



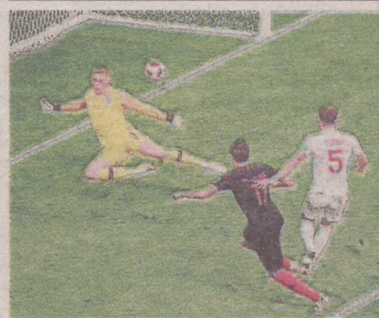
„Głos na lato” codziennie.
Dziś na stronach 6 - 7

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 14-15 lipca 2018



Mundial 2018:
i wszystko jasne.
Belgia - Anglia o brąz,
Francja - Chorwacja
o mistrzostwo

STRONA 15

Lato: od soboty fajna zabawa w Rowach. Pluszowa promocja, czyli ogólnopolski festiwal maskotek.

STRONA 6

Warszawa:
550-lecie polskiego parlamentaryzmu w cieniu partyjnego sporu politycznego

STRONA 5

magazyn rodzinny



Zdrowie

Kiedy mama ma za dużo pokarmu, czyli wszystko o karmieniu

strona 02-03

Temat dnia

Niepełnosprawni codziennie muszą udowodniać swoją siłę

strona 04



Zwierzęta

Komar groźny dla kociego zdrowia

strona 10

Sezon na porzucanie

strona 11



Kuchnia

Letnia kuchnia pełna jest smaków i aromatów, mieni się też odcieniami świeżych ziół. Polecamy przepisy na pyszne i lekkie obiady, zupy jarzynowe i surówki

strony 07 - 10

Postrach na osiedlu Niepodległości w Słupsku

Morderca psów szaleje na osiedlu. Zagryzł zwierzaka

Marcin Wójcik
redakcja@gp24.pl



Słupsk

Dramatyczne sceny rozegrały się na osiedlu Niepodległości w Słupsku. Agresywny pies przeskoczył ogrodzenie posesji, zaatakował i zagryzł innego psa oraz ranił jego właściciela. Sprawę wyjaśnia policja.

Według relacji mieszkańców pies przypominający owczarka niemieckiego znany był z agresji. Wcześniej wielokrotnie uwalniał się z terenu posesji, na której mieszkał, i siał postrach w okolicy. Feralnego dnia zwierzę, po raz kolejny sforsowawszy ogrodzenie, wydostało się z posesji i zaatakowało mieszkankę osiedla, która z córką wyprowadzała na spacer swojego psa rasy chihuahua. - Zaatakował i wyrwał mi z rąk psa, którego chroniałam wraz z córką, która doznała obrażeń - relacjonuje kobieta.

- Ten pies zaciągnął naszego Juniora do garażu i tam zwyczajnie go zagryzł. Wezwano policję. Patrol z pomocą pracowników słupskiego schroniska skutecznie ujarzmił czworonoga i zabrał całkowicie zmasakrowane zwłoki małego pieska. - Wysłany na miejsce patrol ustalił, że posesja nie była dostatecznie zabezpieczona, a właściciela nie było wówczas w domu. Owczarkiem zajmowała się 19-letnia dziewczyna - mówi kom. Robert Czerwiński, rzecznik prasowy słupskiej policji. ©©

Festiwal Media i Sztuka od dziś w Darłowie

Darłowo

8. edycja festiwalu Media i Sztuka odbędzie się w Darłowie. Festiwalowe wydarzenia zobaczyć będzie można w hali przy ul. Dorszowej w Darłównu Zachodnim, na scenie przed halą oraz na rynku w Darłowie. W jego ramach m.in. na scenie przy hali festiwalowej o godz. 20 rozpocznie się koncert Patrycji Markowskiej. Na rynku w Darłowie o godz. 10 literacką wycieczkę poprowadzi Cezary Łazarewicz.

STRONA 7

Czy każdy musi mieć psa, lub zwierzę domowe? Nie. Zwierzęta są dla odpowiedzialnych

STRONA 2

Tylko jeden chętny na budowę targu rybnego. I drogi

Ustka

Do przetargu na budowę Targu Rybnego zgłosił się tylko jeden oferent. Okazało się, że miastu brakuje ok. 124 tys. zł, by podpisać umowę z wykonawcą. Targ Rybny działa od ubiegłego weekendu, aplikacja mobilna też. Jednak dopiero w tym tygodniu odbył się przetarg, bo wykonanie stałej infrastruktury zaplanowano na wrzesień. Do jej budowy zgłosił się tylko jeden oferent.

STRONA 3

Dla zawałowców. Jest już urządzenie podające lek bezpośrednio do serca

STRONA 05

Pogoda w regionie

Dzisiaj

21°C
16°CBarometr
1017.00mbar
Wiatr
zach. 14 km/h
Uwaga
biomet zły

Dzisiaj

21°C 17°C



Dzisiaj

23°C 17°C



Dzisiaj

22°C 17°C



Uwaga: w poniedziałek może

Krzysztof Nałęcz
krzysztof.nalecz@gp24.plNIE MA SPOSOBU
CZY WYSTARCZY
TYLKO CHcieć?

Komentarz

Sprawa szalejącego, agresywnego psa byłaby kolejną sprawą, może wstrząsającą, może poruszającą, ale kolejną. Gdyby nie fakt, że z tym problemem mieszkańcy osiedla borykają się od ubiegłego roku. Ta beznadziejność jest nie do uwierzenia. Właściciel płaci mandaty i nic się nie dzieje. Czy czekamy aż agresywny pies po raz kolejny przesadzi plot i zaatakuję człowieka. Może małe dziecko. Tłumaczenia służb są nie do przyjęcia. Nie można nic zrobić. Pies nie jest zanie-

bany, dokarmiony (w to akurat łatwo uwierzyć), nie ma więc podstaw. Oczywiście, że są podstawy. Ktoś wreszcie w obronie własnej zabije tego psa, a to już spowodowanie zagrożenia dla życia zwierzęcia. Zresztą art. 7 ustawy o ochronie zwierząt wymienia literalnie tylko przykłady złego traktowania zwierząt. Zdaniem prawników przepis ten ma szersze zastosowanie i można go interpretować. Kodeks administracyjny pozwala nawet w trybie natychmiastowym zabrać agresywnego psa i czekać na ostateczną decyzję w tej sprawie sądu. W przypadku Słupska taką decyzję może w każdej chwili podjąć prezydent miasta. Pies trafia do schroniska, a postępowanie toczy się swoimi trybami aż do wyjaśnienia. Wydaje się, że w tym przypadku tak jest. Są poszkodowani i nawet ranni w tej sprawie. A z relacji wynika, że właściciela psa czeka po prostu kolejny mandat, który zlekceważy. ©©

Z policji
Dachowanie i kolizja
z drzewem

W piątek na drodze między Charnowem a Gałęzinowem (gmina Ustka) kierowca skody zatrzymał się na... drzewie. Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że kierowca nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze. Prawdopodobnie ze zbyt dużą prędkością chciał pokonać łuk drogi, wjechał na pobocze, uderzył w drzewo, dwa razy dachował i jego auto zatrzymało się na drzewie. Kierowcę do szpitala zabrali pogotowie. (RED)

Informacja
W niedzielę handel nie
działa

15 lipca, to kolejna niedziela w tym roku, kiedy obowiązuje zakaz handlu. Zgodnie z przepisami, od marca 2018 r. w każdym miesiącu sklepy są czynne tylko przez dwie niedziele - pierwszą i ostatnią. W tym miesiącu następna niedziela bez handlu przypada 22 lipca. (WF)

Słupsk
Jarmark Gryfitów
prozdrowotny

Jarmark Gryfitów na Rynku Rybackim w Słupsku kojarzy się głównie z handlem starociami i rękodziełem oraz z imprezami kulturalnymi. W następną niedzielę, 22 lipca, gospodarzem jarmarku będą lekarze, a dominującym tematem zdrowie. W trakcie Jarmarku Gryfitów będzie można zrobić bezpłatne badania. W godzinach 10-16 na wszystkich chętnych będą czekali lekarze specjalści ze słupskiego Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego. Badania i konsultacje będą prowadzić chirurdzy onkolodzy, dermatolodzy i kardiolodzy. Będzie można również zmierzyć ciśnienie tętnicze, zrobić badania poziomu cukru, trójglicerydów, cholesterolu. To wszystko w atmosferze dobrej zabawy - będą animacje dla dzieci, pokazy sprzętu ratowniczego, policyjnego i wojskowego, nauka udzielania pierwszej pomocy na fantomach, samokontroli piersi. (WF)

©©

Nie każdy musi mieć
w domu zwierzę

Rozmowa

Jeżeli zależy nam na tym, aby los zwierząt nie był tak tragiczny, to każdy z nas może zacząć natychmiast to zmieniać. Zastanowić się czy kupować zwierzęta - mówi Dorota Sumińska, lekarz weterynarii, publicystka.

Zastanawiam się, czy każdy z nas powinien mieć w domu kota czy psa.

Nie, absolutnie. Tak jak nie każdy powinien mieć dziecko, tak nie każdy powinien mieć zwierzę. A jest wielu ludzi, którzy absolutnie nie powinni mieć ani dzieci, ani psów, ani kotów.

Jakie predyspozycje powinien mieć człowiek, jeśli zamierza podarować zwierzę kowi dom?

Normalne, ludzkie. Nie trzeba mieć żadnych specjalnych cech. „Dobry” jest ten, kto się pochyla nad kimś, kto jest cierpiący. Żyjemy w czasach, w których uważa się, że ten, kto się pochyla, to jest wy-



FOT. ARCHIWUM

Dorota Sumińska, weterynarz: nie każdy musi mieć w domu zwierzę

jątkowo dobry człowiek. Niepojęte! Zatem ci, którzy się nie pochylają, nie powinni mieć ani dzieci, ani zwierząt.

Panuje przekonanie, że jeśli już mamy psy to należałoby je wytresować.

Już coraz rzadziej. Ale metody są różne - łagodne, bazujące na nagrodach, konsekwencji i rytuałach i są też takie, które polegają na dominacji i przewadze. Tak naprawdę ani pies, ani kot nie jest żadnym naszym przyjacielem tylko jest naszym niewolnikiem. My decydujemy o jego naro-

dzinach, jego śmierci i o wszystkim, co dzieje się w jego życiu. Nazywanie tego przyjaźnią jest totalnie nieuczciwe ze strony człowieka.

Dlaczego ludzie potrzebują zwierząt?

Kiedyś zwierzęta spełniały rolę użytkową. Miały pomagać w przetrwaniu. Dziś więzi międzyludzkie zanikają. Unikamy ich spędzając czas nas ekranem smartfona. Sądzę, że stąd wynika potrzeba znalezienia kogoś, kto będzie do nas przywiązany koniecznością życiową. Bo zwierzę, jak wspomniałam, jest niewolnikiem. I my tego niewolnika potrzebujemy. Czyjś ciepły, bijący sercem i poczuciem, że jesteśmy komuś absolutnie potrzebni. Jest to bardzo smutne. Oczywiście nie myślę o tych, którzy opiekują się zwierzętami z ludzkiej potrzeby niesienia im pomocy i spełniania ich potrzeb.

Rozmawiała Anna Czupryn

Weekend przyjemny,
początek tygodnia
przyniesie kolejne opadyPogoda
Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

W sobotę padać może na wschodzie regionu, niedziela wszędzie już ma być ładna.

W sobotę będziemy w zasięgu niżu, w sobotę napłynie więc wilgotne powietrze. Przelotnie padać będzie jednak tylko

na wschód od Słupska i na Kaszubach. Na pozostałym obszarze zachmurzenie początkowo będzie umiarkowane, a po południu małe. Temperatura nad morzem wzrośnie do 20 stopni Celsjusza, w głębi łądu do 23 stopni.

- W niedzielę więcej słońca będzie w całym regionie. Padać już nigdzie nie powinno. Temperatura wszędzie wzrośnie

do 23 stopni - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - Przez cały czas wiać będzie umiarkowanie z północy. To oznacza dobre warunki dla żeglarzy, ale plażowiczom powinniśmy pamiętać o parawanach. Woda w Bałtyku ma 18 stopni, w jeziorach 19-20 stopni.

Poniedziałek i wtorek będą deszczowe, ale ciepłe. W poniedziałek termometry pokażą od 20 do 22 stopni, we wtorek 25 stopni. Do końca tygodnia padać już nie powinno, a zachmurzenie będzie tylko niewielkie. Temperatura wzrośnie do 23 stopni nad morzem i nawet do 26 stopni w głębi łądu. ©©

ZDJĘCIE DNIA



W piątek Strefę Kultury na Starym Rynku w Słupsku opanowały dzieci, które wzięły udział w artystycznych warsztatach na temat rękodzieła. Pomimo deszczowej aury dopisywały zarówno nastroje, jak i plastyczne natchnienie.

DYŻURNY GP

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

Marcin Wójcik
redakcja@gp24.pl

KALENDARIUM

14 lipca

1683

Wojna austriacko-turecka: wojska tureckie rozpoczęły oblężenie Wiednia.

1789

Zdobycie i zburzenie Bastylii przez lud Paryża dało początek rewolucji francuskiej.

1867

Alfred Nobel zademonstrował działanie dynamitu.

1868

Amerikanin Alvin J. Fellows opatentował taśmę mierniczą.

1933

W Niemczech zdelegalizowano wszystkie partie polityczne oprócz Narodowosocjalistycznej Niemieckiej Partii Robotników (NSDAP).

1943

W Londynie sformowano rząd Stanisława Mikołajczyka.

1961

Sejm PRL przyjął ustawę wprowadzającą użytkowanie wieczyste.

2013

W Indiach zamknięto ostatni na świecie system telegraficzny.

CYTATY Z TWITTERA

Stanisław Karczewski, PiS

Zamek Królewski w Warszawie to ważne miejsce na mapie polskiego parlamentaryzmu. To tu w 1791 r. uchwalono Konstytucję 3 Maja. Nie ma lepszego miejsca, by świętować 550-lecie naszego parlamentaryzmu i 100-lecie odzyskania niepodległości. Być Polakiem to brzmi dumnie! **Grzegorz Schetyna, PO** 550 lat parlamentaryzmu w Polsce to wielka historia, ale również wielkie doświadczenia. Powinniśmy uczyć się na błędach, bo ilekroć sejm był słaby, Polska zaczynała pogrążać się w chaosie. Dziś ten Sejm niszczy Polskę i demokrację. Czy może być większa słabość?

WALUTY Z 13.07.2018

USD	3,7244 (+)
EUR	4,3302 (+)
CHF	3,7118 (-)
GBP	4,8896 (-)

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

Na wybudowanie Targu Rybnego trzeba dołożyć z budżetu. Oferent żąda 420 tys. zł

Bogumiła
Rzeczkwiska

bogumila.rzeczkwiska@gp24.pl



Ustka

Do przetargu na budowę Targu Rybnego zgłosił się tylko jeden oferent. Okazało się, że miastu brakuje ok. 124 tys. zł, by podpisać umowę z wykonawcą.

Targ Rybny działa od ubiegłego weekendu, aplikacja mobilna też. Jednak dopiero w tym tygodniu odbył się przetarg, bo wykonanie stałej infrastruktury zaplanowano na wrzesień. Do jej budowy w systemie zaprojektuj i wybuduj zgłosił się tylko jeden oferent.

- Dobrze, że chociaż jeden przyznaje Jarosław Teodorowicz, naczelnik wydziału rozwoju lokalnego i integracji europejskiej w ratuszu. - Gdy inny wydział ogłaszał przetarg w tej branży, nie zgłosił się nikt.

Oferent - Box Play, Budownictwo Modułowe z Łącka - zażądał 420 tys. zł za zaprojektowanie, zbudowanie i wyposażenie targu, m.in. w pawilony handlowe, kontenery do wstępnej obróbki ryby, komorę chłodniczą, część sanitarną.



FOT. LUKASZ CAPAR

Otwarcu Targu Rybnego towarzyszyła tymczasowa infrastruktura. We wrześniu namioty zostaną zastąpione przez kontenery i lada. Jednak do tego trzeba dołożyć z budżetu miasta

Miasto natomiast na ten cel przeznaczyło niecałe 295,4 tys. zł. Aby rozstrzygnąć przetarg i podpisać umowę z wykonawcą, rada miasta musi dorzucić grosza z budżetu.

- Chcemy poprosić radę o dołożenie w sumie około dwustu tysięcy złotych - mówi naczelnik.

Ille na co? Przypomnijmy, że projekt „Koncepcja utworzenia Targu

Rybnego w Porcie Ustka” otrzymał dofinansowanie unijne z Programu Południowy Bałtyk 2014-2020, który odnosi się do potencjału gospodarczego Morza Bałtyckiego i regionów przybrzeżnych. Całkowita wartość projektu, dotycząca Ustki, to ponad 829 tys. zł, a dofinansowanie z Europejskiego Fun-

duszu Rozwoju Regionalnego to prawie 705 tys. zł. To spóro. Do tej pory na utworzenie strony internetowej i aplikację mobilną wydano 30 tys. zł. Działania promocyjne i organizacja imprez na otwarcie - 20 tys. zł. To niewiele. Gdzie reszta pieniędzy?

Nie tylko lada handlowe

Jednak projekt nie ogranicza się do urzędników stoisk handlowych. Głównym jego założeniem jest wydłużenie sezonu turystycznego, stworzenie nowych usług i ofert w oparciu o dziedzictwo, produkty i tradycję małych portów rybackich. W Ustce wokół targu powstaje spójna koncepcja z działaniami promocyjnymi i wizerunkowymi Ustki z cyklicznymi imprezami.

- Infrastruktura jest elementem dodatkowym. To projekt międzynarodowy. Uczestniczą w nim również partnerzy niemieccy i litewscy. Jego liderem jest Uniwersytet w Greifswaldzie - wyjaśnia Jarosław Teodorowicz. - Sporo budżetu pochłaniają koszty wyjazdów, organizacji spotkań w Polsce

i za granicą, warsztatów. Część pieniędzy płacimy liderowi za obsługę projektu. Planujemy opracowanie programu rozwoju turystycznego portu, wydanie książki kucharskiej, organizowanie spotkań rybaków z restauratorami, by rybą handlować bez pośredników. Na razie też płacimy za łód, dopóki nie będzie zainstalowana lodziarka w kontenerach.

Naczelnik dodaje, że wniosek o dofinansowanie składano trzy lata temu. Ceny się zmieniły. Dlatego teraz na budowę Targu Rybnego potrzebne są pieniądze z budżetu miasta.

- Jednak nie wszyscy partnerzy wykorzystują swoją część dofinansowania i w ostatecznych rozliczeniach jakaś część tych pieniędzy może przypaść Ustce - zastrzega Jarosław Teodorowicz. - Realizacja projektu potrwa do połowy 2019 roku. Po jego zakończeniu nadzór nad obsługą Targu Rybnego za odpłatnością przejmie Zarząd Portu Ustka. Jednak targ pozostanie własnością miasta.

Całkowity budżet projektu Fish Markets wynosi prawie 1 mln 914 tysięcy euro. ©

Komisja ds. cyfryzacji gościła na Pomorzu

Pomorze
Mateusz Tkarski
redakcja@gp24.pl

Pomorze gościło Sejmową Komisję Cyfryzacji, Innowacyjności i Nowoczesnych Technologii. Posłowie odwiedzili m.in. Polską Agencję Kosmiczną i Akademię Marynarki Wojennej w Gdyni.

Program wyjazdowego posiedzenia komisji podejmie ważne i aktualne tematy oraz wyzwania, które stoją przed województwem pomorskim w wielu obszarach.

Komisja będzie miała okazję wizytować pomorskie instytucje naukowe oraz firmy z obszaru IISP (pierwszej inteligentnej specjalizacji Pomorza - logistyczno-morskiej). Celem posiedzenia było zapoznanie się z zagadnieniami związanymi z rozwojem regionu pomorskiego.

- Bardzo nas cieszy terenowe posiedzenie komisji na Pomorzu - powiedział Ryszard Świński, pomorski wicemarszałek. - Pokażemy swoje odmienne i wyróżniające się podejście do wdrażania inteligentnych specjalizacji w zarządzaniu i gospodarce.

Z członkami komisji spotkali się przedstawiciele środowiska naukowego, władz rządowych, praktyków i teoretyków. Podczas spotkania eksperci podejmą się dyskusji, która podsumuje dotychczasowe osiągnięcia technologiczne i wyznaczy kierunki rozwoju na dalszą przyszłość.

- Posiedzenie wyjazdowe jest wspaniałą okazją do pogłębionych rozmów i wymiany poglądów o nowoczesnych technologiach województwa pomorskiego - powiedział Tomasz Szymczak, prezes Gdańskiej Fundacji Przedsiębiorczości. W siedzibie Polskiej Agencji Kosmicznej w Gdańsku posłowie zapoznali się z projektami związanymi z technologiami kosmicznymi wykorzystywanymi na potrzeby rolnictwa i środowiska. Dane satelitarne mogą być wykorzystane do mapowania użytkowania terenu i przewidywania zbiorów. Dzięki nim można zaplanować zabiegi agrarne, takie jak nawodnienie czy nawożenie. Oprócz rolnictwa technologie satelitarne pomagają w określeniu zagrożeń oraz w zarządzaniu zasobami środowiskowymi.

©

Bezradni w sprawie agresji

Slask
Marcin Wójcik
redakcja@gp24.pl

Mieszkańcy ulic Riedla i Legionów Polskich czują się zagrożeni. Pies jednego z sąsiadów atakuje ludzi i inne zwierzęta. Doszło do makabrycznego wydarzenia, które wstrząsnęło okoliczną społecznością.

O problemach z agresywnym psem poinformowali nas mieszkańcy osiedla Niepodległości. Agresywny owczarek niemiecki uwalnia się z posesji i atakuje ich pupilów. Już wcześniej dochodziło do pogryzień, a właściciel był już karany pouczeniami i mandata. Mieszkańcy walczą z problemem od zeszłego roku, choć początkowo sprawę próbowano rozwiązać z sąsiadem polubownie. Nie przyniosło to



FOT. CZYTELNIA

Pracownicy schroniska i policjanci byli wstrząśnięci. Mały piesek został zagryziony przez owczarka

rezultatów, a owczarek nadal stanowi zagrożenie. O niebezpieczeństwie informowano dzielnicowego i straż miejską. Policjanci przeprowadzili rozpoznanie i wszczęli dochodze-

nie. Sprawa zostanie skierowana do sądu na podstawie art. 77 Kodeksu wykroczeń, który dotyczy odpowiedzialności związanej z właściwym przechowywaniem zwierząt.

- Posesja właściciela psa nie jest odpowiednio zabezpieczona i dlatego dochodzi do takich sytuacji - mówi rzecznik policji Robert Czerwiński. - Dzielnicowy aktywnie działa w tej sprawie, monitoruje stan ogrodzenia i postawę właściciela. Jeśli mężczyzna nie zmieni swojego postępowania, to będzie karany. Poszkodowani mogą domagać się zadośćuczynienia od właściciela.

Zdaniem rzecznika służby nie mają podstaw prawnych, aby odebrać zwierzę właścicielowi. Ma ono dobre warunki bytowania i nie jest krzywdzone, ale - jak podkreślają mundurowi - nie zwalnia to z odpowiedzialności za stan ogrodzenia.

Mieszkańcy o problemie poinformowali nie tylko policję, ale szereg innych instytucji, które mogłyby pomóc. Jak dotąd bezskutecznie. ©

REKLAMA

007431715

Chcesz kupić samochód?
WJEJŻ NA GRATKA.PL
gratka

REKLAMA

008475557

Burmistrz Miasta Ustka informuje, że: na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Ustka, ul. Ks. Kard. St. Wyszyńskiego 3, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości, położonej w Ustce, przeznaczonej do oddania w dzierżawę: - teren stanowiący część działki nr 1558/6, położony w Ustce przy Placu Wolności, wykorzystywany pod przyłącze wodociągowe.

REKLAMA

008238017

www.naskarpie.net
recepja@naskarpie.net
tel. 75 700 50 20
884 363 875
Szklarska Poręba zaprasza

Nowa droga zbyt droga. Problem z ulicą Legionów

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Skupisk

Jedyny oferent, który wystartował do przetargu na budowę ulicy Legionów Polskich mocno wycenił swoją fachowość i zażądał o 2,4 mln zł więcej, niż przewidywał kosztorys. To niejedyna trudność związana z tą inwestycją.

Wczoraj poinformowano o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej związanej z budową ulicy Legionów Polskich i przebudową odcinka ul. Zaborowskiej. Nic nie wskazuje jednak na to, aby rozpisana na dwa lata budowa doszła wkrótce do skutku. Zarząd Infrastruktury Miejskiej zamknął postępowanie przetargowe w tej sprawie. Propozycja jedynego oferenta, pruszkowskiego Strabaga opiewa na 6,8 mln zł. Zgodnie z wytycznymi firma zobowiązała się do realizacji budowy do końca lipca przyszłego roku i 60-miesięczną rękojmię. ZIM nie wybrał jednak wykonawcy.

- Mamy kłopot - przyznaje Marek Biernacki, wiceprezydent Słupska. - Oferta, którą otrzymaliśmy, jest o prawie 2,4 mln zł wyższa od kosztorysu inwestorskiego. Dodatkowych środków na to nie ma, co oznacza, że prawdopodobnie trzeba będzie powtórzyć przetarg.

A to oznacza przesunięcia w terminie i wskazuje na możliwe opóźnienia. Alternatywa to ułkon władz miasta w stronę rady po dodatkowe pieniądze, co miało już miejsce na ostatnich dwóch sesjach. Radni zgodzili się wówczas na powiększenie długów Słupka o ponad



Nie wykluczone, że ZIM będzie musiał powtórzyć przetarg na budowę ul. Legionów Polskich

Mamy kłopot. Oferta, którą otrzymaliśmy jest o prawie 2,4 mln zł wyższa od kosztorysu inwestorskiego

Marek Biernacki

32 mln zł. Jak argumentowano, pieniądze są potrzebne na wykup... wcześniej zaciągniętych zobowiązań i inwestycje. Jakże? Tego nikt z rządzących nie był w stanie wskazać. Radni głosowali więc w ciemno.

Trudności jest więcej. Inwestycja idzie w ramach ZRID-u, ponieważ częściowo przechodzi po działkach, które nie należą do miasta.

- Są to nieduże korekty. Ten problem pojawia się głównie w okolicach przyszłego ronda.

To nie są duże wykupy - zapewnia Marek Biernacki.

Przebudowa z rozbudową ulicy Zaborowskiej oraz budowa ulicy Legionów Polskich zakłada powstanie nowego ronda u zbiegu z ul. A. Zauchy, która docelowo zostanie wyłożona betonowymi płytami. Ul. Legionów Polskich to też chodnik, ścieżka rowerowa, zjazd i wejście do ogrodów działkowych. Również nowe, ledowe oświetlenie, kanalizacja deszczowa i kanał technologiczny. Na wysokości ul. A Zauchy zdecydowano się poprowadzić chodnik wraz ze ścieżką rowerową w nowym śladzie przechodzącym przez ogrody działkowe. Przejście to wymaga wykonania poszerzenia pasa drogowego i rozebrania istniejącej altany na terenie ogrodów działkowych. W praktyce będzie to jedyna poważna bu-

dowa nowej drogi ujęta w tegorocznym budżecie, choć również w 2018r zakończyć ma się rozpoczęta kilka miesięcy temu, a zatrzymana przez deszcz inwestycja na osiedlowej ulicy F. Szafranka i M. Aluchny-Emalianow. Przypomnijmy, że w tym i kolejnym roku modernizowana ma być ulica Sygietyńskiego, Długa, Płowiecka i Ogrodowa. W ramach rewitalizacji również ul. Mostnika, Szarych Szeregów i Armii Krajowej. Miasto planuje też budowę krótkiego odcinka do ul. Raszyńskiej i ul. J. Zamojskiego. Z kolei dla ul. K. Kniaziewicz i Małachowskiego sporządzone mają zostać plany. To w sumie kilkanaście milionów złotych, kiedy w sąsiednim Koszalinie będzie to już 40 mln zł, co przełożyć ma się na kilkanaście kilometrów nowych dróg.

FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Wyrazy szczerego współczucia Pani
Krystynie Horodiuk
z powodu śmierci

Mamy

składają

Zarząd i pracownicy

Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o.

008473473

Wyrazy serdecznego współczucia
Rodzinie i Bliskim Zmarłego

Tomka Skornego

strażaka OSP Gardna Wielka

składają Prezes Zarządu Oddziału Gminnego
oraz strażacy Gminnych Ochotniczych Straży Pożarnych

008476287

Z ogromnym żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość,
że zmarł absolwent naszej szkoły

Tomasz Skorny

dobry i wrażliwy młody Człowiek.

