



Imprezy plenerowe, muzyka.
teatr - informator str. 8

4N

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 18-19 maja 2019



W sobotę odbędzie się Europejska Noc Muzeów. Warto wyjść z domu

STRONA 3

magazyn **rock & roll** my



Zwierzęta

Jakie warzywa i owoce są bezpieczne dla psiego żołądka?

strona 12



Trudna droga do sukcesu Bartłomieja Topy. Strona 04

Dziś 16 stron ciekawych tematów. Polecamy m.in. porady dla miłośników ogrodów i przepisy na ciasta z owocami
strony 7-11

Zmiany kadrowe u producenta obuwia

Prezes Gino Rossi złożył rezygnację. Jest już następca

Wojciech Ftefidiowski
wojciech.frelchowski@polskapress.pl



Dotychczasowy prezes słupskiej spółki Gino Rossi Tomasz Malicki złożył rezygnację. Nowym prezesem firmy został Tomasz Kuźniarski.

Zarząd spółki Gino Rossi poinformował, że 15 maja Tomasz Malicki złożył rezygnację z funkcji prezesa spółki ze skutkiem na dzień 24 czerwca 2019 roku. Rezygnację zawiera uzasadnienie. Tomasz Malicki pełnił funkcję prezesa Gino Rossi od kwietnia 2012 roku.

Firma ma już nowego prezesa. Został nim Tomasz Kuźniarski, który

od 2015 roku jest Związany z Gino Rossi. Pełnił obowiązki dyrektora produkcji. Wcześniej był managerem produkcji w firmach Kimball Electronics Poland (2013-2015) oraz Gemalto (2006-2013). Ukończył studia na Politechnice Gdańskiej (Wydział Chemiczny), uzyskując tytuł magistra inżyniera biotechnologii. W 2012 roku uzyskał certyfikat Black Belt Lean 6sigma (Air Academy Associates, USA).

Przypomnijmy, że kilka miesięcy temu 66 procent akcji Gino Rossi przejął obuwniczy potentat spółka CCC. Itym samym stała się jego największym akcjonariuszem.

Dla Gino Rossi wykup akcji przez CCC był kołem ratunkowym, bo firma znalazła się w poważnych tarapatach finansowych. Już we wrześniu 2018 r. zarówno CCC, jak i Gino Rossi poinformowały o nawiązaniu współpracy,

m.in. CCC uzyskał prawo do używania marki Gino Rossi w kraju i za granicą oraz produkcji obuwia w jej fabrykach, zaś Gino możliwość sprzedaży swoich butów w sklepach CCC w kraju i za granicą.

Firma Gino Rossi powstała w 1992 roku w Słupsku. Spółka zawdzięcza swoją nazwę jednemu z sześciu założycieli, włoskiemu fabrykantom Gino Rossiemu, który wraz z udziałami podarował firmie swoje imię i nazwisko.

Początkowo firma specjalizowała się głównie w produkcji obuwia dla mężczyzn, ale już wkrótce w ofercie znalazły się także buty damskie oraz skórzane dodatki, jak damskie torebki, teczki i portfele oraz akcesoria do pielęgnacji obuwia. Pierwszy sklep firmowy Gino Rossi został otwarty w 1994 roku w Sopocie.

©®

PODYSKUTUJ NA FORUM GP24.PL



Wynajem w Słupsku

terenu 35.000 m² i 4 hal • usługowo-magazynowe • kompletne lub części w Słupsku na ul. Słonecznej 15a.

info www.sloneczna15a.pl tel. kontaktowy; 48 600 073 220



ATRAKCYJNA NIERUCHOMOŚĆ W USTCE

Budynek 1137 m kw. o dużej wysokości na produkcję, hurtownię, mroźnię.

Grunt 6221 m kw.

TANIO

omega, tel. 601 654 572, 59 841 44 20

71 270

Pogoda w regionie

Sobota

21°C

Barometr

1000 hPa

Wiatr

płd. wsch. 2-3 km/h

Uwaga

silny wiatr

£3

icrc

Miedziela

25°C B°C

Poniedziałek

25°C 12°C

Wtorek

25°C 12°C



Uwaga: popołudniami gwałtowne burze a nawet grad

Dorota Kowalska
d.kowalka@polskalinies.plCZARNE CHMURY
NAD KOŚCIOŁEM

Komentarz

Czarne chmury nad polskim Kościołem zbierały się od dawna. Film braci Sełtielskich „Tylko nie mów nikomu” przyspieszył to, co nieuniknione. Nie dalej, jak pół roku temu wybuchła afera wokół osoby zmarłego już ks. Henryka Jankowskiego, symbolu walki o wolność i Solidarności. Pod adresem duchownego padły poważne oskarżenia. Media pisały: „bezlitosny zbrojeniec i gwałcień, który wykorzystywał swoją pozycję do zaspokajania chorych porządów. Pedofil, obrzydliwy złowik.” A na dodatek - gent bezpieki.

„Pedofilia w Kościele to jest zawsze problem systemu. Tego nie można sprowadzić wyłącznie do sprawców. To jest tylko jedna strona medalu. Druga strona medalu to jest instytucja, w której oni funkcjonują, która albo ułatwia im to funkcjonowanie, albo nawet usprawiedliwia, albo nie walczy w taki sposób, w jaki powinna walczyć, stając po stronie ofiar, więc na to zawsze trzeba patrzeć systemowo” - stwierdził na antenie TVN24 ks. Jacek Prusak. Wiedział o problemie pedofilii w polskim Kościele, zanim obejrzał film braci Sełtielskich, bo „polski Kościół nie jest inny od innych na świecie”. Pedofilia księży to jeden z grzechów Kościoła. Znany. Papież Franciszek przeproszał za niego wielokrotnie. Rok temu ponad 30 chilijskich biskupów złożyło na ręce papieża rezygnację ze sprawowania urzędu. Przez pedofilską aferę. (...)

Zadbaj o zdrowie, zbadaj cholesterol i ciśnienie

Zdrowie

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

Specjaliści projektu „Zdrowie - Mama i Ja” w najbliższym czasie poprowadzą edukację oraz profilaktykę zdrowotną w terenie.

Ma stoiskach będzie można bezpłatnie wykonać pomiar cholesterolu i trójglicerydów, bezpłatny pomiar glukozy we

krwi oraz pomiar ciśnienia krwi. Kiedy?
- 24.05.2019 Dzień Osób z Niepełnosprawnością pod hasłem Żyj Zdrowo, organizowanego przez ZUS w Słupsku;
- 25.05.2019 Dni Sportu w Kobylnicy, miejsce stadion w Kobylnicy;
- 30.05.2019 Finał Powiatowej Olimpiady Pierwszej Pomocy organizowany przez Zespół Szkół Agrotechnicznych, miejsce ul. Szczecińska 64.

Koniec maja jak lipiec.
Będzie ciepło i burzowo

Rozmowa

Z Krzysztofem Ściborem z Biura Prognoz Pogody Cahois w Słupsku rozmawiamy o pogodzie na najbliższy tydzień.

Ostatnie dni były deszczowe, wietrzne i chłodne. Długo jeszcze potrwa jesień tej wiosny?

Teraz raczej będziemy mówili o pogodzie letniej, lipcowej. Będzie bowiem ciepło, nawet bardzo ciepło, i deszczowo.

Czyli weekend spędzimy pod parasolem?

Nie tylko weekend, bo padać będzie właściwie przez cały przyszły tydzień, choć z różną intensywnością. Wszystko przez południową cyrkulację powietrza, która sprawi, że dotrze do nas ciepłe, zwrotnikowe powietrze. Temperatury nad samym morzem wzrosną do 20 stopni Celsjusza, w głębi lądu będzie znacznie cieplej, bo nawet do 26 stopni. Codziennie



Krzysztof Ścibor, synoptik z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku

jednak będą się tworzyć chmury kłębiasto-burzowe. Do południa będzie więc ładnie, popołudniami jednak mogą występować ekstremalne zjawiska pogodowe. Będzie padać deszcz, mogą pojawiać się burze, podczas których opady będą intensywne, wzrosną też wtedy siły wiatru. Powieje w porywach z prędkością do 70 kilometrów na godzinę. Taki wiatr może już być groźny. Jeśli więc wyjeżdżamy na weekend, warto zabrać drobne rzeczy z balkonu i dobrze zamknąć okna. Dodatkowo

miejscami mogą się pojawić opady gradu. Noce będą jednak ciepłe - temperatura nie spadnie poniżej 10 stopni.

Jak długo utrzyma się taka pogoda?

Do połowy tygodnia. Od czwartku pogoda będzie już łagodniejsza. Termometry w dzień pokażą 18-20 stopni. Nie będzie już burz i towarzyszących im silnych opadów deszczu.

Ale padać nadal może?

Tak, choć będą to opady przelotne. Pojawiać się będą popołudniami. Jedynie na południu regionu, na Kaszubach, mogą być jeszcze bardziej intensywne. Trzeba jednak pamiętać, że deszcz o tej porze roku jest bardzo potrzebny. Cieszą się z niego nie tylko rolnicy. Woda jest potrzebna przede wszystkim w lasach. One przyjmą każdą ilość deszczu, bo przecież kwiecień był bardzo suchy.

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Bezpłatne badania
cytologiczne w ramach
akcji „Piękna, bo zdrowa”

Zdrowie

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

Wystartowała ogólnopolska kampania społeczna „Piękna, bo zdrowa”, której organizatorem jest Ogólnopolska Organizacja Kwiat Kobiecości. Partnerem akcji jest słupski szpital, który zaprasza na bezpłatne badania cytologiczne.

Zapisy na badania już się rozpoczęły. Na wizytę można umówić się, dzwoniąc pod numer tel. 59 846 01 23 i powołując się na akcję „Kwiat kobiecości”. Badanie wykonywane jest w gabinecie Poradni Patologii Ciąży w każdy wtorek w godz. 8-12 oraz w środę w godz. 8-11 i 12-14. Akcja trwa do 13 czerwca lub do wyczerpania puli badań. Każda kobieta,

która wykona badanie cytologiczne w ramach akcji Dni Otwartych, otrzyma upominek.

Planowana liczba wykonanych badań cytologicznych w słupskim szpitalu wynosi 150.

Kampania jest jednym z podejmowanych przez organizację działań mających na celu walkę z rakiem szyjki macicy. Celem tegorocznej komunikacji jest dowartościowanie kobiet i ukazanie im powodów, dla których one ich zdrowie są ważne.

W tegoroczną edycję zaangażowali się znani mężczyźni, m.in. Cezary Pazura, Andrzej Piaseczny i Maciej Orłoś.

ZDJĘCIE DNIA



W Zespole Szkół Technicznych w Słupsku po raz trzeci zorganizowano maraton SZTUKI 24h. Młodzież twórczo spędziła w szkole całą dobę - od piątku od godz. 9 do soboty do godz. 9. Podczas tej edycji maratonu zajmowano się m.in. fotograficzną interpretacją dzieł malarskich

DYZURN GP

Na Czytelni Główny w resecacji „Sto lat Ramona”
»Supś<ufyzy>
ul. Henryka Pobożnego 19
Mmmmm

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl



KALENDARIUM

18 maja

1792

Wybuchła wojna polsko-rosyjska, zwana wojną o obronę Konstytucji 3maja.

1804

We Francji zniesiono Republikę; Napoleon Bonaparte został ogłoszony cesarzem Francuzów.

1905

W Krakowie zakończył się uroczystości pogrzebowe marszałka Józefa Piłsudskiego.

1944

Kampania włoska: 2. Korpus Polski pod dowództwem gen. Władysława Andersa zdobył Monte Cassino.

1966

Założono klub piłkarski Błękitni Stargard.

1990

Francuski TGV Atlantique ustanowił rekord szybkości pociągu pasażerskiego (515,3 km/h).

1990

Podpisano dwustronny układ o unii walutowej, gospodarczej i socjalnej między RFN i NRD.

NA TWITTERZE

Beata Mazurek, PiS

Celem awantur wywołanych w Sejmie przez opozycję był niedopuszczenie do uchwalenia zmian w KK zastraszających kary dla pedofilów. Opozycja wzięła udziału w uchwaleniu ustawy, która wzmocni ochronę dzieci występując tym samym w interesie pseudooelit, które opozycję popierają.

Grzegorz Schetyna, PO

Tylko państwowa, niezależna Komisja Prawdy skutecznie odpowie na pytania, które zadają ofiary pedofilii i opinia publiczna. Jeśli nie będzie zgody PiS w tym parlamencie, zrobimy tonaty chmiastowy w wyborach w październiku.

WALUTY 17.05.2019

USD	3,8545(+)
EUR	4,3073(+)
CHF	3,8196)
GBP	4,9273)

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

Zgłębokim żalem zawiadamiamy, że 16 maja 2019 roku zmarła w wieku 69 lat nasza ukończona Żona i Mama

śp. Krystyna Wach

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 20 maja na Starym cmentarzu w Słupsku.

Wystawienie o godz. 12.50, wyprowadzenie o godz. 13.20. Msza św. o godz. 8 w kościele pw. św. Maksymiliana Kolbe. Pograżona w smutku Rodzina

Instytucje kultury czynne aż do nocy. Będą gry, zabawy, warsztaty i wiele ciekawostek

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



Słupskistka

Europejska Noc Muzeów odbędzie się w sobotę. Na zwiedzających atrakcje czekają w muzeum, ale także w firmach i bibliotekach.

