżeństwo w parafii innej niż parafia ich stałego lub tymczasowego zamieszkania albo miesięcznego pobytu, winni uzyskać zezwolenie własnego proboszcza lub ordynariusza miejsca” - czytamy w dekrecie.

Anastazja Bezdusznaj
a.bezdusznaj@glos.com



PRZYKŁAD DLA MALUCHA

Bezdusznaj matka

Niedawno moja babcia była zachwycona swoim prawnukiem, który w wieku dwóch lat z haczykiem, rozmawiając przez Skype'a z obrazkiem, potrafił rozróżniać twarze bliskich. Miki nie boi się gadającego obrazka i nawet potrafi wyłączyć i włączyć dźwięk rozmowy.

„Teraz dzieci są inne, szybciej się rozwijają. Są mądrzejsze od moich dzieci” - powiedziała mi babcia. Trochę mnie to zdziwiło i nawet zasmuciło. Bo ja wcale nie uważam, że jestem mądrzejsza od moich rodziców, a Miki ode mnie. Żyjemy w innych czasach. Dziecko uczy się tego, co je otacza. A teraz najcięższe dla nich (jak i dla dorosłych) są to gadżety elektroniczne.

Gdy byłem mała, to lubiłam papugować rodziców. Chodziłam z patykiem w ustach i udawałam, że palę papierosa jak tata. Później chciałam nosić takie obuwie, które puka (jak mama, która chodziła na obcasach). Ile ona naszukała się takich niskich, ale „głośnych” sandałów na lato dla pięciolatki... Szybko zrozumiałam też jak korzystać z pilota od telewizora. Włączyć radio, etc.

Miki robi dokładnie to samo, ale w swoich warunkach. Jak tylko nauczył się chodzić i sięgał do kanapy, gdzie ktoś z nas zwykle zostawiał telefon, to zaraz przykładał go do czoła i mówił „ało-hało”. Teraz lubi jak tata posiedzieć sobie za kierownicą i krzyczeć „Jedziemy!”. Po tym jak polubił książki - jedną chce zawsze przeczytać sam. Jeszcze często po swoim, ale za to intonację ma przekonującą. Jak widzi, że otwieram laptopa i kłapię w klawiaturę, to prosi się na rękę, by też popukać w te klawisze, robiąc poważną minę.

Mało które dziecko widzi z kolei sytuację, w której jego rodzice grają w piłkę, biegają w parku czy tańczą. Na placach zabaw zawsze jest co najmniej jedno ciche dziecko i jego rodzic z oczami w... święcącej komóreczce. Takie dziecko prawdopodobnie będzie powtarzać później tę samą czynność. Ale mnie cieszy, że coraz więcej rodziców ośmiela się zjeżdżać z dzieckiem ze zjeżdżalni, ganiać na hulajnodze. I choć na hulajnodze jeździć nie umiem, to na rowerach będziemy wyjeżdżać, jak tylko zrobi się ciepło.

Moda

Gabriela Jelonek

gabriela.jelonek@polskapress.pl

Istnieje kilka krojów, z których można wybierać. Stylistka z Poznania - Basia Józefiak - podpowiada, jakie fasony dobrać do konkretnych typów urody.

Princeska

Księżniczkowa sukienka z szerokim dołem spodoba się pannom młodym, które marzą o ślubie jak z bajki. W zależności od typu sylwetki, trzeba zwracać uwagę na krój góry sukni. - Dość szeroki dół może poszerzać, dlatego nie jest wskazany paniom Plus Size. Princeska będzie dobrze leżała na figurach typu A i X - mówi Basia Józefiak, stylistka.

Sylwetka typu A - charakteryzuje się szerszymi biodrami i wąskimi ramionami. - U takiej osoby staramy się zbudować górną część sylwetki i skupić tam uwagę. Świetnie do tego sprawdzą się wszelkie ozdoby przy dekolcie sukni albo dekolci w łódkę lub w stylu hiszpańskim - wyjaśnia Basia Józefiak.

Literka A

Sukienka w kształcie litery A nazywana jest nowoczesną princeską, gdyż ma bardzo podobny kształt, ale nie jest tak rozłożysta i szeroka jak księżniczka. Wybierają ją wiele panien młodych, głównie ze względu na jej uniwersalność - nie dość, że jest wygodna w tańcu, to pasuje na praktycznie każdej sylwetce. - Sukienka podkreśla talię, górę sylwetki i delikatnie rozszerza się ku dołowi, który jest rozkłoszowany - wyjaśnia stylistka.

Kształt litery V - to sylwetka szersza w ramionach, a węższa w biodrach. Ubierając osobę o takich kształtach jak najmniej powinniśmy dodawać objętości w ramionach, można natomiast pobawić się ozdobami na dole, aby wyrównać proporcje. Dobrą równowagę w sylwetce osiągniemy dzięki sukni w kształcie litery A.

Syrenka

To sukienka podkreślająca biust i pośladki, a rozszerzająca się od połowy uda. Bardzo ładnie podkreśla krągłości i wąską talię.

- Jest to model wymagający i pasujący do nieskazitelnej sylwetki. U osób o nieco większych, ale proporcjonalnych kształtach może mocno wydłusnąć biodra - mówi Basia Józefiak.

Sylwetka typu X - to tzw. klepsydra, czyli bardzo proporcjonalne ramiona i biodra, z dużym wcięciem w tali. To panie o zmysłowych, krągłych kształtach. Te proporcje po prostu trzeba podkreślić. Pięknie sprawdzą się tutaj syrenki, ale też wszystkie inne modele, które mają podkreśloną talię.