Wyrazy współczucia Rodzinie

składają

Dyrekcja, grono pedagogiczne i pracownicy administracji
i obsługi Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Smołdzinie

008475864

Panu Tomaszowi Zielonce

Prezesowi ZEC Sp. z o.o. w Miastku

najszczerze wyrazy współczucia z powodu śmierci

Ojca

składają Burmistrz Miastka, Kierownictwo Urzędu,
Radni Rady Miejskiej

oraz pracownicy Urzędu Miejskiego w Miastku

008475468

Pani Ewie Bojkowskiej

Główniej Księgowej w Nadleśnictwie Ustka

szczerze wyrazy współczucia z powodu śmierci

Taty

składają

Nadleśniczy oraz pracownicy Nadleśnictwa Ustka

008472936

Panu Tomaszowi Zielonce

Prezesowi Zakładu Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. w Miastku

wyrazy głębokiego współczucia, żalu i słowa otuchy
z powodu śmierci

Ojca

składają Rada Nadzorcza oraz pracownicy
ZEC Sp. z o.o. w Miastku

006786794

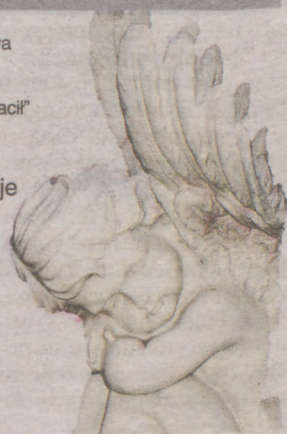
REKLAMA

GŁOS
POMORZA

NEKROLOGI

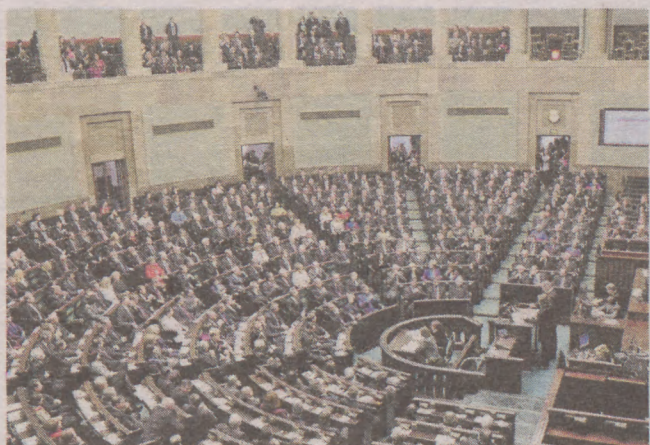
„Umarłych wieczność dotąd trwa
Dokąd pamięcią im się płaci
Chwiejna waluta. Nie ma dnia
By ktoś wieczności swej nie stracił”

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



Skupisk Dwie wystawy w Rondzie

W Galerii OT Rondo przy ul. Niedziałkowskiego można zobaczyć dwie wystawy: „Wschód” Agnieszki Babińskiej i „Feminish. me” Niki Świtalskiej. Projekt „Wschód” to fascynacja autorki kulturą, obrzędami, folklorem. Ukraina, Białoruś, Kazachstan, Kirgistan, Iran to niektóre z krajów, które podczas podróży zainspirowały ją do zmięcenia się z wizerunkami tamtejszych kobiet. Z kolei cykl „Feminish. me” można wiązać z różnymi prądami w sztuce od performance do body-art. Wystawy będą czynne do 26 lipca. (WF)



Posłowie PiS chcą, by każdy okręg wyborczy miał przypisaną konkretną liczbę posłów wybieranych do PE

Nowelizacja kodeksu wyborczego do PE w sejmowej komisji

Warszawa

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Projekt zmiany ordynacji do Parlamentu Europejskiego trafił wczoraj pod obrady sejmowej komisji nadzwyczajnej. Drugie czytanie budzącej kontrowersje ustawy ma odbyć się 18 lipca.

Wybory do Parlamentu odbędą się dopiero w maju przyszłego roku, ale już trwa gorąca dyskusja, na jakich zasadach - i czy w ogóle - powinno przebiegać głosowanie. Z propozycją zmiany dotychczasowej ordynacji wyszli posłowie Prawa i Sprawiedliwości.

Zgodnie z założeniami rządowego projektu każdy okręg wyborczy ma mieć przypisaną konkretną liczbę (co najmniej trzech) posłów wybieranych w 13 okręgach wyborczych (na tyle dzieli się Polskę podczas głosowania do PE). Obecnie nie ma sztywnego przyporządkowania liczby posłów do okręgów. Zależy to od wyników uzyskanych przez poszczególne komitety wyborcze w całej Polsce. Opozycja pomimo - zapewnień PiS - obawia

się, że granice okręgów wyborczych mogą zostać zmienione tam, gdzie PiS ma największe poparcie.

Wczoraj rządowy projekt trafił pod obrady komisji nadzwyczajnej do rozpatrzenia projektów ustaw z zakresu prawa wyborczego i wywołał ostrą polemikę. Poseł PO Marcin Witczak zarzucił PiS-owi, że ta „buduje ordynację wyborczą jako kolejny element faworyzowania partii sprawującej władzę”. - Ordynację wyborczą wypracowuje się w atmosferze konsensusu i ponad podziałami politycznymi (...). Wasze ustawy są pisane na kolanie - grzmiał parlamentarzysta. W podobnym tonie wypowiadał się Tomasz Jaskółka z Kukiz'15. - Zmiany w kodeksie wyborczym są korzystne tylko dla PiS. Jest to preludium do zmiany ordynacji wyborczej w wyborach do Sejmu - mówił poseł.

W obronie rządowej ustawy stanął poseł Łukasz Schreiber z PiS. - Propozycja zmian to propozycja odejścia od systemu, który jest kompletnie nieczytelny i niejasny dla wyborców i kandydatów (...). Wprowadzi je dopiero nowy parlament - mówił poseł. ©

Uroczyste obchody w cieniu sporu parlamentarzystów



Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Warszawa

Obchody 550-lecia parlamentaryzmu podzieliły polityków. Część z nich wzięła udział w oficjalnych uroczystościach, część wyszła w ich trakcie, a niektórzy w ogóle się nie pojawili.

Wszyscy czołowi parlamentarzyści partii rządzącej, prezydent Andrzej Duda, wraz z duchowieństwem i zaproszonymi gośćmi zebrali się wczoraj na dziedzińcu Zamku Królewskiego. Właśnie tam odbyły się oficjalne obchody 550-lecia polskiego parlamentaryzmu oraz 100-lecia odzyskania niepodległości przez nasz kraj.

Jubileusz zainaugurowała msza święta w archikatedrze św. Jana Chrzciciela, a następnie w samo południe przedstawiciele władz wzięli udział w obradach Zgromadzenia Narodowego.

Zaczęło się w 1468 roku

- Jubileusz to wyjątkowy czas wspominania, ale jeszcze bardziej czas wyciągania wniosków. Czas oddawania czci temu, co było wspaniałe i godne pochwały. I czas czerpania inspiracji do naszych, współczesnych, dzisiejszych działań dla dobra wspólnego - mówił prezydent Andrzej Duda. Podkreślił, że posiedzenie Zgromadzenia Narodowego upamiętnia jeden z ważnych kroków na drodze Polski przez historię - pierwszy Sejm walny, który odbył się w 1468 roku w Piotrkowie. - Od tamtej pory parlamentaryzm, sejmowanie, uciąganie poglądów, dążenie



Podczas posiedzenia Zgromadzenia Narodowego prezydent Andrzej Duda wygłosił orędzie. Opozycja nie czekała na nie

do jednomyślności stały się podstawową metodą stanowienia prawa i kierowania polityką Rzeczypospolitej - mówił.

Prezydent przekonywał zgromadzonych, że „spór prawdziwie polityczny” wynika z miłości do ojczyzny i „nigdy nie jest jałowy, lecz wydaje dobre owoce dla wspólnoty”.

Choć jego przemówienie nagrodzone zostało owacjami na stojąco, to nie porwało opozycji - posłowie Nowoczesnej i Polskiego Stronnictwa Ludowego zaraz po odśpiewaniu hymnu i przed prezydenckim orędziem opuścili Zgromadzenie. - Uznaliśmy całym klubem, że nie możemy uczestniczyć w takiej hucpie jak 550-lecie polskiego parlamentaryzmu, kiedy zarzynany jest polski parlamentaryzm - tłumaczyła przewodnicząca Nowoczesnej Katarzyna Lubnauer.

Jej partyjny kolega Witold Zembaczyński tuż przed zakończeniem posiedzenia chciał przekazać marszałkowi Sejmu Markowi Kuchcińskiemu zastrzeżenie do protokołu Zgromadzenia Narodowego.

Treść pisma opublikował w mediach społecznościowych.

Poseł chciał, aby w protokole z posiedzenia umieścić zapis, że „demokratyczna Opozycja opuściła Zgromadzenie na znak protestu wobec łamania zasad parlamentaryzmu oraz bezprawia konstytucyjnego w Naszej Ojczyźnie Polsce”. Marszałek zastrzeżenia nie uwzględnił.

Politycy Platformy Obywatelskiej w ogóle nie pojawili się na uroczystości, a lider Ludowców Władysław Kosiniak-Kamysz oznajmił, że przedstawiciele PSL przyszli tylko po to, aby pokazać, iż politycy jego partii są „tak samo wybranymi parlamentarzystami jak większość rządząca”. - Nie możemy zgodzić się na wspólne świętowanie, ponieważ dzisiaj nie ma czego świętować. Parlamentaryzm jest w głębokim kryzysie. Sejm jest miejscem potwier-

Parlamentaryzm jest w kryzysie. Sejm jest miejscem potwierdzenia decyzji prezesa PiS

Władysław Kosiniak-Kamysz

dzania decyzji prezesa PiS. Do niczego innego nie służył mój głos.

Oprócz frakcji rządzącej jedynym klubem parlamentarnym, jaki uczestniczył w obchodach, był Kukiz'15. - Przyszliśmy do pracy, choć uważamy, że PiS psuje polski parlamentaryzm - wyjaśniał stanowisko klubu jego wiceprzewodniczący Stanisław Tyszkowski.

Alternatywne obchody

Na swój sposób rocznicę polskiego parlamentaryzmu postanowili uczcić posłowie PO i Nowoczesnej, którzy zorganizowali wspólne posiedzenie w Domu Dziennikarza przy ul. Folskiej w Warszawie. - Nie obchodzimy tych uroczystości razem (z PiS), chociaż bardzo byśmy chcieli (...) Nie możemy być z tymi, którzy łamią prawo, konstytucję - tłumaczył lider PO Grzegorz Schetyna.

Z kolei Kamila Gasiuk-Pihowicz z Nowoczesnej wyjaśniała, że „Polsce grozi narastający chaos prawny”. - Żyjemy w Polsce PiS, w której politycy PiS-u udają, że mają prawo skrócić kadencję pierwszemu prezesowi Sądu Najwyższego, podczas gdy przepisy konstytucji są jasne i mówią wprost o sześcioleternej kadencji. Z tych wszystkich udawanych mechanizmów jednak rodzi się realne i bardzo konkretne zagrożenie dla obywateli - mówiła posłanka.

Pomysł organizowania oddzielnych uroczystości nie spodobał się natomiast Stanisławowi Tyszkowskiemu z Kukiz'15. - Nie możemy się obrażać na Polskę. My chcemy Polskę odebrać Prawu i Sprawiedliwości, a nie robić alternatywne imprezy (...) Wydaje mi się, że bojkotowanie państwa nie ma sensu - przekonywał polityk.

©

Z KRAJU



Warszawa

Rolnicy chcą od rządu wyższych cen skupu

Na placu Konstytucji w piątek protestowali rolnicy. Domagali się zdecydowanej reakcji rządu w kwestii cen skupu i poprawy sytuacji polskiego rolnictwa.

Według zebranych, ceny owoców w skupie nigdy nie były tak niskie. Ich zdaniem, z tego powodu produkcja stała się zupełnie nieopłacalna. Część osób przyniosła ze sobą skrzynki pełne owoców i warzyw, na których napisali realne koszty produkcji, skupu oraz cenę przeznaczoną dla konsumenta. - Premier zachowuje się jak Piotruś Pan, mówi o samochodach na prąd, a nie potrafi sobie poradzić z produkcją żywności, czyli z czymś podstawowym. Ale my pomożemy panu premierowi stać się prawdziwym mężczyzną - mówili rolnicy. Szacuje się, że w protestach w stolicy brało udział ok. 2 tys. osób.

(AIP)

Gdańsk

Adamowicz przegrał z działaczem MW

Sąd Rejonowy Gdańsk-Południe w Gdańsku uznał w piątek prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza za winnego pomówienia działacza Młodzieży Wszechpolskiej oraz naruszenia jego nietykalności cielesnej. Sąd w nieprawomocnym wyroku orzekł wobec samorządowca karę grzywny w wysokości 2,5 tysiąca złotych. Aleksander Janowski złożył przeciwko samorządowcy prywatny akt oskarżenia. Wskazał w nim, że prezydent „uderzył go ręką w pierś” oraz nazwał faszystą. Samorządowiec twierdzi, że „stroną agresywną była MW”. (AIP)

ZE ŚWIATA

London

Burza na Wyspach Brytyjskich przez Trumpa

Wizyta Donalda Trumpa w Wielkiej Brytanii nie obyła się bez kontrowersji. Amerykański prezydent w wywiadzie dla tabloidu „The Sun” nie szczędził ostrych słów



premier Theresie May i stwierdził, że Brexit „prawdopodobnie zniszczy” umowę handlową Wielkiej Brytanii z USA. Mimo to został powitany przez szefową rządu w Londynie na czerwonym dywanie, co nie spodobało się wielu politykom zarówno z rządzącej Partii Konserwatywnej, jak i opozycyjnej Partii Pracy. Wywiad z Donaldem Trumpem, który został przeprowadzony w ambasadzie USA w Brukseli podczas szczytu NATO, ukazał się w czwartek późnym wieczorem na stronie internetowej brytyjskiej gazety, a więc tuż przed uroczystą kolacją z udziałem prezydenta i jego żony Melanii oraz premier Theresy May i jej męża Philipa.

- Przeprowadziłbym Brexit zupełnie inaczej. Powiedziałem Theresie May, jak to zrobić, ale ona się nie zgodziła, nie słuchała mnie - wyjął amerykański prezydent, który jest zwolennikiem wyjścia Wielkiej Brytanii z UE w „The Sun”. Słowa Trumpa jeszcze bardziej sprowokowały protestujących przeciwko jego wizycie, którzy w piątek demonstrowali w Londynie. Przed dwie godziny nad parlamentem unosił się także dmuchany Donald Trump jako niemowa. Mimo napiętej atmosfery amerykański prezydent spotkał się w piątek z królową Elżbietą II. W poniedziałek czeka go spotkanie z Władimirem Putinem w Hel-sinkach.



Górale w Ustce, maskotki w Rowach

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



Region ślupski

19. akcja Bielsko-Biała i Beskidu w Ustce oraz 12. Ogólnopolski Zjazd Maskotek w Rowach to najważniejsze wydarzenia weekendu w naszym regionie.

Ustka

W sobotę i niedzielę o godz. 15 w sali kinowej Domu Kultury w Ustce zorganizowany zostanie pokaz filmów animowanych dla dzieci „Reksio”, „Bolek i Lolek” i innych powstałych w Studiu Filmów Rysunkowych w Bielsku-Białej.

Na promenadzie w sobotę i niedzielę od godz. 14 trwać będą gry i zabawy. Na scenie w sobotę od godz. 15.30, a w niedzielę od godz. 15 wystąpią zespoły: PoPieronie, Kamuflaż, Zespół Rewiowo-Taneczny Mażorettek Gracja, kapela góralska Wałasi oraz BB Vocal Group w programie „100 lat polskiej piosenki”. W sobotę od godz. 20.30 trwać będzie zabawa taneczna z zespołem Kamuflaż.

W ramach imprezy rozegrany zostanie XVI Międzynarodowy Turniej Piłki Piżmowej o Puchar Przewodniczącego Euroregionu Beskidy. Zapisy chętnych drużyn w sobotę od godz. 9.30, początek zawodów o godz. 10.

Przez cały czas czynne będą również kiermasz beskidzkiej sztuki ludowej oraz punkt informacji o Bielsko-Białej i Beskidach.

Na promenadzie obędzie się prezentacja jedynego, zachowanego modelu Fiata 126p lekkiego pojazdu terenowego - z Muzeum Fiata 126p im. Ryszarda Dziopaka. Będzie można zobaczyć także wagonik Kolejki Linowej „Szyndzielnia” oraz spotkać przechadzającą się maskotkę Reksia.

Ponadto w sobotę i niedzielę na dolnej promenadzie, obok sceny, czynne będzie stoisko gastronomiczne z tradycyjnymi potrawami kuchni beskidzkiej.

W niedzielę o godz. 12.00 uczestnicy bielskiej delegacji, beskidzcy twórcy ludowi w strojach regionalnych oraz kapele góralskie uczestniczyć będą w mszy w kościele pw. Najświętszego Zbawiciela.



Maskotki z całej Polski w sobotę i niedzielę prezentować się będą w Rowach

Rowy

W sobotę o godz. 15.30 w Rowach ruszy miasteczko namiotowe, w którym będzie można wziąć udział w konkursach i za-

bawach. O godz. 16 parada maskotek przejdzie przez Rowy do parku przy ul. Słonecznej. Gdy dotrze na scenę, wszystkie maskotki zaprezentują się pub-

liczności i rozpocznie się plebiscyt na Maskotkę Naj... O godz. 17 rozpocznie się program artystyczny. Będą gry, konkursy i zabawy z Wikingami.

Muzyczną gwiazdą soboty o godz. 20 będzie zespół disco-polowy Two Boys.

W niedzielę miasteczko namiotowe czynne będzie od godz. 16. Maskotki będą pozować do wspólnych zdjęć. Będą też gry i zabawy dla dzieci. O godz. 17 nastąpi losowanie nagród dla publiczności uczestniczącej w plebiscyście na Maskotkę Naj... Po tym dowiemy się, która z maskotek najbardziej spodobała się publiczności. Zjazd maskotek o godz. 18.30 zakończy występ zespołu disco polo One Moment. W niedzielę od godz. 11 wszyscy chętni będą mogli oddać krew w krwiobusie przy scenie.

W tym roku swoją obecność zapowiedzieli: Miś Słoneczko i Słoneczna Misia oraz Promyczek (Stowarzyszenie Oliwskie Słoneczko), Gryfinek (powiat bełchatowski), Pasikonik Gustek i Pasikonikowa (gmina Ustka), Wieruszowski Koziołek (gmina Wieruszów), Miś i Sowa (Miejski Ośrodek Kultury w Bukowni), Wabmiś (Wieruszów), Duch Puszczy (Wiejska Chata), Bocian (gmina Ślupsk), maskotki reprezentujące Krainę Madagaskaru (Pingwiny, Lew, Król Julian, Żyrafa, Hipcia, Zebra, Mort), a także maskotka ślupskiej policji.

Muzyka do relaksu u stóp pomnika Szymanowskiego

Ślupsk

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

W niedzielę, podczas koncertu w ramach Garden party u Karola, w parku Waldorffa zagra Wojtek Szczepanik.

Od imprez techno do występów w najlepszych salach filharmonicznych w Polsce - muzyczna ewolucja pianisty Wojtka Szczepanika jest intrygująca. Młody pianista i kompozytor gra przede wszystkim



Wojtek Szczepanik zagra w niedzielę na Garden party u Karola

muzykę relaksacyjną, w której dominuje spokój i harmonia. Nie brakuje też fragmentów bardziej żywych, zarówno radosnych, jak i wzbudzających lekki niepokój. Wojciech Szczepanik zwyciężył w tegorocznym konkursie Firestone i grał też na Open'erze. Na koncercie usłyszymy głównie utwory z jego ostatniej płyty.

Początek wydarzenia w niedzielę o godz. 12. W razie niepogody zostanie on przeniesiony do sali filharmonii. Wstęp jest wolny.

W SKRÓCIE

Redzikowo Bajkowisko na Ładowisku

Ładowisko Kultury w Redzikowie w sobotę organizuje Bajkowisko, czyli akcję głośnego czytania bajek. W Bibliotece Publicznej - Ładowisku Kultury w Redzikowie poprzez spotkania na zajęciach głośnego czytania organizatorzy będą się starać rozbudzać w dzieciach chęć słuchania i czytania książek. W sobotę wybrane bajki będzie czytał aktor Teatru Lalki i Tęcza Maciej Gierłowski. Początek o godz. 11, wstęp jest wolny. (DMK)

Łeba

O kurczę, ale zabawa

W sobotę w Łebie odbędzie się akcja pod hasłem „Drób na fali”. O godz. 10 na plaży zachodniej rozpoczną się regaty. Natomiast od godz. 14 na placu Tysiąclecia trwać będzie festyn rodzinny. W programie jest festiwal kolorów, degustacja mięsa drobiowego, pokazy grillowania i konkursy z nagrodami. W części muzycznej na scenie wystąpią: Acoustic Live Project i Szymon Chodyniecki, natomiast gwiazdą wieczoru będzie zespół Loka. (DMK)

Łeba

Miasto bez tajemnic

W każdą sobotę lipca i sierpnia można wziąć udział w akcji Łeba bez tajemnic. Turyści i mieszkańcy regionu będą mogli zwiedzić miasto nocą i skosztować lokalnych

produktów. Informacje i zapisy w informacji turystycznej przy ul. Kościuszki 14. Początek na Skwerze Rybaka w Łebie o godz. 21, wstęp wolny. (DMK)

Łeba

Opowieści Bałtroczyka

Piotr Bałtroczyk będzie bawił widzów w sobotę w Scenie Kulturalnej. Publiczność dowie się, co mu się przydarzyło przez ostatnie miesiące. A inspiracją mogło być wszystko, przydrożne drobiazgi przetwarzane przez Piotra Bałtroczyka w następne epizody swojego życia pisanego monologu. Początek wieczoru o godz. 20, bilety kosztują 45 zł. (DMK)

Ustka

Pies w ruchu

„Wystawę psów skrajnie rasowych” oglądać można przy Centrum Aktywności Twórczej w Ustce na ul. Zaruskiego 1a. Prezentuje ona prace rzeźbiarskie, których tematem przewodnim jest pies w ruchu. Ujęcie dynamiki zwierzęcia oraz zachowanie przy tym charakteru rasy m.in. przez właściwy wybór materiału staje się głównym problemem formy w sztuce rzeźbiarskiej. (DMK)

Bytów

Miasto się bawi

W sobotę i niedzielę trwać będą Dni Bytowa. Muzyczną gwiazdą wydarzenia będzie Sylwia Grzeszczak, która zaśpiewa w sobotę o godz. 21.30 na stadionie. Około godz. 23 zagra didżej i producent muzyczny Gromee. (DMK)

Weekend w mieście smaczny i taneczny

Ślupsk

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Smaki świata, ale również Kaszub odkryć będzie można w ten weekend. W klubach czeka zabawa przy muzyce króla popu i wakacyjnych gwiazdek.

Smacznie w parku

W sobotę i niedzielę na terenie SOSiR w Parku Kultury i Wypoczynku w Ślupsku będą królować smaki i zapachy z całego świata. Wszystko za sprawą food trucków.

Każdy z samochodów serwuje oryginalne potrawy: kuchni północno- i południowoamerykańskiej, azjatyckiej i europejskiej w wielu wariantach. Będą zupy, dania główne i desery oraz kawa i napoje. W programie strefa chill-out oraz specjalna sekcja z atrakcjami dla najmłodszych.

Impreza odbywa się w godzinach od 10 do 20.

Kaszubski Jarmark

Gmina Żukowo leżąca w powiecie kartuskim będzie gospodarzem niedzielnej Jarmarku

Gryfitów. Mieszkańcy i goście będą mogli się zapoznać z kaszubskim dorobkiem kulturowym. Będą regionalne zespoły wokalne i taneczne. Gospodynie przygotują przysmaki kaszubskiej kuchni. Zapoznamy się również z modą tej części Pomorza. Ponadto swoje towary zaprezentują lokalni kolekcjonerzy, twórcy ludowi i rękodzielnicy. Początek zabaw o godz. 11, wstęp wolny.

Wieczór z Jacksonem

Zabawę pod hasłem Tribute to Michael Jackson organizuje w

sobotę klub Dom Ówka. To propozycja dla tych, którzy cenią sobie dobry dance. Michael pojawi się na soundsystemie w różnych odsłonach, a zaprezentuje go dj Kostek. Początek wieczoru o godz. 21, wejściówki: 10, 8 zł.

Taneczne wakacje

W sobotę do klubu Duo Cafe można się wybrać na dyskotekę. Wieczór upłynie przy największych polskich i światowych przebojach letnich i wakacyjnych. Początek zabawy o godz. 21, wejściówki: 10 zł.

Teatry czekają na ulicy, media i sztuka przy plaży

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



Pomorz

Teatry uliczne i plenerowe zobaczmy w weekend w Gdańsku. Natomiast w Darłowie pojawiają się gwiazdy mediów i sztuki.

Gdańsk

Dolne Miasto i Stare Przedmieście już po raz 22. staną się wielką sceną plenerowych działań teatralnych. Wszystko za sprawą Międzynarodowego Festiwalu Teatrów Plenerowych i Ulicznych FETA. Gdańsk gości 20 teatrów z 10 krajów, m.in. z Hiszpanii, Portugalii, Wielkiej Brytanii oraz Francji, a nawet dalekiej Korei Południowej. W programie są zarówno duże widowiska, jak i małe, kameralne formy. Pojawi się sporo produkcji z dużą dawką humoru, ale nie zabraknie też okazji do wzruszeń i refleksji. Publiczność może więc liczyć na duże emocje. Ponadto organizatorzy przewidzieli także ofertę skierowaną do najmłodszego widza - część spektakli będzie miała charakter familijny.

Spektakle zobaczmy w kilku lokalizacjach na Starym Przedmieściu (placu Wałowym, dziedzińcu ASP, placu przy Bastionie św. Gertrudy, boisku przy ul. Dolna Brama, okolicach Bastionu Żubr, Grodzie Kamiennej/Kamiennej Służby) oraz na Dolnym Mieście (boisko Reduty Wilk, Reducie Wilk, Reducie Wysok, kręgu drzew przy ul. Kurzej, boisku przy ul. Jarmużniczej oraz przed siedzibą LPP przy ul. Łąkowej 39/44).

W sobotę i spektakle oglądać będzie można od godz. 15 do północy. Pierwsze wydarzenie



Międzynarodowy Festiwal Teatrów Ulicznych i Plenerowych potrwa w Gdańsku do niedzieli

odbędzie się przy Reducie Wilk. W niedzielę o godz. 15 spektakle zobaczyć będzie można przy Reducie Wilk oraz przy Bastionie św. Gertrudy. Wstęp na większość wydarzeń jest wolny.

Darłowo

8. edycja festiwalu Media i Sztuka odbędzie się w Darłowie. Festiwalowe wydarzenia zobaczyć będzie można w hali przy ul. Dorszowej w Darłowie Zachodnim, na scenie przed halą oraz na rynku w Darłowie.

Sobota, hala: godz. 10 - Kamila Kielar, podróżniczka, godz. 11 - Bartosz Malinowski, podróżnik, godz. 12 - Katarzyna Zawadzka, godz. 13 - Tomasz Sianecki i Marek Przybylik: „Kulisy telewizji TVN24”, godz. 14 - 1968 - rok, który zmienił świat, godz. 15 - Beata Tadla, godz. 16 - wspomnienia o Grzegorzu Mie-

cugowie, godz. 17 - Aleksander Doba, podróżnik, godz. 22 - Projektacja dwóch odcinków serialu „Za marzenia”.

Sala Piaszkowa hotelu Lidia (ul. Dorszowa 3): godz. 10 - Robert Robb Maciąg, godz. 10.30 - warsztaty indyjskie dla rodzin, godz. 13 - Arkady Fiedler, podróżnik, godz. 14 - Marina Hulia, godz. 15 - laureat Nike Publiczności Stanisław Łubieński, godz. 16 - Magdalena Rigamonti i Maksymilian Rigamonti, godz. 17 - Spotkanie z serialem „Za marzenia”, godz. 18 - Dorota Masłowska. O godz. 12 - Drugie Śniadanie Mistrzów - bez publiczności, o godz. 22 - Szkło Kontaktowe, bez publiczności.