Muzeum

Tegoroczna Europejska Noc Muzeów w Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku odbywa się pod hasłem 95-lecia muzealnictwa w naszym mieście. Muzealnicy będą prezentować i opowiadać o słupskich zbiorach, a także o historii instytucji, o tym, co przetrwało z dawnego Heimatmuseum, o jego ratowaniu po wojnie, o tym, skąd w Słupsku wziął się Witkacy i ważnych dla jego dzieł pracowników i przyjaciół, którzy już odeszli. Uchylą rąbka tajemnicy swojego warsztatu, ale będzie ich można poznać także od innej strony, zaprezentują swoje prywatne pasje kolekcje, między innymi związane z kinematografią sprzed kilkudziesięciu dekad, rękodziełem, malarstwem i fotografią, czy działalnością w grupach rekonstrukcyjnych.



Pracownicy muzeum pokażą, jak dbają o eksponaty. Zaprezentują też swoje pasje. Opowiedzą o tym, jak muzeum zmieniło się przez ostatnie dziesięć lat

W sieni bursztynnik i właściciel Galerii Bursztynowej Narcyz Kalski pokaże wewnątrz bursztynu pod mikroskopem, a li-

ceum Plastyczne przy Zespole Szkół Technicznych zaprezentuje swoją działalność i przeprowadzi warsztaty nie tylko dla najmłodszych.

Pracownia konserwatorska zaprezentuje fragment swojej codziennej pracy. Będzie też „Broń europejska i japońska” - prelekcja z elementami pokazu

na temat broni palnej niemieckiej i bałkańskiej oraz białej niemieckiej i włoskiej. Przy ładnej pogodzie będzie można podziwiać widoki i nocną panoramę Słupska.

Słupski Oddział Polskiego Towarzystwa Numizmatycznego zaprezentuje zbiory medali z różnych muzeów Polski.

Czynne będą także wystawy stałe.

Na dziedzińcu o godz. 18.30 rozpocznie się gra terenowa „Uwolnić ducha”. Harcerze poprowadzą gry, zabawy oraz zaprezentują techniki harcerskie. Będzie też można zagrać w olbrzymią grę planszową przygotowaną przez słupskich muzealników.

Zwiedzić też będzie można wystawy w Młynie Zamkowym oraz zobaczyć wnętrza elektrowni wodnej.

Początek o godz. 18, wejście od strony ogrodów. Pamiątkowy znaczek uprawniający do korzystania z atrakcji Europejskiej Nocy Muzeów: 3 zł.

Galeria

We wszystkich trzech obiektach Bałtyckiej Galerii Sztuki Współczesnej w Słupsku i Uście zobaczycie będzie można wystawę „Pod soczystym zielonym mchem, ktoś schował białe kości”. Ponadto w słupskiej Baszcie Czarownic udostępnione dla zwiedzających będą też piwnice Baszty. O godz. 19 rozpoczyna się podchody z upominkami (zapisy

od godz. 18). W galerii Kameralnej od godz. 21 zobaczycie będzie można projekcje filmowe uczestników pracowni w Centrum Aktywności Twórczej w Uście.

W usteckim CAT od godz. 17 będzie można zobaczyć projekt „Oddech” Jarosława Perszko, a także pracownię rzeźby i ceramiki oraz fotograficzno-filmową. O godz. 17 rozpoczyna się też warsztaty rodzinne - „Re-busy”, o godz. 18 warsztaty z tworzenia trójwymiarowych kół z tworzenia w ramach rezydencji artystycznej Alexa Urso. O godz. 20 odbędzie się wernisaż wystawy „Światłem pisane” uczestników warsztatów Pracowni Fotografii Analogowej pod kierunkiem Krzysztofa Tomasika. Wstęp wolny.

Biblioteka

Noc muzeów odbędzie się także w Miejskiej Bibliotece Publicznej. W godz. 18-22 będzie się tam można pobawić w duchu ekologii. Goście będą mogli stworzyć ekologiczne zabawki, zagrają na dużych planszówkach, wystąpi też lokalny kabaret. Wstęp wolny. ©@

Zepsute autokary PKS

Słupsk
Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Trzy podstawione przez PKS autobusy okazały się niesprawne. Dzieci na szkolną wycieczkę pojechały dopiero czwartym pojazdem z kilkugodzinnym opóźnieniem.

Rutynowa kontrola stanu technicznego autokaru, którym pierwszaki ze Szkoły Podstawowej nr 8 w Słupsku miały pojechać na wycieczkę, przeciągnęła się do kilku godzin. Policja opuszczeniu dzieci w trasę ze Słupska do Łeby wynajętym PKS-em zdecydowała dopiero, kiedy przewoźnik podstawił czwarty pojazd.

- Przed godziną ósmą dzieci czekały już przed autokarem - mówi mama jednego z uczniów. - Policja przyjechała i zaczęła sprawdzać stan techniczny. Niestety, pojazd nie przeszedł badania. PKS podstawił więc drugi, ale okazało się, że również ten jest niesprawny.

Przewoźnik sięgnął więc po trzeci pojazd. Kiedy zjawił się na parkingu na tyłach hali Gryfia, rodzice spodziewali się, że ich dzieci wreszcie wyruszą w drogę na wycieczkę do Łeby. Również i tym razem musieli

uzbroić się w cierpliwość. Dopiero czwarty autokar zdał egzamin. - Dzieci spędziły na czekaniu trzy godziny 10 minut - kwituje jedna z mam.

Tyle czasu zabrały oględziny pojazdów, spisywanie protokołów i inne formalności. Co było powodem, dla którego policja nie wpuściła dzieci do autokarów? Kwestia kluczowa, dotycząca hamulców.

- W trzech autobusach funkcjonariusze ujawnili nieprawidłowości w układzie pneumatycznym - informuje st. sierż. Monika Sadurska, oficer pra-

sowy KMP w Słupsku. - Policjanci mają na względzie bezpieczeństwo dzieci i pozostałych uczestników ruchu drogowego. Tego typu kontrole są zawsze przeprowadzane wnikliwie i skrupulatnie. Spółka wstrzymuje się od komentarza zaistniałej sytuacji. - Podjęto decyzję o przeprowadzeniu wewnętrznej kontroli przyczyn dzisiejszego zdarzenia. Jedyne, co możemy napisać w obecnej chwili, to przepraszamy - mówi Agnieszka Grota, kierownik Działu Przewozów PKS Słupsk SA. ©@



Dzieci spędziły na czekaniu trzy godziny 10 minut - kwituje jedna z mam pierwszoklasistów z SP8 w Słupsku

PROMOCJA

009105489

46. ZAWODY ROWERKOWE
w Słupsku

8 czerwca 2019 r. godz. 10.00

Dla dzieci od 3 do 8 lat

Stadion 650-lecia ul. Madalińskiego

Zapisy na: www.kupbilecik.pl

ORGANIZATOR: Głos Pomorza, GP24.pl

WSPÓŁORGANIZATORZY: E.Leclerc, Kuchnia, MOWI, SKODA, SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Wielki projekt historyczny w Ustce. Śladami Nieugiętego z Westerplatte.

Bogumiła
Rzeczowska
bogutnilla.fzeczowska@gp24.pl



Historia

Biblioteka Miejska w Ustce wraca pamięcią do 1939 roku i końca lat 40. A to za sprawą projektu, na który otrzymała dofinansowanie z Muzeum Historii Polski.

- Z przyjemnością informujemy, że Biblioteka Miejska w Ustce uzyskała 15 tysięcy złotych dofinansowania z Muzeum Historii Polski, w ramach programu „Patriotyzm Jutra”, na projekt pod nazwą „Nieugięty z Westerplatte - Franciszek Dąbrowski. Usteckie ślady bohatera” - informuje Agnieszka Klimaszewska-Kargul, dyrektor Biblioteki Miejskiej w Ustce. - W tegorocznej edycji programu nadesłano ponad 700 wniosków, spośród których 121 otrzymało dofinansowanie. Wysoko oceniony przez Zespół Sterujący Programu projekt daje grupie usteckiej młodzieży możliwość poznania historii Franciszka Dąbrowskiego - obrońcy Westerplatte, pierwszego komendanta Kadry Marynarki Wojennej w Ustce. Przypomnimy postać komandora podporucznika Fran-



Rok 1945 - Gdańsk, Nowy Port. Drugi z lewej kmr ppor. Franciszek Dąbrowski, zastępca komendanta Wojskowej Składnicy Tranzytowej na Westerplatte z 1939 r, oraz komendant Kadry Marynarki Wojennej w latach 1947-1950 w Ustce

ciszka Dąbrowskiego, „odkłamamy” wiersz K.I. Gałczyńskiego, którego napamięć uczą się pokolenia, utrwalać go w świadomości Polaków, że obrońcy „prosto do nieba czworkami szli”. Zaświadczyliśmy, że nie wszyscy zginęli, a żyli i pracowali jeszcze długo

po wojnie. Zaproponujemy młodzieży atrakcyjne warsztaty, prowadzone przez fachowców z dziedziny historii, dziennikarstwa i filmu - niezbędne do realizacji filmudokumentalnego. Odbędziemy wizytę studyjną w Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej, któ-

rej celem będzie zapoznanie się z zasobami Sali Tradycji. Młodzież biorąca udział w projekcie i ich rówieśnicy uczestniczyć będą także w projekcie Fundacji Banina „Teatr w klasie”. Obejrzą monodram „Kolorowa, czyli biało-czerwona”, który zachęci do otwartego

i szczerego zmięcenia się z tematami patriotyzmu, nacjonalizmu i ksenofobii. Spektakl doskonale wpisuje się w projekt 0 Franciszku Dąbrowskim, w kontekście kultu bohaterów Westerplatte, polskiej historii i współczesnej sytuacji na świecie.

Franciszek Dąbrowski był szefem ówczesnej Kadry Marynarki Wojennej od 30 stycznia 1946 do grudnia 1949. Niestety, czas nie sprzyjał przedwojennym oficerom. Ofkjalnie powodem przeniesienia go w stan spoczynku była choroba płuc, ale został zmuszony do opuszczenia Pomorza. W Krakowie żył w uwłaczających warunkach. Przydzielono mu pojedynczy pokój bez ubikacji. Szył kapcie, sprzedawał gazety. Odszkodowanie i lepsze mieszkanie dostał po odwilży 1956 roku. Zmarł w 1962 roku w wieku 58 lat.

W Ustce imieniem komandora została nazwana, jedna z trzech w Polsce, szkoła podstawowa nieistniejąca dawna dwójka.

Projekt już się rozpoczął. Teraz młodzi rozpoczynają śledztwo historyczne. Wynitoprac młodzieży - film dokumentalny - przedstawiony zostanie podczas obchodów Święta Niepodległości 11 listopada. Film upamiętni też 80. rocznicę wybuchu II wojny światowej.

Biblioteka zwraca się do wszystkich mieszkańców miasta o udostępnienie fotografii i pamiątek z zasobów archiwów rodzinnych.

Koordinatorem merytorycznym projektu jest Marcin Prusak (marcin.prusak78@wp.pl). ©

Rywalizacja na roboty

Ślupsk
Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

W Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Ślupsku odbył się V Konkurs Robotyki RobotS. Do zawodów zgłosiło się 50 uczestników z sześciu szkół ze Ślupska i okolic.

W tym roku zawodnicy rywalizowali ze sobą w siedmiu konkurencjach, w tym dwóch nowych: Lego Line Follower Dragster - wyścigi robotów po trasie z przeszkodami.

Jak informuje Mariusz Mazurkiewicz, nauczyciel z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Ślupsku i animator przedsięwzięcia, konkurs robotyki to kopalnia doświadczeń dla młodych pasjonatów tej dziedziny wiedzy, trzeba znać



Konkurs robotyki zorganizowano w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Ślupsku po raz piąty

się nie tylko na programowaniu ale i na elektronice, mechanice, automatyce, fizyce i matematyce.

Największą uwagę przyciągały walki robotów (lego sumo

oraz minisumo). Natomiast młodzi zawodnicy ze szkół podstawowych mogli spróbować sił w wyścigach Junior dragster (wyścigi robotów) oraz Juniorboot

(roboty kroczące). Zwycięzcę poszczególnych konkurencji: Junior dragster: Adam Nowak ze Szkoły Podstawowej nr 3 ze Ślupska i Roboludka, Juniorboot: Julia Góra z Szkoły Podstawowej w Malechowie Lego line Follower Dragster: Krystian Wawrzyniak, Gimnazjum w Malechowie Linefollower: Błażej Szczecina z Roboludka Minisumo: Krzysztof Mikucki z HLO ze Ślupska Lego Sumo: Szymon Żurowski z Gimnazjum w Malechowie Offroad - odbył się jako konkurencja pokazowa ((na zawody przybył jeden uczestnik z trzech zgłoszonych). Decyzją organizatora za przejazd wyróżniony został Kuba Ratkowski z ZSP nr 1 w Ślupsku, który jako jedyny przybył na zawody i pokonał swoim robotem trasę. ©

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
śp. Małgorzaty Madejskiej

wieloletniego muzyka naszej Orkiestry.

Koleżdy Jarosławowi, Rodzinie oraz Przyjaciołom składamy wyrazy szczerzego współczucia i żalu.

Dyrektor Ruben Silva i pracownicy
Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 16 maja 2019 roku odszedł w wieku 57 lat ukochany Syn, Brat, Tata i Wujek

śp. Dariusz Holeniewski

Msza żałobna odprawiona zostanie 18 maja o godz. 8 w kościele pw. św. Maksymiliana Kolbego. Wystawienie w kaplicy na Starym Cmentarzu w Ślupsku o godz. 14.10.