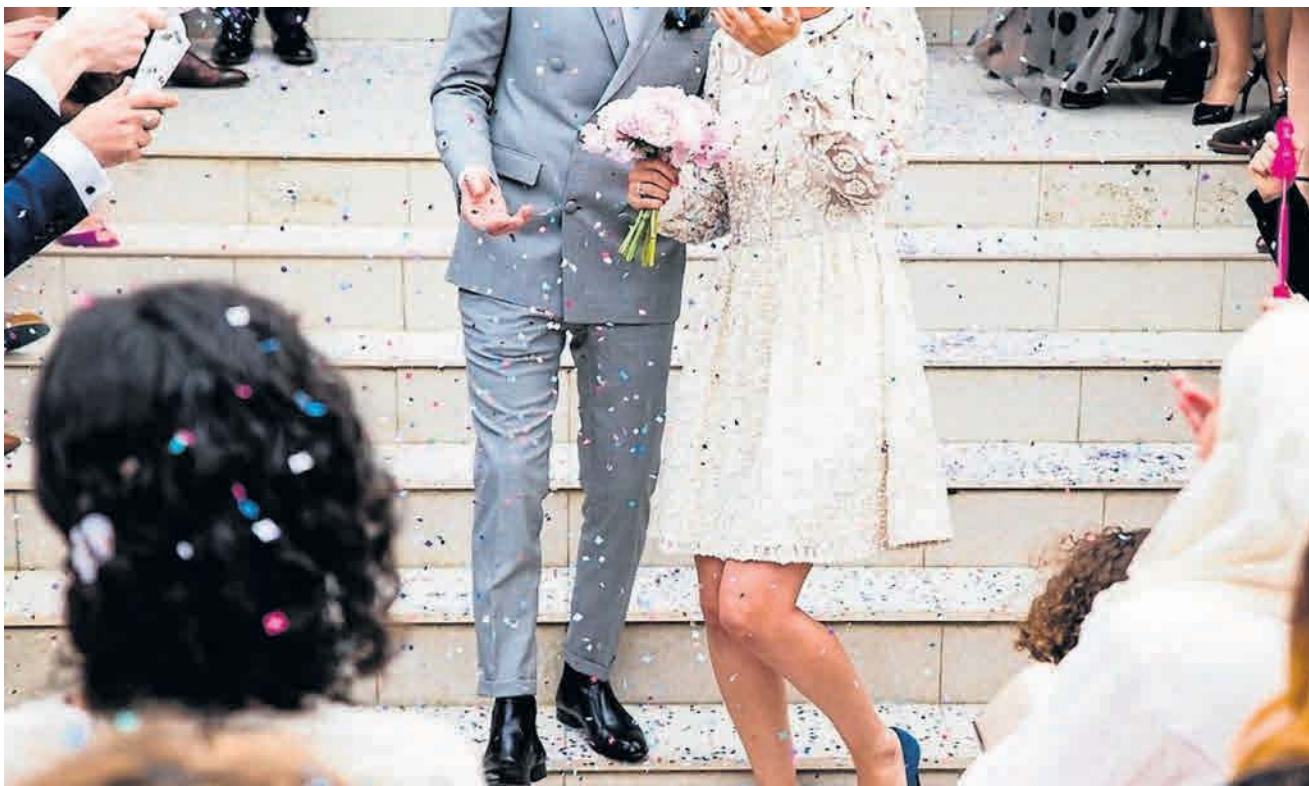
RAMIONA

Hiszpański dekolci podkreśli smukłość ramiona

SUKNIA EMPIRE

Suknia odcinana pod biustem będzie idealna dla panien młodych w ciąży

SUKNIA JAK ZE SNÓW



Prosta sukienka typu tuba

- Proste sukienki bez podkreślonej sylwetki i bez podkreślonej talii sprawdzą się u szczupłych osób o nienagannej figurze - tłumaczy stylistka. Szczupłe i wysokie dziewczyny o figurze przypominającej literę H będą wyglądały w niej świetnie!

Sylwetka typu H - oznacza proporcjonalne ramiona i proporcjonalne biodra, zazwyczaj są to szczupłe dziewczyny bez wcięcia w tali. U takiej osoby będą pięknie wyglądały proste sukienki typu tuby.

Sukienka empire - józefinka

To sukienka odcinana pod biustem i podkreślająca go, a dalej puszczona luzno. Wydłuża sylwetkę (nogi) i ukryje większe pośladki, nie podkreśli natomiast talii. Będzie świetna, przede wszystkim pod kątem wygodności, dla panien młodych w ciąży.

Sylwetka o typy O - to panie o większych brzuszach i zazwyczaj dużym biuście, ale też o niesamowicie zgrabnych nogach. Warto je podkreślić np.: krótką sukienką. Brzuszek świetnie ukryje sukienka odcinana pod biustem, która jednocześnie podkreśli biust.

Planujesz wesele w stodole albo spichlerzu i w sielskim klimacie? Lekka sukienka boho to idealny, praktyczny i bardzo wygodny wybór! Takie sukienki zazwyczaj albo są proste, albo mają kształt litery A. Uszyte są z lekkich i przewiewnych materiałów i miękkich koronek.

Suknie z dopinającym trenem

Kolejny sezon hitem są obcisłe suknie z opinanym trenem lub spódnica, które tworzą efekt złożonych skrzydeł motyla. To dobra opcja dla niezdecydowanych - można mieć dwa fasony sukien w jednym. Zazwyczaj pod spodem jest syrenka, a tren tworzy literę A. Popularne są też krótkie suknie ślubne, a na nie doczepiana spódnica w kształcie litery A.

Krótkasukienka

To wersja mniej popularna i dla odważnych. - Będzie idealna dla kobiet o kształcie litery O, które będą mogły pokazać zgrabne nogi. Podobnie jak w przypadku długich sukien ślubnych, ważny jest krój sukienki, odpowiednio dobrany do figury - podkreśla stylistka.

Coraz częściej panny młode stawiają na odkryte plecy, zamiast dekolci z przodu. Sprawdzą się u pań z mniejszym biustem i smukłą linią pleców.

Kolejny rok modne są też opadające ramiączka w stylu hiszpańskim. Należy jednak pamiętać, iż poszerzają one ramiona.

- Panny młode! Niezależnie od fasonu, jaki wybierze, pamiętajcie, aby czuć się w nim komfortowo - mówi Basia Józefiak.

OPIEKA

Po noworocznych fajerwerkach.
Do schronisk znowu trafiło wiele przerażonych zwierząt

W schroniskach nadal przebywają zwierzęta, które trafiły tam po sylwestrowych fajerwerkach. Przestraszone zwierzęta do schronisk przyjeżdżały już za dnia, zanim wystrzały rozpoczęły się na dobre. Zapasów petard niektórzy pozbywali się jeszcze po sylwestrze, dlatego zwierzęta pojawiają się w przytuliskach nadal. - Szczęśliwie część z nich bardzo szybko wraca do domu, do swoich właścicieli - mówi pracownica gdańskiego schroniska Promyk. Skalę problemu

najlepiej ilustruje facebookowe wydarzenie „Raport o ofiarach petard, fajerwerków 2019/2020”. Oprócz drastycznych zdjęć martwych zwierząt, pojawiły się tam również ogłoszenia od osób, które w sylwestra znalazły zdezorientowanego psa lub kota, albo prośby o pomoc od właścicieli, których zwierzęta uciekły w popłochu. Używanie petard poza sylwestrem to wykroczenie, uregulowane w art. 54 Kodeksu wykroczeń, czyli zakłócenie spokoju lub porządku publicznego.



FOT. 123RF

Domowy kot na spacerze. Gdy na termometrze jest 0 stopni, kot nie powinien wychodzić

Jeśli kot jest tzw. niewychodzącym, spacer po śniegu to zły pomysł, nawet na balkonie. Futro takich kotów jest słabe, podszerstek także, a tłuszcz rozłożony jest nierównomiernie - głównie na brzuchu. Domowy kot, nieprzyzwyczajony do zimy, nie powinien błąkać się na zewnątrz, gdy temperatura spada do 0 i niżej. Co więcej, nawet plusowa temperatura, ale poniżej 7-8 stopni C nie sprzyja dłuższym spacerom. Rośnie ryzyko wychło-

dzenia, a gdy wieje silny wiatr, pada śnieg lub deszcz, mokre futerko gorzej chroni. W takich okolicznościach lepiej zatrzymać kota w ciepłym domu. Jednak przyzwyczajony do patrolowania swojego otoczenia kot może mimo wszystko domagać się wypuszczenia z domu. Podczas jego nieobecności powinniśmy cały czas uważać - możliwe, że sam szybko wróci, ale gdy nie ma go dłużej, trzeba próbować przywołać go do domu.