Na scenie przy hali festiwalowej o godz. 20 rozpocznie się koncert Patrycji Markowskiej.

Niedziela, hala festiwalowa: godz. 10 - Adam Szostek, podróż-

nik, godz. 11 - Tomasz Grzywaczewski, podróżnik, godz. 12 - Iwona Guzowska, godz. 13 - Magdalena Grzebałkowska, godz. 14 - Bruno Ciechowski, premiera książki „Obcy astronom” Grzegorza Ciechowskiego, godz. 15 - Jacek Dehnel, godz. 16 - Filip Łobodziński o książkach Boba Dylana, godz. 17 - finał mistrzostw świata w piłce nożnej. Godz. 21 - koncert dylan.pl.

Na rynku w Darłowie o godz. 10 literacką wycieczkę po Darłowie poprowadzi Cezary Łazarewicz. W Sali Piaszkowej hotelu Lidia, godz. 10-14 - „Rodzinne wakacje z kulturą”: Sambor Dudziński, Tomasz Broda, Franciszka Kierc-Franik i Maksymilian Rigamonti. O godz. 14 - „Zapiski na paczce papierosów” Antoniego Pawlaka, godz. 19 - Zwierzęta duże i małe - spotkanie z Adamem Wajrakiem.

Letni festiwal na stadionie. Muzyka, sport, zabawa

Główczyce

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

W sobotę i niedzielę trwać będzie Główny Festiwal Lata.

Zabawę w sobotę o godz. 13 na stadionie rozpocznie festiwal baniek. Godzinę później rozpoczyna się rozgrywki piłkarskie oldboyów. Na godzinę 17 zaplanowano Turniej Drwali. O godz. 20 rozpocznie się zabawa przy muzyce zespołu Legato. Ok. godz. 23 zobaczyć będzie można pokaz fajerwerków.



Zespół Bayera zaśpiewa na finał Główny Festiwal Lata

Czynne będą stoiska kół gospodyń wiejskich oraz rękodzielniczków. Będą darmowe dmuchańce oraz gry i zabawy z animatorami. W niedzielę czekają: loteria fantowa, pokazy udzielania pierwszej pomocy i darmowy poczęstunek. O godz. 13 rozpocznie się Przegląd Zespołów Ludowych. Godzinę później mecze zagrają samorządowcy oraz panny i mężatki. O godz. 15 przedstawiciele sołectw rozegrają turniej siatkówki. Po tym rozstrzygnięty zostanie konkurs Piękna Wieś. O godz. 19 zaśpiewa zespół Bayera.

INFORMATOR

KINA

Stupsk

Multikino

41 dni nadziei, sob.-niedz., godz. 18.15, 20.30; Berek, sob., godz. 16.40, 20.45, niedz., godz. 20.45; Czego życzy sobie kobieta, sob., godz. 16.05, 19, 21.10, niedz., godz. 16.05, 20.45; Drapacz chmur, sob.-niedz., godz. 15.20, 17.40, 20; FIFA 2018 - finał mistrzostw, niedz., godz. 17; Jestem taka piękna, sob.-niedz., godz. 14.15, 21.15; Jurassic World: upadłe królestwo, 2D dubbing sob.-niedz., godz. 12.30, 18.30 dubbing sob.-niedz., godz. 15.15; Psi patrol, sob.-niedz., godz. 10.30; Whitney, sob.-niedz., godz. 13.30; Iniemamocni 2, 2D dubbing sob.-niedz., 10.15, 10.45, 11.15, 12.30, 14, 15.45, 16.45, 18.30, 19.30, 3D dubbing sob.-niedz., godz. 13; Uprawdżona księżniczka, sob.-niedz., godz. 10.20; Wyszczekani, sob.-niedz., godz. 10.12

Rejs

Kuba Guzik, sob., godz. 14, niedz., godz. 16; Na plaży Chesil, sob., godz. 16, 20.15, niedz., godz. 14, 18; Kochając Pabla, nienawidząc Escobara, sob., godz. 18, niedz., godz. 20

Ustka

Delfin

Iniemamocni 2, sob., godz. 13.30, 16, 18.30, niedz., godz. 13, 15.30, 18; Na plaży Chesil, sob., godz. 20.45, niedz., godz. 22; Zimna wojna, niedz., godz. 20.15

Lębork

Fregata

Iniemamocni 2, sob.-niedz., godz. 15, 17.30; Dziedzictwo. Hereditary, sob.-niedz., godz. 20

KOMUNIKACJA

Stupsk: 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

Stupsk

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

Ustka

sob. - Ustecka, ul. Żeromskiego 5a, tel. 59 814 98 17, niedz. - Apteka z Pasją, ul. Grunwaldzka 27a, tel. 732 806 600

Bytów

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

Miastko

Królowej Jadwigi, ul. Królowej Jadwigi 12, tel. 59 857 82 92

Człuchów

sob. - Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42, niedz. - Oberland, ul. Długosza 29, tel. 59 834 17 52

Lębork

sob. - Gemini, ul. Staromiejska 17, tel. 59 841 22 73; niedz. - Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 59 862 24 77

USŁUGI MEDYCZNE

Stupsk:

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:

59 834 53 09.

WAŻNE

NIEBIESKA LINIA

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

Stupsk:

Policja 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45; Pogotowie Ratunkowe 999; Straż Miejska 986; 59 843 32 17; Straż Gminna 59 848 59 97; Urząd Celny - 58 774 08 30; Straż Pożarna 998; Pogotowie Energetyczne 991; Pogotowie Gazownicze 992; Pogotowie Ciepłownicze 993; Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994; Straż Miejska alarm 986; Ustka 59 814 67 61, 697 696 498; Bytów 59 822 25 69

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 846 70 00; Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 38 39; Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35; Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 842 63 49; Stupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierzyńskich 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

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

PORADNICTWO

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

REKLAMA

007431715

Chcesz kupić samochód?
WEJŹ NA GRATKA.PL
gratka

REKLAMA

007998622

Vigor TAXI
59 84 22 700
607 27 17 17
59 196-25
NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

Smród z oczyszczalni i brudna woda. Problem mieszkańców wsi

Marcin Wójcik
redakcja@gp24.pl



Gmina Damnica

Mieszkańcy Saborza skarżą się na smród dochodzący z miejscowego systemu oczyszczania ścieków. Ich zdaniem przepompownia nie pracuje we właściwy sposób.

Czytelnicy twierdzą, że gminny system oczyszczania ścieków jest niewydolny i niewłaściwie zarządzany. Nieprzyjemny zapach jest wyczuwalny podczas pracy pomp i nasila się zwłaszcza w gorące dni.

- Smród jest nie do wytrzymania, trzeba zamykać okna w domu mimo upałów - skarżą się czytelnicy.

Ich zdaniem problem tkwi w niewłaściwym stosowaniu chemii służącej do niwelowania fetoru. Niektórzy twierdzą,

że nie jest ona stosowana w ogóle. Ponadto, zdaniem mieszkańców Saborza, także woda jest niewłaściwie oczyszczana. Brud da się zauważyć gołym okiem, gdy odkręci się kurek w kranie. Duże zanieczyszczenia osadzają się także na filtrach domowych systemów hydraulicznych.

- W takiej wodzie nie da się myć, podlewać roślin, a zwłaszcza jej pić. Boimy się o swoje zdrowie - mówią mieszkańcy wsi.

Jeden z nich zauważył problem podczas prac w ogrodzie. - Chciałem podlać rośliny. Szybko jednak zaprzestałem tej czynności, gdy zobaczyłem jakiego koloru jest woda, która wydostaje się z ogrodowego węża - mówi mężczyzna.

Jak podkreślają mieszkańcy, problem wielokrotnie zgłaszano w Zakładzie Gospodarki Komunalnej w Damnicy, lokalnym władzom i innym instytucjom. Ich działania nie przyniosły, niestety, spodziewanego re-



Nasz czytelnik prezentuje zabrudzony filtr wymontowany z domowej instalacji hydraulicznej

zultatu. Mieszkańcy gminy Damnica borykają się z opisywanym przez nich problemem już trzy lata. Skontaktowaliśmy się w tej sprawie z ZGK w Damnicy.

- Rzeczywiście, mieszkańcy wielokrotnie zgłaszali nam problem. Kiedy jest gorąco, niewątpliwie da się odczuć nieprzyjemny zapach podczas pracy przepompowni, ale tak działa fizyka - wyjaśnia Andrzej Łosiak, dyrektor Zakładu Gospodarki Komunalnej w Damnicy.

Dyrektor zapewnia, że zakład stosuje chemię niwelującą nieprzyjemny zapach, a proces oczyszczania wody przebiega w sposób prawidłowy, zgodnie ze standardami. Ponadto przeprowadza się regularne inspekcje, a w ostatnich dniach, zdaniem dyrektora, żaden smród nie był wyczuwalny.

- Być może problem tkwi w instalacjach domowych, na przykład w odpowietrznikach - dodaje dyr. Łosiak. ©

FOT. MARCIN KAMINSKI

REKLAMA

008460943

12 FESTIWAL LEGEND ROCKA w Dolinie Charlotty

BRYAN FERRY
20 LIPCA



BILLY IDOL
LIVE!

21.07



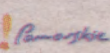
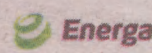
ALAN PARSONS
LIVE
PROJECT
04.08.

WATERBOYS

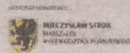
12. FESTIWAL
LEGEND
ROCKA
w Dolinie Charlotty

BILETY NA
TICKETMASTER.PL | EVENTIM.PL

SPONSORZY:



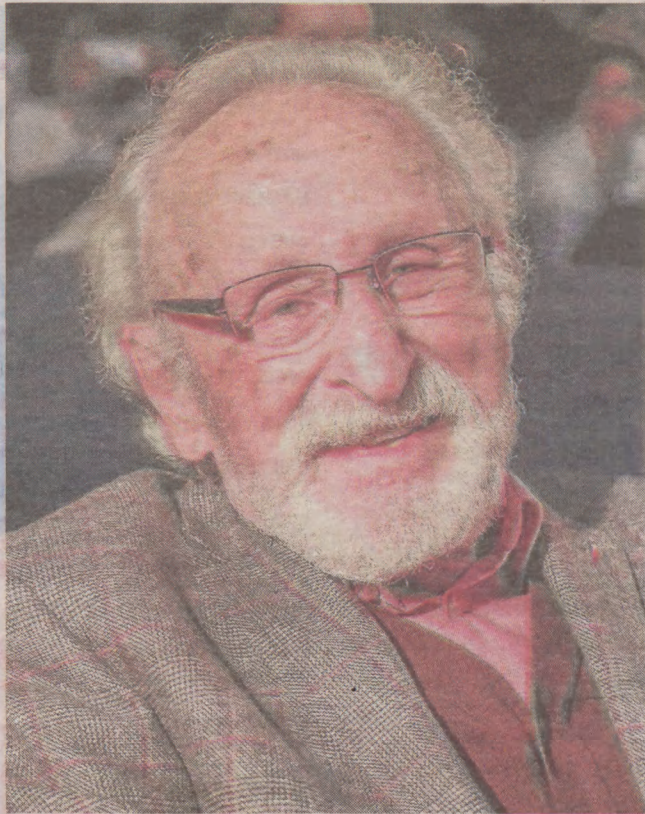
PARTNER:



PATRONI MEDIALNI:



Perły w aktorskiej koronie



Barbara Krafftówna i Franciszek Pieczka - laureaci Wielkiej Nagrody Festiwalu „Dwa Teatry”

Ryszarda
Wojciechowska
rwojciechowska@prasa.gda.pl



Kiedy po latach od premiery serialu „Czterej pancerni i pies” Barbara Krafftówna wręczała Franciszkowi Pieczce filmowego Orła, zwróciła się do niego słowami Honoraty: „Panie Gustlik, ja mam w sobie dalej gorąc”. Teraz znowu oboje stanęli na jednej scenie, żeby odebrać Wielką Nagrodę Festiwalu „Dwa Teatry” w Sopocie.

Krafftówna i Pieczka to dwie wielkie osobowości, dwie perły w aktorskiej koronie. Ona w Kabarecie Starszych Panów płomiennie przeklinała Bohdana Łazukę i pięknie nudziła się czasie deszczu.

Jako serialowa Honorata rozpaliała serce nie tylko Gustlika. A w filmie „Jak być kochaną” stworzyła jeden z najbardziej zapadających w pamięć kobiecych portretów.

On w swojej aktorskiej karierze był karczmarzem, węglarzem, dziadem wędrownym. Ale też świętym Piotrem, świętym Rochem, a nawet samym Panem Bogiem.

Co prawda Wielka Nagroda na tym festiwalu przyznawana

jest za role w teatrze, ale publiczność kocha ich przede wszystkim za ich kreacje namalowane i wielkim ekranie.

Nie chciała grać Honoraty

Niedawno Barbara Krafftówna w wywiadzie rzecze, jaki przeprowadził z nią Remigusz Grzela, uchyliła rąbka tajemnicy na swój temat. Ta rozmowa to nie tylko podróż w czasie po filmie i teatrze, ale też kopalnia wspomnień o ludziach, z którymi występowała, grała i przyjaźniła się. W książce Krafftówna odkrywa przed nami jeszcze jeden talent - anegdotyczny, jak we wspomnieniu dotyczącym Kabaretu pod Egidą, w którym także występowała.

- Tu nie było żadnego woalowania. Pełen realizm, w którym poezji dodawał Jonasz Kofta, dorosły, ale dziecko. A jednocześnie mężczyzna ze wszystkimi zaletami i wadami - mówiła.

Z wdziękiem przypominała pewną przygodę z Jonaszem w pociągu jadącym do Sopotu. „Jedziemy, upał potworny, okna otwarte, przeciąg, który nic nie pomaga, pot się leje. Nagle Kofta się do mnie zwraca: »Masz żyletkę?«. No, mnie pyta. Wiadomo, że mam ze sobą wszystko, ale odpowiadam pytaniem: »A po co ci

żyletka?«. Dostał żyletkę i widzę, że rozpruwa sobie szew wewnątrz nogawek od krocza dokostki. Poczł powiew i z ulgą mówi: »No coś cudownego, nareszcie oddycham«. To był cały Jonasz”.

Wspominając pracę na planie serialu „Czterej pancerni i pies”, aktorka przyznaje, że najpierw odmówiła grania ze względu na poligony, czołgi, wojsko, strzały, piach.

No i dlatego, że... papieros nigdy nie smakował jej w plenerze. A skazując się na wiele tygodni pracy w plenerze, skazywała się, jak tłumaczy, na okropną niemożność palenia.

Ostatecznie do przyjęcia roli zmusił ją syn, który przeczytał scenariusz i zobaczył, jak barwną postacią jest Honorata.

Kochał ten serial i mówił matce, że musi to zagrać. Zagrała, bo dziecku się przecież nie odmawia. Aktorka przyznała, że teraz ma takie ulubione powiedzenie: Uczę się swojej sklerozy.

Na pytanie, co to oznacza, odpowiedziała: - Staram się ją przechrzyć. Zawsze wszystko doskonale planowałam i teraz też planuję. Można, na przykład, tak kierować rozmową, żeby poruszać tematy nie za bardzo precyzyjnie. Bo

w precyzji muszą być konkrety, nazwiska, detale. Zapisuję też sobie różne fakty. No, uczę się. Dalej ćwiczę jogę i mięśnie... Zależy mi na pełnej sprawności. I chcę być świadoma.

Jeśli zdarzają się jej momenty zniechęcenia, to właśnie z powodu przyszłości, starości - mówiła szczerze. Zaraz jednak dodała:

- Ale póki mogę, będę pisała tę bajkę, patrząc na świat ze zdziwieniem, radością, czasem ze smutkiem.

To piękne, kiedy się pomyśli, że ona tę swoją bajkę pisze już prawie 90 lat.

Gustlik był też św. Piotrem

Z kolei Franciszek Pieczka uważa, że w życiu najlepszą terapią jest praca. Przed rokiem skończył zdjęcia do jednej z głównych ról w filmie „Syn Królowej Śniegu”, jeszcze niedawno jeździł na plan serialu „Ranczo”.

Zarówno Barbara Krafftówna, jak i Franciszek Pieczka przez kilkadziesiąt lat tworzyli także historię teatru polskiego

Kiedy rozmawiałam z aktorem po jego osiemdziesiątych urodzinach (w tym roku w styczniu Franciszek Pieczka skończył dziewięćdziesiąt lat), na mój zachwyt, cóż za piękna i pracowita rocznica, odparł z uśmiechem:

- Proszę pani, w tym wieku to się nie składa życzeń, tylko wyrazy współczucia. Ale dopóki mi nic nie doskwiera fizycznie i psychicznie, to wszystko w porządku. Harowałem ostatnio bardzo. Zupełnie jak młodziak - mówił z uśmiechem.

Jak to się robi, że ma się tyle siły w życiu? - pytałam. Czy ja wiem? Nie będę nikomu wskazywać drogi, jak żyć, żeby dożyć - śmieje się. - W mojej rodzinie wszyscy dożywali długich lat. Więc chyba geny. A poza tym, kiedyś byliśmy z delegacją filmu polskiego w buddyjskim klasztorze w Mongolii. I tam od mnichów dostałem taki szal. Na długowieczność. Mam go do dzisiaj. Może i on pomaga? I jeszcze pani coś powiem, ja grałem świętego Piotra. Więc myślę, że tam u Góry zasłużyłem sobie na jakąś protekcję.

Wychował się na Śląsku, w górniczej rodzinie. Krótko pracował w kopalni węgla w Chorzowie. Miał być inżynierem. Wybrał nawet Politechnikę Gliwicką. Przerwał jednak te studia, żeby się przenieść do szkoły aktorskiej w Warszawie.

Pieczka podkreśla, że miał szczęście do reżyserów. W filmie debiutował u Andrzeja Wajdy, w „Pokoleniu”. I od tej pory minęło ponad 60 lat. Na pytanie, za co ten zawód można lubić, odpowiada:

- Frapujące w nim jest to, że można odejść na chwilę od banalności własnej osoby. I być albo usiłować być kimś innym. To czasami działa niezwykle terapeutycznie - tłumaczy.

Kazimierz Kutz, u którego Pieczka zagrał w „Perle w koronie” i „Paciorkach jednego różańca”, powiedział mi o nim wprost:

- Posiwał. Ale i wypiękniał. Może spokojnie przyjąć rolę Pana Boga. Przypominam sobie taki obrazek, kiedy Pan Bóg na wielkiej górze przekazuje Mojżeszowi tablice z dziesięcioma przykazaniami. No, to jest Pieczka właśnie! On ma takie piękne warunki, żeby grać świętych. Taką biblijną urodę. Do tego wspaniały głos. I tę wrodzoną prostotę, która jest taką autentyczną śląskością. Bo każdy prawdziwy Ślązak jest prosty. Nie ma co udawać i ukrywać. Kutz z zachwytem mówi o aktorstwie Pieczki: - Franek ma nie tylko wspaniałe warunki, ale i świetną psychikę. Psychikę Ślązaka, górnika. Solidność, pracowitość, łagodność. To człowiek zupełnie niekonfliktowy. On idzie do teatru jak na szczytę. Nie interesują go kulisy, plotki. Jest

domatorem. To rodzinny człowiek. Ma swój ogródek. I jego bardziej zajmują przeszczepy drzewek, niż czyjeś plotkarsko utylane życie. A w sztuce robi swoje, na miarę tego, co umie i czego od niego żądają. Jeżeli ktoś dużo od niego żąda, to on po prostu dużo daje. Wie, że trzeba robić swoje i nie marnować czasu.

Pieczka, słysząc, co powiedział o nim Kutz, z zadowoleniem konstatuje:

- To cały Kaziu. On tak pięknie mówi. Ale ja już grałem Pana Boga w filmie Witka Leszczyńskiego. Ale co to znaczy Pan Bóg? To takie szerokie pojęcie. Choć ludzie go sobie wyobrażają jako takiego ojczulka z siwą brodą. Jednak czy Bóg tak wygląda? Nie wiem...

Reżyser Janusz Zaorski przypomina „Żywot Mateusza” z wielką rolą Pieczki.

- Zagrał tam genialnie - mówi. - To jedna z najwybitniejszych ról w historii polskiego kina. Otrzymał za nią nagrodę na festiwalu w Chicago. Ale ja myślę, że miał szansę na nagrodę w Cannes. Pech chciał, że „Żywot Mateusza” pojawił się w Cannes w 1968 roku. A wtedy Jean-Luc Godard zerwał festiwal ze względu na studenckie rewolty. I nagród nie przyznano.

Janusz Zaorski wspomina też inne spotkanie z Franciszkiem Pieczką przy eksperymentalnym filmie „Do domu”: - Franek grał tam własnego dziada, pradziada, prapradziada, w jednym filmie kilka ról. O szóstej rano, po ciemku, chodziliśmy na halę powyżej Kalatówek, by tam, na wysokości 1200 metrów, kręcić ujęcia, kiedy dopiero się rozjaśnia. A on, już wtedy starszy pan, zachowywał się jak młodzieniaszek. Pieczka to przykład absolutnego zawodowstwa.

Na stwierdzenie, że zazwyczaj powierzano mu role bohaterów pozytywnych Franciszek Pieczka mówi:

- To się zgadza. Ale w teatrze bywałem także szwarccharakterem. Na przykład w „Stanie obłączenia” Alberta Camusa zagrałem Dżumę, w „Dziadach” - Nowosilcowa. Typy spod ciemnej gwiazdy grywałem też w filmach niemieckich.

Jednak największą popularność przyniósł mu serial. Serial wreszcie czasów, jak mówi się o „Czterech pancernych i psie”. Na szczęście rola Gustlika Jelenia nie stała się jego kulą u nogi. Nie zamknęła go w szufladzie.

Aktor przyznaje, że jest samotnikiem. I nie lubi szumu wokół swojej osoby. Nigdy nie lubił. Bo woli się odizolować w domu. - Kiedy stoję z boku, mam ostrzejszy i spokojniejszy sąd o środowisku i świecie - powiada. ©©

Drobne

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE
ogloszenia.gratka.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2 pok. umeblowane, na wsi,
785901949

KAWALERKA tel. 606-833-696 GK

POKÓJ okolice Emki, 608-363-811
K-lin

STANCJA w domku osobne wejście,
Koszalin.Tel. 501-775-200.

DOMY - SPRZEDAM

DOM 100m², duża działka,
garaże na wsi, słupskie.285 tys.zł
510583781

DOM wolnostojący Sianów, 609710551

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA 35zł/m². Głobino, 509775096

DZIAŁKI bud. Kłos. Tel. 791-576-095

Handlowe

ANTYKI

WSZELKIE starocie kupię, 506022528.

FOTO, KSIĄŻKI

ALBUMY, książki, płyty muzyczne.
Skup. 509-675-586, 508-245-450.

MATERIAŁY BUDOWLANE

KAMIEŃ łupany sprzedam,
509775096

STYROPIAN producent, dostawa, tel.
52/331-62-48.

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO Słupsk 694-295-410

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

„KOWR OT w Koszalinie ogłasza
przetarg w dniu 20.07.2018 r. o godz.
12:00 na sprzedaż samochodu marki
Opel Meriva rok produkcji 2008.
Wszelkie informacje pod nr
tel. 94 34 73 108.

MERCEDES Vito, 2007r.,
507-803-230.

REKLAMA

118443882

ABAKUS

dołącz do grona zadowolonych Klientów

TANIO I BEZPIECZNIE

Nie wydawaj na ogłoszenia
Nie trać swojego czasu
Dodaj swoją nieruchomość do
NASZEJ BAZY OFERT

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl

tylko 193 000,- 3 pok, loggia
klucze w biurze
rej. Nowowiejskiego

Kupujący bez prowizji
2 pok. tylko 146 000,-

1 pok. (20), parter
rej. Modrzejskiej
tylko 92 000,-



duże (55m2) 2 pok. II p.
po remoncie
rej Tetmajera 217 000,-

dom dla 2 rodzin
rej. Wyspiańskiego 559 000,-

2 pok. Przylesie 37 m2
IV p. 145 000,-

dom dla 2 rodzin

rej. Karłowicza 509 000,-

OPEL Zafira 1.7, 2011r.,
tel. 506284096

SEAT Exeo 2.0, 2012r., tel. 506284096

VW Passat, 2003r., 606-427-234.

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTA i busy kupię, 504-672-242

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTO skup, każde. 797552040

AUTOKASACJA Bierkowo. Skup
całych i uszkodzonych. 59/8119150,
606206077.

AUTOKASACJA Świeszyno.
608421479

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

INNE

KUPIĘ stary samochód lub motocykl,
min. 40-letni. Może być niekompletny
lub uszkodzony, 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

EKSPRESOWA pożyczka 512-959-069.

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątania biur 606-362-520 K

ELEKTRYKÓW, również po szkole
502-490-970. GK

FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni:
operatora otaczarki.
Oferty prosimy przysłać:
tomasz.dorszynski@domar-k.pl
Tel. 664-410-796.

HAKO Technology Sp. z o.o.
zatrudni na stanowisko asystentka
zarządu. Wymagana komunikatywna
znajomość j. niemieckiego.
Tel. 94 347 04 04

HAKO Technology Sp. z o.o.
zatrudni spawaczy MIG MAG
z doświadczeniem oraz do
przyuczenia. Tel. 607 658 677

INŻYNIER przygotowania
produkcji- Biały Bór, tel. 505 329 756
email:biuro@mdbudinvest.com.pl

INŻYNIER, Kosztorysant
Zakład Prefabrykacji
Betonowej- Biały Bór
Tel. 505 329 756;
mail:biuro@mdbudinvest.com.pl

KIEROWCA kat. D 505-406-909.
gk

KIEROWCA sam. cięż. w Niemczech
C+E. Do 2500 Euro brutto.
Tel.887800008.
piotr.kopacki@fahrrerkonzept.eu

KUCHARZA, pomoc kuch.,
kelnerkę, na sezon. Ustronie Mor.
602282775

MAGAZYNIER 605129435 GK

OCIEPLENIE domu jednorodzinnego
tel. 797-515-358

OPERATOR CNC-laser 605129435
GK

OPERATORA koparko-ladowarki
preferowany emeryt
tel. 602-807-094

OPIEKUNKI do Niemiec tel.
535 340 311
www.ambercare24.pl dzisiaj 70 ofert !

PANIE do sprzątania domków
letniskowych - transport,
535-606-059

PLACÓWKA opiekuńczo-
wychowawcza zatrudni
nauczyciela - wychowawcę
z przygotowaniem pedagogicznym,
tel. 094 3452031.

PRACOWNIKA ogólnobudowlanego
tel. 602-213-532.

ŚLUSARZ/SPAWACZ 502-117-941.
GK

ZATRUDNIĘ kierowcę kat. C+E.
Wyjazdy zagraniczne - chłodnia. Tel.
605 662 267

ZATRUDNIĘ kierowcę
w transporcie międzynarodowym,
kat C+E, umowa o pracę,
601-768-700.

ZATRUDNIĘ murarzy, pracowników
ogólnobudowlanych.
Praca na terenie Koszalina tel.
784-840-687

SZUKAM PRACY

ZAOPIEKUJĘ się tel. 732-595-774

Zdrowie

GINEKOLOGIA

515417467 Ginekolog -farmakologia

A-Z GINEKOLOG, 790-80-35-37

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA RTV wszystkie typy,
bezpłatny dojazd, anteny,
94/3457461

PRALKI Naprawa w domu.
603-775-878

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

BUDOWA A-Z, koparka
510-857-537.

CYKLINOWANIE bezpyłowe
537583333

DACHY - dekarstwo 94/341 21 84

MALOWANIE remonty 500354255
GK

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

STANY surowe 94/341 21 84

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

ZLECĘ położenie glazury i polbruki
tel. 660-318-493

INSTALACYJNE

C.O. hydraul. wod. kan. 515-708-887

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

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

HYDRAULIKA 24h, inne,
798-618-871.

OGRODNICZE

OCZKA, kaskady, trawniki,
691226885.

PORZĄDKOWE

PRANIE dywanów itp.S-k 782065673

SPRZĄTANIE strychów, garaży
piwnic, wywóz starych mebli,
607-703-135

INNE

DETEKTYW-KOSZALIN.PL 602601166

Matrymonialne

PRAGNĘ poznać panią
do lat 58 szczupłą, stały związek tel.
606811370

Rolnicze

PŁODY ROLNE

KISZONKA z kukurydzy - sprzedam
Tel. 504204452

ZWIERZĘTA HODOWLANE

16 szt jałówek od 250 kg do 300kg,
traktor MF255, 667623281,669281039

JAŁÓWKI limusine oraz byczki
mieszające sprzedam, 880416986.