Pograżona w smutku Rodzina

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie

z powodu śmierci

śp. Grzegorza Bergrina

składają
Koleżanki i Koleżdy z OSK „Prawko”

PiS w opałach na ostatniej prostej kampanii wyborczej

- Ta ustawa nic nie rozwiązuje. Jedynie państwowa komisja śledcza ma szanse wyjaśnić tę sprawę i pomóc Kościołowi się oczyścić. Nie chcecie tej sprawy wyjaśnić. Chcecie zrobić dyw i chronić księży pedofilów, bo macie sojusz z tą częścią Kościoła, która uprawia politykę - mówił szef klubu PO Sławomir Neumann. Podczas obrad, po słowie opozycji wyjęli tablicę z napisami „Stop pedofilii” oraz „Komisja natychmiast”. ©®

Kreml ugina się pod protestem ludzi w Jekaterynburgu

Jekaterynburg

Kazimierz Sikorski

kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Rzadko się to zdarza, a może i nigdy, tym razem jednak Kreml musiał się ugiąć przed masowymi protestami obywateli w Jekaterynburgu. Putin nakazał władzom miasta wysłuchać głosu ludzi.

Poszło o budowę cerkwi w Jekaterynburgu. Budowla miała powstać na jednym ze skwerów w centrum miasta. Inwestycja oznaczałaby konieczność wycinki wielu drzew, co wywołało ogromny sprzeciw mieszkańców. Ponadto decyzja nie była znikim konsultowana.

Mieszkańcy podnosili, że w mieście jest już wystarczająco dużo świątyni, kolejna nie jest już potrzebna, za to brakuje innych obiektów potrzebnych mieszkańcom i dlatego postanowili to głośno wyrazić na ulicznych protestach. Przekonywali też, że wycinka drzew w tak zanieczyszczonym, przemysłowym mieście jest nieracjonalna. Tych argumentów władza jednak nie chciała słuchać i ludzie wyszli w końcu na ulice. Z każdym dniem było ich coraz więcej.

Tym razem jednak nie doszło do zduszenia obywatelskiego sprzeciwu, burmistrz miasta Aleksandr Wosokinski zapowiedział wstrzymanie inwestycji do czasu, aż w sprawie wypowiedzą się obywatele. Dopiero wyniki sondaży pozwolą na podjęcie decyzji.

Burmistrz, którego mieszkańcy oskarżają o samowolę i fatalne rządy, tak naprawdę nie miał innego wyjścia, bo pomyśl przeprowadzenia referendum padł z ust samego prezydenta Władimira Putina. Prezydent Rosji nie po raz pierwszy, niczym dobry car wkroczył w spory między władzą a obywatelami i jednym ruchem kończył konflikt.

Przeprowadzenie referendum w Jekaterynburgu może potrwać nawet trzy tygodnie. Wcześniej Wysokiński przekonywał, że budowa cerkwi nie bawem ruszy i nie będzie na czas sondażu absolutnie wstrzymywana. Wystarczyło jednak wystąpienie prezydenta Putina, by burmistrz zmienił zdanie. Mieszkańcy miasta przecierali oczy ze zdziwienia, widząc urzędników magistratu, którzy wychodzili na ulice, by z nimi porozmawiać. Jeszcze kilkanaście dni temu było to nie do pomyślenia.

- Każdy ma prawo wypowiedzieć swoje zdanie - mówił w tej sprawie Władimir Putin i dodał, że tylko na drodze sondaży rozstrzygnie się, czy budowa cerkwi w wyznaczonym rejonie ma uzasadnienie czy

Władze na Kremlu prawdopodobnie przestraszyły się skali protestu. Petycję w Jekaterynburgu podpisało 80 tys. osób

nie. - Mniejszość wtedy powinna się podporządkować większości - zakończył wystąpienie rosyjski prezydent.

Władze na Kremlu prawdopodobnie przeraziła skala protestów, każdego dnia uczestniczyło w nich po kilka tysięcy ludzi, a petycje w sieci w sprawie wstrzymania budowy podpisało prawie 80 tysięcy osób.

Władza zmiękła, choć jeszcze nie tak dawno rzecznik Kremlu mówił o prowokatorach, którzy podburzali mieszkańców miasta do protestów, uznał też za właściwe postępowanie sił porządkowych, które zatrzymywały po każdym protestie po kilkadziesiąt osób.



Według mieszkańców wycinka drzew na skwerze pogorszyłaby i tak zły stan powietrza w mieście

Ameryka dla najzdolniejszych. Trump proponuje nowe prawo

Kazimierz Sikorski

kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Waszyngton

Najbardziej wykształceni i ceniący pracowników będą mieli duże ułatwienia przy staraniu się o uzyskanie w Stanach Zjednoczonych zielonej karty. Ograniczone będzie natomiast przyznawanie wiz w ramach łączenia rodzin.

To tylko niektóre z propozycji reformy imigracyjnej przedstawionej przez prezydenta Donalda Trumpa. - Nie może być tak - przekonywał Trump - że przybyś z innych krajów kończący amerykańskie uczelnie z najlepszymi ocenami nie mają potem szans na pozostanie w tym kraju, tylko muszą wracać do siebie.

Ta sytuacja ma się w myśl założenia reformy zmienić, Ameryka chce postawić na ludzi z najwyższymi kwalifikacjami.

Ci, którzy będą starali się o zieloną kartę, przejdą dwustopniowy sprawdzian, w którym sprawdzisz z jednej strony ich dotychczasową niekaralność, a następnie znajomość amerykańskiego społeczeństwa, zasad jego funkcjonowania oraz znajomość języka angielskiego.

Proponowany przez prezydenta Trumpa system zmieniania



Donald Trump chce zaostrzyć prawo imigracyjne, by pokazać, że spełnia swe obietnice z prezydenckiej kampanii wyborczej

TRUMP PRZECIW IMIGRACJI

MUR I TWARDZIE PRAWO

Zaostrzenie prawa imigracyjnego było jednym z punktów programu wyborczego Donalda Trumpa. Obiecywał on zatamowanie imigracji z Meksyku i Ameryki Południowej, m.in. poprzez budowę muru na granicy z Meksykiem. Trumpowi jako prezydentowi wciąż jednak nie udało się uzyskać poparcia Kongresu dla sfinansowania tej inwestycji. Administracja Trumpa opowiada się również za wydalaniem z kraju tzw. dreamersów, osób, które jako dzieci przybyły do USA.

diametralnie proporcje uzyskiwania amerykańskich wiz w stosunku do dziś obowiązujących przepisów. Ate zakładają przyznawanie dwóch trzecich zielonych kart w ramach łączenia rodzin, a tylko 12 procent rezerwy dla ludzi wysokimi kwalifikacjami. System dopelnia znana na całym świecie loteria wizowa.

W projekcie znalazł się zapis, który napewno nie spodoba się Demokratom. Nie przewiduje się bowiem przyznania kart pobytu tzw. dreamersom, czyli osobom, które zostały przywiezione do Stanów Zjednoczonych jako dzieci. Chodzi o 800 tysięcy ludzi, zdaniem wielu może ich być nawet 1,3 mln. W przeważającej większości są to osoby pochodzenia latynoskiego. W chwili przy-

jazdu na amerykańską ziemię przeciętna ich wieku wynosiła nieco ponad sześć lat, dziś tym nastolatkom grozi deportacja, na co nalega administracja waszyngtońska, a czemu stanowczo sprzeciwiają się Demokraci. W projekcie prezydenta nie przewiduje się jakichkolwiek ograniczeń liczby zielonych kart przyznawanych każdego roku cudzoziemcom.

Donald Trump mówił nie tylko o nowych zasadach przyznawania zielonych kart, ale także o konieczności ochrony amerykańskich granic przed napływem nielegalnych imigrantów. Widać to zjawisko szczególnie teraz, kiedy tłumy szturmują granicę Stanów od strony Meksyku, starając się za wszelką cenę przedostać się do „raju”.

I znowu powraca sprawa muru granicznego, którego budowę obiecał Donald Trump jeszcze w czasie swojej prezydenckiej kampanii i dziś zapowiada, że doprowadzi ją do końca.

Wydaje się, że pomysły prezydenta na nowe prawo imigracyjne nie zyskują poparcia również części Republikanów. Liczyli oni bowiem na bardziej radykalne ograniczenie imigracji do Stanów Zjednoczonych. Dlatego, zdaniem wielu obserwatorów amerykańskich, pomysł Donalda Trumpa ma tak naprawdę za zadanie jedynie konsolidację elektoratu przed wyborami prezydenckimi. ©

Wstrząsająca zbrodnia. Ciężarna zamordowana dla dziecka?

Chicago

Kazimierz Sikorski

kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Amerykę zbulwersowała zbrodnia w Chichu. Zamordowana została ciężarna 19-letnia, a jej dziecko wyjęte zostało. Ofiara została zwabiona przez zabiójcę przez internetową grupę społecznościową.

Marlen Ochoa-Lopez była w dziewiątym miesiącu ciąży, kiedy przepadła. Jej ciało znaleziono w śmietniku w czwartek. Stwierdzono, że kobieta została uduszona, a dziecko wyjęte z jej łona. Policja aresztowała już w tej sprawie 46-letnią Clarisę Figueroa, jej 24-letnią córkę Desiree oraz jej 40-letniego partnera, Polaka, Piotra B. Oskarża się ich o zabójstwo, pomoc w mordzie i ukrywanie śladów przestępstwa.

Wiadomo już, że 19-letnia Marlen poszukiwała pomocy. Jak podaje CNN, napisała na grupie wsparcia w internecie, że jest bezrobotna i brakuje jej pieniędzy. Chciała kupić, zamienić lub po prostu przyjąć darowiznę, która pomogłaby jej w wychowywaniu mającego się urodzić synka. Miała już jedno, trzyletnie dziecko.

Na jej apel odpowiedziała Clarisa Figueroa. Napisała, że może przekazać odzież dziecięcą i inne nieużywane przedmioty. Clarisa poprosiła jednak Marlen, by kontaktowała się na jej prywatny adres w sieci, na tzw. priv. Od tego czasu - a było to 23 kwietnia - ślad po Marlen zaginął, aż do przedwczoraj. Według detektywów, Clarisa zabiła Marlen do swojego domu i tam, jak ustalili śledczy, doszło do zbrodni, a następnie wyjęła dziecko z łona ofiary.

W dniu zaginięcia Marlen Ochoa-Lopez na telefon alarmowy 911 (co potwierdził rzecznik chicagowskiej straży pożarnej Lany Langford) zadzwoniła Clarisa mówiąc, że właśnie urodziła dziecko i że chłopczyk ma ogromne problemy z oddychaniem. Maluch został natychmiast zabrany do szpitala i lekarze rozpoczęli walkę o jego życie. Dają mu jednak niewielkie szanse, stan malucha jest bardzo poważny.

Jak podaje CNN, detektywi przeszukiwali Clarisę w szpitalu. Powiedziała, że spotkała Marlen wcześniej, a nie w dniu zaginięcia 19-latki. Detektywi nie uwierzyli w tę wersję i poprosili o przeprowadzenie badań genetycznych. Okazało się, że matką chłopczyka nie jest Clarisa, tylko zamordowana 19-latka. Niemowlak został wyjęty z łona matki przez Clarisę i jej pomagie-

row. Śledczy starają się teraz ustalić przyczyny tragicznej śmierci i okrutnego potraktowania matki dziecka.

Przełom w sprawie nastąpił 7 maja, kiedy przyjaciel ofiary powiedział śledczym o jej kontaktach na Facebooku przed jej zaginięciem. Śledczy poszli tym tropem i dotarli do Clarisy. Są podejrzenia, że kobieta mogła już wcześniej kusić potencjalne ofiary, zakładając dla ciężarnych pomocową stronę w sieci.

Być może to jakiś związek z jej tragedią, kiedy dwa lata temu zmarł jej 20-letni syn. Była tona naturalna śmierć, ale trauma i chęć posiadania nowego dziecka mogły mieć wpływ na podjęcie decyzji o zwabieniu ciężarnej, zabiciu jej i wyjęciu płodu z jej łona.

Jak podali śledczy, ciało Marlen znaleziono w śmietniku na podwórzu domu Clarisy. Był tam też kabel, którym została uduszona oraz inne dowody zbrodni. W pobliżu domu odnaleziono także samochód ofiary. W piątek rano Desiree Lopez przyznała się, że pomogła matce udusić 19-latkę.

Dzieci z Ustki i Słupska będą się ścigać i bawić na wyścigach rowerowych i piknikach

Danie) Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Ustka/Słupsk

Na początku czerwca w Ustce po raz 3., a w Słupsku po raz 46. odbędą się Dziecięce Zawody Rowerowe „Głosu Pomorza”. Czekamy na zgłoszenia.

Dziecięce Zawody Rowerowe „Głosu” to największa i najstarsza taka impreza na Pomorzu Środkowym. Uczestniczyło w niej kilka pokoleń dziewczynek i chłopców. Emocjom sportowym zawsze towarzyszy rodzinny piknik, podczas którego dzieci mogą wziąć udział w zabawach przygotowanych przez animatorów oraz przez naszych partnerów. Impreza w Słupsku ma już bardzo długą tradycję. Od kilku lat zawody organizujemy również w całym regionie.

W zawodach w Ustce startują dzieci w wieku 3-9 lat. Pojadą na dystansach od 40 do



Zawody rowerowe odbędą się w sobotę, 1 czerwca, na promenadzie w Ustce. Tydzień później, 8 czerwca, dzieci ścigać się będą na stadionie 650-lecia w Słupsku

100 metrów (3 lata - 40 m, 4-5 lat - 60 m, 6-7 lat - 80 m, 8-9 lat - 100 m). Natomiast w Słupsku czekamy na dzieci w wieku 2-8 lat, dla których przygotujemy dystanse od 40 do 200 metrów (3 lata - 40 m, 4-5 lat - 60 m, 6-7 lat - 100 m, 8 lat - 200 m).