FOT. 123RF

NAWET NAJBARDZIEJ TROSKLIWEMU OPIEKUNOWI MOŻE ZAGINAĆ PIES**Czipy, adresatki, ogłoszenia - radzimy, co robić, gdy pies nie wróci do domu**

FOT. 123RF

Jeśli nie możemy znaleźć psa podczas spaceru, czekajmy jak najdłużej w miejscu, gdzie widzieliśmy go ostatni raz**Opięka**Małgorzata Romanowska
redakcja@prasa.gda.pl

Psy znikają w przeróżnych okolicznościach. Zerwanie się smyczy czy obrożi trudno oczywiście przewidzieć, ale zwierzęta bardzo często gubią się, bo opiekunom brakuje wyobraźni. Dlatego podpowiadamy, jak postępować, by zwiększyć szansę na odnalezienie przyjaciela. Bardzo ważne jest zacypowanie i zarejestrowanie zwierzęcia. Najważniejsze jednak to wyposażenie psa w tzw. adresatkę (wisiorek z numerem telefonu właściciela). To niewielki koszt, a przypięta przy obroży lub szelkach bardzo zwiększa szansę na powrót psa do domu. Zwróćmy uwagę na wytrzymałość kółeczka, na którym wisi oraz jej nieprzemakalność. Zdarza się jednak, że mimo najlepszych zabezpieczeń pies - wytraszony lub podekscytowany, zniknie.

Zaginiony w mieście

Przeszukajmy najbliższe ulice i parki, bo pies często stara się wrócić w miejsce, z którego uciekł.

Przepytujmy napotkanych ludzi, nie tylko tych spacerujących z psami - może zwrócili uwagę na biegającego samotnie i zdezorientowanego psa.

Jak najszybciej powinniśmy powiadomić schroniska - te najbliższe i te w dalszej okolicy, bo psy potrafią odnaleźć się kilkadziesiąt kilometrów od domu. Skontaktujmy się także ze strażą miejską, do której często trafiają zgłoszenia o błąkających się psach. Jeśli zwierzę nie odnajdzie się od razu, dowiadujemy się systematycznie, czy pies przypadkiem nie trafił do któregoś ze schronisk.

Warto też jak najszybciej zamieścić ogłoszenie na portalach informacyjnych i społecznościowych oraz przygotować papierowe ogłoszenia ze zdjęciem, które moż-

na rozwiesić w gabinetach weterynaryjnych, sklepach, szkołach. W ogłoszeniu powinny znaleźć się informacje o miejscu i dacie zaginięcia, pleć, wiek, umaszczenie, rozmiar zwierzęcia, znaki szczególne, numer tatuażu lub numer chipa (jeśli go posiada) oraz numer telefonu kontaktowego.

Jeśli pies ma zarejestrowany czip, to poinformujemy o sytuacji bazę danych - część z nich ma możliwość ustawienia specjalnego alertu i statusu psa.

Zaginiony poza miastem

Czasami podczas spaceru pogoń za zwierzyną powoduje, że zaabsorbowany pies nie potrafi znaleźć drogi powrotnej.

Jeśli tak się zdarzy, poczekajmy w miejscu, w którym ostatnio widzieliśmy psa - tak długo, jak to możliwe. Gdy musimy już odejść, zostawmy w tym miejscu coś ze swojej garderoby (bluza, szalik, czapka) i odrobinę karmy. Sprawdzajmy to miejsce jak najczęściej. Warto też wracać do domu tą samą trasą. Jeśli często pokonywaliśmy ją w obie strony, to jest szansa, że pies będzie czekał na którymś odcinku. Jeśli nie - oczywiście trzeba też zamieścić informacje na portalach i ogłoszenia papierowe. Poinformujmy nadleśnictwo, schroniska, a także koła łowieckie z danego terenu. Przeglądajmy też ogłoszenia dotyczące znalezionych zwierząt. Każdy opis pasujący choćby w połowie do opisu naszego psa warto sprawdzić. Jeśli pies nie odnajdzie się przez wiele tygodni, trzeba zacząć oswajać się z myślą, że może trafił do nowego domu lub został potrącony przez samochód.

WARTO WIEDZIEĆ

FOT. 123RF

Nagła kanonada i rozbłyśki światła nawet u najbardziej opanowanego psa mogą wywołać panikę. Na spacer trzeba więc wziąć smycz**Nie wychodźcie bez smyczy!**

Nawet jeśli chodzimy z psem na krótkie spacerki, a on zawsze chodzi przy nodze, to w okresie noworoczno-karnawałowym powinniśmy koniecznie zabezpieczyć psa smyczą. W Polsce nadal nie respektuje się zakazu używania fajerwerków poza sylwestrem i Nowym Rokiem. Nagła kanonada i rozbłyśki światła nawet u najbardziej opanowanego psa mogą wywołać panikę, zakończoną niekontrolowaną ucieczką. Jeśli pies mieszka na dworze, sprawdźmy teraz szczelność ogrodzenia, bo przerażone zwierzę jest w stanie uciec, skacząc przez płot.

Z kolei psy lękliwe lub np. ostatnio przygarnięte, powinniśmy w tym czasie wyposażyć nie tylko w obrozę, ale dodatkowo szelki.

Jeśli znajdziesz psa

Gdy zauważysz, że wokół twojego domu pojawił się pies, wyglądający na zdezorientowanego, wystraszonego czy głodnego - można przypuszczać, że nie umie trafić do domu. Jeśli w pobliżu działa schronisko dla zwierząt, można tam zadzwonić. Jednak nie wszystkie placówki mogą zabierać psy z ulicy, wtedy można zgłosić to straży miejskiej, policji lub ekopatrolowi.

Jeśli chcemy zaangażować się bardziej, a zwierzę nie zachowuje się agresywnie, można go przygarnąć, nakarmić i na własną rękę szukać właściciela. Jeśli za pomocą ogłoszeń (media społecznościowe, schronisko) nie uda się znaleźć go w ciągu kilkunastu godzin, zawieźmy psa do lecznicy weterynaryjnej. Jeśli zwierzę ma wcześnie chip, specjalista tam go odczyta i poda dane właściciela.

WARTO WIEDZIEĆ**GDY PIES ZOSTANIE SKRADZIONY**

Złodzieje znają wartość psów rasowych lub w typie rasy. Dlatego tak ważne jest, by nie kupować zwierząt z niewiadomego lub wątpliwego źródła - może okazać się, że to kradzione zwierzę. Jeśli podejrzewamy, że nasz pies został ukradziony, zgłaszamy sprawę na policji. Ustalmy też jak najszybciej, czy w pobliżu miejsca kradzieży jest jakiś monitoring i poprośmy o jego zabezpieczenie. Od razu trzeba też zacząć monitorować ogólnopolskie portale ogłoszeniowe, bo możliwe, że pies zostanie sprzedany w innym mieście. Zgłoszmy też do bazy chip.

MISS LASU I PÓŁ ZGRABNA, DELIKATNA SUBTELNA

Jak odróżnić daniela od sarny? Czy sarna jest żoną jelenia? Dlaczego kozioł (samiec sarny) z uporem czyni szkody w szkółkach leśnych.

Przyroda

Grażyna Antoniewicz
g.antoniewicz@prasa.gda.pl

Długonoga, o smukłej szyi - sarna. Naturalnie piękna, jest najmniejszym przedstawicielem żyjącej u nas zwierzyny płowej. Wcale nie jest partnerką jelenia, bo to zupełnie odrębne, choć blisko spokrewnione gatunki.

Samiec sarny nazywany jest kozłem lub rogaczem. Sarny są zwierzętami, które żyją w małych grupach (tzw. rudlach), zwykle są to rodziny dowodzone przez samicę tzw. kozę.

Sarna ma wysmukłą sylwetkę, bardzo proporcjonalną. W zadzie jest nieco wyższa niż w kłębie. W tylnej części ciała znajduje się białe „lustro”. W lesie jest ono dla kozła ważnym drogowym, którego nie powinny stracić z oczu w razie niebezpieczeństwa, w czasie ucieczki.