KUPIĘ Orpingtony. K-lin. 606558169

KURKI noski 11-tyg. 94/312-42-34.

PROSIĘTA SPRZEDAM / 515-406-298

Towarzyskie

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333.
GK

BASIA Słupsk 797-221-767

FILIGRANOWA Tel. 516-643-530.
GK

KOSZALIN, 531-600-712.

SŁODKA Asia Koszalin 516603622

REKLAMA

008471973

Prezydent Miasta Koszalina



informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koszalinie przy Rynku Staromiejskim 6-7 wywieszono wykazy nieruchomości położonych w Koszalinie, przeznaczonych do sprzedaży, w dzierżawę i w użyczenie na podstawie Zarządzenia nr 758/2366/18 Prezydenta Miasta Koszalina z dnia 2 lipca (ul. Mieczysława Jagoszewskiego), Zarządzenia nr 759/2367/18 Prezydenta Miasta Koszalina z dnia 3 lipca (u zbiegu ul. Michała Drzymały i Mariińskiej), Zarządzenia nr 780/2371/18 Prezydenta Miasta Koszalina z dnia 4 lipca (rejon ul. Mikołaja Kopernika), Zarządzenia nr 781/2372/18 Prezydenta Miasta Koszalina z dnia 5 lipca (ul. Konstytucji 3 Maja).

Pełną informację dotyczącą nieruchomości zawierają wykazy wywieszone na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miejskiego w Koszalinie – Rynek Staromiejski 6 – 7, piętro II i III. Informacja o wykazie nieruchomości przeznaczonych do zbycia zamieszczona jest na stronie internetowej www.bip.koszalin.pl - ogłoszenia Wydziału Nieruchomości.

koszalin.pl



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

Prezes oddziału Polska Press

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nalecz

Zastępcy

Ynona Husam-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 34 73 537

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,
71-875 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
Kołobrzeg
ul. Ratuszowa 3/13, 78-100 Kołobrzeg,
tel. 94 354 50 80, fax 94 3527149

Bytów ul. Wojska Polskiego 2, 77-100 Bytów,
tel. 59 822 60 13, tel. reklama 59 848 81 01

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

Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,
72-600 Świnoujście, tel. 91 321 46 43,
fax 91 321 48 40, reklama tel. 91 578 47 28

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

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

Polskie Badania Czyniwcwa



Nakład Kontrolowany ZKOP

POLSKA
PRESS
GRUPA

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45,

Mecz o przejście do historii. Francja kontra Chorwacja i reszta świata

Piotr Janas, Moskwa
piotr.janas@gazeta.wroc.pl



Piłkarstwo

W niedzielę o godz. 17 czasu polskiego na stadionie Łużniki w Moskwie rozegrany zostanie finał mistrzostw świata. Faworyzowana Francja podejmie w nim Chorwację.

Któż by się spodziewał jeszcze miesiąc temu, że w finale najważniejszej piłkarskiej imprezy na świecie będziemy podziwiać właśnie te dwie reprezentacje. O ile Francja, mistrz świata z 1998 roku, była w gronie faworytów, o tyle dla piłkarzy z Chorwacji jest to pierwszy w historii finał.

Ten fakt dziwić nie może, bo Chorwaci pod flagą swojego kraju występują dopiero od początku lat 90. Wcześniej grali w reprezentacji Jugosławii, gdzie zdarzało im się odnosić spore sukcesy. Rodowici Chorwaci przekonują jednak, że dopiero teraz czują w 100 proc. satysfakcję z tego, co osiąga ich reprezentacja.

- W kadrze Jugosławii grało wielu znakomitych piłkarzy z Chorwacji, ale dziadek opowiadał mi, bo ja jestem zbyt młody, żeby to pamiętać, że nie czuł takiej satysfakcji, jaką czuje teraz. Miał wrażenie, że ówczesni piłkarze grali trochę wbrew sobie i odnosili sukcesy dla innych nacji - mówi Zoran z Rijeki, który przyjechał do Moskwy już na półfinał.

Podobnego zdania są chorwaccy dziennikarze. Zgodnie powtarzają, że awans do finału ekipy Zlatko Dalića to bezspornie największy sukces w historii ich piłki.

- Jesteśmy usportowionym narodem, ale nie zapominajmy,

że Chorwacja liczy nieco ponad 4 mln mieszkańców. Nawet jeśli nie pokonamy w finale Francji, to i tak osiągnęliśmy już niewyobrażalny sukces. Mój typ na to spotkanie? Wygramy po rzutach karnych! Udowodniliśmy, że wytrzymałość i stalowe nerwy to nasza specjalność. Ludzie z Bałkanów mają w sobie większego ducha walki niż jakakolwiek inna nacja na świecie. Tym pokonamy Francję - dodał kibic z Rijeki.

Jego słowa potwierdzają dwaj kluczowi zawodnicy w układance Dalića - Ivan Rakitić i Luka Modrić. Ten pierwszy na przedmeczowej konferencji przyznał, że 90 min samych dogrywek rozegranych przez jego drużynę na tych mistrzostwach nie robi na nim wrażenia i że w finale byłby gotów zagrać nawet z urwaną nogą.

- Nikt się nie spodziewał, że dojdziemy do finału, ale my nie zamierzaliśmy osiadać na laurach i się tym zadowalać. Zrobimy wszystko, co w naszej mocy, by podnieść Puchar Świata. To dla nas wyjątkowa szansa. Zamienilibym wszystkie trofea zdobyte w mojej karierze na to jedno - mówi Luka Modrić, który w ostatnich trzech sezonach trzykrotnie wygrał z Realem Madryt Ligę Mistrzów.

Bohater walczy z czasem

Szkoleniowiec „Vatreni” Zlatko Dalić nie chciał udzielać szczegółowych informacji dotyczących stanu zdrowia jego zawodników przed finałem, ale jak podają chorwackie media, z urazem mięśniowym zmagają się Ivan Perišić. Pomocnik Interu Mediolan, okrzyknięty piłkarzem meczu z Anglią (bramka i asysta), walczy z czasem, by być w pełni sił na niedzielę. Niepewny jest także występ bocznego obrońcy Ivana Strinića. Kolega klubowy



Gol Mario Mandžukića (z lewej) w dogrywce półfinału z Anglią zapewnił Chorwatom finał. Kylian Mbappé fantastycznie spisał się m.in. w meczu 1/8 finału Francji z Argentyną

Karola Linettego, Dawida Kownackiego i Bartosza Bereszyńskiego z Sampdorii Genua ma problemy z pachwiną.

Warto jednak pamiętać, że przed półfinałem Dalić także nie

chciał zdradzić, czy wykurować się zdąży bramkarz Daniel Subašić i obrońca Sime Vrsaljko, a ostatecznie obaj się znaleźli w wyjściowej jedenastce i mieli duży wkład w wywalczenie awansu.

Schowali go do kieszeni

Reprezentacja Francji, uznawana przez ekspertów i postronnych kibiców za faworyta do zdobycia Pucharu Świata, na tym turnieju zachwycała rzadko. Wynika to ze zmiany systemu gry, którą wprowadził selekcjoner Didier Deschamps. - Nasi piłkarze przestali

grać na własny rachunek i zaczęli się poświęcać dla drużyny. To wielka zmiana, którą zaszczepili u nich Deschamps i trenerzy klubowi. Obrona rozpoczyna się już od ataku. Biorą w niej udział Olivier Giroud, Antoine Griezmann i Paul Pogba. Zwłaszcza dwaj ostatni znani byli z tego, że za często się skupiali na indywidualnych popisach, zamiast pomagać drużynie. W kadrze schowali swoje ego głęboko do kieszeni i dzięki temu mogą zostać mistrzami świata - tłumaczy nam korespondent francuskiego dziennika „L'Équipe” - Arnaud

Hermant. - Czerpię przyjemność z bronięcia, kiedy robi to cała drużyna. Musimy bronić, biegać i atakować razem. Liczy się wspólny wysiłek nas wszystkich, tylko tak osiągniemy sukces - mówił na konferencji sam Pogba.

Prawdziwym mistrzem w destrukcji jest na tym turnieju pomocnik Chelsea N'Golo Kanté. Francuz ma najwyższą średnią odebranych piłek na mecz i praktycznie nie popełnia błędów. Nie dziwi zatem fakt, że przychylnym okiem spogląda na niego FC Barcelona. Mistrzowie Hiszpanii negocjują już z „The Blues” warunki, na jakich Kanté miałby się przenieść do stolicy Katalonii po zakończeniu mundialu. Sam Kanté przyznaje, że najlepiej mu się gra, kiedy u boku ma Blaise Matuidiego. Pomocnik Juventusu także skupia się na wspieraniu defensywy, ale jego występ w finale nie jest pewny ze względu na kontuzję żeber.

Z Matuidem czy bez to Francja jest faworytem. Bukmacherzy wyceniają wygraną „Tricolores” na 2 do 1, a triumf Chorwatów na 4,5, a nawet 5 do 1. Za Chorwacją stoi jednak nie tylko 4-milionowy naród, ale też większość piłkarskiego świata. Z sondy przeprowadzonej przez moskiewski instytut badania opinii społecznej wśród kibiców z innych krajów niż Francja i Chorwacja wynika, że 78 proc. będzie kibicowało Chorwacji.

- Ich nie da się nie lubić za to, co pokazali na tych mistrzostwach. Francja jest faworytem, ale trzymamy kciuki za Chorwację - powiedzieli nam spotkani w metrze kibice z Meksyku, potwierdzając wyniki badań Rosjan.

Mecz o 3. miejsce Belgia - Anglia w sobotę o 16, a finał Francja - Chorwacja w niedzielę o 17. Transmisje w TVP1 i TVP Sport. ©©

Gianni Infantino chwali Rosję, dziękuje Putinowi i rozważa powiększenie mistrzostw do 48 drużyn

Piotr Janas, Moskwa
piotr.janas@gazeta.wroc.pl

W piątek na stadionie Łużniki w Moskwie, który będzie areną niedzielного finału, prezydent FIFA Gianni Infantino spotkał się z dziennikarzami. Na konferencji dyskutowano m.in. o powiększeniu mundialu.

Szef FIFA spotkanie rozpoczął od podziękowań dla wszystkich, którzy przyczynili się

do organizacji mistrzostw świata w Rosji.

- Dziękuję wszystkim, poczynając od głównych aktorów czyli piłkarzy, poprzez sztaby trenerskie, kibiców, sztab organizacyjny. Wyrazy uznania należą się także politykom, w tym w szczególności prezydentowi Władimirowi Putinowi i wolontariuszom. Wasza chęć pomocy i uśmiech sprawiły, że sprawdziły się moje słowa wypowiedziane już dawno temu, iż będzie to najlepszy mundial

w historii. Spasiba Rasijs! - uśmiechał się Szwajcar, który na konferencję przyszedł w bluzie wolontariusza.

Sternik światowej organizacji piłkarskiej pochwalił także system VAR. Infantino zwrócił uwagę, że dzięki powtórkom wideo udało się w 100 proc. wyeliminować gole ze spalonego.

- VAR nie zmienił futbolu, tylko go oczyścił. Pomaga arbitrom podejmować właściwe decyzje. Jest uczciwiej, bardziej transparentnie, a bramki ze spa-

lonego to już przeszłość. Statystyki pokazują, że dzięki temu systemowi jest też o wiele mniej brutalnych fauli. Piłkarze mają świadomość, że są nieustannie monitorowani przez 30 kamer i kara ich nie ominie - argumentował Infantino.

Dziennikarze z całego świata dopytywali o mundial w 2026 roku. FIFA ogłosiła, że zorganizują go wspólnie Meksyk, Stany Zjednoczone i Kanada, a udział w nim weźmie 48 reprezentacji. Przypomnijmy, że w dobiegają-

cych końca mistrzostwach globu w Rosji wystartowały 32 kraje.

- Ten temat walujemy już od bardzo dawna. Uważamy, że to jedyna droga, by futbol dalej się rozwijał. Mamy świadomość, że to może mieć wpływ na poziom rozgrywek, ale wierzymy, że pozytywny. Proszę zauważyć, że poziom piłki na świecie cały czas się podnosi. 48 reprezentacji to wciąż mniej niż 25 proc. wszystkich zrzeszonych w FIFA - tłumaczył Szwajcar. - Dyskutujemy w FIFA, czy nie należałoby powiększyć turnieju do 48 reprezentacji już w Katarze w 2022 roku. Sprawa jest otwarta - podsumował Infantino. ©©

LOTTO

MULTI MULTI - 13.07 GODZ. 14.00
8, 12, 16, 21, 26, 30, 34, 37, 38,
42, 49, 51, 56, 58, 59, 61, 70, 72,
77, 80 plus 59

KASKADA
2, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 19, 20, 23, 24
MULTI MULTI - 12.07 GODZ. 22.00
5, 17, 23, 32, 34, 35, 36, 38, 48,
49, 50, 54, 55, 57, 58, 63, 64, 65,
79, 80 plus 64

KASKADA
1, 4, 5, 7, 11, 12, 15, 16, 17, 20, 23, 24
LOTTO 3, 13, 24, 25, 38, 44

LOTTO PLUS
9, 10, 13, 24, 42, 44

EKSTRA PENSJA
8, 20, 28, 30, 31+2
MINI LOTTO 5, 7, 24, 30, 40
(STEN)

Piłka nożna**Hiszpańska Joma partnerem bytowskiej Bytovii przez dwa lata**

Nad pierwszoligowym zespołem bytowskiej Bytovii wisiały czarne chmury. Drużynie groziło nawet wycofanie się z rozgrywek, ale niebezpieczeństwo zostało oddalone. Po wielu wysiłkach organizacyjnych udało się zgromadzić środki na działalność. Z pomocą przyszli miejscowi przedsiębiorcy. Do nich doszła też zagraniczna firma. Mowa o Jomie. To znana hiszpańska firma, która produkuje odzież sportową. Dział od 1965 r. i zdobyła wielkie uznanie wśród wielu gwiazd sportu, a to dzięki wysokiej jakości swoich produktów. Joma to partner techniczny wielu klubów europejskich (m.in. Swansea City, Atalanta Bergamo, Toulouse F.C., Getafe C.F. czy Villarreal C.F.). W Polsce znaczącej Jomy widnieć na koszulkach Piasta Gliwice, a od niedawna Widzewa Łódź. - Jesteśmy zadowoleni, że możemy sponsorować Bytovię. Wiemy, że klub ma mocną pozycję w regionie i zależało nam, aby tutaj się znaleźć. Przedstawiliśmy klubowi nasze najlepsze warunki i liczymy, że handlowo nam się to zwróci poprzez zwiększenie sprzedaży. Ważnym aspektem jest dla nas również pojawienie się w rozgrywkach pierwszej ligi - powiedziała Carolina Sanchez, dyrektor sprzedaży firmy Joma na Europę Centralną. - Cieszymy się, że firma z Hiszpanii zechciała z nami współpracować. Od dzisiaj mamy partnera technicznego. Joma będzie ubierała pierwszy zespół. Trwają prace, aby w pierwszym meczu Bytovia wystąpiła w nowej odzieży. Niedługo zaprezentujemy model nowego trykotu - ujawnił Janusz Wiczowski, prezes bytowskiej Bytovii. (FEN)

Piłka nożna**W sobotę mecz Gryfa Słupsk z Lechią Gdańsk**

Dzisiaj (sobota) o godz. 14.00 na stadionie 650-lecia w Słupsku zostanie rozegrany mecz towarzyski pomiędzy IV-ligowym Gryfem Słupsk oraz grającą w Ekstraklasie Lechią Gdańsk. Dla słupszczan będzie to najpoważniejsze wyzwanie podczas letnich przygotowań do nowego sezonu. Bilety na to spotkanie kosztują 5 złotych i będą sprzedawane już na godzinę przed meczem w kasie przy stadionie. Słupszczanie mają już za sobą jeden sparing. Pokonali Leśnika Manowo (IV liga zachodniopomorska) 3:1. Z kolei dla gdańszczan mecz w Słupsku będzie sprawdzianem przed rozpoczynającym się za tydzień startem w Ekstraklasie. Wczoraj mecz gdańszczan zakończył się niepowodzeniem. Lechia uległa greckiemu Asterasowi Trypolis 0:1. Lechia w tym meczu zagrała w składzie: Zlatan Alomerović (46 Dusan Kucak) - Paweł Stolarz (60 Joao Nunes), Michał Nalepa, Błażej Augustyn, Filip Mladenović, Michał Mak (60 Sławomir Peszko), Mateusz Sopoćko (46 Patryk Lipski), Ariel Borysiuk (70 Daniel Łukasik), Jarosław Kubicki, Lukas Haraslin, Flavio Paixao (84 Mateusz Żukowski). Z całą pewnością więc również tych zawodników zobaczymy w Słupsku. Mecz z Lechią Gdańsk będzie kolejnym wydarzeniem piłkarskim w Słupsku po meczu charytatywnym dla Pawła Kryszalowicza, w którym mogliśmy zobaczyć byłych reprezentantów Polski. - Jestem pewien, że kibice, którzy przyjdą 14 lipca na mecz z Lechią nie zawiodą się i zobaczą dobry futbol - mówi Paweł Kryszalowicz, wiceprezes Gryfa Słupsk S.A. (STEN)

Nowi gracze w Pogoni



Lęborscy zawodnicy w sobotę o godz. 12.00 w Lęborku zagrają mecz towarzyski ze Stolem Gniwinio

Piłka nożna

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

25 zawodników uczestniczyło w pierwszym, inauguracyjnym treningu drużyny seniorów Pogoni przygotowującej się do czwartoligowego sezonu 2018/2019. Poczynania zawodników na głównej murawie stadionu obserwowali kontuzjowani Kamil Frącek i Filip Krefft oraz nie trenujący z innego powodu Piotr Łapigrowski.

Kogo zobaczyliśmy na pierwszym treningu? Na tym etapie testów wszystkiego nie można zdradzać. Na pewno szykuje się powrót do bramki Pogoni wychowanka, 22-letniego bramkarza Patryka Labudy. Wygląda też na to, że dłużej w drużynie zostanie Jakub Michor. Kuba od września podejmuje naukę

w Liceum Ogólnokształcącym nr 1 w Lęborku. Pogoń przygląda się też zawodnikom z powiatu lęborskiego Sebastianowi Wiśniewskiemu (Chrobry Charbrowo) czy młodzieżowcowi z Korala Maszewo Tomaszowi Suska. Na pierwszym treningu pojawili się doświadczeni gracze m.in. z Cartusii Kartuzy czy Kaszubii Kościerzyna oraz młodzieżowcy z Bałtyku Gdynia Patryk Stencel i Patryk Niemiec. Najważniejsze dla testowanych graczy będą dwa najbliższe sparingi z Stolem Gniwinio i Błękitnymi Głównicy. Po nich kadra będzie się zawężać.

- Oddaję Was z dobre ręce i liczę, że wspólnie osiągniemy w nowym sezonie sukces - mówi w szatni wiceprezes Zarządu ds. piłki nożnej Marek Piotrowski. ©©

**Lekkoatletyka****M. Witek w Londynie**

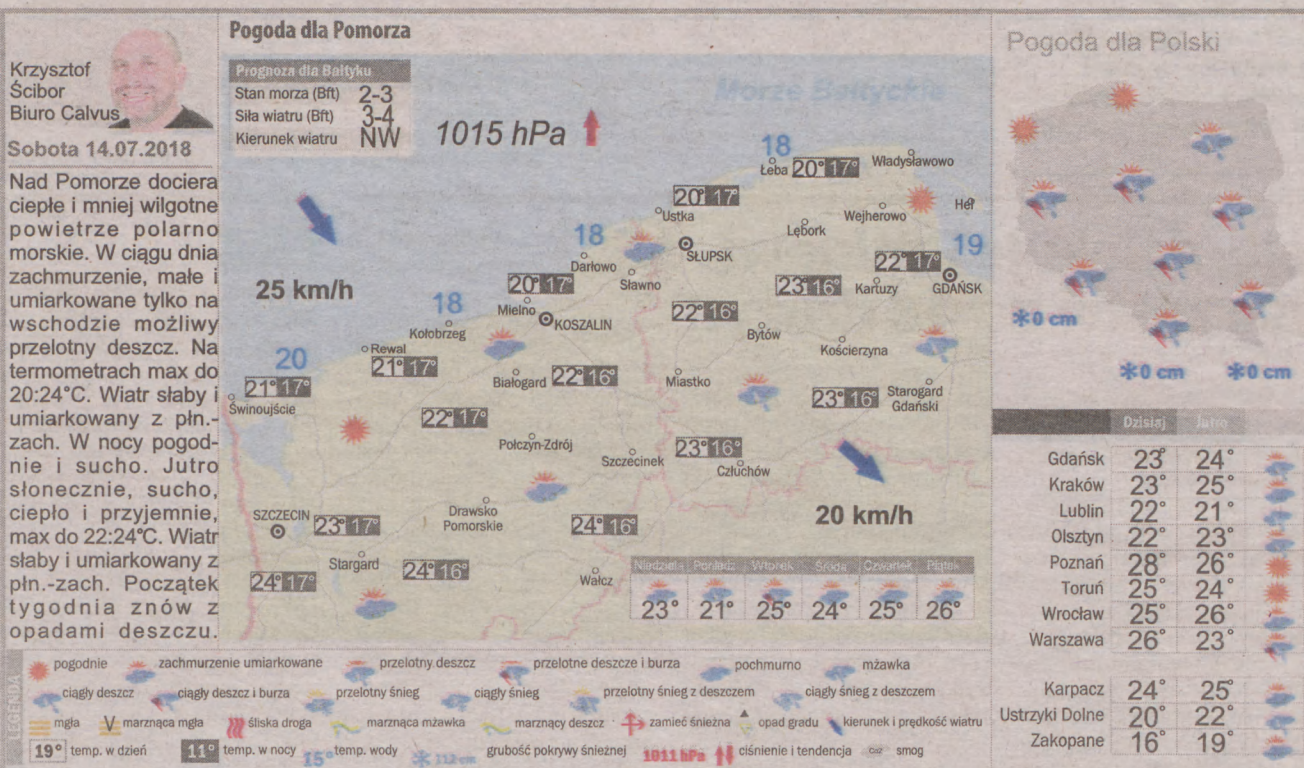
14 i 15 lipca na London Stadium (arena igrzysk olimpijskich 2012) rywalizować będą reprezentacje: Stanów Zjednoczonych, Jamajki, Chin, Południowej Afryki, Polski,

Niemiec, Francji oraz Wielkiej Brytanii i Północnej Irlandii. To jest impreza o nazwie Athletics World Cup. W składzie biało-czerwonych jest oszczepniczka ze Słupska Marcelina Witek (AML). Powodzenia i dalekich rzutów! (FEN)

**Koszykówka****Organizator zaprasza zawodników na słupski Orlik przy ul. Wiatracznej**

Kontynuowane są rozgrywki Słupskiego Lata z Koszykówką. Do tej pory rozegrano już dwa turnieje w ramach dziewiętnastej edycji. Przypominamy, że rywalizacja odbywa się w dwóch kate-

goriach wiekowych. Pierwsza to grupa młodsza (do osiemnastu lat), druga tak zwana open. Trzecie zmagania koszykarskie tej cyklicznej imprezy odbędą się w najbliższą niedzielę (15.07). O godz. 16.30 będą przyjmowane zapisy. Granie zacznie się o godz. 17. Wszystkie gry na Orliku przy ul. Wiatracznej w Słupsku. (FEN)

POGODA**Brydż****Dwa kolejne zmagania przy stolikach o puchar wójta gminy Smołdzino**

Bardzo zacięta rywalizacja brydżowa odbywa się w ramach letnich zmagani o puchar wójta gminy Smołdzino. Rozegrano dwa kolejne turnieje. Trzecie zawody były w Gminnym Ośrodku Kultury w Smołdzinie (zaliczono je też do turnieju o puchar starosty słupskiego). W nich w najwyższej formie była para Wojciech Lewandowski (Pianpur Sierakowice) - Stefan Pawlęty (Ustka), która zajęła pierwszą lokatę. Na drugim miejscu uplasował się duet gdańsko-słupski Maria Tomczewska (Wimpel) - Kazimierz Zelga (STB). W czwartym turnieju, tym razem w Słupsku, do grania przystąpiło 10 par. Triumf przypadł duetowi Karina Drobiniak-Calka - Bogusław Dyk (oboje STB). Drugą pozycję wywalczyła para Krzysztof Mielnik (SDK Tczew) - Ryszard Konopka (STB). W długofalówce prowadzi W. Lewandowski - 85 punktów. Piąta rywalizacja będzie 17.07 (wtorek) o godz. 10 w Ustce-Lędowie (CSMW). (FEN)

Lekkoatletyka**Słaby występ Agnieszki Kulak w Tampere**

Ustecka dyskobolka Agnieszka Kulak reprezentowała Polskę podczas mistrzostw świata U-20, które odbyły się w Tampere. Fińskiego występu nie będzie mile wspominała podopieczna Henryka Michalskiego. Jej rywalizacja zakończyła się już w eliminacjach. Wychowanka Jantara posłała dysk na odległość tylko 39 metrów i 27 centymetrów. To dało jej dwudzieste ósme miejsce. Nie tak miało być. Rekord życiowy 19-letniej Kulak to 50.58 m. (FEN)

Piłka nożna**W sobotę na bytowskim stadionie Bytovia - KP**

Bytovia Bytów pilnie trenuje, by dobrze przygotować się do meczów mistrzowskich w Nice i lidze edycji 2018/2019. Przed podopiecznymi Adriana Stawskiego piąty sparing. W sobotę (14.07) o godz. 11 bytowski zespół spotka się z trzecioligowym Klubem Piłkarskim Starogard Gdański. Po ostatni sprawdzian formy dla zmienionej ekipy z Bytowa. (FEN)

rodzinny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 14 lipca 2018 r.

**Dlaczego ludzie
podczas
wakacji
są w stanie
wyrzucić
psa?**

STR. 11



**Kiedy mama
ma za dużo
pokarmu**

STR. 2-3



**Problem
z nadmiarem**



**Niepelnosprawni
codziennie
muszą udowodniać
dorosłość**

STR. 04



**Lekki obiad
na letnie
dni**

STR. 05-08

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.plNAWET DOBRZYMI INTENCJAMI MOŻNA
KOGOŚ ZRANIĆ

Witamy w weekend

Przysłowie mówi, że dobrymi intencjami piekło jest wybrukowane. Coś mogą o tym powiedzieć osoby niepełnosprawne (albo osoby z niepełnosprawnościami - jak chce coraz bardziej poprawny politycznie język, który dawno wyrugował z użytku, i tu akurat przyklaskuję, słowo „kaleka”). Okazuje się bowiem, że na przykład ludzie jeżdżący na wózkach narzekają na zdrowych traktujących ich... ze zbytnią nadopiekuńczością, narzucających się wręcz, bez pytania, czy akurat potrzebują oni czyjeś pomocy, jakby mieli do czynienia z osobami, które nie są w stanie same o nią poprosić. Oczywiście to mniej bolesny rodzaj naznaczenia niż wyśmiewanie czy wytykanie palcami, co też ciągle się zdarza. Skąd biorą się te denerwujące dla ich bohaterów zachowania? Podejrzewam, że jednym z powodów jest to, że np. tzw. wózkowicze dopiero od kilku lat są bardziej widoczni w miejscach publicznych. Ciągłe bowiem wiele przestrzeni jest dla nich niedostępne. Pamiętam, jak około 10 lat temu byłam zszokowana widokiem centrum niewielkiego holenderskiego nadmorskiego miasteczka. Idąc chodnikiem, ciągle mijałam starszych ludzi poruszających się na eleganckich wózkach z elektrycznym napędem. W tym czasie niepełnosprawni Polacy byli zamknięci w domach, rzadko można było spotkać ich poza nimi. Ciągłe zresztą mamy w tym względzie wiele do nadrobienia w stosunku do krajów Europy Zachodniej. O tym, jak widzą nas osoby niepełnosprawne, piszemy dzisiaj na stronie 14. Myślę, że będzie to bardzo ciekawa i inspirująca lektura.

Zajrzyjcie także na inne strony, gdzie znajdziecie jak zwykle przepisy kulinarne, a także porady ogrodnicze i dwie strony o zwierzętach, w tym jedną poświęconą tym bestialsko porzucanym latem przez wyrodnymi właścicieli. Zachęcam do lektury i do zobaczenia za tydzień.

NAPISZ ZAUFAN. WYŚLIJ E-MAILA

CZEKAMY NA WASZE OPINIE

Jeśli macie ochotę skomentować tematy poruszane w „Magazynie rodzinnym”, piszcie i dzwońcie. Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, anna.marecka@gp24.pl; tel. 59 848 81 32.