Każde dziecko będzie mogło liczyć na pamiątkowy dy-

plom i słodycze, a zawodnicy, którzy staną na podium, otrzymają też upominki rzeczowe.

Zawody w Ustce odbędą się w sobotę, 1 czerwca, tym razem na promenadzie nadmorskiej. W Słupsku kolarki i kolarze pojadą tydzień później, 8 czerwca, na stadionie 650-lecia. W każdym z miast o godz.

9 rozpoczniemy wydawanie numerków startowych, natomiast pierwsze wyścigi rozpoczną się o godz. 10. Najpierw na swoje trasy wyjadą najmłodsze dzieci, po nich kolejne roczniki. W każdym roczniku pierwsze jadą dziewczynki, a dopiero po nich chłopcy.

Bardzo ważne, by zawodnicy mieli kaski. W przypadku ich braku istnieje możliwość wypożyczenia w namiocie organizatora.

Na wszystkie dzieci i rodziców czeka też wiele atrakcji. Na miejscu będzie można kupić aktualne wydanie „Głosu Pomorza” i wygrać nagrody, m.in. kosmetyki, książki, przyprawy i asortyment przydatny podczas grillowania i rodzinnego spędzania czasu na świeżym powietrzu.

Będą również punkty zakowania rowerów, policjanci zaprezentują swoje radiowozy i motocykle, w obu miastach będą też bezpłatne dmuchane urządzenia dla dzieci oraz zabawy z animatorami.

Ponadto w Słupsku swoje stoisko przygotuje Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego, każde dziecko dostanie loda Jaś, nagrody ufunduje też dealer Skody. Natomiast w Ustce na uczestników zabawyczekać będą strefa rekreacyjno-sportowa. O godz. 13 dla dzieci i dorosłych wystąpi słupski teatr Władca Lalek, który zaprezentuje „Bajki z malowanej

skrzyni”. To pełne humoru i piosenek przedstawienie dla dzieci, w którym na kolorowym kaszubskim podwórku spotykamy niesfornego kurczaka Szałaputka, jego mamę Kwokę, przyjaciółkę Myszkę i podstępnygo Lisa. Goście będą mogli odwiedzić stoisko Mowi iskosztować produktów firmy. Przy okazji najmłodszy dowiedzą się, dlaczego łoś jest tak ważny w zdrowym żywieniu. Będzie też kwiz dla dzieci w wieku 4-7 lat ze znajomości morza i oceanów.

Zapisy na stronach wydarzeń na portalu gp24, na profilu gp24 na Facebooku a na wyścigi w Słupsku również w biurze ogłoszeń „Głosu” przy ul. Henryka Pobożnego 19. Wpisowe w Słupsku wynosi 8 zł, natomiast udział w zawodach w Ustce jest bezpłatny.

Z zawodów przygotowujemy fotorelację na portalu gp24. Znajdą się tam uczestnicy zawodów, ale również osoby dopingujące. Dzieci, które staną na podium, będą miały wykonane zdjęcia, a fotografie opublikujemy w kolejnych wydaniach „Głosu”. ©®

PROMOCJA

029060786

Krystyna Janda i jej przejmująca sztuka „Zapiski z wygnania” w Koszalinie

Katarzyna Chybowska
katarzynachybowska@244i

Sztuka

Dwie wybitne polskie artystki, czyli Krystyna Janda i Magda Umer, przygotowały chwytający za serce i poruszający wyobraźnię spektakl na podstawie wspomnień marcowej emigrantki Sabiny Baral. To przedstawienie, koło którego nie da się przejść obojętnie 12 października zobaczmy w Koszalinie.

- Niesądziłam, że będę pracować nad spektaklem o Marcu '68 w takiej atmosferze, że wrócę do tych tematów i będę opowiadać o nich w czasie teraźniejszym - mówiła Krystyna Janda w jednym z wywiadów tuż przed premierą spektaklu.

Sztuka „Zapiski z wygnania” to część większego projektu zrealizowanego z okazji 50. rocznicy tzw. emigracji marcowej. Wokół Marca '68 powstały nie tylko spektakle, ale też wystawy.



FOT. KATARZYNA KUBAL-SADOWSKA

„Ile cierpienia można znieść, zanim się nie oszaleje? Powychodzili z lasów, zdiur wzięli, z szaf, piwnic i strychów, wyszli półżywi z obozów, wrócili z Syberii i Kazachstanu do domu, do Polski. A potem przez następne 23 lata nie wyjechali, chcieli mieszkać tutaj, tu gdzie

się urodzili ich rodzice i gdzie się urodzili ich dzieci - my. Po wojennej gehennie, po latach cierpienia i strachu, mimo wszystko jeszcze raz zdecydowali, że Polska to ich kraj. I tych ludzi po 1968 roku Polska wyrzuciła”.

To fragment wspomnień Sabiny Baral, która jako zaledwie

20-letnia dziewczyna, opuszcza Polskę wraz z rodzicami w marcu 1968 roku. Jej wspomnienia to nie tylko przejmująca relacja wydarzeń tamtego roku, ale przede wszystkim przestroga dla kolejnych pokoleń. Ta młoda Żydówka, której w jednej chwili wali się całe świat. Musi opuścić

ukochany kraj, z którego jest wraz z rodziną i przyjaciółmi wygnana.

To nie tylko oznacza tułaczkę, ale przede wszystkim utratę nie tylko bliskich przyjaciół Polaków, ale też domu, rodzinnych pamiątek. Najgorsza wydaje się tu niemoc. Bo to

wcale nie wojna wygania ich z ojczyzny, w kraju już odlat panuje pokój.

Sabina Baral przestrzega, wyrzeknijmy się nienawiści, ksenofobii, antysemityzmu.

Trzeba jednak podkreślić, że to nie tylko traumatyczne wspomnienia, które kładą cień na resztę życia pisarki. Ta historia to też opowieść o niesamowitym hart ducha ludzi. Bo jak to inaczej opisać? Kiedy czyta się o zrabowanych rodzinnych albumach, o kilkuelementach rodzinnej porcelany, które trzeba było słono opłacić łapówkami, żeby nie były zarekwirowane jako dobra narodowe. Ci ludzie się nie poddają, idą w świat, który ich nie chce, ale idą podniesioną głową.

W tej niełatwej historii odnajduje się Krystyna Janda, aktorka z ponad czterdziestoletnim doświadczeniem aktorskim. Mimo że w serce nam zapadła dzięki rolowi filmowemu, to jest to głównie aktorka teatralna.

Start sztuki 12 października o godzinie 17:30 w Filharmonii Koszalińskiej. Bilety do nabycia: kasy Filharmonii Koszalińskiej, redakcja Głosu Koszalińskiego oraz kupilecik.pl

Pogoda dla Pomorza

Krzysztof Ściór
Biuro Calvus⁺
Sobota 18.05.2019

Nad Pomorze dociera ciepłe i wilgotne powietrze z pld.-wsch. Do południa będzie pogodnie, po południu więcej chmur i pojawiają się opady deszczu! oraz burze, okresami gwałtowne. Będzie ciepło max do 20-24°C. Wiatr tylko w czasie burzy silniejszy. W nocy pogodnie. Do środy każdego dnia głównie po południach prognozowane są opady deszczu oraz burze, okresami gwałtowne nawet z gradem bardzo ciepło 20-25°C.

pogodnie	zachmurzenie umiarkowane	przelotny deszcz	przelotne deszcze i burza	pochmurno	mżawka
ciągły deszcz	> ciągły deszcz i burza	przelotny śnieg	ciągły śnieg	przelotny śnieg z deszczem	ciągły śnieg z deszczem
mgła	y marnąca m.a	słiska droga	marnąca mżawka	marnący deszcz	zamieć śnieżna
					opad gradu / kierunek i prędkość wiatru

LEJDA
19° temp. w dzień HS temp. w nocy temp. wody 112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa f ciśnienie i tendencja smog

Ściągają. Nie (tylko) na maturze

Jolanta Tęcza-Ćwierz
jolanta.cwierz@gk.pl

Szkolnictwo

Kto nie ścigał, niech pierwszy rzuci kamieniem. Ktonie uśmiechnął się na wspomnienie - również. Ale dziś metoda nie są już małe skrawki papieru sprytnie chowane w rękawie ani harmonijki przypominające miniaturowe książeczki. Dziś do akcji wkracza google translator i mikrosluchawki. Sposoby się zmieniają, jednak ściąganie w szkole wciąż ma się dobrze. To powód do dumy czy wstydu?

Uczniowie zbroją się na potęgę. Szkoły nie zostają w tyle i aktywnie biorą udział w walce. Montują monitoring, zakłócają zasięg sieci komórkowych, poszukują plagiatów w sieci. Między nauczycielami i uczniami toczy się prawdziwa batalia o ściąganie z użyciem nowoczesnych technologii.

Bo robią tak wszyscy

Dla wielu ściąganie, odpisywanie czy kopiowanie prac z sieci to oznaka sprytu i umiejętności radzenia sobie w szkole.

- Uczniowie ściągają bez przerwy - mówi Ewa Serafin, nauczycielka języka angielskiego w XX LO w Krakowie. - Najprościej byłoby powiedzieć, że z lenistwa, i to oczywiście prawda. Ale chodzi również o przyzwolenie społeczne. W krajach anglosaskich odpisywacz traktowany jest jak każdy inny przestępca. A u nas co? Nie ma żadnych narzędzi karania. Złapanemu wpisujesz jedynie 1 tyle. Nauczyciel nie jest w stanie upilnować 25 osób, więc wielu się udaje.

Ściągam, bo ściagam. No ico?

- Ściągam i nie widzę w tym nic złego. Po co mam się uczyć tego, co mnie nie interesuje? Wolę ten czas wykorzystać inaczej - mówi Marek Janik, uczeń n klasy liceum.

- To oszustwo, więc nie ściagam - opowiada z kolei Ola Bielecka z klasy VIII. - Staram się jednak zrozumieć osoby, które za wszelką cenę chcą mieć wysoką średnią. Wszystko spoko, jeśli ktoś chodzi za nauczycielami błaga o możliwość poprawienia oceny. Jeśli do tego celu wykorzystuje rodziców - to już siara. A jeśli ściaga lub przywłaszcza sobie pracę innych - to już siara na maksa.



Uczniowie, którzy ściągają, są zadowoleni z siebie. Uważają siebie za bystrzaków, którzy „oszukali system”. Najgorzej wychodzą na tym ci uczciwi. Też towarzysko

- Muszę przyznać, że czasem korzystałam ze ściąg - przyznaje Beata Lis, absolwentka Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie. - Do czasu, aż zostałam przyłapaną na ściąganiu podczas kolokwium z embriologii. Pani docent wyprosiła mnie z sali, dostałam ocenę niedostateczną. Potem i tak musiałam się nauczyć tej partii materiału. A kiedy wspomniana pani docent została promotorką mojej pracy magisterskiej, było mi głupio. Ta sytuacja skutecznie wyleczyła mnie ze ściągania - dodaje Beata.

Bo wypadnę lepiej

Powód ściągania jest zawsze ten sam: uczeń chce wypaść jak najlepiej. Zdarzają się po prostu braki czasu na naukę. Wówczas sporządza precyzyjne ściagi. Podczas sprawdzianu dużo pisze z pamięci i czasem sam jest zdziwiony, że „zewnątrzna pamięć” okazała się zbędna.

Inaczej jednak należy ocenić kogoś, kto z premedytacją się nie uczy, bo „wszystko można wygooglować”.

- Obecnie ściąganie odbywa się za pomocą rozmaitych urządzeń, zupełnie bez zaangażowania umysłowego ze strony ucznia - mówi Ewa Serafin. - Kiedy dyktuję zdania do przetłumaczenia, mój głos jest nagrywany (oczywiście

nielegalnie) i wrzucany do google translatora. Uczeń ma w telefonie odpowiedzi w ciągu sekundy. Jedyne co mnie ratuje, to wymyślanie inteligentnych przykładów. W zdaniu: „Dzieci są rozpuszczone” tłumacz przetłumaczy słowo „rozpuszczone” w znaczeniu: rozpuszczone w kwasie. Jednak im prostsze zdania, tym większe prawdopodobieństwo, że uczniowie oszukają - dodaje Ewa Serafin.

Bo żal nie skorzystać

Kiedy pojawiły się smartfony i tani internet, ściąganie stało się wręcz... zautomatyzowane. Na rynku dostępne są różne urządzenia, które mogą stanowić efektywną pomoc w tym procederze.

- Otrzymujemy wiele telefonów i maili dotyczących mikrosluchawek czy kamer do transmisji na żywo. Jednak mało kto informuje, że jest uczniem czy studentem i potrzebuje tego sprzętu na egzamin - mówi Michał Noskiewicz ze sklepu de-

tektywistycznego SpyShop w Krakowie. - Odsetek „szczyrych klientów” o młodym głosie wzrasta w okresie matur i sesji - dodaje.

O jaki sprzęt najczęściej pytają?

- O mikrosluchawkę - informuje. - To bardzo mała, bezprzewodowa sluchawka wkładana do ucha. Dźwięk dociera do niej za pomocą pętli indukcyjnej założonej naszyję. Pętla połączona jest z telefonem za pomocą bluetootha. Taki zestaw umożliwia płynną rozmowę telefoniczną bez wzbudzania podejrzeń. Klienci pytają również o mikrokamerę z funkcją transmisji na żywo. Podłącza się ją do telefonu komórkowego. Kamera nagrywa obraz, a telefon dzięki odpowiedniej aplikacji transmituje nagranie „na żywo” na kanał YouTube. Poustawieniu transmisji w tryb prywatny i podaniu linku możliwe jest obserwowanie obrazu rejestrowanego przez kamerę w czasie rzeczywistym - wyjaśnia Noskiewicz.