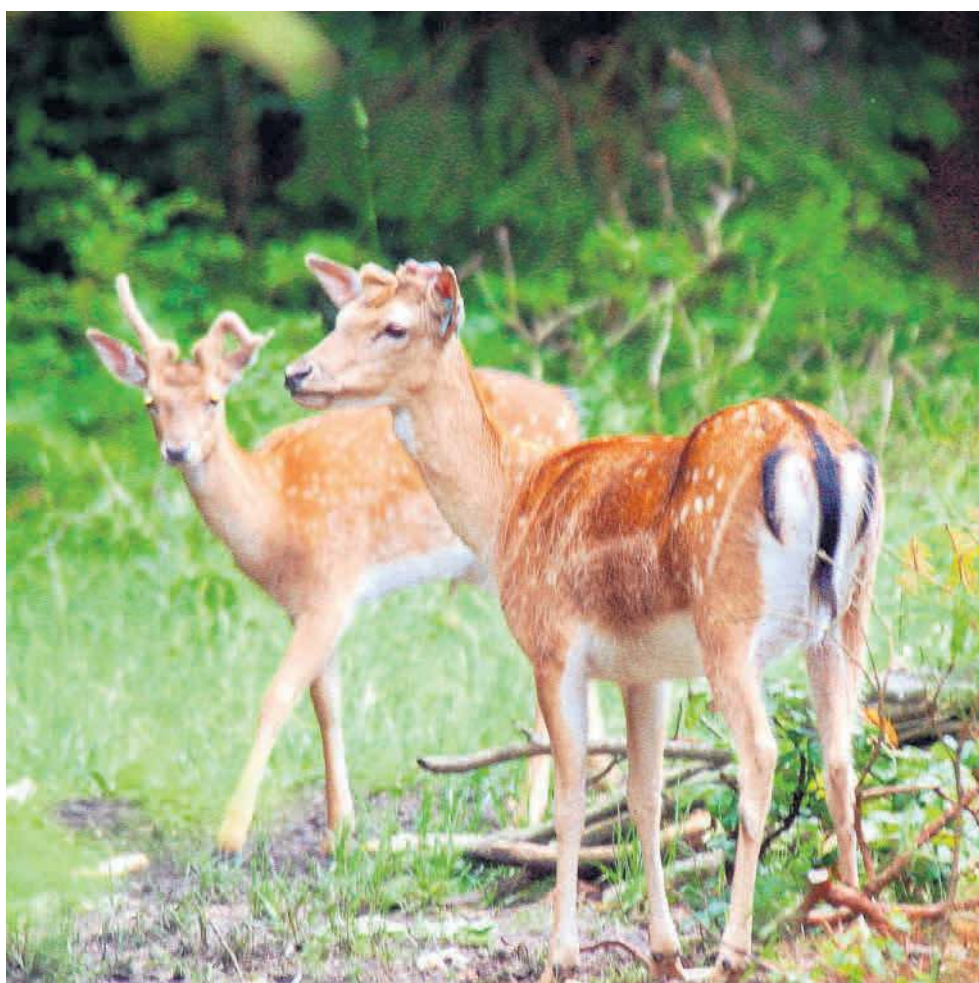
Ma też dosyć długą szyję, na której osadzona jest głowa, o dużych, pełnych wyrazu oczach. Spore są również jej uszy.

Dwie sukienki

Sierść sarny zmienia barwę w ciągu roku. Jak mówią myśliwi ma ona dwie sukienki. Letnia na przełomie kwietnia i maja ma kolor rudobrazowy.

Kiedy nastają wrześniowe i październikowe chłody, sarnie wyrastają długie, grube włosy. Kozłeta do trzeciego miesiąca życia wzdłuż grzbietu i boków mają kilka rzędów nieregularnych białawych plamek. Pozwalają one ukryć się maluchom leżącym nieruchomo w trawie lub zaroślach.

- Obecnie populacja sarny dzieli się na dwa wyraźne ekotypy, które nie wchodzą sobie w drogę: leśny i polny - opowiada Wojciech Woch, kierownik Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana”. - Ekotyp leśny pozostał w lesie i opuszcza go tylko w wyjątkowych sytuacjach. Ekotyp



Samica i młody samiec daniela - na zadzie biała plama z ciemnym obrzeżeniem Fot. Wojciech Woch

polny, zwany nawet często „sarną polną”, przystosował się do życia w krajobrazie rolniczym i spędza praktycznie całe swoje życie na otwartych terenach uprawnych, łąkach, a nawet w ogrodach w pobliżu osiedli i miast. - Dla sarny polnej ogromne znaczenie mają zadrzewienia śródpolne. Jej pożywienie jest urozmaicone, to liście i pędy drzew, rośliny zielne, trawy,

Sarna, przestraszona, traci orientację i pędzi na oślep, uderzając w płoty, drzewa i inne przeszkody. Z pełną prędkością potrafi przebiec tylko kilkaset metrów

także grzyby, owoce i nasiona. W ciągu dnia sarna jest skryta i płochliwa. Powoli przemierza gęstwiny - tu skubnie jakiś pączek, tam znowu miękkie gałązki krzewu. Trzeba pamiętać, że jest ona dosyć wybredna w doborze pokarmu. Przez większość roku prowadzi dość regularny tryb życia, przestrzegając ściśle godzin posiłków i korzystając z tych samych ścieżek do żerowisk. Znając obyczaje saren, można łatwiej je obserwować.

Pisk kozy

- Zwierzęta te zazwyczaj nie wydają głosu, tylko podczas rui samice wabiają kozły piskiem, a kozłeta delikatniejszym piskiem przywołują matkę, a w momencie zaniepokojenia można usłyszeć ich

charakterystyczne „szczekanie” - dodaje Wojciech Woch. - Pisk kozy nazywany miko-tem wywabia z gęstwy lasu czy bezmiaru pół nawet najbardziej ostrożne i doświadczone rogacze.

Kozioł, usłyszawszy ciche popiskiwanie, często reaguje na nie natychmiast i pędzi gwałtownie na spotkanie z kozą, wydając chrapliwie odgłosy.

Pędzi na oślep

Sarna w krytycznej sytuacji wydaje głośny i przenikliwy, żalostny krzyk, a nagle przestraszona traci orientację i pędzi na oślep, uderzając w płoty, drzewa i inne przeszkody. Jest bowiem zwierzęciem płochliwym.

Aby czuć się w miarę bezpiecznie, przynajmniej

na części jej terytorium muszą znaleźć się powierzchnie o bogatym podszyciu, takie jak młodniki i zarośla.

Wychodząc na otwarty teren, stara się od nich zbyt nie oddalać. Jej smukłe i delikatne nogi pozwalają co prawda na dalekie skoki, ale nie jest długodystansową biegaczką. Z maksymalną prędkością potrafi przebiec zaledwie kilkaset metrów. Nadrabia to zwinnością i umiejętnością dyskretnego przemykania w gęstym wysokich traw i gałęzi.

Obserwowanie wczesną wiosną miejsca pobytu saren jest bardzo ciekawe, gdyż wtedy to kozły zaczynają usuwać z poroża skórzastą powłokę, zwaną scypułkiem. Kozioł tak długo ociera scypułkiem o pień młodego drzewa, aż w końcu połamie na nim wszystkie gałęzie. W nieogrodzonych starszych szkółkach i uprawach może w ten sposób wyrządzić duże szkody.