Badania nad lekami
Zaostrzenia POChP można
ograniczyć odpowiednią terapią

Jak podaje internetowe wydanie „The Lancet Respiratory Medicine”, firma Boehringer Ingelheim upubliczniła dane 52-tygodniowego badania klinicznego DYNAGITO®, które dowodzą, że u chorych na POChP (przewlekłą obturacyjną chorobą płuc) połączenie tiotropium i olodaterolu (5g/5g) podawane za pomocą inhalatora RespiMat zmniejsza liczbę umiarkowanych i ciężkich zaostrzeń POChP w porównaniu do samego tiotropium podawanego za pomocą tego samego inhalatora. W badaniu przez rok obserwowano ponad 7800 chorych na POChP.

- Wyniki badania są wartościowe, ponieważ dowodzą, że połączenie tiotropium i olodaterolu może obniżyć częstość występowania umiarkowanych i ciężkich za-

ostrzeń w przebiegu POChP u chorych w porównaniu do samego tiotropium - powiedział Peter M.A. Calverley, profesor pulmonologii University of Liverpool, który nadzorował to badanie i jest pierwszym autorem publikacji. - Te dane stanowią wsparcie dla opartych na dowodach rekomendacji specjalistów, zgodnie z którymi dwuskładnikowa terapia rozszerzająca oskrzela LAMA/LABA odgrywa główną rolę w leczeniu chorych na POChP, zmniejszając nasilenie objawów i ryzyko wystąpienia zaostrzeń przebiegu choroby.

POChP to postępująca choroba, która utrudnia oddychanie i ogranicza aktywność. Światowa Organizacja Zdrowia przewiduje, że stanie się trzecią przyczyną zgonów przed 2030 rokiem. (MARA)

Problem z nadmiarem - gdy
ma za dużo pokarmu w pie

Monika Wójcik, położna i ambasadorka kampanii społeczno-edukacyjnej „Położna na medal”
które rozwieją najważniejsze dylematy związane z laktacją.

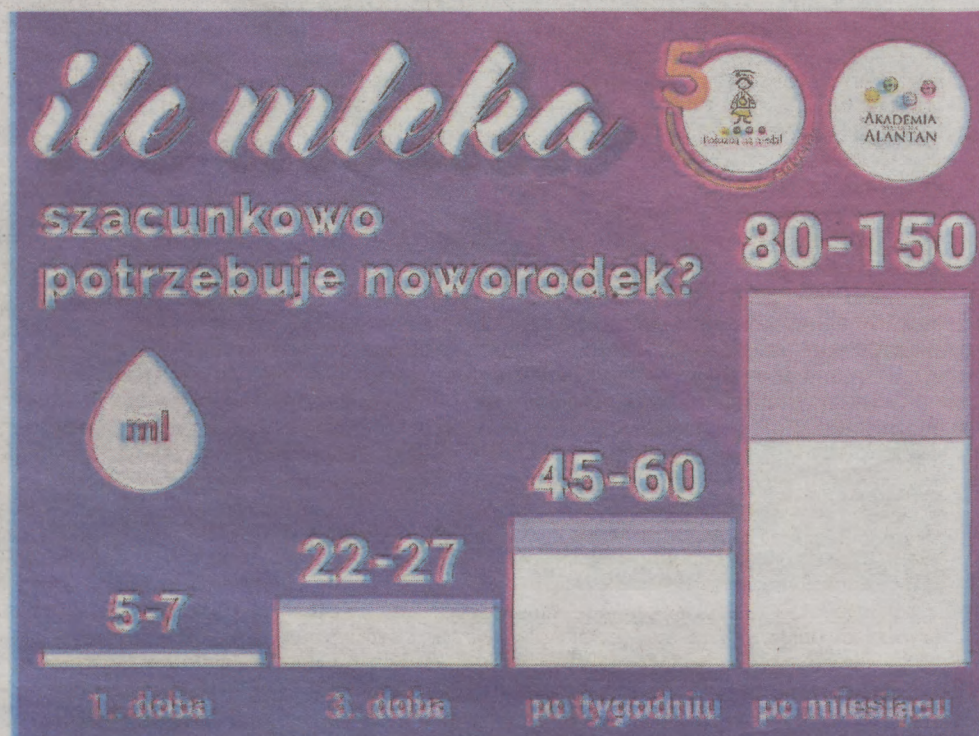
Macierzyństwo
Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Karmienie wyłącznie piersią do minimum 6. miesiąca życia dziecka to „złoty standard” żywienia niemowląt. W Polsce ok. 97% mam rozpoczyna karmienie piersią w szpitalu. Niestety, już po miesiącu dzieci karmionych wyłącznie piersią jest około połowę mniej. Przyczyn jest wiele. Jedną z nich jest hiperlaktacja.

Laktacja powinna się ustabilizować i dopasować do potrzeb dziecka w około sześć tygodni od porodu. Czasami jednak tak się nie dzieje. Zbyt mocno rozwinięta laktacja może wiązać się z niedostatecznym opróżnianiem piersi, ale także z hiperaktywnym wypływem mleka i przekarmieniem dziecka.

Dlaczego tak się dzieje?

Do takiej sytuacji może dojść z powodu wystymulowania piersi do nadmiernej produkcji pokarmu. Najczęściej dochodzi do niej w momencie, kiedy odciągasz pokarm nad-



Standardowo laktacja powinna ustabilizować się i dopasować do potrzeb dziecka w okresie sześciu tygodni od porodu

miernie, np. chcesz podczas nawału po karmieniu „dokładniej” opróżnić piersi. Im więcej będziesz odciągać, tym więcej będziesz produkować. Hiperlaktacja może także wy-

stać się samoistnie, charakteryzuje się ona nadmiernym wypełnianiem piersi i wyciekami mleka pomiędzy karmieniami, a jego odciąganie nie poprawia sytuacji.

Kolejną przyczyną może być „mlekokot”, czyli spontaniczny wypływ mleka z obu piersi, występujący bez związku z urodzeniem dziecka i karmieniem piersią.

Mama karmiąca piersią powinna mieć różnorodną i

Porady ekspertów kampanii edukacyjnej „1000 pierwszych dni dla zdrowia”

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

Mleko mamy jest najlepszym pokarmem dla niemowlęcia. Jak powinna się żywić kobieta, która karmi piersią? Czy musi zrezygnować z niektórych produktów w diecie? Czy w ogóle istnieją takie pojęcia jak „dieta matki karmiącej”? Na te pytania odpowiada eksperci kampanii „1000 pierwszych dni dla zdrowia”

Czy istnieje przepis na specjalną dietę mamy karmiącej?

Tak! Powinna być ona różnorodna i zbilansowana, czyli tak naprawdę nie odbiega od wzorowej diety dorosłego zdrowego człowieka. Warto,

by zawierała jednak o około 500 kcal więcej, by pokryć wydatek energetyczny, który powstaje w trakcie karmienia malucha piersią.

Czy dzięki specjalnej diecie mama karmiąca zgubi zbędne kilogramy z okresu ciąży?

Mama karmiąca nie musi być na diecie, by chudnąć! Karmienie jest bowiem wydatkiem energetycznym, dzięki któremu kobieta pozbywa się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Warto pamiętać, że przybieranie na wadze trwało dziewięć miesięcy, należy więc cierpliwie czekać na utratę zbędnych kilogramów. Nie trzeba stosować żadnych ograniczeń - należy po prostu karmić i po jakimś

czasie cieszyć się smukłą sylwetką.

Czy w diecie kobiety karmiącej istnieją produkty zakazane?

Tak, ale jest ich dosłownie kilka. Mama karmiąca piersią nie powinna spożywać alkoholu, który przenika do mleka. Warto też ograniczyć potrawy i produkty, które mogą zawierać konserwanty, barwniki czy wzmacniacze smaku. Dla zdrowia mamy można też ograniczyć słodycze! Produkty wzdymające, takie jak fasola, groch czy kapusta, nie doprowadzą do kolek u malucha. Jeśli natomiast mama źle się czuje i określony produkt powoduje u niej wzdęcia, dla własnego komfortu warto odstawić tego typu smakołyki.

Co z alergenami? Czy kobieta karmiąca piersią może je jeść?

Nie jest prawdą, że mama karmiąca piersią powinna komponować swój jadłospis w oparciu o gotowany ryż z dodatkiem białego mięsa. Owszem - po porodzie warto skupić się na lekkostrawnej diecie, ale z czasem trzeba włączyć do niej różnorodne produkty. Oczywiście każdą nowość warto wprowadzać do menu ostrożnie i obserwować reakcję dziecka. Jednak jeśli nie dzieje się nic niepokojącego, nie warto stosować restrykcyjnej diety. Latem mama karmiąca piersią może zajądać truskawki!

Kiedy dieta eliminacyjna jest uzasadniona?

mama rsiach

przedstawia porady.

Problem mamy i dziecka

Z racji tego, że jest to zespół matczyny i dziecięcy, warto objawy podzielić na te ze strony dziecka, i ze strony matki.

U dziecka: Twoje maleństwo przybiera na wadze bardzo dobrze, a nawet nadmiernie. W czasie karmienia możesz słyszeć głośnie i szybkie przełykanie. Czasami dziecko zaczyna się krztusić i słyca uchwyt na piersi. Jest niespokojne, odpycha się od piersi, a nawet odmawia jej ssania. Twoje dziecko w tej sytuacji wypija dość duże objętości mleka I fazy, czyli mleka bardzo bogatego w laktozę. Dochodzi do dysproporcji pomiędzy ilością spożywanej laktozy, a wytwarzaniem enzymu w jelitach dziecka który ją rozkłada (laktazy). Często pojawiają się wzdęcia, kolki, strzelające, wodniste czy pieniące się stolce. Dziecko upomina się o pierś, ponieważ ssanie łagodzi objawy brzuszne (dziecko czuje się bezpiecznie w objęciach mamy), niestety to prowadzi do przekarmienia i nasilenia objawów. Czasem u takich maluszków zdarzają się problemy oddechowe z powodu aspiracji pokarmu do dróg oddechowych (przy płaczu).

U matki: Twoje piersi szybko się przepełniają między karmieniami, mleko bardzo szybko wypływa. Z powodu zalegania mleka zwiększa się ryzyko obrzęku, zatkania przewodu mlecznego, zapalenia piersi czy w skrajnej sytuacji ropnia. Próbuując do tego nie dopuścić, zaczniesz odciągać mleko między karmieniami, co, niestety, powoduje jeszcze większą stymulację laktacji. Niepokój swojego maleństwa możesz interpretować jako głód i przystawiać je do piersi częściej, niż tego potrzebuje, co znów powoduje nakręcenie się spirali objawów. Pamiętaj: nie zawsze występują wszystkie objawy na raz.

Jak sobie z tym radzić?

Zgłoś swoje obawy położnej środowiskowej lub pediatrze, zwróć się do Certyfikowanego Doradcy Laktacyjnego. Jeśli z jakichś przyczyn nie możesz skorzystać z porad doradcy, spróbuj tych rad:

1. Naucz się rozpoznawania objawów głodu i sytości u swojego maluszka.

2. Postaraj się uspokoić dziecko poprzez noszenie, przytulanie, zawijanie w chustę, zamiast podawania piersi za każdym razem, kiedy zapłacze. Dziecko często wyraża niepokój u mamy i nie potrafi się wyciszyć, dlatego zdarza się, że lepsi w uspokojeniu dzieci są tatusiowie.

3. Możesz przed karmieniem odciągnąć niewielką ilość pokarmu (10-20ml). Zmniejszysz w ten sposób ilość mleka I fazy wypijanego przez dziecko, i spowodujesz, że mleko II fazy, które ma mniejszą ilość laktozy, popłynie wcześniej.

4. Jeśli twoje maleństwo zgłasza się na karmienia w większych odstępach czasu (co 2-3h), może być karmione na zmianę raz z jednej, raz z drugiej piersi.

5. Spróbuj karmić swoje dziecko w pozycji na plecach lub w pozycji siedzącej tak, aby dzieciatko leżało wzdłuż twojego ciała, brzuchem do brzucha. Dziecko będzie musiało ssać „pod górkę” i w wypije mniej.

6. Możesz stosować zimne okłady na pierś po karmieniu.

7. Jeśli twoje dziecko często zgłasza się do karmienia - zmień schemat np.: dziecko przez określoną ilość godzin (zazwyczaj 3 do 6) ssie tylko jedną pierś, drugą tylko rozluźniaj niewielkim odciąganiem i zimnymi okładami. Potem zmień pierś.

Pamiętaj jednak, że ten system ogranicza laktację, dlatego stosuje się ją tylko wtedy, gdy twoje dziecko rzeczywiście ma zbyt duże przyrosty masy ciała. Nie należy jej stosować dłużej niż 1-2 tygodni ani w okresie nawąhu mlecznego. Warto, żeby ten punkt był wprowadzony pod kontrolą Doradcy laktacyjnego bądź położnej, która bardzo dobrze zna się na laktacji - źle zastosowany może bardziej zaszkodzić niż pomóc.

8. Możesz także spróbować zastosować zioła. Domo- wy przepis na herbatkę hamującą laktację: 25g szafalii lekarskiej, liść orzecha włoskiego i liść mięty zalewamy wrzątkiem. Po 10 min odcedzamy i pijemy 3 razy dziennie, po jednej szklance. Ten punkt także warto wprowadzić po wcześniejszej konsultacji z profesjonalistą. ©©

Na własnej skórze Zmywa makijaż oczu, odżywia rzęsy, pozostawia skórę dobrze nawilżoną

Firma Dermedic przekazała mi do przetestowania micelarny płyn dwufazowy do demakijażu oczu i jego okolic. A te, jak wiadomo, nawet u młodych kobiet są wrażliwe.

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Ładnie wygląda - na dole buteleczki jest warstwa niebieska, nad nią - przezroczysta. Przed użyciem należy je zmieszać. Dwa nasączone płatki na każde oko - tyle wystarczyło, żeby zmyć tusz do rzęs. Gdybym używała cieni, pewnie musiałabym tych płatków zużyć więcej.

Wrażenie? Bezzapachowy płyn jest bardzo delikatny i oleisty, więc skóra powiek i pod oczami po jego użyciu wydaje się nie tylko nawilżona, ale i jakby lekko natłuszczona. Patrząc na skład, wnioskuję, że to zasługa gliceryny. Nie podrażnia ani skóry, ani oczu.

Co pisze producent

Micelarny płyn dwufazowy Hydrain3 Hialuro przeznaczony jest do zmywania makijażu długotrwałego i wodoodpornego,



FOT. DERMEDIC

Dwufazowy płyn micelarny do demakijażu

do skóry odwodnionej i wrażliwych oczu. Polecany dla osób nietolerujących tradycyjnych sposobów demakijażu.

Zawiera kompleks Fortilash wzmacniający rzęsy, kompleks Hydroweg VV, alantoinę, glicerynę, selen. W kompleksie Fortilash zastosowano nowatorskie połączenie: krzemu (mikroelement poprawiający wygląd i elastyczność wrażliwej skóry okolic oczu, wzmacnia i uelastycznia ściany na-

czyń krwionośnych, przyspiesza procesy gojenia, wzmacnia włosy), żelaza (jego niska zawartość w organizmie powoduje np. niedotlenienie macierzy włosa, która przez brak dostatecznej ilości tlenu nie jest w stanie prawidłowo prowadzić procesu wzrostu czy odrostu włosów), L-lizyny (hamuje aktywność enzymu 5-alfa reduktazy, odpowiadającego za konwersję testosteronu do dihydrotestosteronu, dzięki czemu wydłuża cykl życia włosa).

Działanie:

Polepsza gospodarkę wodną naskórka, stymuluje jego odnowę i wzmacnia go;

Zmywa nawet wodoodporny makijaż (specjalny układ miceli i emolientów), bez uczucia ściągnięcia i wysuszenia;

Pobudza wzrost rzęs, poprawia ich kondycję, wzmacnia je;

Dba o fizjologiczną równowagę wrażliwej skóry wokół oczu;

Nie podrażnia oczu;

Nie zamyka porów;

Hypoalergiczny;

Przebadany na osobach noszących soczewki kontaktowe;

Testowany klinicznie i okulistycznie.

zbilansowaną dietę

Jeśli u dziecka karmionego piersią występuje reakcja alergiczna, oznacza to, że kobieta musi zastanowić się nad eliminacją niektórych produktów ze swojego jadłospisu. Dobrze robić to w porozumieniu z dietetykiem. Wykluczanie niektórych grup produktów niesie bowiem trudność w komponowaniu zbilansowanego jadłospisu, a niedoborowy jadłospis mamy może prowadzić do konsekwencji zdrowotnych.

Dlaczego karmienie piersią ma znaczenie dla zdrowia dziecka?

Pokarm mamy to najlepsze, co kobieta może dać swojemu dziecku. Żywnienie na etapie 1000 pierwszych dni, liczonych już od poczęcia, ma szczególne znaczenie

dla zdrowia malucha. To wtedy rozwijają się wszystkie organy, powstają preferencje smakowe i nawyki żywieniowe. Dieta w kluczowym okresie 1000 pierwszych dni życia, w tym karmienie piersią, ma wpływ na zdrowie dziecka - zarówno teraz, jak i w przyszłości.

Jak długo karmić piersią?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłączenie karmienia piersią do 6. miesiąca życia dziecka.

Po tym czasie należy kontynuować karmienie, przy jednoczesnym rozszerzaniu diety malucha. Nie ma górnej granicy, do której kobieta może karmić piersią. Tak naprawdę wszystko zależy od preferencji mamy oraz dziecka - wspólnie decydują,

jak długo będzie trwała ich przygoda z karmieniem piersią.

Portal pomocny dla młodych matek

Na portalu 1000dni.pl znajdziesz między innymi:

Sprawdzone informacje o alergii pokarmowej u dziecka karmionego piersią.

Poradniki w wersji PDF do pobrania: żywienia niemowląt, żywienia dziecka o 1. do 3. roku życia, żywienia kobiet w ciąży oraz karmienia piersią.

Kalkulatory: masy ciała BMI, witaminy D, wapnia i jodu, wapnia dla kobiet w ciąży, zapotrzebowania na wodę, wagi płodu, siatki centylowe.

Swoją wiedzę możesz sprawdzić w licznych quizach.

REKLAMA

008454934

GŁOS
DZIENNIK POMORZA



Do wygrania: Zestaw nawilżających dermokosmetyków DERMEDIC

z linii Hydrain3 Hialuro, dedykowanych do pielęgnacji skóry wyjątkowo wysuszonej, wymagającej intensywnej pielęgnacji nawadniającej.

W skład zestawu wchodzi:

- Krem-żel ultranawilżający, zapewnia natychmiastową ulgę dla suchej skóry,
- Micelarny płyn dwufazowy do demakijażu, zmywa nawet wodoodporny makijaż, dodatkowo wzmacnia i chroni rzęsy.

Pytanie konkursowe:

Czy Micelarny płyn dwufazowy z linii Hydrain3 Hialuro, zmywa makijaż wodoodporny?

Odpowiedź wyślij SMS-em na numer 72355

w treści wpisując: **GPKonkurs** odpowiedź

Na SMS-y czekamy do 20 lipca

Koszt SMS-a 2,46 zł. z Vat

DERMEDIC

Zalecany przez dermatologów

Centrum Leczenia Raka Prostaty daje więcej szans na powrót do zdrowia

1700 Pomorzan zapada co roku na raka prostaty, 600 chorych umiera. Nowe Centrum gotowe jest podjąć się leczenia każdego chorego z Pomorza - i nie tylko - niezależnie od tego, gdzie on mieszka

Zdrowy mężczyzna

Jolanta Gromadzka-Arzelewicz
jolanta.gromadzka@pobskapress.pl

W Gdańsku powstało pierwsze na Pomorzu Centrum Leczenia Raka Prostaty. Centrum jest jedną z jednostek organizacyjnych słynnego szpitala „przy Dębinki”, którego właścicielem jest Gdański Uniwersytet Medyczny. Mieści się w jednym z najnowszych budynków szpitala - w Centrum Medycyny Inwazyjnej. To póki co - jedyny ośrodek w regionie, który oferuje chorym kompleksową opiekę w jednym miejscu.

Dla przestraszonego takim rozpoznaniem czy też tylko podejrzeniem, mężczyzny, który na dodatek nie bardzo wie, jak dostać się do dobrego specjalisty na NFZ, jakie badania musi wykonać i co go dalej czeka, to bardzo dobra wiadomość. Teraz wystarczy, by zgłosił się do Poradni Leczenia Raka Prostaty - i jak po sznurku poprowadzą go przez kolejne etapy diagnostyki i terapii, a po zakończeniu leczenia zapewnią rehabilitację. Nie są to puste obietnice, bo uniwersytecki szpital dysponuje pod jednym dachem wszystkimi metodami diagnostyki i leczenia tego rodzaju raka, jakie są w Polsce dostępne oraz jest w stanie zagwarantować pacjentom najwyższy standard terapii. Brakuje tylko chirurgicznego roboty, dzięki któremu choremu po operacji nie grożą powikłania w postaci impotencji czy nietrzymania moczu.

Coraz większy problem

Tak jak dla zdrowia kobiet ogromnym zagrożeniem jest rak piersi, tak mężczyźni boją się najbardziej raka prostaty. I lęk ten jest uzasadniony. - Liczba zachorowań na raka prostaty rośnie z roku na rok i jest to związane z wydłużaniem się życia i starzeniem się społeczeństwa - tłumaczy dr hab.med. Marcin Matuszewski, kierownik Kliniki Urologii w UCK. - Obecnie rak prostaty jest drugim (po raku płuca) nowotworem złośliwym, na który zapadają



Tak jak dla kobiet zagrożeniem jest rak piersi, tak mężczyźni boją się najbardziej raka prostaty. I lęk ten jest uzasadniony

mężczyźni w Polsce oraz trzecią przyczyną śmiertelności. Rak prostaty najczęściej rozwija się u mężczyzn po 65 roku życia, zdarza się jednak, że zapadają na niego nawet panowie w wieku lat 40.

Według szacunków Jakuba Kraszewskiego, dyrektora UCK - tylko na Pomorzu co roku wykrywa się raka prostaty u ok. 1,7 tys. mężczyzn, z czego 600 umiera.

Jak podkreśla dr Marcin Matuszewski - rak prostaty należy do „trudnych” nowotworów. Niełatwo go rozpoznać, niełatwo leczyć. Są rodzaje raka bardzo niebezpieczne i agresywne, są też takie, które wystarczy tylko obserwować. Rozróżnienie tych dwóch rodzajów raka wymaga olbrzymiej wiedzy i doświadczenia oraz ścisłej współpracy wielu specjalistów - urologów, onkologów, radioterapeutów, radiologów i patomorfologów i to szczególnie interesujących się tym zagadnieniem. W skład takiego zespołu w gdańskim centrum dodatkowo zostali włączeni psychoonkolog kliniczny oraz rehabilitant. Dyrekcja

UCK zatrudniła też na potrzeby centrum sekretarkę medyczną i koordynatora, dzięki czemu lekarze - zamiast wypełniać stosy dokumentów, będą mogli więcej czasu poświęcić pacjentom.

Zdaniem prof. dr hab. med. Artura Antoniewicza, krajowego konsultanta w dziedzinie urologii, Klinika Urologii GUMed w UCK należy do wiodących ośrodków tej specjalności w Polsce. Utworzenie na jej bazie centrum terapii raka prostaty według zaleceń Europejskiego Towarzystwa Urologicznego, które zapewni chorym najwyższy standard opieki, daje szansę na poprawę wyników leczenia tego nowotworu, które w Polsce nie są najlepsze. Dla przykładu w Australii, która wprowadziła taki model organizacji, wyniki leczenia raka prostaty poprawiły się aż o 21 proc. Jest więc o co walczyć.

Jak się dostać do Centrum?

- Gdy pacjent ze skierowaniem do poradni urologicznej z podejrzeniem raka prostaty zgłosi się do rejestracji (I piętro

w CMI), urzędujące tam panie, które są wyczułone na tego rodzaju rozpoznanie, od razu przekierują go we właściwe miejsce, czyli do nas - mówi dr Jakub Kłacz z Kliniki Urologii, który kieruje należącą do Centrum Poradnią Leczenia Raka Prostaty. - Zazwyczaj podstawą do takiego podejrzenia jest wynik badania USG lub PSA, my to zweryfikujemy, a jeśli się ono potwierdzi zlecimy biopsję. Od jej wyniku zależy, czy trzeba będzie wykonać kolejne badania - obrazowe, m.in. rezonans magnetyczny, w razie potrzeby również scyntyografię. Z wynikami tych badań pacjent będzie następnie konsultowany przez onkologów. Na koniec zostanie zakwalifikowany do leczenia chirurgicznego bądź onkologicznego. Zazwyczaj leczeniem z tzw. wyboru jest operacja, jest jednak grupa chorych obciążonych również innymi chorobami - neurologicznymi, kardiologicznymi, z chorobą nowotworową zaawansowaną miejscowo czy jej rozsiewem, dla których lepszą opcją będzie hormonoterapia i radioterapia

UWAGA, WAŻNE

Poradnia Leczenia Raka Prostaty mieści się w należącym do Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego budynku Centrum Medycyny Inwazyjnej przy ul. Smoluchowskiego 17 w Gdańsku, tel. 58 500 40 44, mail - rejestracja@uck.gda.pl. Kontaktując się z rejestracją, pacjent powinien głosić, że chodzi o raka prostaty.

rzyścią dla chorych. Zdaniem dr Marcina Matuszewskiego - trudne przypadki raka prostaty powinny być kierowane do wyspecjalizowanych ośrodków, które mają w tym największe doświadczenie i leczą według takich samych, uznanych na świecie standardów. Tymczasem w praktyce nie zawsze się tak dzieje.

- Ze względów finansowych pacjent z nowotworem stał się „atrakcyjny” dla szpitali - dodaje dr Matuszewski. Zdarzają się nawet sytuacje, że małe szpitale nie chcą przyjmować pacjentów z tzw. zwykłymi chorobami, bo bardziej się im opłaca leczyć nowotwory. A to na pewno nie ma nic wspólnego z dobrem pacjenta.

Centrum Leczenia Raka Prostaty gotowe jest podjąć się leczenia każdego chorego z Pomorza (i nie tylko), niezależnie od tego, gdzie mieszka na stałe. Jego organizatorzy zdają sobie jednak sprawę, że wielu pacjentów z tej szansy nie skorzysta, bo nie stać ich na dojazdy do Gdańska. Profesorowi Jackowi Jassemowi (szef onkologii w UCK) udało się już wywalczyć hotel dla chorych spoza Trójmiasta, którzy są w trakcie radioterapii. Pacjent za pobyt w nim nie płaci. W opinii onkologa - nadszedł teraz czas, by chory dojeżdżający do specjalistycznego centrum mógł otrzymać również zwrot kosztów podróży.

Zdaniem prof. Jassem - centra (w UCK działają już centra leczenia raka piersi i płuca) mają same plusey. Są korzystne dla chorego, bo w jednym miejscu oferują pełen „serwis”. Pacjenci to głównie ludzie starsi, mający również kilka innych chorób. W centrum, gdzie są niemal każdego rodzaju specjaliści, mogą czuć się bezpiecznie. Centrum jest też korzystne dla płatnika, który oszczędza, bo nie musi płacić za niepotrzebne procedury - np. badania, które trzeba powtarzać, bo wyniki, które przyniósł chory, robiono pół roku wcześniej, bo tyle czasu czekał w kolejce. Na profity mogą liczyć również szpitale, bo NFZ coraz większą wagę przywiązuje do jakości leczenia. I obiecuje za nią lepiej płacić.

POZNAJ OBJAWY!