Bo nie ma po co się uczyć

Na proceder ściągania nauczyciele reagują różnie: czasem rozbawieniem, czasem złością.

- Staram się obserwować tego, kto próbuje korzystać ze ściąg. To zwykle onieśmiela - mówi Marta G., nauczycielka matematyki w szkole średniej

w Krakowie. - Jeśli złapię ucznia na ściąganiu, to odbieram pracę oceniam tylko to, co zdążył napisać.

W rolę „strażnika prawdy” wciela się również Zofia, nauczycielka w Zespole Szkół Ekonomicznych w Krakowie. - Kiedyś usłyszałam od ucznia, którego przyłapałam na ściąganiu: „Jakby mi płacili za chodzenie do szkoły, tobym się uczył”. Inny powiedział: „Po co się uczyć? Nauczyciele się uczyli i zarabiają dwadzieścia tysięcy”.

- Dość często zdarza mi się stwierdzić, że wypracowanie nie jest napisane samodzielnie - mówi Maria, nauczycielka polskiego w szkole muzycznej w Krakowie. - Jeśli tekst wzbudza moje podejrzenia, wrzucam fragment do sieci. Takie sytuacje zniechęciły mnie do zadawania wypracowań domowych. Moi uczniowie większość zadań piszą w klasie.

Bo historia to strata czasu

Kraży dowcip, że uczniowie dzielą się na tych, którzy ściągają, ściągają albo będą ściągali. - Ściąganie powoduje u uczniów poczucie zadowolenia z siebie. Zaczynają wierzyć, że coś umieją, bo dostali pozytywną ocenę - mówi Ewa Serafin. - Oczywiście jest grupa uczciwych, ale nie wychodzą na tym najlepiej.

Ani pod względem ocen, ani towarzysko.

Skutkiem ściągania są luki w wykształceniu. Osobie ościśłym umyśle zdobywanie wiedzy z przedmiotów humanistycznych wydaje się stratą czasu. Wobec tego na sprawdzianach z historii lub polskiego regularnie i z premedytacją sięga po ściąg. W ten sposób zalicza kolejne klasy, może nawet zda maturę. A potem czerwieni się, gdy w towarzystwie wyjdzie, że nie ma pojęcia, kto jest autorem „Trylogii”. Braki ze szkoły mogą kompromitować w niespodziewanych okolicznościach.

Bo nie ma na nas sposobu

Odłóżmy na bok sentymenty i przynajmniej: ściąganie to oszustwo i tak powinno być traktowane. Jak nieuczciwość, nie powód do dumy.

Jak dotego doprowadzić, co zmienić, jak radzić sobie z tą szkolną „tradycją”?

Przede wszystkim: uruchomić w głowie ucznia myślenie, kojarzenie i analizowanie.

Pamięciowe opanowanie dat, nazwisk czy miejscowości tylko prowokuje do ściągania. Współcześni uczniowie to cyfrowi tubylcy. Pokolenie bystre, ale niecierpliwe. Nauczyciel powinien więc zejść z katedry, rozmawiać, zachęcać uczniów do samodzielnego odkrywania świata. Może to najlepszy sposób na zniechęcenie do ściągania? ©

Drobne
OGŁOSZENIA

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94347 3516
przez internet: ogłoszenia.gratka.pl
WBI: rze Osze.

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94347 3516, 347 3511, 347 3512, fax 94 347 3513
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103, fax 59 848 8156
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 914813361, 4813367, fax 9143348 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

• NIERUCHOMOŚCI
• HANDLOWE
• MOTORYZACJA

• FINanse/BIZNES
• NAUKA
• PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY. OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

ogłoszenia.gratka.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

NI EWŁASNOŚCIOWE, 535388275
K-lin

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POIL, Kołtąta, tel. 532-616-114 GK

KAWALERKA w domku do wynajęcia,
tel. 512-495-128

POKÓJ w domku, tel. 505-903-689

MIESZKANIA-WYNAJME

FIRMA z Warszawy poszukuje do
wynajęcia mieszkań i apartamentów
na rok w miejscowościach
nadmorskich od 3 tys. zł/m-c, tel.
577-018-188

DOMY - SPRZEDAM

DOM 100 m², parterowy, ocieplany,
ogrzewanie olejowe, garaż, działka
1,36 ha, 15 km od Słupska, 340 tys. zł,
tel. +49/15251846316.

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

DO wynajęcia magazyn z rampą 550m,
40m Koszalin tel. 602-742-814

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKI do Uar w Manowie.
Piękna lokalizacja i atrakcyjna cena.
728238688

GARAŻE

WYNAJME garaż Pasaż Milenium
Koszalin tel. 502-653-346

WYNAJME garaż ul. 4-go Marca tel.
600-20-35-04 Koszalin

Handlowe

SPORT I REKREACJA

U2YWANE rowery tel. 508-436-420 GK

MATERIAŁY BUDOWLANE

ZIEMIA pod trawnik, kamień do
drenażu, piasek płukany, pospółka
(Koszalin i okolice) tel. 94 3140084

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

AUDIA3, 1,9,2007r., sprzedam tel.
601-774-298

BMW 316j, 2005r., 502-867-720

BMW 318, 1,9 TD, 2003r., 514-201-510

REKLAMA

119072946

ABAKUS

NIERUCHOMOŚCI Aniela Barzycka

Poszukujemy 3-pokojowych

mieszkań - okolice Emki

Klienci poczekają na wydanie

ZADZWOŃ

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



1'ii
I piętro, balkon, 195 000,-
cena do negocjacji
rej. Tuwima, Wańkowicza



2 pokoje, kuchnia, loggia
166 000,- rej. Kołtąta



3 pokoje Centrum
z całym wyposażeniem
tylko 210 000,-

VW Polo, 1,2,2005r., benzyna+ LPG

Tel. 690-417-297

OSOBOWE KUPIĘ

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

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTA i busy kupię, 504-672-242

AUTO skup wszystkie 695-640-611

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

AUTOKASACJA Świeszyno.

608421479

PRZYZCZEPY, NACZEPY SPRZEDAM

SPRZEDAM przyczepę
kempingową, marka Hobby, Model
De Luxe 540 UL, rok produkcji 2011,
pierwszy właściciel, cena 36.000,00
netto - do negocjacji. Kontakt tel.
502587955

USŁUGI

NAPRAWY blacharsko-lakiernicze,
692-622-864.

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

KREDYT 50 000 zł rata 549,730809809

KREDYTY i pożyczki. Najlepsza oferta.
Tel. 733886531, 664157387

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

UPADŁOŚĆ konsumencka 943473286.

Praca

ZATRUDNIĘ

DO wykończeniówki, regipsy, Koszalin,
tel. 500-090-599

KOSZALIN praca portiernia dla osób
z orzeczeniem tel. 884664624

OPIEKUNKI do Niemiec tel.
730497770 www.ambercare24.pl
dzisiaj 70 ofert!

POMOCNIKA stolarza, praca przy
stolarce ogrodowej, umowa o pracę,
stawka 15-20 zł/h w zależności
od doświadczenia, spokojne, stałe
warunki, 664-987-152

PRACA od zaraz produkcja faszyny
świerkowej 795 5914 34

TERMOGAZ sp. z o.o. zatrudni
operatora minikoparki oraz
pracowników do budowy sieci
i przyłączy gazowych. Wysokie
wynagrodzenie, możliwość zdobycia
uprawnień. Tel. 609 505 642

ZATRUDNIĘ na elewacje 503-135-643

ZATRUDNIĘ kucharkę/kucharza na
sezon letni zarobki od 4,5 tys. Mielno
tel. 603-587-782

Zdrowie

GINEKOLOGIA

515417467 Ginekolog farmakologia

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu.

603-775-878

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699

BUDOWLANE, stolarskie (meble na
wymiar), 513451780.

DACHY-dekarstwo 94/3412184

POLBRUK usługi 609-742-703. GK

REMONTY 798-994-839.

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

gk

STANY surowe 94/3412184

SUCHE zabudowy 94/3412184

INSTALACYJNE

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

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

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

OGRODNICZE

OGRODY od A do Z, 691226885

Różne

DETEKTYW-KOSZALIN.PL 602601166

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 602 811423.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461566

KURKI odchowane, 696-462-482.

WYPRZEDAŻ kur niosek z chowu
ściółkowego 606685993

Towarzyskie

ATRAKCYJNA dojrzała, 661177611.

BASIA Słupsk 797-221-767

SŁODKA Asia Koszalin, tel. 516603622

Chcesz kupić
samochód?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gfoTKO

Największy portal
ogłoszeń naprawdę ważnychGŁOS
DZIENNIK POMORZA

www.gp244fcwww.gk24ptwww.gks24.pl

Prezes oddziału Polska Press

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nalecz

Zastępcy

Ylona Husain-Sobecka

Maran Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Zelazko, tel. 94 347 35 27

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

WYDZIAŁ AI HLNHPIHJ
Robert Gronowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata. tel 94 3401114
GlosKoszAiski-wwwgk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 99,
fa* 94 347 35 40, tel. reklama 94 347 35 12,
fedakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl,
GlosPomorza-wwwgp24.pl

ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk.
tel. 59 848 8100, fa 59 848 8104,
tel reklama OS 848 8101,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Glos Szczeciński-wwwgs24.pl
ul. Nowy Rynek 3.
70-533 Szczecin,
tel. 9148133 00, fax 9143348 64,
tel. reklama 9148133 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY

Kolobrzeg

ul. Ratuszowa 3/13, 76-100 Kolobrzeg,
161.9433430 80, (3X)943327149

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

Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91578 47 28, fax 9157817 97,
reklama tel. 9157847 28

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

Półke Badania Czytelkówa

Nakład Kontrolowany ZDP

D i j
HISTORIA

Aki*
HISTORIA

POLSKA
PRESS
GRUPA

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 20144 00, fax: 22 20144 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świder
Członek zarządu Paweł Fajfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocheński

Dyrektor marketingu

Stawomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklamy

Maciej Kossowski

maciej.kossowski@polskapress.pl

Dyrektor kolportażu

Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl

Agencja AIP

kontakt@aip24.pl

Rzecznik prasowy

Joanna Pazio tel. 22 20144 38, joanna.
pazio@polskapress.pl

Historyczny tryplet Obywateli, mecze o wszystko w Niemczech

Bolesław Groszek
redakcja@polskatimes.pl

Piłkarska nożna

Koniec sezonu nie będzie nudny! W Anglii w grze jest puchar do wygrania w Niemczech trwa wyścig o mistrzostwo, a we Francji KamiGHC i jego Monaco uciekają przed gilotyną

Piłkarskie zmagania w najlepszych ligach Europy najwcześniej zakończyły się w Anglii. Mimo to kibice na Wyspach mogą ostrzyć sobie zęby, bo w sobotę o godzinie 18 na Wembley mistrz kraju - Manchester City zagra z Watfordem w finale najstarszych klubowych rozgrywek świata.

Faworytem do zwycięstwa w FA Cup są oczywiście The Citizens. Drużyna Pepa Guardioli triumfowała już w tym roku w Pucharze Ligi i w Premier League i teraz może napisać historię. Nikt bowiem wcześniej niesięgnął po krajowy tryplet w Anglii. Ponadto Obywatele mają fantastyczny bilans w meczach przeciwko Szeszeniom - triumfowali w 10 ostatnich spotkaniach i w sumie jeszcze nigdy nie przegrali z nimi meczu w Premier League.

Kolejnym problemem The Hornets jest słaforma. Piłkarze Javiego Gracii w trzech ostatnich meczach nie zdobyli nawet punktu, przez co zajęli dopiero 16. miejsce w lidze. Szerzeniom otuchy może dodać fakt, że pewnie większość niezdeterminowanych kibiców będzie w sobotę kibicować drużynie słabszej. Interesujące jest jednak, że fani Manchesteru United będą trzymać kciuki za swojego lokalnego rywala. Jeśli Watford wygra Puchar An-



Robert Lewandowski jest blisko czwartego tytułu króla strzelców

glii, to awansuje do europejskich pucharów i zepchnie Czerwone Diabły do najniższej rundy kwalifikacyjnej Ligi Europy. Z kolei w przypadku wygranej City, to Wolverhampton po raz pierwszy od 1980 roku zagra w pucharach.

Przed finałem Pucharu Anglii kibice nie mogą przegapić batalii o tytuł w Bundeslidze. Gdy w najlepszych europejskich ligach sprawy mistrzostw są już pozamykane, to w Niemczech wszystko rozstrzygnie się w ostatniej kolejce. O 15.30 rozpocznie się wszystkie 9 spotkań, w tym pojedynki Bayernu Monachium z Eintrachtem Frankfurt i Borussia Mönchengladbach z Borussia Dortmund.

Sprawa na pozór jest prosta, bo jeśli Bayern wygra swój

mecz, to będzie cieszył się mistrzostwem kraju. Taki obrót spraw nie w smak jednak Eintrachtowi, bo Orły chcą wygrać, by skończyć w czwórkę i zapewnić sobie udział w przyszłorocznej Lidze Mistrzów. Na taki scenariusz mocno liczą kibice BVB, bo wówczas piłkarzom Luciana Favre'a potrzebne będzie tylko zwycięstwo na stadionie Borussia-Park, by zdobyć tytuł. Jednak tu znów zaczynają się problemy - Gladbach również walczy o miejsce gwarantujące udział w Champions League i tanioskory nie spręda.