Sarny na wolności żyją 12-14 lat.

Obcy wrócił

- Daniel to gatunek współcześnie obcy naszej faunie - mówi Sebastian Nowakowski z Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana”. - Jednak przed okresem zlodowaceń występował niemal w całej Europie. Ok. 10 tys. lat temu jego ostoją były tereny dzisiejszej Turcji i Macedonii. Stamtąd dość wcześnie, bo już w czasach Imperium Romanum, zaczął być pozyskiwany jako zwierzę ozdobne, a później łowne. Średniowieczni władcy i magnaci europejscy również cenili daniela jako wzajemne podarki i w ten sposób gatunek ten znów pojawił się w środkowej Europie - najwcześniej na terenie dzisiejszych Niemiec, bo już w VII w.

- Pierwsze daniela na ziemi dzisiejszej Polski sprowadzono najprawdopodobniej na Śląsk w wieku XIII - opowiada przyrodnik. - To gatunek bardzo plastyczny, zatem

wszędzie, gdzie dochodziło do ucieczek z łowisk i hodowli, zadomawiał się w środowisku.

Dziś występuje, również dzięki introdukcjom, na terenie obu Ameryk, Australii i południowej Afryki. A ile danieli żyje w stanie dzikim w Polsce, dokładnie nie wiadomo. 13 lat temu oszacowano ich liczbę na około 15,5 tys. Na wolności daniel żyje do 25 lat, w hodowli nawet do 30.

Byki są większe i cięższe

Istnieje wyraźna różnica między samcem i samicą. Byki są większe i cięższe od łai, do tego posiadają poroże, które jest co roku zrzućane (zwykle w maju), a na jego miejsce wyrasta nowe. Poroże jest mniejsze niż u jelenia, za to bardziej szerokie i łopatawate.

Samice danieli i ich przychówki do czasu osiągnięcia dojrzałości (po około dwóch latach) żyją w stadach, zwanych przez myśliwych chmarami. Komunikują się za pomocą języka ciała, zapachów i dźwięków.

Gody, czyli bekowisko

Starsze samce żyją samotnie lub w małych grupach i przyłączają się do samic w okresie rui i na czas godów, zwanych bekowiskiem (październik - listopad). Samica po ciąży, trwającej ok. 230 dni, rodzi w lipcu 1-3 cieląt.

- Dla laika daniel jest niemal nie do odróżnienia od sarny - mówi Sebastian Nowakowski. - Samice i młode samce na pozór wyglądają identycznie. Daniele mają jednak kilka cech, które powinny być łatwe do zauważenia. Ich podstawowe ubarwienie letnie to rudobrazowe boki ciała z białawymi cętkami oraz czarna pręga na grzbiecie. Spód ciała jest biały. Najlepiej widoczne z daleka jest tzw. lustro na zadzie - biała plama z ciemnym obrzeżeniem (sarna nie ma takiego obrzeżenia). Szata zimowa jest szara, bez cętek, ale nadal z charakterystycznym lustrem.

- Podczas wycieczek na Mierzei Wiślanej często mamy okazję demonstrować uczestnikom cechy tych zwierząt - opowiada przyrodnik. - Danieli żyje tu ok. 200, są często o wiele mniej płochliwe od saren, zwłaszcza samice i dają się obserwować nawet z odległości kilkunastu metrów.

W naszych warunkach klimatycznych daniel prowadzi dzienny tryb życia i prawie przez cały czas żeruje. Zwykle kładzie się w odsłoniętych miejscach, z którego może uważnie obserwować okolicę. Śpi ukryty w lesie. Czasami kładzie głowę wzdłuż boku, przybierając pozycję przypominającą pozycję leżącego psa.

KSIAŻKI

Spowiedź Hana Solo

CEZARY BOROWY



Intrygujący podtytuł - „Byłem przemysłnikiem w Indiach” od razu zachęca do czytania. Autor szcze-

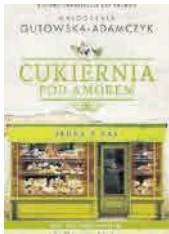
rze opisuje swoje młodzieńcze przygody w Indiach lat 80. XX wieku. I przemysłniczy proceder, jakim trudniły się tysiące Polaków u schyłku PRL-u, jak się okazuje, nie tylko na europejskich szlakach (Węgry, Rumunia, Niemcy, Austria), ale i w Azji. Która w tej książce jest diametralnie inna niż w lukrowanych przewodnikach turystycznych. Bywa biedna, brudna, groźna i śmierdząca, jednak zawsze jest fascynująca. Niektóre historie są jakby żywcem wzięte z filmów przygodowych, będącnie zaskoczeni. Autor, opisując przeszłość, nie ucieka jednocześnie przez refleksyjną jej oceną poczynioną po latach. Ma też ciekawe spostrzeżenia dotyczące postkolonialnych Indii.

(MARA)

Jedna z nas

MAŁGORZATA

GUTOWSKA-ADAMCZYK



Trzeci i ostatni tom drugiej serii „Cukierni pod Amorem”. Tym razem autorka opowiada o wieku doj-

rzałym swoich bohaterów i latach 1970-2016. Monika wyjeżdża do Stanów i tam wychodzi za mąż za milionera. Niestety, okazuje się na jej przykładzie, że pieniądze szczęścia nie dają. Teresa przenosi się z Gdańska do Łodzi, przypadek sprawia, że również zamieszka zagranicą. Lustrzane losy przyjaciółek znajdują zwieńczenie w Zajezierzycach. Spotykają się z okazji Dnia Gutowa, wspominają dawne czasy. To okazja do pokazania różnych okresów życia w Polsce, w tym niespokojnych lat 80. XX wieku: strajków, manifestacji, zmian społecznych, zarobkowej emigracji Polaków.

Seria „Cukiernia pod Amorem” ma duże grono fanów. I słusznie.

(MARA)

Pokrzyk

KATARZYNA PUZYŃSKA



We Wnykach wszyscy wierzą, że jak ktoś odwiedzi stary dwór pod lasem, to umrze. Kłątwa dotknie każdego, kto przekroczy próg. Weronika Podgórska trafia tam przypadkiem. Wkrótce okazuje się, że będzie musiała wrócić, i to w towarzystwie osoby, której nienawidzi. W tym samym czasie niedaleko umiera pewna staruszka. Przy jej ciele przyłapano emerytowaną komisarz Klementynę Kopp. Kopp podejrzana jest już o jedno morderstwo. Aspirant Daniel Podgórski nie wie, czy w jej winę, mimo że dawna koleżanka przyznała mu się do wszystkiego. Policjant rozpoczyna śledztwo na własną rękę. Depcze mu po piętach prywatny detektyw badający makabryczny wypadek sprzed lat.

To już 11. kryminał z policją z Lipowa. Jestem fanką, lubię i nie mam dość. Gorąco polecam. (MARA)

Jak oni pracują 2

AGATA NAPIÓRSKA



Kilkudziesięciu niezwykle utalentowanych polskich twórców w rozmowie z Agatą Napiórką opowiada o zwyczajach, które towarzyszą „przekształcaniu pomysłu w dzieło sztuki”. Tym razem wśród rozmówców znaleźli się nie tylko pisarze, ale także artyści, muzycy i kucharze. Na liście rozmówców znajdziemy m.in. Zygmunta Miłoszewskiego, Monikę Brodę, Jacka Hugo-Badera, Katarzynę Kozyrę, Paulinę Przybysz.