Łuszczycowe zapalenie stawów. Nieleczona choroba prowadzi do groźnych powikłań

Łuszczycowe zapalenie stawów to autoimmunologiczna choroba przewlekła, która uderza podwójnie. Chory musi zmagać się nie tylko ze swędzącymi, czerwonymi i łuszczącymi się plamami na skórze, ale również z zapaleniem stawów i związanym z tym obrzękiem, sztywnością czy bólem. W początkowym stadium choroby objawy dermatologiczne i reumatyczne bardzo rzadko idą w parze, co znacznie utrudnia proces postawienia prawidłowej diagnozy. - U większości chorych (75-80 procent) objawy skórne łuszczycy wyprzedzają pojawienie się zapalenia stawów, więc chory skupia się jedynie na leczeniu dermatologicznym, nie zdając sobie sprawy z postępującej choroby reumatycznej. U tych pacjentów zapalenie stawów obserwujemy zwykle po 7-12 latach od rozpoznania łuszczycy w postaci skórnej - podkreśla profesor Piotr Leszczyński z Katedry Reumatologii i Rehabilitacji Uniwersytetu Me-

dycznego w Poznaniu, członek Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Reumatologicznego. - Są jednak przypadki, w których objawy stawowe występują znacznie wcześniej niż objawy skórne (14-20 procent) i często mylone są z bólem o charakterze przeciążeniowym. U takich osób kluczową rolę odgrywa wnikliwy wywiad rodzinny pod kątem występowania łuszczycy u krewnych pierwszego stopnia, który jest głównym czynnikiem ryzyka - dodaje profesor Leszczyński. Niewidoczna na skórze choroba sieje spustoszenie w stawach i organach wewnętrznych, a pacjent latami odwiedza różnych specjalistów, nie otrzymując właściwego rozpoznania. ŁZS dotyka osób w pełni sił. Szczyt występowania przypada między 35. a 45. rokiem życia. Osoby te nie spodziewają się, że mogą przykładać się do choroby reumatycznej, która zazwyczaj kojarzona jest błędnie z osobami starszymi. (PG)

ZAPYTAJ SPECJALISTY

W sezonie urlopowym często folgujemy sobie pod względem jedzenia. W jaki sposób możemy skutecznie usprawnić nasze trawienie?

SPECJALISTA RADZI:

 Lżej na pewno poczuje się za sprawą ziół. Te są znakomitym rozwiązaniem na przejedzenie. Polecam herbatkę z rumianku, mięty pieprzowej lub z przetacznika. Jedna-dwie szklanki naparu dziennie pomogą na zaburzenia pracy żołądka, jeżeli oraz będą mieć korzystny wpływ na wątrobę. Kluczowe jest także sporządzanie lekkich i dużo mniej kalorycznych posiłków, które jednak nie mają nic wspólnego z głodówką. Po obfitym, zwłaszcza ciężkostrawnym jedzeniu należy spożywać produkty, które nie obciążają układu pokarmowego. Zabronione jest stosowanie głodówek. Lepiej postarać się, aby dania były małe objętościowo i pożywne. Należy zwiększyć spożycie warzyw i owoców, które wspomagają oczyszczanie organizmu. Można jeść na śniadanie na przykład zupę mleczną z kaszą jaglaną lub ser twaro-

gowy serwowany z warzywami, doprawiony świeżymi ziołami. Na obiad przygotowujmy zupę warzywną, a na kolację możemy zaserwować jajko na miękko lub poszetowe z warzywami i pieczywem razowym. Nie zapominajmy także o nawadnianiu organizmu i dostarczaniu mu dużej ilości wody. Po każdym posiłku zjedz pół łyżeczki drobno zmielonego majeranku. Do posiłków dodawaj ziarenka kminku - ma właściwości przeciwskurczowe, pomaga w trawieniu, likwiduje także wzdęcia. Na zgałę najlepszym remedium będzie herbata lipowa lub zaparzone siemienie lniane. Warto również przypomnieć sobie o aktywności fizycznej. Na początek wystarczy wyjść na rodzinny spacer lub zaangażować się we wspólną zabawę na świeżym powietrzu. **Kamila Sobaś, specjalista do spraw żywienia**

Z czego w takim razie lepiej jest zrezygnować?

SPECJALISTA RADZI: Wskazane jest ograniczenie nie spożycia mięsa i wędlin, potraw tłustych i smażonych.

Kamila Sobaś, specjalista do spraw żywienia

Na pomoc zawałowcom. Jest już urządzenie podające bezpośrednio lek do serca

Irlandzcy naukowcy dali chorym nadzieję. **Będzie można zapobiegać niewydolności serca i odwracać groźne skutki tego zjawiska**

Nauka
„The Times”
redakcja@polskatimes.pl

Naukowcy irlandzcy opracowali urządzenie, które podaje leki bezpośrednio do serca. Jest to o tyle istotne, że może zapobiegać niewydolności tego organu i odwracać jej skutki.

Therepi - tak nazwano nowy wynalazek - to rodzaj „zbiorniczka” na leki lub komórki macierzyste, umieszczonego na powierzchni serca. Jego zawartość można wielokrotnie uzupełniać, podając odpowiednie specyfiki poprzez samą skórę. Badacze sądzą, że metoda ta zdecydowanie poprawi funkcjonowanie chorego po zawale serca, który stanowi jedną z najczęstszych przyczyn zgonów na całym świecie.

Urządzenie jest połączone ze skórą za pomocą odpowiednich rurek. Lek wstrzykuje się do zewnętrznego „wejścia” lub - jak to nazwano - „portu”, ułożonego tuż pod obojczykiem. To pierwszy wynalazek wspomagają-



Najlepsze światowe ośrodki pracują nad sposobami ograniczenia skutków chorób serca

cy stałe i ukierunkowane leczenie osób z przewlekłymi chorobami serca.

Badania przedkliniczne jednoznacznie wykazały, że dostarczanie przez cztery tygodnie komórek macierzystych bezpośrednio samemu sercu usprawnia jego funkcjonowanie.

Wyniki tych badań opublikowano w czerwcu w międzynarodowym czasopiśmie medycznym „Nature Biomedical Engineering”. Stanowią one kulminację czteroletniej współpracy kilku ośrodków w wielu krajach - NUI Galway, Uniwersytetu Harvarda, słynnego amerykańskiego Massachusetts Institute of Technology (MIT), Royal College of Surgeons Ireland oraz Trinity College Dublin.

Therepi jest przeznaczony dla pacjentów po zawale serca. Jego stosowanie ma zapobiegać bliznowaceniu, które może w efekcie prowadzić do niewydolności tego narządu. Dotychczas badano i próbowano wiele rodzajów leczenia, mających zapobiegać niewydolności serca. Zawsze jednak problem stanowiła trudność związana z zapewnieniem odpowiedniego sposobu leczenia.

Podawanie leków lub komórek macierzystych przez tętnice powoduje, że „po

drodze” absorbuje je też wiele naszych narządów - między innymi wątroba i nerki. Stąd niebezpieczeństwo wystąpienia wielu efektów ubocznych.

- Wyzwanie w tym konkretnym wypadku polegało na opracowaniu metody dostarczania leku dokładnie tam, gdzie jest on potrzebny - mówi Garry Duffy, naukowiec i współautor badań pracujący na wydziale medycznym NUI Galway.

- Nasze urządzenie jest szczególnie nowatorskie w kwestii możliwości jego ponownego uzupełniania. Dzięki niemu możemy dostarczać choremu lek w sposób stały i - co bardzo ważne - nieinwazyjny - dodaje Duffy.

Choroby serca stanowią nie tylko w Irlandii główną przyczynę zgonów. W tym konkretnym kraju odpowiadają one aż za jedną trzecią wszystkich przypadków. Około 90 tys. osób cierpi tu na niewydolność serca. Organizacja charytatywna Irish Heart Foundation szacuje, że co roku dziesięć tysięcy ludzi umiera z powodu schorzeń układu sercowo-naczyniowego, takich jak choroby serca czy udar.

Zdaniem Duffy'ego, odpowiednio wcześnie zastosowanie Therepi może zdecydowanie opóźnić wystąpie-

nie niewydolności serca lub nawet odwracać jego skutki. Wspomniane urządzenie można również stosować w leczeniu innych schorzeń, takich jak na przykład cukrzyca. - W zasadzie Therepi można stale uzupełniać. Dlatego jesteśmy tak bardzo zafascynowani szerokimi jego możliwościami w tym zakresie.

Ellen Roche, adiunkt w amerykańskim MIT i była pracowniczka naukowa NUI Galway, twierdzi, że opracowanie urządzenia stanowi „jedynie początek” badań, które będą wykorzystywać ten system jako platformę do zapewnienia odpowiedniej terapii osób z chorobami serca.

- Badania wykazały, że dzięki naszemu urządzeniu nie tylko możemy stale dostarczać sercu właściwe leki, ale też zwiększać wskaźniki retencji jego komórek, co z kolei usprawnia samo funkcjonowanie organu. Wszystko to posłuży jako narzędzie badawcze, służące dalszym pracom naukowym nad wpływem domieszcowego, wielokrotnego podawania leku na różne chore narządy - mówi Roche.

Sporo czasu upłynie, nim naukowcy dostaną do ręki ostateczne potwierdzenie skuteczności Therepi.

Słońce to nasz przyjaciel. Jeżeli wiemy, jak z niego bezpiecznie korzystać

Latem nie zapominajmy o kremach z filtrem. A raz do roku umówmy się do dermatologa, żeby obejrzał znamiona na ciele

Dermatologia

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

Rozmowa z prof. dr hab. n. med. Ewą Trznadel-Grodzką, specjalistą dermatolog, przygotowana przez firmę Dermedic, producente m.in. kosmetyków chroniących przed złymi skutkami promieniowania słonecznego.

Czy wakacyjny wyjazd w ciepłe kraje niemal prosto z za biurka i klimatyzowanych pomieszczeń to dobry pomysł?

Tak, pod warunkiem, że nie będziemy godzinami siedzieć na plaży. Niestety, taki zwyczaj zwykle kończy się groźnym poparzeniem słonecznym. A wielokrotne poparzenia to większe ryzyko nowotworu skóry w przyszłości. Skóra, która nie ma kontaktu z intensywnym słońcem na co dzień, zawiera mniej melaniny, czyli barwnika chroniącego skórę. Konieczne musimy się wówczas zabezpieczać, stosując wysokie filtry, nosząc nakrycie głowy i unikając przebywania na słońcu bez ochrony w godzinach 10-16. Trzeba też pamiętać, że gdy na skórze pojawia się zaczerwienienie, to znak, że trzeba natychmiast zejść z plaży.

Jak zatem właściwie przygotować skórę na plażowanie?

By wspomóc funkcje ochronne skóry, warto już miesiąc przed planowanym wyjazdem stosować dietę bogatą w beta-karoten. Jest go dużo w pomarańczowych i intensywnie zielonych warzywach i owocach. Warto więc jeść marchew, dynię, pomarańcze, melony czy szpinak i brokuły. Jednak sama dieta nie zapewni bezpiecznego opalania. Przede wszystkim trzeba spakować do walizki odpowiednie kremy z filtrami. I używać ich.

Jakie filtry powinniśmy stosować?

Dziś wiadomo, że nie wystarczy chronić się przed promieniami UVA i UVB. Równie

groźne jest promieniowanie podczerwone (IR), które także przyczynia się do powstawania nowotworów. Z kolei promieniowanie widzialne VL (Visible Light) sprzyja powstawaniu przebarwień. Dlatego najlepiej wybierać preparaty z filtrami, które chronią przed tymi wszystkimi rodzajami promieniowania.

Lepsze są filtry mineralne czy chemiczne?

Filtry mineralne są lepiej tolerowane przez skórę nadwrażliwą. Ich wadą jest to, że są widoczne na skórze i dają efekt pobielenia, co nie wszystkim odpowiada. Byłoby idealnie, gdyby w kremie były oba rodzaje filtrów. Dobre i stopień ochrony zależy od fototypu skóry, pory dnia czy szerokości geograficznej, na której się znajdujemy. W Polsce w pochmurny dzień wystarczy ochrona SPF 15-30, w pełnym słońcu konieczny jest już faktor od 30 do 50. Należy pamiętać, że na plaży promienie działają na skórę bezpośrednio, a także odbite od piasku czy wody.

Czy filtrem należy się smarować przed podróżą samochodem? Promienie przenikają przez szyby?

Tak. Możemy zaobserwować, że u zawodowych kierowców część twarzy wystawiona na działanie słońca szybciej się starzeje. To dlatego, że przez szyby przenikają promienie UVA, podczerwone i widzialne (w tym niebieskie), które odpowiadają za fotostarzenie skóry, głębokie uszkodzenia jej komórek i zmiany nowotworowe.

Czy filtry blokują wytwarzanie witaminy D w skórze?

Nie do końca. Owszem, filtry zmniejszają w niewielkim stopniu poziom witaminy D w surowicy. Jednak, by organizm wytworzył dzienną dawkę tej witaminy, wystarczy wystawić na słońce 20 proc. powierzchni skóry, na 20 minut. Można to wykorzystać np. spacerując w bezpiecznych porach słonecznego dnia.



Dermatolog Ewa Trznadel-Grodzka

Na świecie są już preparaty, które uzupełniają niedobory witaminy D w skórze, w Polsce dostępne w wersji dla dzieci. Jak one działają?

Niedobory wit. D można złagodzić, stosując krem fotoochronny zawierający prekursor witaminy D3. np. w produktach Dermedic Sunbrella dla dzieci będzie to cząsteczka Aqua-proVita D3. Z zastrzeżeniem, że cząsteczka ta nie zastępuje doustnej suplementacji. Natomiast taki preparat łagodzi podrażnienia skóry i wspiera jej naturalną odnowę biologiczną.

Jednak nic nie zwalnia nas od badania podejrzanego wykwitów i znamion na skórze. Dlaczego badanie i systematyczna kontrola jest tak ważna?

W ten sposób dajemy sobie szansę na wyleczenie, gdy pojawi się rak skóry. Część znamion czy plam soczewicowatych przekształca się w czerniaka, a regularna kontrola pozwala go wychwycić we wczesnym stadium. Wtedy, gdy komórki rakowe tworzą się tylko w naskórku i są

łatwe do usunięcia. Później rokowania są poważniejsze.

Jak często kontrolować znamiona? Czy warto sprawdzać je przed latem i po wakacjach?

Jeśli ktoś ma pojedyncze znamiona, wystarczy badanie raz do roku, najlepiej jesienią. Częstsze wizyty, minimum dwa razy w roku, są konieczne, gdy znamion jest dużo albo w rodzinie były przypadki czerniaka. Jedną z technik badania jest dermoskopia, czyli ocena znamion w powiększeniu. Przy większej liczbie wykwitów można też zrobić ich mapowanie. Z pomocą programu komputerowego zaznaczamy na profilu sylwetki, umiejscowienie i wygląd zmian. Podczas kolejnych wizyt w gabinecie do tej „mapy znamion” lekarz dokonuje bieżącego porównania i sprawdza, czy nie ma zmian. Dużą wartość ma też samobadanie, czyli oglądanie wykwitów na swoim ciele. Można poprosić o to na przykład partnera. I zgłaszać się do lekarza, gdy któreś znamię wyda się podejrzan.

POLECANE

**Sprawdź, co pomoże zdrowiu
Te produkty sprawdzą się w diecie
seniora. Są pyszne i zdrowe**

RYBY. To spora dawka witamin - zawierają A, D, E oraz witaminy z grupy B. Są również źródłem składników mineralnych: fosforu, siarki, potasu, sodu, magnezu, wapnia, żelaza, a także mikroelementów, takich jak cynk, miedź, mangan i jod. Tłuste ryby zawierają również niezbędne dla zdrowia kwasy omega-3.



WĄTRÓBKĄ. To znakomite źródło żelaza. W zaledwie stugramowej porcji wątróbki drobiowej znajduje się niemal 10 miligramów żelaza - to aż dwadzieścia razy więcej niż w piersi z kurczaka. Dodatkowo wątróbka dostarcza cynk, witaminy z grupy B oraz wysokojaściowe białko. Jedzmy ją raz w tygodniu.



JAJKA. Lecytyna zawarta w żółtku. Rozbija spożywaną tłuszcz oraz cholesterol na małe cząstki, zapobiega przyczepianiu się ich do ścianek naczyń, tym samym redukując odkładanie się blaszki miażdżycowej. Jajka to doskonałe źródło minerałów, witamin z grupy B i rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D i E. Wzmacniają kości.



KASZA. Jest przede wszystkim źródłem błonnika, potasu oraz skrobi. Wszystkie te składniki regulują proces metabolizmu i sycają na dość długi czas. Ponadto kasze zapobiegają gwałtownym wahaniom poziomu glukozy, co zapobiega atakom wilczego głodu. Dzięki temu ułatwiają utrzymanie właściwej wagi.



NABIAŁ. To coś, czego nie może zabraknąć w diecie. Jest to najlepsze źródło składników mineralnych, takich jak wapń, magnez, potas i fosfor. Przy czym należy zwrócić szczególną uwagę na ograniczenie laktozy, które ogólnie nie jest dobrze trawiona, a już na pewno nie przez seniorów.



STRĄCZKOWE I KIEŁKI. Zawierają w sobie tak zwane fitoestrogeny, które minimalizują dolegliwości związane z problemami hormonalnymi na przykład w czasie menopauzy. Dodatkowo obniżają poziom cholesterolu. Warzywa strączkowe to także źródło pełnowartościowego białka, a kiełki - witaminy C. (PG)





Coś lekkiego i smacznego na letnie dni

Kuchnia uwielbia lato.
Można czarować w niej kolorami,
zapachami i smakami!

Przepisy

M. Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

W upalne dni przy gamkach nikomu nie chce się stać, ale jeść trzeba. Co zatem najlepiej przygotować, by nie zabierać sobie zbyt wiele czasu, a odżywiać się zdrowo?

Dietetycy podpowiadają, by w upalne dni jeść potrawy lekkostrawne i takie, których nie trzeba podgrzewać. Najlepiej jest wykorzystać do tego warzywa sezonowe. Polecamy kilka pysznych dań, których przygotowanie nie zabierze więcej niż pół

godziny. Te dania można zrobić rano i w pudełku zabrać do pracy.

FASZEROWANY BAKŁAŻAN

To danie można jeść na ciepło i na zimno.

Składniki:
1 bakłażan
słodka papryka
pieprz, sól, curry (czerwone lub żółte)
30 g mielonego mięsa
cebula, czosnek
30 g żółtego sera
bazylia świeża do dekoracji dania

1. Bakłażana przekraj na pół, wydrąż w środku i wysyp solą na kwa-

drans, żeby pozbyć się goryczki. Płuczemy.
2. Mięso podsmaż na cebuli, dodaj sprasowany czosnek, słodką paprykę, sól, pieprz oraz curry. Przygotowane mięso włóż do środka bakłażana i zapiekaj w piekarniku ok. 15 minut.
3. Następnie posyp serem i wstaw jeszcze na 5 minut.
4. Upieczonego bakłażana udekoruj świeżymi listkami bazyli.

MAKARON Z PESTO Z BOBU

Z makaronem z łatwością stworzymy pełnowartościowe i smaczne dania, które zaspokoją każdy kulinarny gust.

Składniki:
250 g makaronu pełnoziarnistego
500 g bobu
świeża bazylia
50 g tartego parmezanu
½ szklanki orzechów piniowych
½ szklanki oleju
otarta skórka cytryny z 1 sztuki
3 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy
½ szklanki wody
sól,
pieprz świeżo mielony

1. Bob ugotuj, a gdy ostygnie obierz. Makaron ugotuj al dente, przecedź, pozostaw ½ szklanki wody, może się przydać dla uzyskania odpowiedniej gęstości pesto.
2. Kilka ziaren bobu odłóż do dekoracji, resztę zmiksuj z olejem,

orzechami oraz czosnkiem, serem, skórką z cytryny i bazylią.
3. W razie konieczności, gdyby sos był zbyt gęsty, można podlać go wodą pozostałą po ugotowaniu makaronu.
4. Makaron odcedź, wymieszaj z pesto, listkami bazylii oraz parmezanem. Dopraw do smaku.

WARZYWA Z HUMMUSEM Z PIECZONEGO BAKŁAŻANA

Ciecierzycy, która stanowi podstawowy składnik klasycznego hummusu, jest także źródłem błonnika, który pomaga wyeliminować nadmiar cholesterolu z organizmu.

Składniki:
100 g ciecierzycy
1 łyżeczka sezamu (to ok. 5 g)
połowka małego bakłażana (to ok. 60 g)
1 łyżeczka oliwy
1-2 gałązki świeżej kolendry
pół marchewki (40 g)
pół gałązki selera naciowego
1 bułka

1. Upiecz bakłażana w temp. 180°C, zdejmij skórkę, a następnie odstaw do ostygnięcia.
2. Zblenduj na gładką masę ciecierzycę i ziarno sezamu - dodaj bakłażana, posiekaną kolendrę. Wszystkie składniki raz jeszcze zblenduj.
3. Dopraw do smaku i podawaj z surowymi warzywami - marchewką pokrojoną w paski i selerem naciowym - oraz z bułką.

PUSZYSTY OMLET Z POMIDORAMI I NERKOWCAMI

Takie danie zjeść można o każdej porze dnia. Zawsze smakuje.

Składniki:
2 jajka
2 łyżki mąki pszennej
½ garści orzechów nerkowca
3 garście rozszponki
3-4 plastry szynki parmeńskiej
świeże zioła lub szczypiorek
2 łyżki oleju
szczypta soli i pieprz

1. Orzechy zetrzyj na tarce, na największych oczkach. Przełóż je na patelnię i cały czas mieszając, podpiecz do lekkiego zarumienienia. Wysyp na talerzyk.
2. Wlej na patelnię 1 łyżkę oleju, pomidory pokrojone w plastry lub w kostkę podsmaż na średnim ogniu. Dodaj szynkę i lekko podgrzej.
3. Żółtka oddziel od białek. Białka ubij na sztywno ze szczyptą soli. Dodaj żółtka, delikatnie wymieszaj. Dodaj przesianą mąkę i podpieczone (wystudzone) orzechy - całość wymieszaj.
4. W międzyczasie na drugiej patelni (ok. 23 cm średnicy) rozgrzej łyżką oleju. Następnie wylej wymieszane ciasto. Wyрівnaj powierzchnię i smaź do lekkiego zarumienienia omletu.
5. Omlet zsuń na talerz, przykryj go patelnią i energicznie odwróć o 180 stopni. Smaź omlet z drugiej strony (nadal na małym ogniu).

6. Usmażony omlet wyłóż na talerz, na jego połowę połóż dodatki. Omlet złóż na pół.

WŁOSKA SAŁATKA Z CUKINIĄ

Składniki:
1 cukinia
250 g fileta z łososia
3 garście rozszponki
2 łyżki zielonych oliwek
papryka czerwona
cebula czerwona
12 sztuk minikulek mozzarelli
skórka otarta z 1 cytryny
3 łyżki soku z cytryny
80 ml oliwy z oliwek
szczypta soli morskiej
szczypta pieprzu czarnego
świeżo mielonego

1. Rybę osusz papierowym ręcznikiem i pokrój w kostkę 2 na 2 cm. Skrop odrobiną oliwy, oprósz przyprawami i obtocz w skórce cytrynowej. Łososia wyłóż na blachę do pieczenia wyłożoną pergaminem i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na 4 minuty.
2. Cukinię pokrój w plastry o grubości 0,5 cm, paprykę w cząstki, a cebulę w ósemki. 2-3 łyżki oliwy rozgrzej na dużej patelni i przesmaż pokrojone warzywa. Wystudź.
3. W dużej misce połącz rozszponkę, warzywa, oliwki oraz kulki mozzarelli.
4. Sałatkę wyłóż na półmisek na wierzchu sałatki rozłóż kawałki ryby.

BROKUŁY MAJĄ WPŁYW NA OBNIŻENIE CIŚNIENIA KRWI, A POZA TYM DOSKONALE SPRAWDZAJĄ SIĘ W DIETACH!

Brokuły, inaczej zielony kalafior lub kapusta szparagowa, posiadają wyjątkowe właściwości i wartości odżywcze, co czyni je jednymi z najzdrowszych warzyw na świecie. Poza tym brokuły w smaku są delikatniejsze niż ich kuzyn kalafior. Do codziennego jadłospisu warto włączyć wariant brokułów, które nie są gotowane, ale tylko lekko sparzone. Zachowają one swój smak, a przy oka-

zji będą chrupiące i wyraziste. Ich połączenie np. z serem feta i indykiem podkreśla płatki migdałów i odpowiednio skomponowany sos. Szybka w przygotowaniu, lekka i sycająca, idealna propozycja na wakacyjny lunch w domu lub do pracy.

Warto pamiętać, że brokuły są skarbnicą potasu - 100 g ugotowanych warzyw zawiera aż 295 mg tego pier-

wiastka. Dzięki potasowi naserczynia krwionośna są bardziej drożna, co sprawia, że krew krąży swobodniej. Efektem jest spadek ciśnienia.

Brokuły są niskokaloryczne - 100 g ugotowanych warzyw dostarcza tylko 35 kcal. Poza tym posiadają błonnik, który wypełnia żołądek, na długo dając uczucie sytości, a co za tym idzie - zapobiega podjadaniu. **(MADA)**



FOT. 123RF

POLECAMY W SEZONIE

LIPIEC TO IDEALNA PORA NA TO, ABY W NASZEJ KUCHNI DOCENIĆ SMAK POLSKICH WARZYW. NA STOŁACH MUSZĄ ZAGOŚCIĆ: CUKINIA, KALAREPA I BÓB!

CUKINIA

Lato to idealna pora na lekkie sałatki. Przy odrobinie pomysłowości i odpowiednim skomponowaniu mogą stanowić one pełnowartościowy i sycający posiłek. Idealnie w połączeniu z królową letnich warzyw - cukinią - sprawdzi się pieczony toś. Do tego mozzarella, papryka, oliwki, cebula i pyszne danie gotowe. Przygotowując sałatkę, której idealną bazą będzie roszponka, należy pamiętać o skomponowaniu sosu, który delikatnie, ale wyraziście podkreśli smak wszystkich składników. Ci, którzy wolą dania mięsne, z powodzeniem mogą wykorzystać w proponowanej sałatce pierś z kurczaka, przygotowaną w ten sam sposób. Pamiętajmy jednak, aby kurczaka piec trochę dłużej.

KALAREPA

Doskonałą propozycja dla wszystkich tych, którzy uwielbiają niecodzienne kompozycje i zaskakujące smaki, a do tego cenią sobie dbanie o formę, jest sałatka z czarnej fasoli, awokado i świeżej kalarepy. Jej wyrazisty smak podkreślają owoce, takie jak pomarańcze. Dodanie żółtych pomidorków koktajlowych i chipsów z banana zagwarantuje nie tylko pełnię smaku, ale także kolorowy, letni wygląd na talerzu. Propozycja na lunch, do pracy i na weekendowy piknik albo grilla w ogrodzie.

BÓB

Wciąż nie doceniamy bobu jako składnika pełnych dań i wartościowych posiłków. Czas to zmienić! O tej porze roku mamy wiele ciekawych możliwości łączenia go z innymi warzywami. Do sałatki z bobem i boczkiem idealnie pasują małe, młode, polskie ziemniaczki. Takie połączenie warto podkreślić świeżą natką pietruszki, cebulą i odpowiednio dobranym, ziołowym sosem.

- Do sałatki z bobem i ziemniakami dobrym dodatkiem będą pomidorki koktajlowe - radzi Piotr Murawski, szef kuchni Knorr.



FOT. 123RF



FOT. 123RF



FOT. 123RF

Jarzynowe zupy to świetny pomysł na smaczny i lekki posiłek w środku dnia. Jeśli ich nie zabilimy śmietaną i mąką, to są niskokaloryczne i można je jeść przez kilka dni

Vicyssoise, czyli francuska zupa przecierana

Składniki:
sześć młodych porów
trzy łydgi selera naciowego
garść szpinaku
łyżka oliwy
dwa ziemniaki
2 litry wywaru z warzyw
kilka łyżek śmietany
sól i pieprz

Na oliwie przysmażamy lekko pokrojone pory i seler. Zalewamy warzywa wywarem, dodajemy ziemniaki, szpinak i przyprawy. Wszystko gotujemy na wolnym ogniu około 30 minut. Całość miksujemy i dodajemy śmietanę. Można ją zjeść na ciepło albo na zimno. Najlepiej smakuje podana np. z groszkiem ptysiowym.

Letnia zupa z fasolki szparagowej

Składniki:
700 g młodych ziemniaków
400 g fasolki szparagowej
4 młode marchewki
1 młoda, duża pietruszka wraz z natką
sól, pieprz
bazylię świeżą
cebula
2 łyżki oleju rzepakowego

Ziemniaki kroimy w kostkę, marchew w plasterki, a korzeń pietruszki drobno siekamy. Fasolkę obieramy, gdyby była zbyt długa, kroimy w kawałki. Warzywa przekładamy do garnka. Zalewamy wodą powyżej linii warzyw. Gotujemy, aż warzywa zmiękną. Doprawiamy solą, pieprzem i dodajemy porwane liście bazylii. Na oleju podsmażamy cebulę i dodajemy do wywaru, żeby wzmocnić nieco smak i sprawić, by zupa była bardziej treściwa. Całość gotujemy jeszcze kilka minut.