Na chwilę obecną bardziej prawdopodobna jest więc obrona tytułu przez Bawarczyków, którzy zmierzają się też z teoretycznie łatwiejszym rywalem.

Eintracht w Bundeslidze nie wygrał przecież od pięciu spotkań. Jeszcze pewniejszy kolejnej korony króla strzelców w tym sezonie może być Robert Lewandowski. Polak ma obecnie na swoim koncie 22 gole i wyprzedza Paco Alcaserę o cztery trafienia. Jeśli nie zdarzy się więc cud, to Polak po raz czwarty w karierze odbierze okolicznościową armatkę.

Zdecydowanie gorzej niż kapitan kadry radzi sobie jej stoper - Kamil Glik. Przed Monaco widnieje coraz bardziej prawdopodobna wizja spadku z Ligue 1 i drużyna z Księstwa musi wziąć się do gry, by nie obudzić się w niższej dywizji. W sobotę o 21 zawodnicy Leonardo Jardim zagrają z 16. w tabeli Amiens, które wyprzedza ich o dwa punkty. To może być przełomowy moment w walce o utrzymanie, bo zaangażowane w nią Cean i Dijon grają kolejno z Lyonem i Paris Saint-Germain, mają więc dużo trudniejsze zadania. Mimo to kibice Monaco nie mogą być optymistami, bo ich ulubieniec w ostatnich dziesięciu spotkaniach wygrał tylko raz...

Ten weekend może być też przełomowy dla Milanu Krzysztofa Piątki. Rossoneri dalej walczą, by skończyć sezon w czwórce i zarok zagrać w Lidze Mistrzów, a właśnie w tej kolejce może nadarzyć się okazja, by przeskoczyć w tabeli czwartą Atalantę. Piątek w niedzielę o 18 zagra przeciwko Frosinone, a zespół z Bergamo o 20.30 podejmie na swoim stadionie Juventus. Nawet jeśli Atalanta zdoła wygrać z Juve, to za tydzień Milan wciąż będzie miał szansę wyprzedzić Inter, ale musi liczyć na pomoc Polaków z Neapolu. Piłkarze ze stadionu Sao Paulo podejmą w niedzielę zespół Neazzurri i zdecydują o układzie pierwszej czwórki. ©®



Narazie faworytów wyścigu zadowala status quo

Nikt się nie wychyla po różową koszulkę

Kolarstwo

Ariena Sokalska
ariena.sokalska@polskapress.pl

Siódmy etap Giro d'Italia z Vasto do L'Aquila wygrał Pello Bilbao. Różową koszulkę lidera obronił Valerio Conti.

We Włoszech w końcu zaświeciło słońce. Po kilku ciężkich dniach wulwnym deszczu kolarze mogli cieszyć się przynajmniej na początku zmagania - typową włoską wiosną.

Ale podstawowym tematem dyskusji był przewrót w klasyfikacji generalnej, jaki dokonał się na szóstym etapie. - Cały peloton wiedział, że Primož Roglič (Jumbo-Visma) chce oddać różową koszulkę lidera, wiedziałem, że muszę zabrać się do ucieczki - mówił Valerio Conti (UAE Team Emirates), który przejął maglię z rąk Słowenca. W piątek okazało się, że dla jego drużyny różowy trykot jest ważniejszy, niż mogłoby się wydawać - z wyścigu wycofał się bowiem Fernando Gaviria, który miał jeszcze szansę na zdobycie magli z ciemnym tłem. Teraz głównym kandydatem na dodanie tej gwiazdy do Werony jest Pascal Ackermann, kolega Rafała Majki z ekipy BORA-hansgrohe, który bardzo o to za-

biega, punktując również na lotnych premiach.

Sam Majka, wraz z innymi faworytami zajmuje dalekie miejsce w klasyfikacji generalnej, a różnicę między liderami poszczególnych ekip pozostają bez zmian. Powoli wyjaśnia się też sytuacja Polaka w teamie, który miał być współliderem Bora-hansgrohe wraz z Davide Formolo. Włoch na siódmym etapie udało się jednak wodzić, by próbować wygrać etap.

Ostatecznie jednak zwyciężył Pello Bilbao (Astana), a Formolo był trzeci. Co prawda w klasyfikacji generalnej Włoch przeskoczył Majkę, ale trzeba jasno powiedzieć, że kolarz, który zamierza walczyć o podium wielkiego touru, czy o barwy wysokiego miejsca w całym wyścigu, nie może sobie pozwolić na natrwonienie sił na mniej ważnych etapach, jak to zrobił Formolo, zwłaszcza mając w perspektywie niedzielny, prawie 35-kilometrowy czasówkę w trudnym, pofalowanym terenie. Ten etap znów przewrócił tę „ukrytą” klasyfikację generalną między faworytami.

Wynik siódmego etapu 1. Pello Bilbao (Astana), 2. Tony Gallopin (AG2R La Mondiale), 3. Davide Formolo (Bora-hansgrohe)
Klasyfikacja generalna: 1. Valerio Conti (UAE Team Emirates), 2. José Rojas (Movistar), 0:01:32,3
Giovanni Carboni (Bardiani CSF) 0:01:41, (...) 18.
Rafał Majka (Bora-hansgrohe) 0:06:13

Griezmann zrezygnuje z większej pensji, transfer już w lipcu

Piłka nożna

Mateusz Skrzyński
redakcja@polskapress.pl

Barcelona uzgodniła warunki kontraktu Griezmann. Massimo Allegri po pięciu latach pożegnał się z Juventusem.

Czego się nie robi dla Barcelony - może powiedzieć Antoine Griezmann. To kolejny piłkarz, któremu tak zależy na grze w barwach „Dumy Katalonii”, że jest w stanie zrezygnować z wielu luksusów. Zdaniem francuskiego dziennika „L'Equipe” Griezmann zgodził się na obni-

żenie swojej pensji względem tego, co zarabia w Atletico Madryt. W Barcelonie jego zarobki mają oscylować w granicy 17 milionów euro rocznie. Teraz mistrz świata zarabiaszeć 20 milionów więcej.

Na transfer 28-latkę będzie miały jednak poczekać aż do lipca. Dopiero wtedy zacznie obowiązywać jego klauzula odstępnego wynosząca 120 milionów euro. Jeśli Barcelona chciałaby zakontraktować Griezmana już teraz, to musiałaby zapłacić 200 milionów. Taką kwotę jest skłonne wydać PSG, które również starało się negocjować

z piłkarzem. Problem w tym, że Griezmann nie zamierza opuszczać Hiszpanii.

„Mundo Deportivo” donosiło również, że Barcelona przygotowała także opcję rezerwową. Rok młodszy Alexandre Lacazette z Arsenalu może nie dałby tyle jakości co Griezmann, ale z pewnością byłaby to ciekawa alternatywa dla Luisa Suareza. Z kolei „AS” twierdzi, że Lacazette miałby zastąpić Griezmana w Atletico Madryt.

Problem w tym, że w Londynie są raczej zadowoleni z usług napastnika reprezentacji Francji. Na stole leży już naszykowana

nowa umowa, która ma zagwarantować mu zarobki na poziomie 250 tys. funtów tygodniowo. Cena piłkarza oscyluje w okolicach 70 milionów euro. Atletico raczej nie stać, by zapewnić mu podobne warunki finansowe.

Pięć mistrzostw, cztery Puchary Włochi dwa Superpuchary. Wszystko w zaledwie pięć lat. Mimo to na dwie kolejki przed zakończeniem sezonu w Serie A, Juventus poinformował, że Massimo Allegri odeszł z klubu. Jego kontrakt jest ważny jeszcze przez rok, ale Włoch nie zamierza go wypełnić. Trwający sezon miał być przełomowy,

a Juventus prowadzony przez Cristiano Ronaldomiał zająć pierwsze miejsce w Lidze Mistrzów. Zespół Allegri dwa razy przegrywał w finale tych rozgrywek. Po porażce z Ajaxem było wiadomo, że Allegri nie zdobędzie już brakującego skalku. Prawdopodobnie 51-letni Włoch zrobi sobie rok przerwy, choć media już teraz łączą go z PSG. Mówiło się także, że Allegri pójdzie śladami Antonio Conte i Maurizio Samiego, podejmując pracę w Premier League. Możliwy jest powrót Antonio Conte, Juventus zamierza rozmawiać także z Mauricio Pochettino. ©®

LOTTO

Piątek 17.05

MULTIMULTI - GODZ. 14.00

1.4.13.15.16.21.25.30.37.40.46.52.53.58.60.61.64.76.78.79 plus 21

KASKADA

1.3.5.7.8.10.15.16.17.18.21.23

Czwartek 16.05

MULTIMULTI - GODZ. 21.40

3.6.8.15.18.31.32.38.41.46.47.48.51.54.57.59.61.63.67.69 plus 8

LOTTO 9.15.26.31.47.49

LOTTO PLUS 3.10.11.22.30.39

EKSTRA PENSJA 3.5.8.16.18 + 1

MINI LOTTO 5.13.15.20.24

KASKADA

1.2.3.6.7.12.13.14.15.19.21.23

(STEN)



Gryf Słupsk w sobotę o 17 podejmie Gedanę Gdańsk

Szansa dla słupszczan na powrót na 1. miejsce

PSkanożna

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapre5s.pl

Możliwe, że po meczach 32. kolejki IV ligi, jakie zostaną rozegrane w ten weekend, piłkarze Gryfa Słupsk powrócą na fotel lidera.

Grom Nowy Staw, który prowadzi z dwoma punktami przewagi nad piłkarzami ze Słupska zagra zespadowicem z DI ligi, GKS w Przodkowie. Gospodarze to mocny zespół, groźny u siebie i może pokonać gości, którzy chyba wpadli w być może chwilowy dołek formy.

Piłkarze ze Słupska przed własną publicznością na stadionie przy ulicy Zielonej w sobotę o godz. 17.00 podejmować będą zespół Gedanii Gdańsk. Goście dobrze spisują się wiosną, ale tydzień temu przegrali u siebie z Pogonią Lębork 2:3. W meczu jesiennym w Gdańsku Gryf wygrał

3:2. Również o 17.00 i też w sobotę nastąpi spotkanie przy ulicy Janusza Kusocińskiego Pogon Lębork z GKS Kowale. Jest to szansa na kolejne punkty dla podopiecznych trenera Waldemara Walkusza, mimo, że goście zajmują wyższą, bo 1. pozycję w tabeli. Pogon, która jest czternastą jednak notuje wyższą formę.

Także przed własną publicznością wystąpią rezerwy Bytovii (niedziela, 11), które spotkają się z rezerwami gdyńskiej Arki. Goście zajmują szóste miejsce, a Bytovian jest dopiero siedemnastą.

Na wyjazd do Gniewina uda się ustecki Jantar. Gospodarze są w wysokiej formie, ale goście są w stanie ugrać, choć punkt. Początek meczu w sobotę o 14. Również wyjazdowy mecz rozegrają Anioły Garczegorze. W Lipuszu podejmowane będą przez Wdę w sobotę o 15. ©

WSKRÓCIE

Kolarstwo XI MTBTour Lębork-Pazur Lęborskiego Lwa

Ta znana impreza kolarska dla dzieci, młodzieży i dorosłych odbędzie się w sobotę (18.05) na terenach leśnych wokół stadionu (ul. J. Kusocińskiego) w Lęborku. Program: w godz. 9-10 - zapisy w biurze zawodów (wydawanie numerów startowych i chipów w namiocie znajdującym się przy starcie wyścigu), godz. 10 - start kategorii Smerfy (360 m), godz. 10.30 - start kategorii Mini (6 km), godz. 11 - start kategorii Hobby (12 km), godz. 12 - start kategorii Mega (24 km). Wpisowe: zawodnicy do osiemnastego roku życia - 20 zł, osoby powyżej osiemnastolat - 35 zł. (FEN)

Piłmtożna Bitwa o utrzymanie

Do najważniejszego spotkania dojdzie w Katowicach, gdzie GKS podejmie Bytów w sobotę (18.05) o godz. 17.30 (transmisja telewizyjna - Polsat Sport Extra). By pozostać w Fortunie i iść bytowanie potrzebują przelamania, czyli zwycięstwa w Katowicach i tego, żeby punkty straciły Wigry Suwałki na wyjeździe w Częstochowie z Rakowem. Ekipa Adriana Stawskiego jest pod ścianą i przed ogromnym wyzwaniem. Piłkarze z Bytowa pamiętają o zasadzie, że dopóki piłka jest w grze, to wszystko jest możliwe. - To będzie straszna bitwa. My ze wszystkich sił będziemy bić się do końca o byt - zapewnia Jacek Maszkowski, kierownik bytowskiej drużyny. W Bytovii zabraknie kontuzjowanego Łukasza Wróbla. Ten bardzo doświadczony i zasłużony obrońca zapowiedział zakończenie kariery. (FEN)

Muszą obronić przewagę

Koszykówka

Michał Piątkowski
michal.piatkowski@gp24.pl

Gracze ze Słupska z czteropunktową zaliczką pojedą do Łańcuta, gdzie rozegrają drugie spotkanie serii o trzecie miejsce. W pierwszym spotkaniu lepsi okazali się słupszczanie, którzy mimo, iż przez większość spotkania musieli gonić wynik, ostatecznie dogonili rywala i wygrali 79:75. Nie jednak zwycięstwo jest najważniejsze, a przewaga punktowa, ponieważ ostatecznie wyższe miejsce w tabeli zajmie drużyna, która w dwumeczu osiągnie lepszy bilans punktowy. Mimo, iż mecz o trzecie miejsce, często traktowany jest z rezerwą i nie

przysparza tyle emocji, co pojedynki o najwyższe cele, to zarówno słupszczanie jak i koszykarze Sokoła zrobią wszystko, aby miłym akcentem zakończyć udany dla nich sezon. W zespole gości znakomicie tydzień temu w słupskiej Gryfia zaprezentował się Filip Małgorzaciak, który grał niemal bezbłędnie, seriami trafiając do słupskiego kosza. Wspomagali go Kamil Zywert oraz Szymon Szymański, jednak nie wystarczyło to do pokonania Czarnych Panther.