Przesłanie tej książki jest jasne - talent to nie wszystko, nagrody, splendory i pieniądze same nie wpadają do gąbki, na sukces trzeba zapracować. To jest zaleta tej książki w czasach, kiedy wielu młodym ludziom imponują znane postaci, ale za tym podziwem nie idzie większa refleksja, jak one to osiągnęły. I dla czego mogą być dla młodzieży przykładem. (MARA)

Konfitury. Sekrety, tradycja i smak

WANDA JACKOWSKA



Konfitury są świetnym dodatkiem do ciast, można posmarować nimi grzanki, naleśniki lub chrupiące bu-

łeczki, nadają socom do mięs lub warzyw oryginalny smak. Babcię słodziły konfiturą malinową herbatę, by nie dać się przeziębieniu.

W książce przedstawiono ponad 80 oryginalnych pomysłów na konfitury z warzyw i owoców sezonowych i egzotycznych. Nowoczesne konfitury łączą różne smaki. To wyjątkowo zdrowy, naturalny dodatek do codziennej diety, uczta dla podniebienia. Autorką książki jest Wanda Jackowska, dziennikarka, która prowadziła przez 10 lat popularny, pierwszy w telewizji polskiej program kulinarny „Gotowanie na ekranie”.

Z tą książką nawet mniej zrobienie konfitur wydaje się łatwe. Zachęcają do tego przepiękne zdjęcia. (MARA)

Okropne opowieści dziadka

JAMES FLORA



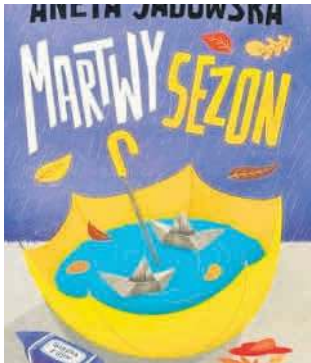
To jedna z najbardziej cenionych i poszukiwanych książek Jamesa Flory, kultowego amerykańskiego ilustratora i autora. Pojawiają się w niej odrażające potwory, tańczące szkielety, mroczne jaskinie, wiemy o nosach pokrytych brodawkami, głodne wilkołaki i groźne upiory - wszystko jednak tylko po to, by ośwoić lęk i strach najmłodszych czytelników. Pomoże im w tym Kochający dziadek, który opowiada wnukowi przeróżne straszne historie.

Ten uroczony upiorny i zabawny zbiorek opowiadań z przekomicznymi i dziko pomysłowymi ilustracjami sprawi, że młodzi czytelnicy będą go pochłaniać z zapartym tchem - pisze wydawca. I moim zdaniem się nie myli, każde dziecko chętnie pozna te wszystkie okropieństwa, siedząc bezpiecznie w swoim domu. (MARA)

Wydawnictwo Sine Qua Non proponuje

„Martwy sezon” Aneta Jadowskiej. Trochę kryminał, ale bardziej powieść obyczajowa

Magdę Garstkę, bohaterkę „Martwego sezonu”, znają już czytelnicy powieści „Trupa na plaży” - także dziejącej się w Uście. Wracamy do naszej przesympatycznej bohaterki, która przyciąga kłopoty i trupy, w okresie, kiedy nadmorski kurort odwiedza niewielu turystów, czyli jesienią. Dodatkowo przyjezdnych odstraszyły informacje o licznych topielcach i zrezygnowali z rezerwacji. Magda Garstka i jej babcia Maria mają więc powody, by martwić się o spłatę kredytu, gdyż ich pensjonat Wielka Niedźwiedzica też świeci pustkami. Nieliczni goście to czworo poszukiwaczy duchów oraz średnio sympatyczna para. Zwłaszcza żona wzbudza negatywne uczucia przez swój



FOT. SQN

krytykancki stosunek do męża. Kiedy więc mężczyzna pewnej nocy znika, Magda Garstka nie do końca wierzy, że wyjechał. Podejrzewa, iż został ukatrupiony przez małżonkę. Jakby tego było mało, ciotka Magdy, która wychowywała osieroconą siostrze-

nicę, ma sercowe problemy. Jest też trzeci wątek, znany już z „Trupa na plaży” - kobiet, ofiar przemocy domowej, dla których Wielka Niedźwiedzica jest ostoją. Jeżeli bank odbierze pensjonat z powodu niespłacania kredytu, one też stracą to miejsce.

W porównaniu z pierwszą częścią przygód detektywki amatorki Magdy Garstki, w tej powieści jest mniej kryminału, a przez to i humoru sytuacyjnego i słownego, za to więcej treści obyczajowej. Dużymi wątkami są historia romansowa dojrzałej kobiety (ciotki Magdy) oraz dramaty kobiet uciekających przed oprawcą. Tu trudno o dowcip, który cechował pierwszą powieść z tego cyklu.

ANNA CZERNY-MARECKA

Wydawnictwo Boxpol proponuje

„Snuje się mgła” - Magdalena Rohacka zaprasza do świata legend, baśni i ludzkich losów

Magdalena Rohacka to pseudonim artystyczny ślupszczanki, prawnika w stanie spoczynku. Miłośniczki gór, do której to pasji nawiązuje przybrane nazwisko. Dwa lata temu Magdalena Rohacka wydała zbiór opowiadań „Krople”. „Snuje się mgła” to jej druga książka.

Oddajmy głos autorce: „Snująca się mgła jest opowieścią o wymyślonej przez mnie krainie. Akcja nie toczy się na Ziemi, lecz świat ten zamieszkuje jest przez ludzi. Powieść składa się z trzech odrębnych części, przez które przewspiera się kilka zamierzonych wspólnych legend. W każdej części bohaterowie zmierzają się z niesamowitymi zagadkami, nie zawsze znajdując rozwiązanie. Poja-



FOT. BOXPOL

wia się ono dopiero w finale. To opowieść o ludziach zmagających się z przewrotnym losem, o naszych wyborach, za którymi czają się takie, a nie inne konsekwencje. Każda postać miota się w swoich zamysłach i czynach. Padają trudne pytania i jeszcze bar-

dziej szokujące odpowiedzi. Są to też proste ludzkie historie: miłość, śmierć, tęsknota, gwałtowne porywy serca. A także wybaczenie, pojednanie. Tłem dla tej historii są nie tylko ukochane przez mnie góry, ale i inne magię płynące z serca. Takie, które sprawiają, że człowiek uśmiecha się... bo wrócił do domu. Snująca się mgła, pomimo iż pełna ludzkich dramatów, niesie ze sobą ciepło, którego, z wielkimi wyjątkami, zabrakło w „Kroplach”.

Magdalena Rohacka ma wielką wyobraźnię w tworzeniu różnych światów, ale - tak jak sama pisze - tak naprawdę jest to opowieść o ludziach, ich emocjach, trudnych wyborach, związkach.

ANNA CZERNY-MARECKA

KONKURS

ZDOBAĆ KSIAŻKĘ, WYSYŁAJĄC SMS

Dla naszych czytelników mamy trzy egzemplarze książki: „Martwy sezon” Anety Jadowskiej. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło SEZON. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpks hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

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

BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

MARECKA MA MUCHY W NOSIE, A MARECKI PATRZY NA ŚWIAT REALNIE



Dziad: Marecka, zrobić ci herbatę?

Baba: Poproszę.

Dziad: Z miodem?

Baba: Tak.

Dziad: Co tam czytasz?

Baba: Artykuł pana Kazimierza Jutrzenki o targów książki w Krakowie.