Zupa kalafiorowa

Składniki:
1 mały kalafior
1 cebula
1 pietruszka
100 g selera
2 ziemniaki
2 marchewki
2 ząbki czosnku
1 łyżka masła
1,25 l bulionu drobiowego
½ łyżeczki mielonej gałki muskatołowej
sól
świeżo mielony pieprz
3-4 łyżki posiekanego koperku

Warzywa obrać, opłukać. Marchewkę, pietruszkę, seler i ziemniaki pokroić na kawałeczki. Cebulę i czosnek drobno posiekać. Kalafiora podzielić na różyczki. W garnku rozgrzać masło, zeszklić na nim cebulę z czosnkiem. Dolać bulion. Dołożyć marchewkę, pietruszkę, seler i kalafior. Doprowadzić do wrzenia, następnie zmniejszyć płomień i gotować, aż wszystkie warzywa będą miękkie. W połowie czasu gotowania dodać ziemniaki. Zupę wymieszać ze śmietaną. Przyprawić gałką muskatołową, solą, pieprzem. Przebrać na talerze, posypać koperkiem.

Jak używać ziół do poprawy naszego zdrowia i urody



„Ziołowy ogród” pomoże lepiej zrozumieć zastosowanie rozmaitych roślin.

Sprawdź, co powinieneś dołączyć do swojej domowej apteczki i co może trafić do przydomowego ogródka. Sandra Kynes zebrała w swej książce mnóstwo ciekawych informacji. (MIKO)

Kuchnia na lato jest pełna różnorodnych smaków i aromatów, mieni się odcieniami zielonych i świeżych ziół

Klasycznym dodatkiem w letnim jadłospisie jest mięta i melisa - aromatyczne, świeże, z delikatną goryczką. Nie każdy wie jednak, że także rozmaryn potrafi wprowadzić szczyptę orzeźwienia do codziennych dań. Zielone igiełki z sosnowo-imbrową nutą idealnie komponują się z daniami obiadowymi, jak i - co dla wielu jest zaskoczeniem - menu deserowym. W tym czasie w ogóle powinniśmy cieszyć

się tym, że możemy w naszej kuchni stosować świeże zioła. Ich zapach i aromat wzbogacają każdą potrawę. - Zioła nadają potrawom nie tylko smak, zapach, barwę, ale także wspomagają przyswajanie pokarmu, poprawiają trawienie, pobudzają układ nerwowy oraz wpływają na pracę nerek, wątroby i innych organów - wyjaśnia Nadzieja Szukała, dietetyk. Rośliny takie jak: koper, pietruszka, anyż, kminek, ko-

lendra i lubczyk bogate są w związki nazywane fitaminami, wykazujące działanie chroniące przez chorobami sercowo-naczyniowymi oraz nowotworami. Natka pietruszki zawiera apigeninę, która hamuje rozwój komórek nowotworowych oraz ich przemieszczanie. Flawonoidy mają niezwykle korzystny wpływ na zdrowie człowieka, bo wzmacniają naczynia krwionośne oraz zwiększają ich ela-

styczność. Źródłem tych związków są: anyż, papryka, bazylia, kminek i tymianek. Tymianek, lubczyk i koper włoski zapobiegają wzdęciom. Mięta i majeranek działają rozkurczowo. Żeby zioła w naszej diecie przynosiły jak największe korzyści, pamiętajmy też o zasadach ich stosowania. Do potraw gotowanych dodajemy je na samym końcu, tak by nie straciły cennych witamin oraz substancji. (MIKO)

Wiele pomysłów na różne sałatki i surówki



Dzięki tak długiej tradycji, jaką mogą poszczycić się tytułowe potrawy, możemy stworzyć mnóstwo najróżniejszych sałatek i surówek, za każdym razem inaczej. Autorka Anna Piekarska zebrała różnorodne, całkiem nowe, a także dobrze znane propozycje. (MIKO)



W upalne i ciepłe dni zdecydowanie lepiej zamiast mięs i sycących potraw przyrządzać te lżejsze z dodatkiem świeżych ziół

Zapiekanka z młodych ziemniaków i cukini z serem

Składniki:
ok. 1 kg młodych ziemniaków
1 młoda cukinia
0,5 l słodkiej śmietanki 18%
2 żółtka
2 ząbki czosnku
100 g sera żółtego
100 g wędzonego boczku
2-3 gałązki świeżego rozmarynu
sól i pieprz do smaku

Do słoika wlać śmietankę, dodać żółtka, rozdrobniony czosnek, sól i pieprz do smaku. Zakręcić słoik, dokładnie zmieszać składniki energicznie potrząsając. Następnie przelać do żaroodpornego naczynia i posypać startowym serem. Ziemniaki oskrobać, umyć i ugotować na półtwardo w osolonej wodzie. Odcedzić, wystudzić, pokroić w plastry i ułożyć na zakładkę w naczyniu żaroodpornym na śmietanie posypanej serem, na przemian z plasterkami cukinii. Całość posypać drobno pokrojonym boczkiem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C przez około 40 minut. Gotową zapiekankę posypać igiełkami świeżego rozmarynu.

Kuskus w stylu orientalnym

Składniki:
250 g kaszki kuskus
150 g mięsa z piersi indyka
50 g kolorowej fasoli z puszki
50 g orzeszków ziemnych niesolonych
cebula
2 ząbki czosnku
papryka
marchew
pomarańcza
świeży imbir
2 łyżki oliwy
łyżka sosu sojowego
łyżka siekanej świeżej kolendry
1/2 szklanki bulionu
sól, pieprz, kminek mielony, szafran, sok z cytryny

Fasolę odsączamy. Cebulę, czosnek i imbir obieramy i siekamy. Obrana marchew kroimy w „zapałkę”. Paprykę kroimy na paseczki. Pomarańczę i orzeszki siekamy. Mięso kroimy w kostkę. W płaskim rondlu na rozgrzanej oliwie szklimy cebulę i czosnek, dodajemy mięso, a po zrumienieniu go - marchew, paprykę i imbir. Wlewamy sos sojowy i bulion i dusimy na małym ogniu do miękkości mięsa. Dodajemy fasolę i kuskus, przyprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny, kminkiem i szczyptą szafranu. Mieszaną i odgrzewamy. Podajemy z posiekaną natką kolendry.

(„Kaszomaniak”, Wanda Jackowska, Wydawnictwo REA-SJ 2016)

Papryka faszerowana kaszą owsianą

Składniki:
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżka octu z białego wina
sok z 1/2 cytryny
siekane świeże oregano
skórka otarta z połowy cytryny
2 filety z kurczaka bez kości i skóry
1/2 szklanki kawałków czerwonej i żółtej papryki
1/2 szklanki kawałków cukinii
sól morska
świeżo zmielony czarny pieprz
tłuszcz kuchenny w sprayu

Drewniane patyki do szaszłyków namoczyć w wodzie na co najmniej 30 minut. W średniej misce ubić oliwę, ocet, sok z cytryny, oregano i skórkę z cytryny (jeśli jest używana). Dołożyć kurczaka i wymieszać tak, żeby marynata dobrze go pokryła. Przykryć misę i wstawić do lodówki na co najmniej 30 minut. Rozgrzać piekarnik do 200 stopni. Blachę do pieczenia (z brzegami) wyłożyć folią aluminiową i spryskać tłuszczem w sprayu. Na namoczone patyki nadziać zamarynowane kawałki kurczaka, kawałki papryki i kawałki cukinii, po czym ułożyć je na blasze. Dość mocno oprószyć pieprzem i solą z obu stron. Piec przez 20 minut, potem włączyć w piekarniku funkcję opiekacza i opiekaszaszłyki po około dwie minuty z każdej strony, pilnując, żeby ich nie przypalić. Oprószyć szaszłyki skórką otartą z cytryny (jeśli jest stosowana).

(„Kaszomaniak”, Wanda Jackowska, Wydawnictwo REA-SJ 2016)

TO WARTO WIEDZIEĆ

WŁAŚCIWOŚCI ZIOŁ

MIĘTA

Mięta pieprzowa zawiera olejki eteryczne, garbniki, związki flawonoidowe, witaminę C i karoten. Napar z jej liści pomaga w przypadku nieżytów żołądka i jelit, zwalcza nudności, wzdęcia i niestrawność. Nadaje też świeżości wszelkim potrawom - także deserom i chłodnym lemoniadom.

MELISA

Melisę lekarską znaną z ogólnego działania uspokajającego, stosuje się także w zaburzeniach żołądka na tle nerwowym. Działa również rozkurczowo. Jej zielone liście, podobnie jak mięty nadają świeżości, może być więc z powodzeniem stosowana sama lub w towarzystwie mięty do wszelkich potraw.

ROZMARYN

Od wieków rozmaryn używany był jako naturalny środek konserwujący do mięs. Za jego właściwości konserwujące odpowiada kwas karnozowy i karnozol. Charakterystyczny smak rozmarynu przypomina aromat listków mięty. Oba zioła, podobnie jak bazylia oraz szalwia, zawierają kwas rozmarynowy będący nośnikiem wyjątkowo rześkiego aromatu. Rozmaryn jest także polecany przy dolegliwościach pokarmowych. W formie naparu łagodzi niestrawność, jak również pobudza apetyt. Dodany do kąpieli poprawia natomiast krążenie krwi. Ze względu na swoje właściwości konserwujące rozmaryn często jest wykorzystywany jako składnik dań mięsnych i rybnych. Wśród warzyw, których smak zostaje spotęgowany dzięki drobnym igiełkom, są między innymi szpinak, pomidory i ziemniaki.

BAZYLIA

Świeżo używamy zazwyczaj do sałatek, sosów, farszów, potraw z dodatkiem pomidorów oraz kanapek. Świetnie nadaje się do potraw warzywnych z brokułami, marchwią, cukinią, kabaczkami, karczochami lub dynią. Suszoną dodajemy do mięs mielonych i duszonych. Doskonale komponuje się z czosnkiem i rozmarynem. Prócz walorów smakowych, poprawia trawienie i ułatwia przyswajanie pokarmu: działa przeciwskurczowo, pobudza wydzielanie soku żołądkowego.

**Surówki**

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Nieważne, jaką mamy porę roku, bo nie ma takiej, w której nie udałooby się skomponować smacznych surówek. To znakomite, a przede wszystkim zdrowe, przekąski, przystawki lub dodatki do dań głównych.

Do ich przygotowania możemy wykorzystać same warzywa, albo też przyrządzić mix warzywno-owocowy. Istotne jest również to, że zazwyczaj przygotowanie surówki nie zajmuje nam wiele czasu, dlatego zanim kupimy gotową w sklepie, zastanówmy się, czy na pewno warto, a przynajmniej przyjmijmy taką zasadę, że nie robimy tego zawsze.

Dziś kilka superprosty i szybkich przepisów. Do niektórych z nich, by ożywić ich smak, używamy niewielką ilość majonezu, który, jak wiadomo, zdrowy nie jest. Możemy jednak zrobić go w domu sami lub zamienić go na łyżkę oliwy i rozmaite świeże zioła, które także wzbogacą smak surówki.

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Niewielką kapustę pekińską dokładnie myjemy i szatkujemy (bez głąba). Na tarce o du-



WAŻNY ELEMENT OBIADU – SURÓWKA!

Jest źródłem tak bardzo nam potrzebnych
witamin i składników mineralnych

żych oczkach ścieramy 2-3 jabłka i dodajemy je do miski z kapustą. Dodajemy odsączone marynowane kapary (słoiczek lub pół, wedle uznania). Całość mieszamy z dwoma łyżkami majonezu zmieszanego z jogurtem naturalnym. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku (możemy też użyć pieprz cytrynowy).

SURÓWKA Z BURAKÓW

Surowe lub lekko podgotowane buraki (2-3 większe) ścieramy na tarce o dużych oczkach. Dodajemy 2 starte jabłka. 1 cebulę i 2-3 ząbki czosnku drobno szatkujemy i wrzucamy do buraków. Całość skrapiamy oliwą i sokiem z połowy cytryny. Możemy też dodać świeże oregano lub bazylię.

SURÓWKA MARCHWI I KISZONEJ KAPUSTY

3 średniej wielkości surowe marchewki i 2 jabłka ścieramy oraz dodajemy do połowy kilograma kiszonej, nie za kwaśnej, kapusty. Mieszanymy, skrapiamy oliwą, doprawiamy solą i pieprzem.

SURÓWKA Z PORA

3 pory obieramy, myjemy, polewamy wrzątkiem i osuszamy. Kroimy je w drobne plasterki i dodajemy do połowy niewielkiej główki po-

szatkowanej białej kapusty. Ścieramy dwa jabłka i szybko mieszamy całość z dwoma łyżkami majonezu lub sokiem z cytryny.

SURÓWKA Z SELERA

Średniej wielkości obrany seler ścieramy na tarce o dużych oczkach, dodajemy dwa starte jabłka i skrapiamy sokiem z cytryny. Do małego jogurtu naturalnego dodajemy łyżeczkę majonezu i mieszamy ze startą masą. Ta najprostsza wersja surówki może być wzbogacona o rodzynki lub drobno pokrojoną brzoskwinę lub nektarynkę (obrane ze skórki), albo podana z utartą marchwią (dwie średnie marchewki wystarczą).

SURÓWKA Z RZODKIEWKĄ

10-12 rzodkiewek po umyciu kroimy w drobną kostkę, dodajemy do nich tak samo pokrojony zielony ogórek (trzeba go dobrze umyć, ale nie trzeba obierać). Pokrojone warzywa wrzucamy do miski z liśćmi sałaty (takiej odmiany, jaką lubimy lub kilku odmian zmieszanych). Skrapiamy oliwą i sokiem z cytryny lub robimy swój winogret (według smaku). Podajemy posypane szczypiorem. Gdy jest sezon na młode pokrzywy, ich liście również można do takiej surówki dodać.

Nastał czas letnich biesiad w ogrodzie, które nie mogą się obejść bez grilla na węgiel drzewny

Stworzenie w ogrodzie kącika na letnie biesiady w gronie rodziny czy przyjaciół nie może się obejść bez odpowiedniego grilla. Jest to urządzenie do bezdymnego przygotowywania potraw bezpośrednio na ogniu. Miłośnicy aromatycznych mięs, ryb czy warzyw mają do wyboru różnego rodzaju przenośne grille ogrodowe: klasyczne stalowe lub żeliwne (na węgiel), gazowe lub elektryczne.

Niektóre grille mają nie tylko nóżki czy podstawę, ale też kółka, dzięki którym łatwo można je przemieszczać po ogrodzie. Inne zaopatrzone są w półki - pod spodem i obok paleniska, które ułatwiają grillowanie.

Podstawową zaletą grilla węglowego jest niezależność

od sieciowych źródeł energii. Wystarczy worek węgla drzewnego i podpałka. Popularne grille węglowe o okrągłej formie można kupić już za niewielką kwotę. Załadowany w nie węgiel nie powinien zapalać się otwartym płomieniem, lecz efektywnie żarzyć. Paleniska takich urządzeń wykonywane są najczęściej z blachy stalowej pokrytej ognioodporną farbą, zaś ruszty - ze stali nierdzewnej. Są także prawie niezniszczalne grille żeliwne.

Niektóre grille węglowe zaopatrzone są w pokrywę, która chroni potrawy przed wysuszeniem i skraca czas pieczenia. Są też grille węglowe z popielnikiem, który pozwala na czyszczenie ich w trakcie pracy.

Hortensje: krzewy i pnącza

Hortensje to krzewy pierwszego planu
- kwitną tak efektownie, że zasługują
w ogrodzie na wyróżnienie



HORTENSJA PNĄCA...

...to silne pnącze, wymagające mocnych podpór. Potrafi wspiąć się na wysokie drzewo



HORTENSJE...

...bukietowe są bardziej odporne na mrozy. Wydają białe kwiatostany, które z czasem różowieją



KWIATY...

...hortensji ogrodowej kwitną w zależności od odczynu gleby. Im gleba bardziej kwaśna, tym barwa bardziej niebieska

FOT. 123RF

Najpiękniejszą ozdobą naszych ogrodów są teraz kuliste kwiatostany krzewów hortensji

Uprawa hortensji ogrodowych jest w polskim klimacie zajęciem dla wytrwałych. Ostatnie łagodne zimy sprawiły jednak, że urosły nam piękne, dorodne krzewy

W oku ogrodnika

Andrzej Gębarowski
a.gebarowski@dziennik.lodz.pl

Nieco wcześniej niż zwykle zakwitły krzewy hortensji. Wielkie kule ich kwiatów są obecnie najpiękniejszą ozdobą naszych ogrodów.

Te wspaniałe krzewy o egzotycznym wyglądzie dzielą się na dwie grupy - kwitnące na pędach zeszłorocznych oraz na pędach tegorocznych.

Do pierwszej grupy zalicza się hortensje ogrodowe (*Hydrangea macrophylla*), zawiązujące pąki kwiatowe w drugiej połowie lata. Pędy tego gatunku są słabo zdrewniałe, a pąki nie mają twardych łusek chroniących je przed mrozem. Wszystko to sprawia, że następnego lata, gdy powinny się otworzyć kwiaty, ogrodników często spotyka rozczarowanie. Jedną z głównych przyczyn jest prze-

marzanie wierzchołków lub nawet całych pędów. Niekiedy hortensja ogrodowa nie kwitnie, gdyż ogrodnik zapomniał, że kwitnie ona na pędach zeszłorocznych i usunął jesienią zdrewniałe pędy wraz z pąkami kwiatowymi.

Chociaż wiosną z nieprzemarzniętych karp wyrosną nowe pędy, dopiero latem wytworzą one pąki kwiatowe, które zakwitną za rok - o ile nie będzie ciężkiej zimy. Słowem, uprawa hortensji ogrodowych jest w polskim klimacie zajęciem dla wytrwałych.

Jednak ze względu na niezwykle efektowne kwiaty, zebrane w kuliste kwiatostany, i zdrowe ulistnienie, hortensje te mają swoich zaprzyjętych zwolenników, którzy nie zrażają się tak łatwo. Troskliwie okrywają swoje ukochane krzewy na zimę, obsypując ziemię wokół nasady grubą warstwą kory sosnowej, zaś górę opatulając agrowłókniną.

Mniej kłopotliwa w uprawie jest hortensja bukietowa

(*Hydrangea paniculata*). Choć nie wydaje tak pięknych kwiatów, jak *Hydrangea macrophylla*, szeroko się rozrasta i osiąga większe rozmiary, niekiedy do 2 m wysokości. Jest bardziej odporna na mrozy i zasadowy odczyn gleby. Kwitnie na pędach tegorocznych, zaś jej kwiaty, zebrane w wydłużone kwiatostany, są początkowo białe, a z czasem różowieją. Najbardziej popularną odmianą tego gatunku jest *Grandiflora* o kwiatach białych, płonnych, zebranych w wielkie (do 25 cm) stożkowate wiechy, doskonałe na suche bukiety. Kwitnie od lipca do września i jest prawie całkowicie odporna na mrozy.

Interesująca jest też odmiana *Kyushu*. Kwitnie późnym latem, wydając kwiatostany w formie stożkowatych wiech na końcach pędów. Kwiaty płonne porzucane są wśród drobnych kwiatów płodnych, co nadaje kwiatostanowi lekki, koronkowy wygląd.

WAŻNE

BARWA KWIATÓW ZALEŻY OD ODCZYNU

Odczyn gleby, w której uprawiamy rośliny, ma wpływ na barwę kwiatów hortensji ogrodowej. Na glebach bardziej zasadowych kwiaty będą różowe, na glebach bardziej kwaśnych - niebieskie. Bardziej cenione są kwiaty o odcieniu niebieskim, toteż wiele osób stara się zakwasić podłoże wokół krzewów, nawożąc hortensje siarczanem amonu lub siarczanem potasu. Obecnie dostępne są w sklepach ogrodniczych specjalne nawozy do barwienia kwiatów na niebiesko. Uwaga: odmiany o kwiatach białych i czerwonych nie nadają się do przebarwiania.



FOT. 123RF



ZDROWIE

Alergia na ugryzienia owadów Komar może być groźny dla kociego zdrowia

Przyczyną wzmożonego drapania się kota, poza groźnymi chorobami pasożytniczymi - świerzbi uszny, nużyca na skórze, cheyletiella, czyli tzw. łupież wędrujący, może być też zespół alergiczny. Coraz częściej do weterynarzy przychodzą właściciele kotów, twierdząc, że ich zwierzęta mają uczulenie na ugryzienia owadów - przede wszystkim komarów.

Nadwrażliwość na ukąszenia owadów przebiega z powstawaniem grudkowo-

strupiatych zmian oraz z obrzękiem (o różnym stopniu zaawansowania) na różnych częściach ciała. Te objawy najszybciej zauważyć można na: grzbiecie nosa, nozdrzach, małżowinach usznych i w okolicach uszu oraz na opuszkach palców.

Jednak wielu lekarzy weterynary nadal bagatelizuje nadwrażliwość na ukąszenia komarów, dlatego podstawą jest dokładnie i rzetelnie przeprowadzony wywiad.

Bezpieczeństwo Siatka ochronna na balkon czy okno może uratować kotu życie

Natura wyposaża koty w świetnie działający zmysł równowagi, ale nawet im zdarza się spadać z dużej wysokości. Dlatego - jeśli chcemy, by nasz kot przeżywał na balkonie - musimy go zabezpieczyć. To szczególnie ważne latem, bo ptaki i owady mogą sprowokować zwierzę do skoku. A na parapiecie czy balkonowej barierze nie mają możliwości wbicia pazurów, by się przyczepić. Podstawą zabezpieczenia loggii czy też balkonu, by kot

mógł bezpiecznie na nim przebywać, jest odpowiednia siatka ochronna. Powinna być wzmocniona drutem i nie mieć zbyt dużych oczek. Musi też być dostatecznie mocna, by wytrzymać ciężar kota i oprzeć się najsilniejszym kocim zębom.

Zapomnijmy o moskitierach - są zbyt delikatne, by zabezpieczyć kota przed wypadnięciem. Warto też pokusić się o taką siatkę, którą można szybko zdemontować, gdy kota nie ma na balkonie.



Ciepło, gorąco, udar. Pies nie obroni się przed skutkami gorącego lata

Udar cieplny - pies jest narażony na niego bardziej niż człowiek



Temperatura wynosząca 41 stopni oznacza, że pies ma już silny udar cieplny

Zwierzęta
Małgorzata Romanowska
redakcja@prasa.gda.pl

Lato - tak upalne jak w tym roku - to dla naszych czworonogów duże wyzwanie. Zwierzęta co prawda instynktownie potrafią bronić się przed upałem, ale nasze domowe pupile mogą mieć tę umiejętność zaburzoną. A trzeba pamiętać, że psy są bardziej narażone na udar cieplny niż ludzie, bo wentylują się wyłącznie przez pysk oraz opuszki łap. Do tego gruczoły potowe mają wyłącznie na podszewkach łap. Schładzają organizm poprzez ziajanie, nie jest ono jednak tak efektywne jak pocenie się u ludzi.

Gdy temperatura psa wynosi 41 stopni, to oznacza, że ma on już udar cieplny tak silny, że może się skończyć jego śmiercią.

Nie zostawiaj zwierzęcia w samochodzie!

Częstą przyczyną udaru termicznego u psów jest pozostawienie go w samochodzie. Nawet jeśli zostawimy uchylone okna, a temperatura na zewnątrz wynosi niewiele ponad 20 stopni, to temperatura w środku samochodu wzrośnie w ciągu kilku minut na słońcu do ponad 35 stopni. Równie szybko wzrastać będzie temperatura ciała zwierzęcia.

Gdy zostawiamy zwierzę w domu, najlepiej zasłonić rolety i zostawić uchylone

okno. Jeśli temperatura w mieszkaniu jest wysoka, można zostawić włączony wiatrak (na odpowiedniej wysokości, by zwierzę się nie przeziębiło). W dusznym pomieszczeniu pies też może doznać udaru cieplnego.

Aktywność stosowna do wieku

Tak samo jak w przypadku ludzi najbardziej narażone na udar cieplny są zwierzęta w podeszłym wieku, z nadwagą oraz chore na serce i płuca. Szczególnie takich psów nie można wyciągać na długie i forsowne spacery w najgorętsze godziny dnia. Jeśli pies nie ma ochoty na wyjście - a w duże upały to się zdarza - pozwólmy mu na to. A bez względu na wiek, kondycję i zdrowie zwierzęcia nie zmuszajmy go do biegania ani większego wysiłku.

Odpowiedni kaganiec

Jeśli pies musi nosić kaganiec, trzeba zadbać, by był to model, w którym swobodnie może otworzyć pysk i napić się wody. W upalne dni absolutnie nie wolno nakładać psu kagańców weterynaryjnych (to materiałowe tuby ciasno oplatające pysk). Z kolei zabudowane skórzane kagańce mogą powodować oparzenia.

Oznaki udaru

Nie wszystkie objawy mogą wystąpić równocześnie, ale gdy któreś z nich się pojawiają, trzeba od razu interweniować. Należą do nich: szybkie ziajanie, ślinotok, zasinienie języka, drżenie mięśni,

drgawki, niepokój, szkliste oczy, odmowa wykonywania poleceń, ciepła i sucha skóra, szybkie bicie serca, biegunka, wymioty, zataczanie się, osłabienie, omdlenia, nieregularny płytki oddech, przewracanie się. W skrajnych przypadkach pojawiają się biegunka i drgawki.

Niektóre symptomy udaru mogą się pokrywać z objawami innych chorób, ale należy pamiętać, że przede wszystkim udar jest chorobą nagłą i można go podejrzewać w upale.

WARTO WIEDZIEĆ

UWAGA NA TE PSY

Do ras bardziej narażonych na udar należą psy z podwójnym futrem, które nie jest zbyt przewiewne, oraz psy z krótkim pyskiem (tzw. kufą) - takie jak mopsy, buldogi, bokserzy, pekińczyki, buldożki, bostony terriery itp. Niektóre rasy psów zaleca się strzyc w naszym klimacie, by zmniejszyć prawdopodobieństwo przegrzania. Psy o różowych nosach i uszach (zwykle białe), a także bezwłose (np. grzywacze, nagie psy meksykańskie) są najbardziej zagrożone poparzeniami słonecznymi, które mogą powodować zmiany nowotworowe.

PRAKTYCZNE PORADY

Co robić przy udarze?

Najistotniejsze jest jak najszybsze schłodzenie psa. Najlepszym sposobem jest włożenie go aż po szyję do wanny z chłodną (ale nie zimną) wodą. Nagła zmiana temperatury może być równie niebezpieczna. Dobrym sposobem jest także polanie jego klatki piersiowej chłodną wodą lub zanurzenie samych jego nóg w zimnej wodzie i równoczesne obłożenie go mokrymi ręcznikami. Pamiętajmy, by schładzać ręczniki co kilka minut, bo szybko będą się nagrzewać. Można polewać psa wodą z wiadra, węzeł ogrodowym lub postawić go przed klimatyzatorem.

Zwierzę jak najszybciej powinno znaleźć się w lecznicy, gdzie podaną mu zostaną prawdopodobnie dożylnie schłodzone roztwory elektrolitowe, glikosterydy przeciwdziałające rozszerzającemu się obrzękowi mózgu, leki nasercowe, leki moczopędne.

Warto wiedzieć

Jeśli pies za bardzo wentyluje się ziajaniem, warto poić go w czasie upałów wodą mineralną niegazowaną. Pies wraz ze śliną szybko traci niezbędne sole i minerały, a pijąc zwykłą wodę, nie uzupełnia ich w dostatecznym stopniu. Można też podawać preparaty magnezowo-potasowe. Utrata wody i elektrolitów może doprowadzić do wstrząsu i śmierci zwierzęcia.

W czasie wypoczynku nad wodą warto zachęcać psa do kąpieli. Na plaży konieczne jest zapewnienie psu cienia. Niektóre psy lubią się wygrzewać w słońcu, zawsze jednak muszą mieć możliwość, żeby się przed nim schować. Czasem trzeba wręcz psa „przegonić” ze słońca, mimo że sam chętnie kontynuowałby kąpiel słoneczną.



Jeśli pies za bardzo wentyluje się ziajaniem, warto poić go w czasie upałów niegazowaną wodą mineralną

Sezon na porzucanie

W wakacje w schroniskach brakuje miejsc, tak wiele jest porzucanych zwierząt.

Ludziom wydaje się, że pies nie ma żadnych uczuć, jest jak rzecz, więc można go - tak jak rzecz - wyrzucić na śmietnik

Zwierzęta i ludzie

Małgorzata Gradkowska
m.gradkowska@prasa.gda.pl

Każdego lata liczba porzuca-
nych zwierząt jest o ponad
30 proc. większa niż w pozo-
stałe miesiące.