Przed drużyną Czarnych w Łańcutcie jednak niezwykle trudne zadanie. Koszykarze Sokoła naprawdę dobrze spisywali się w własnej hali, gdzie dotychczas w całym sezonie przegrali tylko cztery razy. ©



Początek meczu w sobotę (18.05) o g. 17.30 w Łańcutcie

W ostatnich zawodach szkolnej ligi było bardzo dużo adrenaliny

Judo

W czwartą, a zarazem ostatnią rywalizację w ramach Słupskiej Szkolnej ligi Judo swoją formę sprawdziło 67 młodych zawodników (dotyczy dziewcząt i chłopców), którzy wywodziли się z trzydziestu dwóch szkół słupskich oraz dwóch powiatów: słupskiego i bytowskiego. Walki odbyły się w hali judo na stadionie 650-lecia w Słupsku. Organizatorem imprezy było Towarzystwo Sportowe Judo Gryf Słupsk, które ufundowało dyplomy i medale. Niektórzy uczestnicy zademonstrowali zmienną dyspozycję i w kilku przypadkach zanotowano niespodzianki. Najważniejsze jest to, że wszystkim rozstrzygnięcia na matkach przyjmowano zgodnie z zasadami fair play.

W poszczególnych kategoriach wagowych w gronie dziewcząt pierwsze miejsca zajęły: waga 28 kg - Iga Kawałek

(SP 10 Słupsk); 32 kg - Maja Anderman (SP Smołdzino); 34 kg - Anna Pacewicz (SP STO Słupsk); 45 kg - Weronika Urbaniak (SP 1 Słupsk); 48 kg - Hanna Chmielnicka (SP 10); 54 kg - Maria Musiałek (SP 5

Słupsk); 63 kg - Oliwia Szycho (SP 4 Słupsk); +70 kg - Katarzyna Znamirska (Dębica Kaszubska). Triumfatorzy w poszczególnych wagach w stawce chłopców: waga 24 kg - Artur Heimrath (SP 7 Słupsk); 26 kg -

Damian Cyrganowicz (SP 7); 27 kg - Kamil Jędrzejczak (SP 4); 28 kg - Szymon Marciniak (SP 5 Słupsk); 32 kg - Jakub Pacewicz (SP STO Słupsk); 33 kg - Jakub Martyna (SP Kobylnica); 35 kg - Aleksander Przyborek (SP

Kończewo); 36 kg - Mateusz Woś (SP Siemianice); 37 kg - Ziemowit Sławski (SP 5 Bytów); 38 kg - Antoni Żuk (SP 10); 40 kg - Karol Sobczyk (SP 2 Słupsk); 48 kg - Łukasz Bielawa (SP 8 Słupsk); 50 kg - Miłosz Szrajda (SP Katolicka Słupsk); 52 kg - Patryk Łazarewicz (SP 2 Słupsk); 53 kg - Adrian Jakubiniak (SP 2 Słupsk); 58 kg - Bartosz Janta-Lipiński (SP 2 Bytów); 70 kg - Andrzej Heimrath (SP 8). Końcowa klasyfikacja drużynowa pocztach turniejach (wspólna dla dziewcząt i chłopców): 1. SP 5 Słupsk - 50 punktów, 2. SP Kobylnica - 38 pkt, 3. SP 2 Słupsk - 37 pkt, 4. SP STO Słupsk - 35 pkt, 5. SP 10 Słupsk - 32 pkt, 6. SP 2 Bytów - 30 pkt. Fundatorem pucharów dla szkół był Jacek Słupski z Biura Turystycznego Przygoda. W sobotę (18.05) o godz. 11.45 rozpoczęcie XXIII Majowego Turnieju Judo Dzieci i Młodzików w Jezierzycach (hala - ul. Olimpijska), (FEN)



Pamiątkowe zdjęcie uczestników ostatniego turnieju Słupskiej Szkolnej Ligi Judo, który był w Słupsku

SPORTOWY WEEKEND

Piłkanożna

Sobotnie i niedzielne gry

Słupska klasa okręgowa - sobota (18.05): Start Ilyastko - Chrobry Charbrowo Ql'jodz. 15), Prime Food Brda Przechlewo - Sokół Wyczechy (15), Sparta Sycewice - MKS Debrzno (16, stadion 650-lecia przy ul. A. Madalińskiego w Słupsku), Piast Człuchów - Myśliwiec Tuchomie (16, stadion Ośrodek Sportu i Rekreacji przy ul. Szkolnej); niedziela (19.05): Jantaria Pobłocie - Karol Pęplino (13), Leśnik Cewice - Błękitni Głowczyce (13.30), Zawisza Borzytuchom - Stal Jezierzycy (14), Lipniczanka Lipnica - Słupia Kobylnica (15).

Słupska klasa A-grupa I - sobota: Pomorze Potęgowo-Granit Kończewo (godz. 16), Garbarnia Kępice - Unison Machowino (17); niedziela: Diament Trzebielino - Sokół Szczypkowie (11), Dąb Kusowo - KS Damnica (13), Wybrzeże Objadza - Barton Barcino (14), Rowokół Smołdzino - KS Włynkówko (15), Polonez Bobrowniki - Echo Biesowice (16); **grupa II** - sobota: Czarni Czarne - Skotawa Budowo (15), GTS GR Bieliński Czarna Dąbrówka - Arkonia Pomysk Wielki (17), LKS Łebunia - Orkan Gostkowo (17); niedziela: Sparta Konarzyny - GKS Kotczygłowy (13), Dolina-Speranda Gałęźnia Wielka - Magie Niezabyszewo (14), Zenit Redkowie - Start Łebień (14), Pogon II Lębork - Kaszubia Studzienice (17, stadion przy ul. J. Kusocińskiego).

Słupska klasa B-grupa I - sobota: Sokół Kuleszewo - Gryf II Słupsk (godz. 17); niedziela: Smoki Podole Małe - Szansa Siemianice (14), SSPN Malczkowo/Lupawa - Grab Grapice (14), Słupia Charnowo - Victoria Słupsk (18); **grupa II** - sobota: Granit Koczała - WKS Nożyno (16); niedziela: Victoria Dąbrówka - Urania Udorpie (13), Błękitni Motarzyno - Kaszubia II Studzienice (14), Grom Nakla-Baza 44 Siemirówce (18). (FEN)

Lekkoatletyka Akacja „Biegam.bolubię”

W sobotę (18.05) o godz. 9 popularna akcja „Biegam.bolubię” na stadionie 650-lecia przy ul. A. Madalińskiego w Słupsku. (FEN)

Inniutkiej Drugi turniej w Słupsku

W sobotę (18.05) o godz. 9 zacznie się drugi turniej w ramach Słupskiej Ligi Unihokeja. Zawody w hali SP nr 4 (poprzednio G-4) przy ul. St. Banacha w Słupsku. (FEN)

Lekkoatletyka Sławno zaprasza

XXIII Bieg Święców na 10 km odbędzie się w sobotę (18.05) o godz. 16 w Sławnie (start 1 meta - plac kardynała Stefana Wyszyńskiego). Wpisowe 20 zł. Dla najszybszych biegaczy przygotowano nagrody. (FEN)

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 18maja 2019 r.

**Jego droga
do sławy
była długa**

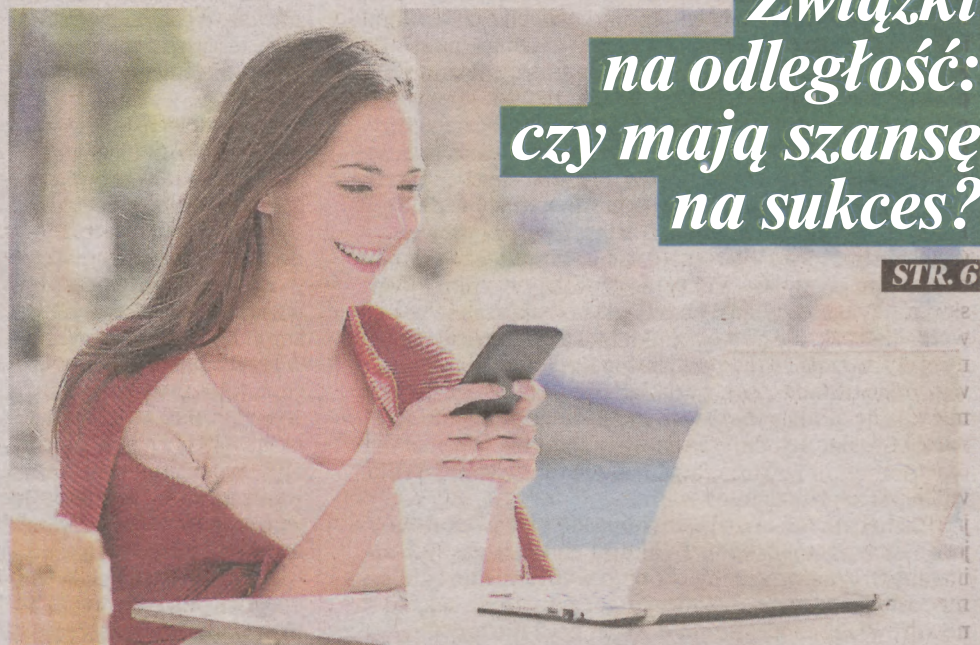
STR. 14



**Bartłomiej
Topa**

**Związki
na odległość:
czy mają szansę
na sukces?**

STR. 6



**Sezon
na owocowe
wypieki!
mam**



**Dieta
psa**

STR. 12

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

ZA WIELKIM MORZEM TY, ZA WIELKĄ WODĄ JA. JAK DOBRY BOŻE NAM NIE POMOŻESZ, TO ZGUBIĄ SIĘ SERCA DWA

Witamy w weekend

Związki na odległość - często wydaje nam się, że to konieczność i wynalazek współczesnych czasów, kiedy wielu Polaków wyjeżdża z kraju na długie lata za pracę. Umieszczony w tytule fragment starej piosenki Skaldów świadczy jednak, że takie zjawisko istniało i wcześniej. Na Pomorzu każdy znał chociaż jedną żonę marynarza, która musiała sama sobie radzić podczas nawet kilkumiesięcznych rejsów męża, a - sięgając jeszcze dalej wstecz - pamiętać należycie o masowym wyjeździe górali do Hameryki za chlebem. Nie jest to więc problem nowy, ale być może w przeszłości nauki społeczne mniej się nad nim pochylały, a obecnie częściej się o nim mówi i pisze. Czy takie związki na odległość mają szansę na powodzenie? Tak, ale pod warunkiem, że obie strony się na to w pełni zgadzają - mówi psycholog Katarzyna Piguła w artykule na stronie 6. Jako przykład pary, która akceptuje taką relację, podaje małżeństwo pierwszej kucharki RP Magdy Gessler. I dodaje, że często najbardziej dramatycznym momentem, skutkującym nawet rozpadem, jest dla takich par zamieszkanie razem.

Zachęcam także do pochylenia się nad artykułem o chronicznym zmęczeniu. To akurat choroba naszych zabieganych czasów. A żeby nie było wam smutno i źle, zapraszam na stronę 5, na której przeczytacie, że seks to samo zdrowie i radość. Brzmi dobrze, czyż nie tak?

Mamy też dla was pełno innych ciekawych tekstów i mam nadzieję, że przeczytacie Magazyn Rodzinny od deski do deski. Miłego weekendu i do zobaczenia za tydzień.

ZAPYTAJ LEKARZA

Dużo się mówi o tym, że należy pić spore ilości wody. Jaką w takim razie najlepiej wybrać i ile jej wypijać dziennie?

W*
X)

SPECJALISTA RADZI: W dużej mierze zależy to od tego, czy jesteśmy zdrowi, czy nie, a jeśli chorujemy, to na co. Z reguły, polecam wodę niegazowaną. Woda gazowana szybciej gasi pragnienie, ale jeśli potrzebujemy znacznie nawodnić organizm, wybieramy lepiej niegazowaną - ta nie sprawi, że ulegniemy złudzeniom. Pogazowaną sięgać mogą osoby z niedokrwistością - większa zawartość dwutlenku węgla sprawi, że woda wspomogę procesy trawienne. Z wody „z bąbelkami” lepiej zrezygnować w przypadku nadkwasoty, chorób sercowo-naczyniowych lub układu oddechowego. Każdy z nas może sam wyliczyć dzienną zapotrzebowanie na wodę. Światowa Organizacja Zdrowia podaje taki sposób - ilość wody zależna jest od naszej masy ciała - na 1 kilogram przypada 30 mililitrów wody. Inaczej liczy się zapotrzebowanie u osób niepełnosprawnych, które mają zdecydowanie ograniczony ruch -

100 mililitrów na pierwsze 10 kilogramów masy ciała plus 50 mililitrów na kolejne 10 kilogramów masy ciała plus 15 mililitrów na każdy kolejny kilogram masy ciała. W ten sposób zapotrzebowanie na wodę wyliczyć mogą także osoby starsze z niską masą ciała, będące na diecie niskokalorycznej.