Dziad: I co ciekawego wyczytałaś?

Baba: Mądre słowa, na przykład myśl Carlosa Ruiza Zafona, że „Czytać to bardziej żyć, to żyć intensywniej”. Dla mnie to oczywiste, ale zastanawiam się, dlaczego na młodsze pokolenia to nie działa i jako czytacz książek jesteśmy wymierającym gatunkiem.

Dziad: Nie wiem, czy tylko dla młodszych pokoleń to nie jest oczywiste. Kiedy my byliśmy młodzi...

Baba: Sorry, że ci przerwę, to niby teraz jesteśmy starcami? Ja się nie czuję.

Dziad: Nie czepiaj się słówek, kiedy byliśmy nastolatkami, też wielu naszych rówieśników wołało spędzać czas inaczej niż nad książkami. I oni wtedy uważali, że czytanie to strata czasu, że robią tak tylko dziwolągi, które uciekają przed życiem. W tym czasie, kiedy ja byłem Tomkiem na Czarnym Łądzie albo Gilbertem z „Ani z Zielonego Wzgórza”, oni biegali po dyskotekach...

Baba: Albo wystawali w bramach, gadając o niczym. Teraz zmienili bramy

na portale internetowe, na których toczą rozmowy także o niczym, ewentualnie kogoś poobrazają. Zwykle językiem prymitywnym, pełnym błędów gramatycznych i ortograficznych, co jest właśnie skutkiem nieczytania książek.

Dziad: Ty dzisiaj też nie za bardzo pozytywnie do ludzkości jesteś nastawiona. Jakiś konkretny powód jest do tego?

Baba: W zasadzie może i tak. Niedawno pewna nauczycielka opowiedziała mi, jak jej uczniowie umierają z nudów w teatrze na spektaklach. Bo klasyka literatury jest im obca. A rodzice buntują się, kiedy szkoła organizuje wyjazd do teatru, bo szkoda im pieniędzy. 500+ na kulturę wydawać nie chcą. Tak mentalnie i intelektualnie to te dzieciaki do jaskiń wracają, tylko zamiast maczugi w rękę mają najnowszy smartfon.

Dziad: No nie, wzięło cię mocno. Myślę, że bardzo niesprawiedliwa jest twoja ocena. Sama jako dziennikarka często masz do czynienia z młodymi ludźmi, którzy interesują się światem, podróżami, kulturą, nauką.

Baba: Tylko mam nieodparte wrażenie, że jednak są w mniejszości.

Dziad: Zawsze tak było, tylko kiedyś zwolennicy masy, niskiej kultury, nie mieli takich jak teraz możliwości afiszowania się nią. A telewizja publiczna emitowała konkurs chopinowski, nie występował Żenka Martyniuka.

PARY JEDNOPŁCIOWE BUDZĄ MÓJ SPRZECIW

Pani dyskomfort na widok par homo może mieć różne przyczyny.

Porady

Marcin Florkowski

dr psychologii

Czytelniczka: Czuję dyskomfort, gdy widzę w miłosnym uścisku parę jedнопłciową. Nic na to nie poradzę, zresztą nie jestem też za tym, by pary tradycyjne tak się zachowywały. Czy ze mną jest coś nie tak?

Rozumiem, że na widok uścisków pary homoseksualnej, budzi się w Pani coś w rodzaju „estetycznego niesmaku”. Ten dyskomfort, o którym Pani mówi, może jednak wynikać również z łamania uznawanych przez nas norm społecznych. Każda kultura, cywilizacja czy grupa społeczna tworzy normy, mówiące o tym, co jest dobre i słuszne, a co złe. Na tej podstawie m.in. oceniamy, „co jest normalne, a co jest nienormalne” i jeśli czyjeś zachowania odbiegają znacząco od owej normy, odczuwamy już nie tylko „estetyczny niesmak”, ale raczej oburzenie, zgorzelenie, potępiamy. Tu mamy już do czynienia z silniejszymi emocjami niż „estetyczny niesmak”.

Jednak widok homoseksualnej pary może wywoływać nie tylko dyskomfort estetyczny czy oburzenie moralne, ale też emocje o wiele głębsze. Ludzka psychika jest

bardzo złożona i czasem posiadamy pragnienia, z których sami możemy nie zdawać sobie sprawy. Weźmy przykład. Ktoś ma skłonności autodestrukcyjne, ale nie zdaje sobie sprawy, że takie tendencje w nim tkwią. To niedoszły samobójca. Ta osoba będzie nadmiernie bać się i unikać np. jeżdżenia samochodem, bo „Jak tylko będę prowadzić samochód, na pewno zdarzy mi się wypadek i umrę”. U tej osoby może nawet rozwinąć się fobia przed samochodami. Tak można wyjaśnić homofobię - czuję wstręt do homoseksualistów dlatego, że boję się własnych homoseksualnych skłonności. To rzadki przypadek, ale i on może sprawiać, że na widok homoseksualnej pary reagujemy silnymi emocjami, „dyskomfortem”.

Oczywiście nie sugeruję, że Pani ma stłumione skłonności homoseksualne i broni się przed nimi poprzez odczuwanie obrzydzenia wobec par jedнопłciowych. Pani pyta jednak, „czy coś jest ze mną nie tak”? Gdyby Pani „dyskomfort” wynikał z tego ostatniego mechanizmu, to tak - wtedy moglibyśmy mówić o jakimś rodzaju psychopatologii. Jeśli źródłem Pani dyskomfortu są inne mechanizmy, to nie ma tu żadnej psychopatologii.

JESTEM BEZRADNĄ BABCIĄ

Najlepiej unikać ataków. A gdy jednak nastąpią, zachować spokój.

Porady

Marcin Florkowski

dr psychologii

Czytelniczka: Jak mam się zachować, gdy mój 3-letni wnuczek rzuca się na ziemię, histeryzuje, domagając się czegoś. Nic wtedy do niego nie dociera.

Ma Pani do czynienia z normalną, dziecięcą niedojrzałością. Dzieci pragną różnych rzeczy natychmiast. Nie umieją czekać (odraczać gratyfikacji). Gdy pojawiają się jakieś frustracje, nie mogą tego spokojnie znieść. Jeśli do tego dołączy się żywiołowy temperament dziecka, to mamy wybuchy emocji.

Co robić? Najlepiej jest nie dopuszczać do takiego ataku. Jeśli jednak już się pojawia, trzeba go przeczekać bez wpadania w gniew. Spokój, obojętność dorosłego działa tu jak gaśnica.

Jeśli Pani chce wnukowi pomóc w uspokojeniu się, to odwracamy jego uwagę od przyczyn frustracji i kierujemy na coś innego. Na przykład gdy mój synek poparzy się pokrzywkami i płacze, czekam, aż najsilniejsza emocja minie, i mówię coś w rodzaju: „O kurczę, to musiało boleć. Zobacz, ile jest bąbli” i dziecko zajmuje się liczeniem bąbli, co odwraca jego uwagę od bólu i przestaje płakać.

Gdy najsilniejsza emocja już opadnie, możemy też powiedzieć: „Wnuczku, kupię ci to, ale następnym razem. Teraz mogę ci dać...” i tu coś wyśmialiśmy. Dzieci łatwiej znoszą odmowę typu: „Dobrze, zgadzam się na to, ale nie dzisiaj” niż „Nie ma mowy!”.