Małe kociaki
ktoś spako-
wał do re-
klamówki
i wyrzucił
do kontene-
ra na śmieci pod hipermar-
ketem. Na szczęście żyły jesz-
cze, gdy wyciągnięto je ze
śmiećnika. Pies przywiązany
do drzewa przy mrowisku,
niemal zagryziony przez
mrówki, spędził w lesie - jak
mówią w schronisku - co naj-
mniej trzy dni.

Wakacje to czas, gdy in-
formacji o takich zdarze-
niach pojawia się najwięcej.
Każda z nich to świadectwo
cierpienia zwierzęcia i bez-
duszości ludzi.

Lek na samotność

Według obliczeń Towarzy-
stwa Opieki nad Zwierzętami,
każdego roku latem liczba po-
rzuconych zwierząt wzrasta
o około 30 proc. Nie pomagają
kampanie społeczne i infor-
macyjne - dla wielu sposobem
na pozbycie się kłopotu ze
zwierzęciem na czas urlopu
i wyjazdu jest porzucenie go.

W tym roku jest nawet
gorzej niż w poprzednich la-
tach - przypadków porzuceń
i zostawiania przy ogrodze-
niach schronisk i azylów jest
jeszcze więcej. Powodem mo-
że być - tak przypuszczają
pracownicy gdańskiego
schroniska - wyjątkowo do-
bra pogoda już w długie ma-
jowe weekendy. Ludzie szyb-
ciej zaczęli wyjeżdżać poza
miasto i szybciej planować
wakacyjne wyjazdy.

Pies nie ma uczuć?

- Do tego wielu właścicielom
zwierząt nadal się wydaje, że
jeśli oni nie przywiązali się
uczuciowo do swojego pupila,
to zwierzę też nie czuje żad-
nych emocji - ubolewa Ag-
nieszka Kaziajko, trenerka
psów i wolontariuszka

**Badania pokazują, że
pies ma mentalność
trzyletniego dziecka.
Porzucenie sprawia mu
ogromny ból - bo nie
rozumie, dlaczego**



Pies nie rozumie, dlaczego nagle stracił dom. Nawet porzucony, nadal tęskni za właścicielem

w schronisku dla zwierząt.
- Dostają na przykład kota czy
psa w prezencie, łatwo im po-
tem myśleć o nich jak o rze-
czach, a nie żywych istotach.
I łatwiej podjąć decyzję o poz-
byciu się, gdy zwierzę kompli-
kuje plany.

Tymczasem badania wy-
kazują, że pies ma mental-
ność trzyletniego dziecka. Po-
rzucenie sprawia mu ogrom-
ny ból i cierpienie - tym więk-
sze, że zwierzę nie potrafi
zrozumieć, dlaczego właścici-
el je porzucił. Tęskni i czeka
na niego, nadal darząc go mi-
łością.

Sposób na porzucenie

W każdym schronisku można
usłyszeć dziesiątki historii
o tym, jak ludzie porzucają
zwierzęta i w jaki sposób to ro-
bią. - Najczęściej wyrzucają
z samochodu gdzieś daleko
od domu, by zwierzę nie potra-
fiło znaleźć drogi - mówi Ag-
nieszka Kaziajko. - Czasami po-
rzucają gdzieś w pobliżu jakieś
wsi, wtedy pies ma przynaj-
mniej szansę na to, że ktoś się
nim zaopiekuje.

W tym roku wiele było
już jednak przypadków, że
zagłodzonego i pożątego
przez muchy i mrówki psa
znajdowali w lesie spacerowi-
cze albo pracownicy nadleś-
nictwa. - W jednym przypad-
ku obok psa leżała używana
koszulka - mówi Kaziajko. -
Najwyraźniej właściciel poło-
żył ją obok, żeby pies jej pil-
nował, zamiast wyć i się wy-
rywać. Pies był już skrajnie
odwodniony i wygłodzony,
walczyliśmy o jego życie.

Ci, którzy lubią myśleć
o sobie jako o dobrych lu-
dziach, podrzucają zwierzęta
do schronisk. - Wydaje im się,
że to humanitarne - mówi
wolontariuszka. - Bo przecież
mogli wyrzucić na ulicę,
a przyprowadzają do nas. Ty-
le że nie mają odwagi zrobić
tego w ciągu dnia, po nocy
zastajemy przywiązane
do ogrodzenia i bramy psy
i koty.

Zgodnie z kalendarzem

Ludzie pozbywają się zwierząt
przez cały rok, ale są dwa
okresy, kiedy się to zdarza częś-
ciej.

WARTO WIEDZIEĆ

CO MÓWI PRAWO

„Porzucanie zwierzęcia,
a w szczególności psa lub
kota, przez właściciela
bądź przez inną osobę,
pod której opieką zwierzę
pozostaje” jest jedną
z form znęcania się
nad zwierzętami.

Za znęcanie się
nad zwierzęciem grozi
kara pozbawienia wolności
do trzech lat.

Jeżeli sprawca takiego
czynu działa ze
szczególnym
okrucieństwem, podlega
karze pozbawienia
wolności od trzech
miesięcy do pięciu lat.

W razie skazania
za znęcanie się
nad zwierzęciem sąd
obligatoryjnie orzeka także
nawiązkę w wysokości
od 1 tys. zł do 100 tys. zł
na wskazany cel związany
z ochroną zwierząt.

ciej. - Pierwszy to przedwio-
śnie - gdy szczeniaki, kocięta
czy malutkie króliczki, będące
prezenterem na gwiazdkę, dora-
stają i okazuje się, że nie będą
cały czas słodkimi maluchami
- wylicza wolontariuszka. -
Do tego wymagają opieki i obo-
wiązkowości. Drugi taki czas to
kilka tygodni po pierwszych ko-
muniach, a powody są takie
same jak wcześniej. W tym
roku ten drugi szczyt pozbywa-
nia się zwierząt nałożył się już
na ten przedurlopowy. Wtedy
osoby zainteresowane adopcją
kilkumiesięcznych szczeni-
ków i kotów mają więcej okazji
do wybrania ich sobie ze schro-
niska.

Na prowadzonych przez
schroniska i fundacje profilach
w internecie codziennie poja-
wiają się kolejne zdjęcia zwie-
rzaków szukających domu.
Tymczasem liczba chętnych
do adopcji w wakacje jest zde-
cydowanie mniejsza, bo nawet
ci, którzy chcą przysiąść
zwierzaka, raczej czekają z de-
cyzją do powrotu z urlopów.
Do końca wakacji więc o bez-
domne psy pyta niewiele osób.

Zabierz ze sobą

Jest wiele możliwości zorga-
nizowania opieki nad zwie-
rzęciem na czas urlopu. Naj-
lepiej byłoby oczywiście wy-
jechać gdzieś, gdzie obecność
psa czy kota jest dozwolona -
a coraz więcej hoteli i pensjo-
natów daje taką możliwość.
Szukając np. noclegów
w internecie, wystarczyć jako
jeden z filtrów ustawić „ak-
ceptacja zwierząt”. Warto też
sprawdzić tzw. psie mapy,
na których zaznaczono miej-
sca przyjazne czworonogom -
restauracje, kafejki czy
sklepy, do których możemy
się udać z naszymi podo-
piecznymi.

Można też zostawić
zwierzę rodzinie lub przyja-
ciolom, szczególnie gdy nasz
pies czy kot ich zna. Choć, jak
mówi Agnieszka Kaziajko, są
tylko dwa racjonalne powo-
dy do zostawienia psa z kimś
innym na czas wakacyjnego
wyjazdu - gdy zwierzę jest
stare lub chore. - Chciałabym
polecieć do Afryki, ale nie
mogłabym zabrać psa. Więc
nie polecę.

Niepełnosprawna rzeczywistość - równe traktowanie tylko na papierze

Niepełnosprawność to nie tylko walka z ograniczeniami fizycznymi. To także bój o podmiotowość.

Dokumenty, mające gwarantować równość szans, automatycznie nie załatwiają niczego. Osoby z niepełnosprawnościami, podobnie jak kobiety w XIX stuleciu, codziennie muszą udowadniać swoją dorosłość

Spoleczństwo

Monika Kaczyńska
m.kaczynska@glos.com

Wkraczanie z butami w prywatność, traktowanie jak osoby, która nie może o sobie decydować, czy próby świadczenia niechcianej pomocy to codzienność dorosłych niepełnosprawnych. Nie zawsze wynikająca ze złej woli.

Wproteście rodziców dzieci niepełnosprawnych uczestniczyło między innymi dwóch młodych mężczyzn: 24-letni Jakub Hartwich i 22-letni Adrian Glinka.

Przyjechali na protest ze swoimi matkami. W telewizyjnych relacjach można było usłyszeć o nich „chłopcy”. Słychać było też głosy o manipulowanych i wykorzystywanych w Sejmie „dzieciach”.

- Złości mnie to, ale nie dziwi - mówi 25-letnia Katarzyna. - Często, kiedy na przykład próbuję umówić się do lekarza, muszę tłumaczyć, że chcę przyjść sama ze swoją sprawą. Z kim zresztą miałabym pójść, skoro mieszkam pojedynczo? Ale od moich rówieśnic różni mnie to, że poruszam się na wózku. Więc niby jestem dorosła i mam pełnię praw, ale w przeciwieństwie do „dwunogów” muszę to udowodnić.

Maciej, 30-letni „czterokołowiec” sądzi, że sprawa jest głębsza niż sam sposób poruszania się.

- Wózek wywołuje bardziej czy mniej wyrażone zdziwienie - przyznaje. - Ale jeszcze większe fakt, że pracuję, uprawiam sport, mam partnerkę. Jakbym nie pasował do jakichś ramek niepełnosprawnego, które ktoś tam sobie wymyślił.

Pół biedy, jeśli stereotyp każe listonoszowi pytać dorosłą osobę na wózku, czy jest ktoś, kto może odebrać paczkę. Gorzej, gdy w ramach pomocy współpasażerowie wywołają człowieka z windy bądź tramwaju, nie pytając o zdanie. Inicjatywę wykazują nie zawsze na właściwym piętrze czy przystanku.

- To się zdarza wcale nie rzadko - mówi Katarzyna. -



Osoby niepełnosprawne mówią wprost, że chcą być szanowane i traktowane normalnie przez resztę społeczeństwa

Bywa, że jeszcze mają pretensje, gdy się stanowczo zażąda, żeby zostawili w spokoju.

Gdy internet obiegiło zdjęcie wózka inwalidzkiego z ostrymi chwytakami na uchwytych, wśród niepełnosprawnych wzbudziło szczerzy entuzjazm.

- Proste i skuteczne - śmieje się Maciej. - Sam jeżdżę na wózku aktywnym, który uchwytów nie ma, ale gdyby miał, pewnie przemyślałbym taki patent, zniechęcający do startowania z rękami.

Bez prawa do prywatności

Wiele osób z widoczną niepełnosprawnością doświadcza czegoś, co można nazwać przekraczaniem granic prywatności.

- Obcy ludzie, których po raz pierwszy widzę na oczu, pytają mnie, co się stało - mówi Ewa, poruszająca się o kulach. - A przecież nigdy nie spytaliby o to kogoś, kto ma na twarzy trądzik czy plamy wątrobowe.

Agnieszka Frankowska, psycholog, m.in. współzałożycielka „Dobrej Kawiarni”, zatrudniającej osoby z niepełnosprawnościami przyznaje, że sama także doświadczyła takich pytań.

- Gorzej, że ludzie pytają w ogóle nie są gotowi na prawdziwą odpowiedź - mówi. - Cierpię na SM, bywa, że chodzę o lasce i gdy odpowiadam na pytanie „co się stało”, czuję, że muszę jeszcze zatroszczyć się o samopoczucie pytającego, dla którego naga prawda jest zbyt szokująca. Czuję się, jakbym raz za razem musiała dokonywać coming outu. To faktycznie bywa trudne - przyznaje. - Dlaczego ludzie to robią? Nie wiem. Z mojego punktu widzenia to kolejny dowód na to, że niepełnosprawni nie są traktowani podmiotowo.

Katarzyna twierdzi, że dla niej najbardziej uciążliwe i nieprzyjemne jest przekraczanie granic fizycznych.

- Staram się z tego śmiać - mówi. - W przeciwnym razie musiałabym chyba używać wobec bliźnich elektrycznego pastucha. Ale kiedy człowiek siedzi sobie spokojnie w poczekalni u lekarza, a przebiegająca korytarzem obca osoba zatrzymuje się, bez słowa całuje w czoło i biegnie dalej, można poczuć się co najmniej głupio.

Nie zawsze kończy się na pocałunku. Osoba z widoczną niepełnosprawnością może paść ofiarą także nie-

chcianych „uzdrowieńczych” modlitw, połączonych z próbami na przykład... nakładania rąk.

- Zdarzyło mi się, że młody mężczyzna, zdradzający objawy niejakiego oderwania od rzeczywistości, odprawił nade mną modły. Później niemal rozplakał się z żalu, że nie dały oczekiwanego efektu w postaci mojego natychmiastowego uzdrowienia i porzucenia wózka. Dopiero, kiedy zaczęłam go pocieszać, uświadomiłam sobie cały absurd sytuacji - opowiada Katarzyna.

- Nade mną także się modlono - przyznaje Agnieszka Frankowska. - Jakiś człowiek na ulicy niespodziewanie złapał mnie za ramię i próbował uzdrowić modlitwami. Z trudem się uwolniłam.

Niepełnosprawni mogą takie opowieści mnożyć. Pełnosprawne otoczenie reaguje zdziwieniem.

- Może przesadzasz, może ci się zdaje, może jesteś przewrażliwiona - to typowe reakcje - mówi Katarzyna. - Dopóki ktoś na własne oczy nie zobaczy, do końca nie dowierza.

Twarze dyskryminacji

- Tak jest w przypadku wszystkich grup dyskrymino-

wanych - mówi Magdalena Cieślak, psycholog. - Niepełnosprawni, podobnie jak osoby o innym kolorze skóry, kobiety, osoby nieheteronormatywne, taką grupą są. I jak każda inna grupa dyskryminowana, sami powinni określać, które z zachowań tak odbierają, które są niepożądane. Tzw. reszta społeczeństwa powinna po prostu tego słuchać i dostosować się do tych oczekiwań.

Tym bardziej że wbrew stereotypom nie zawsze uwaga skierowana na osobę niepełnosprawną spotyka się z negatywną reakcją.

- Zdarzyło mi się, że kilkuletnie dziecko spytało mnie, dlaczego jeżdżę na wózku - mówi Katarzyna. - Nie odebrałam tego negatywnie. Dziecko poznaje świat, próbuje go zrozumieć, osoba na wózku to niecodzienny widok, więc pyta. Ale praw, które mają dzieci, nie przyznaję dorosłym.

Zdaniem Magdaleny Cieślak, pytanie od kilkulatek o przyczyny i konsekwencje niepełnosprawności jest jeszcze do przyjęcia, choć idealnie by było, gdyby zostało skierowane raczej do rodzica niż samej osoby niepełnosprawnej. Poza tą sytuacją, naruszanie

osobistych granic jest oczywiste. Dlaczego ludzie to robią?

- Pewnie z różnych powodów - wyjaśnia psycholog. - Część pewnie po to, by poprawić sobie samopoczucie. Mają wielkie ego, które każe im myśleć „ja tu wielki, silny, lepszy, pochylam się nad tobą, biedny niepełnosprawny” i zaraz czują się lepiej. Inni są nie-dojrzały, czasem chcieliby coś zrobić, jakoś pomóc, nie bardzo wiedzą co, więc mówią i robią cokolwiek. Trzeba też pamiętać, że jest też wcale niemała rzesza osób z różnego rodzaju zaburzeniami. Tych przyciąga każda inność, w tym niepełnosprawność.

Nie tylko dobre chęci

Agnieszka Frankowska zwraca uwagę, że w myśleniu o osobach z niepełnosprawnościami wciąż dominują stereotypy. Na przykład dotyczące zatrudnienia. - W Polsce pracuje znikoma część osób z niepełnosprawnościami. Zwłaszcza gdy dotyczy to niepełnosprawności intelektualnej - mówi. - Ciągłe jeszcze nie doceniamy ich obecności. Nie zawsze też niepełnosprawność oznacza, że ktoś nadaje się tylko do najprostszych prac. Ale nadal nie umiemy wykorzystać tego potencjału.

Zdaniem specjalistów, podobnie jak w przypadku wszystkich dyskryminowanych mniejszości, sposobem na zmianę status quo jest szeroko rozumiana edukacja.

- Przyglądamy się społeczeństwu, które zrobiły więcej dla przełamывania stereotypów i wyrównywania szans, takich chociażby jak kraje skandynawskie. Biermy z nich przykład i starajmy się uczyć - zachęca Magdalena Cieślak. - Przełamывaniu stereotypów służyłoby także włączenie postaci osób z niepełnosprawnościami w obieg kultury masowej. Faktyczna likwidacja barier i po prostu większy kontakt z osobami z niepełnosprawnościami w życiu: w sklepie, w banku, w urzędzie siłą faktu zadziała w tym kierunku. Ale długa droga przed nami, bo gdy równość szans została zapisana w wielu dokumentach, uznaliśmy, że sprawa jest załatwiona. Że to nieprawda, widać na każdym kroku.

BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

MĄDREMU DWA SŁOWA WYSTARCZA, A MĘŻCZYŹNIE TO I REFERATU ZA MAŁO

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl



ech, nie chce mi się dzisiaj wracać do domu, bo czeka mnie mnóstwo prasowania - usłyszałam narzekania koleżanki pracującej po sąsiedzku. - Co się stało? - spytała druga. - Mąż rozwieszał pranie - padła odpowiedź.

Jak ja ją rozumiałam, kawał mojego małżeńskiego życia usiłowałam nauczyć Mareckiego takiego rozwieszania prania, żeby po wysuszeniu rzeczy nie trzeba było prasować. Było szkolenie teoretyczne i praktyczny pokaz strzepywania. Psu na budę się to zdało. Po jego rozwieszaniu ubrania wyglądają jakby je psu z gardła wyjęto.

- Nie pojmuję, dlaczego on nie pojmuję - koleżanka z redakcyjnego węgła kontynuowała narzekanie. - To samo ze sprzątaniem mieszkania. Tu nadstawiłam uszu. - Od razu chwytą za odkurzacza, chociaż milion razy tłumaczyłam, że to przedostatnia czynność, przed myciem podłóg. Bo najpierw odkurzamy meble i strząsamy obrus.

No nie, czy my aby nie wyszliśmy za mąż za tego samego faceta? - A czy na wszystkie potrawy, które w wyrafinowany sposób doprawiłaś ziołami, leje litry keczupu zabijające cały smak? - spytałam zwiadowczo. - Nie, tego nie robi - odparła koleżanka, więc odetchnęłam, że jednak mamy innych mężów. - Mój mąż i syn do wszystkiego dolewają maggi - odezwiała się druga.

No widzicie, czy z faceta mi nie można zwariować? Jednak, jak bez nich żyć?

Oj tam, oj tam, bez mężczyzny można żyć i wiele pań, zwłaszcza radykalnych feministek, potrafi to udowodnić słowem i czynem. Dla tych, które jednak poświęciły się i związały z jakimś przedstawicielem gorszego gatunku, faceci są niewysychającym źródłem anegdot. Kiedy kobiety uwikłane urządzają sobie krótką pogawędkę, na pewno będą wieszały psy na mężczyznach. To mamy jak w banku. Ulubiony temat pań - nasze wady, te prawdziwe i te wymaginowane. Ale że powtórzę za klasykiem: Nikt nie jest doskonały. Gdybym był złośliwy, to bym wypisał tutaj całą listę przywar typowych dla płci żeńskiej, od stylu jazdy samochodem poczynając (a także „stylu” zasiadywania w fotelu obok kierowcy), na okupowanie łazienek kończąc. Jeżeli jesteście zainteresowani szczegółami, a są one naprawdę ekscytujące, to polecam film Marka Koterskiego „Baby są jakieś inne”. Moja żona, jak oglądała, to płakała ze śmiechu. Hm, podejrzewam, że był to śmiech przez łzy.

Nie zamierzam jednak tu prawić złośliwości w rewanżu za felieton obok. Właśnie liżę rany po wielogodzinnym układaniu drewna do kominka w komórce. Marecka, owszem, przez pół godziny pomagała, ale potem stwierdziła, że to nie na jej kregosłup i sobie poszła. Może ona lepiej rozwiesza pranie, ale to ja potrafię zadbać, żeby nie zamrzła zimą. Bo w związku jak w dobrej firmie - sprawdza się specjalizacja.

Na kanale Nat Geo Wild Przerażające? Niebezpieczne? Cała prawda o rekinach

W ramach „Tygodnia z rekinami” obejrzymy pokazną liczbę dokumentów o tych fascynujących drapieżnikach. W premierowym programie „700 rekinów” widzowie zobaczą materiały filmowe przedstawiające wyjątkowe polowanie tych gigantów. W dokumencie „Rekin rządzi!” eksperci wyjaśnia, gdzie jest prawdziwy raj dla rekinów, zamieszany przez największe na świecie ryby z tego gatunku. „Rekin kontra tuń-

czyk” pokaże, jakie cechy sprawiają, że rekin znajduje się na górze oceanicznego łańcucha pokarmowego. Jego ofiarą pada czasem, choć nieczęsto, także człowiek. „Atak rekina” wyjaśnia, dlaczego dochodzi do takich tragicznych wypadków.

„Tydzień z rekinami” - codziennie od poniedziałku, 16 lipca, do piątku, 20 lipca, od godziny 18 na kanale Nat Geo Wild.

(MARA)

KSIĄŻKI

Ostatni Namsara

KRISTEN CICCARELLI



Namsara przynosi miłość i śmiech. Iskari to niszczycielka przynosząca śmierć. Oto legendy,

na których wychowała się Asha, córka króla Firgaru. Kiedy sama staje się pogromcą smoków, przyjmuje rolę następnej iskari. Walczy ze smokami i przynosi ich głowy królowi, lecz nie jest w stanie uwolnić się od więzów obowiązku: ślubu z okrutnym komendantem, człowiekiem, który zna prawdę o jej naturze.

Porywająca książka dla młodzieży - o odpowiedzialności, przyjaźni, walce w obronie własnych przekonań i zakazanej miłości. Oryginalna, przykuwająca uwagę bohaterka. No i smoki, które pasjami uwielbiam od dziecka. (MARA)

Chłopiec z klocków

KEITH STUART



To opowieść o mężczyźnie uwięzionym pomiędzy pracą, której nie lubi, żoną, z którą nie potrafi już

rozmawiać, a synem, którego nie rozumie. Bo chłopiec jest dzieckiem autystycznym. Świat jest dla niego zagadką i on jest zagadką dla świata. Zmienia się to, gdy Sam odkrywa komputerową grę Minecraft. To miejsce, w którym może spotkać się z tatą.

Naprawdę niesamowita opowieść, a wiarygodności dodaje jej to, że Keith Stuart, redaktor specjalizujący się w grach komputerowych, rzeczywiście ma syna, u którego zdiagnozowano autyzm. To poruszająca historia o miłości i tolerancji, a poza tym świetnie napisana. Daje nadzieję. Gorąco polecam. (MARA)

Ktoś ci się przygląda

KATARZYNA MISIOŁEK



Anna, rozwidziona radiowa dziennikarka, mieszka z 5-letnim synem w starym domu. W jej

życiu nie dzieje się nic niezwykłego, aż do dnia, w którym odkrywa, że ktoś się koło niej kręci. Ktoś, kto ma klucze do jej domu. Anna zaczyna się bać. Ten, kto ją osacza, wciąż pozostaje w ukryciu. Anna gubi się w domysłach, powoli przestaje ufać nawet swoim bliskim. Czy to możliwe, że Anna, która bardzo źle zniosła niedawny rozwód, wszystko to sobie wyobraża? Pozostawiona samej sobie, osamotniona po odejściu męża, wpada w paranoję, czy może jednak ktoś na nią czyha?

Brr, napisane tak, że i czytelnik zaczyna się bać. Jest napięcie, jest co czytać. Polecam. (MARA)

Trening ikigai

HECTOR GARCIA

FRANCESC MIRALLES



Książka nosi podtytuł „Japońska sztuka codziennej radości” i jest praktycznym uzupełnieniem poradnika

„Ikigai. Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia”. Nie ma tu już słowa o diecie i ćwiczeniach. Zamiast tego Garcia i Miralles, korzystając z wiedzy zdobytej podczas podróży po Japonii, stworzyli swój autorski program samodoskonalenia. Jest on motywujący, realistyczny i oparty na prostych ćwiczeniach, a także uniwersalny - może dotyczyć naprawdę różnorodnych celów, stawianych sobie przez osoby w różnym wieku i mających różne zainteresowania. Te wszystkie ćwiczenia prowadzą do najważniejszego: odkrycia swojego ikigai - pasji i sensu życia. (MARA)

KONKURSES

ZDOBAJĄ KSIĄŻKĘ, WYSYŁAJĄC SMS

Dla naszych czytelników mamy egzemplarze książek: „Ostatni Namsara” (wydawnictwo IUVI), „Chłopiec z klocków” (Muza), „Ktoś ci się przygląda” (Muza) oraz „Trening Ikigai. Japońska sztuka codziennej radości” (Muza). Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): NAMSARA, KLOCKI, MISIOŁEK, IKIGAI. 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 opowiadamy także w swoim wideoblogu Anki Czytanki.

Znajdziecie go na portalu www.gp24 w sekcji video - blog o książkach. Zapraszamy do oglądania

ANNA CZERNY-MARECKA

Latem dzieci często chodzą się kąpać

Jesteś rodzicem? To do twoich obowiązków należy zadbać o to, aby twoje dziecko kąpało się tylko w miejscach dozwolonych

Wychowanie

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Wakacje i upał. Aby się ochłodzić, dzieci chętnie kąpią się na basenach, w jeziorach, rzekach czy morzu. Zadbaj, aby robiły to w miejscach dozwolonych.

Zupełnie nie wiem, co mam zrobić - przyznała mi się przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki.

- Czy coś się stało? - zapytałam.

- Jeszcze nic. Ale boję się, że coś się może stać - odparła mama nastolatki.



FOT. ANDRZEJ SZCZOKI

- A co się dzieje, czy coś jej grozi? - przestraszyłam się. - Na razie nic - starała się mnie uspokoić mama Kaśki, ale też przyznała, że jej córka zapytała ją jakiś czas temu, czy może z koleżanką iść na kąpielisko.

- I co? - spytałam. - Nic jej jeszcze nie odpowiedziałam - uspokajała mnie mama Kaśki.

- A w czym problem? - próbowałam się dowiedzieć. - Dlaczego nie chcesz pozwolić?

- Bo może się jej coś stać - stwierdziła mama nastolatki. - Czyli co? - starałam się być szczególnie dociekliwa.

- Na przykład może się utopić - przyznała się.

- A ile lat ma twoja córka? - spytałam raczej retorycznie i z odrobiną sarkazmu. - Myślisz, że dziewczyna w jej wieku nie umie pływać, czy co - zapytałam.

- Ona umie pływać, ale wiesz, jak taki podłotek wejdzie do wody, to nigdy nie wiadomo, co wymyśli.

- To jest na to sposób - odpowiedziałam. - Powinnaś jej zakazać chodzenia na kąpieliska niestrzeżone. Na strzeżonych zawsze jest ratownik i jakby się coś działo, to on zareaguje. I nie żałuj na to kąpielisko pieniędzy. Lepiej niech kupi bilet i kąpie się w miejscu dozwolonym. Są badania, które mówią, że latem najwięcej dzieci ginie w wodzie właśnie na kąpieliskach dzikich. Dzieci nie mają pieniędzy na bilety i idą nad rzekę czy jezioro, aby się wykapać. W wielu miastach władze postanowiły, że w czasie wakacji ich kąpieliska dla dzieci i młodzieży będą za darmo. Właśnie po to, aby młodzież nie chodziła tam, gdzie nie ma ratowników.

„Mam fantastycznego męża, który jest moim najlepszym przyjacielem, dla którego, mam nadzieję, ja jestem najlepszą przyjaciółką i stworzymy fajną, patchworkową rodzinę”.

Agnieszka Hyży, prezenterka



Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – myśl Ryszarda Nowosielskiego.

ROZWIĄZANIE: DOBRO JEST ZADŁUŻONE PO USZY U ZŁA.

informer: grana. maharani. palmtop. ratel.