Generalnie postawa dorosłej osoby powinna wyrażać: „Rozumiem, że ci źle. Z ważnych względów, które ci potem wytłumaczę, nie możemy jednak zrobić teraz tak, jak sobie życzysz.” Szkodliwe jest podejszcie, typu: „Co ten gówniarz wyprawia! Zaraz dam mu karę, żeby się nauczył, że ma być cicho”.

Jak nie dopuszczać do wybuchów złości? Po pierwsze, trzeba wprowadzić jasne zasady (np. „W sklepie możesz kupić sobie tylko jedną rzecz”). Po drugie, ważne jest aby zakazy i odmowy dotyczyły tylko takich sytuacji, w których naprawdę trzeba odmówić. Dorosły powinien wykształcić sobie raczej odruch mówienia „tak” niż „nie”. Dobry opiekun myśli, jak można dziecku dać to, czego ono pragnie, i odmawia tylko, gdy to konieczne. Po zdarzeniu dobrze jest udzielić dziecku instrukcji na przyszłość: „Jak czegoś chcesz, to nie rzucaj się na podłogę, tylko poproś mnie, wytłumacz. OK?”.

Gdy twoje dziecko w domu nie nosi kapci

Panuje wśród dorosłych takie przekonanie, że **chodzenie po domu na bosaka jest przyczyną chorób. Czy to na pewno jest prawdą?**

Wychowanie

Bogna Skarul

bogna.skarul@polskapress.pl

Awantury o chodzenie na bosaka dzieci zdarzają się pewnie w wielu domach. Rodzice martwią się, że ich dzieci przez gołe stopy mogą zachorować. Okazuje się, że im to może wyjść na zdrowie.



FOT. AUTOR

Kaśka znowu jest przeziębiona - pożałowała mi się moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki.

- A to chyba nic nadzwyczajnego o tej porze roku - bagatelizowałam. - A co jej tak właściwie dolega? - zapytałam moją przyjaciółkę.

- Kicha, pryca, ma katar - odpowiedziała mama nastolatki i od razu dodała: - A to wszystko dlatego, że się mnie nie słucha.

- Nie rozumiem, o co ci właściwie chodzi - zdziwiłam się.

- Bo ja jej ciągle mówię, żeby nie chodziła na bosaka po domu, a ona się nie słucha - odparła mama Kaśki.

- Jesteś pewna, że to przeziębienie jest od chodzenia na bosaka? - zapytałam.

- A od czego? - oburzyła się moja przyjaciółka.

- Może przez chodzenie bez czapki - odpowiedziałam. - Albo Kaśka po prostu się od kogoś zaraziła.

- Przecież nie można się zarazić przeziębieniem - kategorycznie odpowiedziała mi mama nastolatki.

- Ale można się zarazić katarą. Inaczej to się nazywa złapać katar - odpowiedziałam.

- No tak - westchnęła mama nastolatki.

A ja dodałam:

- Jak już Kaśka pozbędzie się tego przeziębienia i będzie tak już na 100 procent zdrowa, to ja na twoim miejscu nawet bym ją zachęcała do chodzenia po domu na bosaka.

- Co ty wygadujesz? - oburzyła się mama 15-latk.

- Bo to chodzenie na bosaka może jej tylko wyjść na zdrowie - kontynuowałam.

- Zwariowałaś! - podsumowała mnie mama Kaśki.

- W żadnym wypadku - zaczęłam tłumaczyć. - Kaśka chodząc na bosaka po prostu się hartuje. Poza tym ona ćwiczy sobie stopy i w ogóle całą swoją postawę. Będzie mieć proste plecy - podsumowałam.

Na kanale National Geographic Katastrofy w przestworzach. Wypadki, o których mówił świat

Za każdym razem, gdy rozbija się samolot, świat zamiera. Gdy w mediach trwają spekulacje, co się wydarzyło, na miejscu zdarzenia pracują już eksperci. Seria „Katastrofa w przestworzach” ukazuje przebieg katastrof lotniczych, o których mówił cały świat. Każdy odcinek zawiera relacje naocznych świadków, szczegółowo przygotowane inscenizacje, animacje komputerowe i wywiady ze śledczymi. Poznamy sprzeczne teorie,

które pojawiły się po zderzeniu szwedzkiego samolotu transportowego z ziemią. Zgłębnimy historię katastrofy samolotu pasażerskiego, która okazuje się zbyt mroczna, by można było w nią uwierzyć. Będziemy też obserwować próby ustalenia, jak pakistański samolot pasażerski znalazł się na kursie kolizyjnym z Himalajami.

Premiera w poniedziałek, 13 stycznia, o godz. 21. (MARA)

Natalia Siwiec, celebrytka



samiec wilka		pokrycie ust szminką		... Dolas, kanonier dawny nadzorca w folwarku		błade w westernie		grecka litera sieć rybacka		atomowa lub wodowa		przema-drzały smurf		... to matka cnoty grudniowy dzień prezentów		wyrób z Tuły		płynię przez Genewę miejsce na liście		gatunek małpy zupa na bis	
Krystyna, była prezenterka TVP		Henryk Sienkiewicz				prezydencki sprzeciw		oficer w koszu		zakłócenia w eterze		Newerly mowa środowiskowa		stałe się zmienia		Jan, językoznawca		odkryty wagon kolejowy		gatunek małpy zupa na bis	
uboczny smak		suszona trawa		przyprawa kuchenna		dawni kome-dianci		historia rodu spo-łeczny		płynię przez Dział-dowo		rodzaj muzyki pies Nel		sądowy mebel ... su-mienia		pleciony z roślin zapal		Rzym dla Włoszki		górna część tułowia	
kraj z Ra-batem		senne wi-dziadło		nieprze-kra-czalne granice		Czer-wona Planeta		Damo-klesa		pod-a-wana w wazie		rodzaj muzyki pies Nel		wspina się na Mount Everest		wykaz błędów w książce		Grechuta lub Kondrat		opera Ver-diego	
polska rabryka żarówek mars						metal z bonanzy		miasto lub mikro-bus		jasne piwo angiel-skie		świad-czenie z ZUS		góry z Kondo-rami		modląca się postać w sztuce		część rajdu sa-mochodowego		staro-zytnie liczy-dło	
pasmo górskie w Azji		woreczek na dukaty		znisz-czony pojazd		królewski klub z Madrytu		azjatycka dwukółka gwałtowny wiatr		roślina donicz-kowa		rodzaj metalu		gatunek antylopy Wisła Kraków		agresor będzie ka-wiorem		skrótowa księga litur-giczna		płynię przez Myśle-nice	
prymitywne łożko		marka kawy		czołg Janka Kosa		obszar uro-czysty strój		zawa-diaka, hała-burda		samiec na hali rzeczy-wistość		miara pojem-ności		kolejna faza nego-cjacji		długa wąż dusiciel		odmiana espe-ranto		duńskie klocki	
sprzęt mio-tacza		szkło okienne		część skoczni narciar-skiej		pnące łazana mięsna potrawa		nadżerka w kąci-ku ust		lewy dopływ Wisły		mocny argument w negocjacji najcięższy metal		tył statku		chorob-liwy majak		strze-lane przez Miłika		kasza-loty lub defliny	
areszt, paka		mysi		po-działka				willa Szyma-nowskiego		dokucza na pustyni		parzona po turecku		anglo-saski urzędnik sądowy							
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					

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31 utworzą rozwiązanie – myśl oraz imię autora.

ROZWIĄZANIE: TO DUSZA CZYNI LUDZI BOGATYMI. SENEKA.