Edyta Leżnka dietetyk i kinezjolog

Koleżanka radziła mi, żebym ziemniaki iry częściej zamieniała na kaszę. Co takiego mają w sobie kasze, że powinny być na naszych stołach?

W*
Tj

SPECJALISTA RADZI: Zawierają węglowodany złożone, przez co są doskonałym źródłem energii. Oprócz tego, zawierają, wróżnych ilościach, w zależności od rodzaju kaszy, witaminy z grupy B, szczególnie B1, B2 i B6 oraz witaminę młodości - E. To także bogate źródło składników mineralnych, takich jak żelazo, potas, magnez. Niektóre gatunki są także źródłem wapnia, krzemu oraz cynku. Dzięki wysokiej zawartości witamin i składników mineralnych kasze wspomagają nasz układ nerwowy,

pracę mięśni, układu krwionośnego. Niektóre pomagają obniżyć ciśnienie tętnicze. Z kolei kasza jaglana nie zawiera glutenu i polecana jest alergikom. Ponieważ kasza jest źródłem węglowodanów złożonych i błonnika, regulują poziom glukozy we krwi - długo jesteśmy syty i nie mamy napadów głodu. Na stałe do menu powinniśmy kaszę włączyć diabetycy. Wszystkie kasze zapobiegają także zaparciom i usprawniają perystaltykę jelit, ze względu na zawartość błonnika. W kaszach ziemniennych, czyli pęczaku, łamanej i perłowej, występuje błonnik rozpuszczalny. Jest on dobrą pożywką dla bakterii znajdujących się w naszym przewodzie pokarmowym. Wpływa na zwiększenie naszej odporności i stanowi swoistą ochronę dla błony śluzowej jelit. Dzięki temu do organizmu nie przenikają niepożądane substancje. Dzięki zawartości witaminy E, jedzenie kasz bardzo korzystnie wpłynie także na naszą skórę. Warto też wiedzieć, że kasze są polecane osobom w stanie depresyjnym. A to za sprawą witamin z grupy B, które odpowiadają przede wszystkim za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego - łagodzą

napięcia nerwowe, poprawiają nastrój i sprawność intelektualną. W kaszach znajdują się też sterole, działające antybakteryjnie i antynowotworowo.

Doktor Kamila Sobas, ekspert do spraw żywienia

Czy żucie gum nie szkodzi naszemu zdrowiu? Mam tu na myśli szczególnie dzieci.

W*
ny

LEKARZ RADZI: My jako lekarze generalnie nie jesteśmy za korzystaniem z gum do żucia. Dają one świeży oddech, działają przeciwpłucniczo i przeciwbakteryjnie. Przyspieszają też wydzielanie śliny, co zmienia zapach w naszej jamie ustnej. Należy jednak korzystać z nich z umiarem i nie nadużywać ich. Dzieci powinny żuć tylko gumy specjalnie dla nich przeznaczone i również renomowanych marek, ponieważ te powinny zawierać najmniej szkodliwych dla dzieci substancji. Rodzice powinni też pilnować, aby dzieci nie uzależniały się od gum. Najlepiej gdyby dziecko żuło gumę tylko po posiłku i przez krótki czas.

Doktor Paweł Baranowicz, stomatolog

CO, GDZIE?

Światowy Dzień Chorych na Stwardnienie Rozsiane

W roku 2019 Światowy Dzień Świadomości o Stwardnieniu Rozsianym przypada na 29 maja. Tego dnia organizowane są wykłady oraz spotkania, na których poruszane są tematy dotyczące choroby, sposobów leczenia, rehabilitacji oraz innych form pomocy osobom cierpiącym na tę chorobę. Światowy Dzień został zainicjowany przez Międzynarodową Federację Stwardnienia Rozsianego. W Polsce na stwardnienie rozsiane choruje około 60 tysięcy osób, na świecie jest ich ok. 2,5 miliona.

Światowy Dzień Bez Papierosa

Obchodzony jest 31 maja. Ma na celu zwrócenie uwagi na kwestię zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych skutków palenia tytoniu. W Polsce obchody tego dnia organizowane są od 1991 roku. Święto jest okazją do ogólnospołecznej akcji edukacyjnej na temat zdrowotnych następstw używania tytoniu, zachęcającej do wyboru zdrowego stylu życia bez dymu tytoniowego. Palenie tytoniu należy do najwęższych czynników zwiększających ryzyko nowotworów oraz chorób układu krążenia i układu oddechowego.

Z HISTORII



Higiena królowych w średniowieczu

Średniowieczny Kościół odróżniał potrzeby higieniczno-medyczne, związane z kąpielą, od rozrywek i przyjemności, jakich często zażywano w łazienkach. Nie nawoływał do przesadnego dbania o siebie. We wczesnych wiekach średnich kąpiele były wręcz zakazane w niedziele i święta. Wszystko po to, by nie odwracać uwagi od spraw ducha. Przykład sędziwego często zgóry, czyli od świętych i błogosławionych chascetów i iascetek, popadających w mnióstowanie brudu. Naśladowały ich polskie średniowieczne władczynie. Oczywiście dbano jednak o myślenie o sprawach alikowych. Koncepte dwornej miłości i rycerskości obowiązujące w wyższych sferach uzależniały stopień atrakcyjności od higieny osobistej. Podkreślano, że fizyczna bliskość jest tym przyjemniejsza, im mniej odstręchają zapach kochanków.

Udar zbiera śmiertelne żniwo. Nie pozwól, by pokonał również ciebie i zacznij działać

To trzecia co do częstości przyczyna zgonów - atakuje gwałtownie i szybko. Specjalista podpowiada, jak skutecznie chronić swoje zdrowie

Ufar

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Udary są trzecią co do częstości przyczyną zgonów i najczęstszą przyczyną niepełnosprawności u osób dorosłych. Nfestety, prognozy są pesymistyczne - Ecija pacjentów udarowych będzie wzrastać, dlatego tak ważna jest prof3aktyka. Warto o tym pamiętać.

Doktor Edyta Brelak, specjalista neurolog, informuje, że 80 procentach zaryzyko wystąpienia udaru mózgu odpowiada wiele modyfikowalnych czynników, które w dużej mierze zależą od nas samych. To nadciśnienie tętnicze, palenie papierosów, otyłość, nieprawidłowa dieta oraz brak aktywności fizycznej. Oczywiście wśród czynników ryzyka występują także te, na które nie mamy wpływu. - Udar mózgu może wystąpić u pacjentów z cukrzycą, chorobami serca, w tym na przykład z migotaniem przedsionków, wadami zastawek serca,

ISD 0314

ZMIEN STYL ŻYCIA - TO SIĘ OPLACA

Ruch oraz odpowiednia dieta również są w stanie zdziałać cuda. Ryzyko udaru mózgu zmniejsza dieta bogata w owoce i warzywa, zwiększająca spożycie potasu oraz zmniejszenie spożycia sodu i tłuszczów nasyconych. Korzystna jest aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności, minimum 30 minut dziennie. Osobom z nadwagą i otyłością zaleca się zmniejszenie masy ciała, a nadużywającym alkoholu - zaprzestanie tego. W przypadku wystąpienia udaru u młodych osób, należy poszerzyć diagnostykę w kierunku wrodzonych lub nabytych zaburzeń krzepnięcia krwi, można też wykonać badania genetyczne.

miażdżycę tętniczych, dyslipidemię i migreny. Wymagane są badania i wyliczenia lekarza.

Pafesz i pijesz? Lepiej uważaj Nadciśnienie tętnicze zwiększa ryzyko udaru mózgu 4-5-krotnie. - Zaleca się regularne, przesiewowe pomiary ciśnienia tętniczego i odpowiednie leczenie, obejmujące zarówno modyfikację stylu życia, jak i leczenie farmakologiczne - informuje doktor Edyta Brelak. - Palenie papierosów zwiększa ryzyko

udar mózgu - zarówno niedokrwinnego, jak i krwotoku pod pajęczynówkowego - 1,5-3-krotnie, poprzez wpływ na rozwój miażdżycy i wzrost ciśnienia tętniczego i zwiększenie aktywności procesów krzepnięcia. U palących kobiet ryzyko udaru mózgu jest większe niż u mężczyzn palaczy. Zwiększone ryzyko udaru mózgu jest także związane z biernym narażeniem na dym tytoniowy - ostrzegają lekarze. Prawdopodobnie

bieństwo wystąpienia udarów zwiększa również zażywanie środków odurzających i nadużywanie alkoholu.

Badania kontrolne rabają życie Neurolog dodaje, że trzykrotnie zwiększone ryzyko udaru mózgu występuje u diabetyków. - U tych pacjentów właściwa kontrola glikemii, ciśnienia tętniczego oraz leczenie zaburzeń lipidowych lekami z grupy statyn, zmniejsza ryzyko pierwszego zawału i udaru mózgu. U osób po 45. roku życia zalecana jest kontrola glikemii i ciśnienia na 3 lata, a niezależnie od wieku, co roku osobom z nadwagą, stanem przedcukrzycowym, nadciśnieniem tętniczym, dyslipidemią i chorobami układu sercowo-naczyniowego - wylicza neurolog.

U kobiet czynnikami ryzyka udaru niedokrwinnego mózgu są też ciąża, stan przedrzucawkowy oraz stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych, które mogą dwukrotnie zwiększać ryzyko wystąpienia zachorowania.

Wciąż brakuje ci energii? To może być zespół chronicznego zmęczenia

Zespół chronicznego zmęczenia jest niechlubnym znakiem naszych czasów.
Życie w nieustannym biegu powoduje, że jest mało czasu na odpoczynek

Chroniczne zmęczenie

Ewa Zwolak

intemet@polskapres5.pl

Zespół chronicznego zmęczenia występuje wówczas, gdy przez co najmniej pół roku zmagamy się z nieustannym poczuciem zmęczenia, które nie ustaje mimo odpoczynku.

Taki stan destrukcyjnie wpływa na jakość życia osób chorych, a jego główną konsekwencją jest obniżenie nastroju. Wśród podstawowych objawów zespołu chronicznego zmęczenia można wymienić: przewlekłe poczucie zmęczenia, bóle mięśniowo-stawowe, intensywne bóle głowy oraz nadmierna senność. Przed rozpoznaniem tej choroby należy wykluczyć inne dolegliwości o podobnym obrazie klinicznym (m.in. choroby tarczycy).

Choroba naszych czasów
Zespół chronicznego (przewlekłego) zmęczenia został zdefiniowany jako choroba

WAŻNE

CZASEM POMAGA PSYCHOTERAPIA

W przypadku, gdy zespół chronicznego zmęczenia ma podłoże psychogenne, konieczne jest zastosowanie leków przeciwdepresyjnych. Niemniej ważna jest również psychoterapia, która skupia się przede wszystkim na:
• Uświadomieniu pacjentowi problemu i rozpoznaniu jego przyczyn.
• Jasnym wyznaczeniu celu, wygospodarowanie czasu na odpoczynek.
• Uświadomieniu pacjenta na temat przebiegu choroby, z którą się zmagają.



Taki stan destrukcyjnie wpływa na jakość życia, a jego główną konsekwencją jest obniżenie nastroju.

przez Centrum Kontroli Chorób w 1988 roku. Jednakże, zanim to nastąpiło, wielu lekarzy negowało istnienie tego typu jednostki chorobowej. Częstotliwość występowania zespołu chronicznego zmęczenia szacowana jest na około 1 procent populacji. Co ważne, wykazano zależność występowania tej choroby z płcią, wykształceniem i statusem socjo-ekonomicznym. Jak ilustrują badania na zespół przewlekłego zmęczenia znacznie częściej cierpią wykształcone i ambitne, (niekiedy nawet nadambitne) kobiety, które próbują łączyć ze sobą rolę idealnego pracownika oraz idealnej matki, partnerki i przyjaciółki.

Objawy zespołu chronicznego zmęczenia

Zespół chronicznego zmęczenia może być niekiedy mylony ze zmęczeniem związanym z nadmiarem obowiązków i niemożnością wygospodarowania chwili na odpoczynek. Głównym objawem tej choroby jest nieustanne poczucie zmęczenia mimo odpoczynku. Zanim zostanie postawiona diagnoza, należy wykluczyć inne możliwe choroby, w tym przede wszystkim:

- Choroby tarczycy (nadczynność i niedoczynność tarczycy).
- Depresję.
- Przechłonię.
- Niedokrwistość.
- Boreliozę.
- Choroby nerek.
- Choroby układu oddechowego (m.in. astma).

Główne objawy zespołu chronicznego zmęczenia to:
• Poczucie zmęczenia trwające powyżej sześciu miesięcy mimo odpoczynku.
• Przewlekły ból gardła.
• Powiększone węzły chłonne.
• Bóle mięśniowo-stawowe.
• Przewlekłe bóle głowy.
• Wędrujący ból stawów.
• Problemy z pamięcią i koncentracją.
• Nadmierna senność lub bezsenność.
• Nudności i wymioty.
• Wzdęcia i bóle brzucha.
• Zawroty głowy.

Zespół chronicznego zmęczenia - przyczyny

Zespół chronicznego zmęczenia często związany jest z upośledzeniem mechanizmów odporności, a dokładniej ze zmniejszoną liczebnością limfocytów T. Może to prowadzić do nadaktywności interferonu, co z kolei przekłada się na występowanie bólu mięśni, zmęczenia i innych objawów, niekiedy my-

lonych z ostrymi infekcjami. Podłożem zespołu chronicznego zespołu może być również zakażenie wirusowe lub bakteryjne. Jednakże jednoznacznie nie da się określić przyczyn tej choroby i z tego powodu uważa się ją za medycznie niewyjaśnioną.

Jak przebiega leczenie?

Leczenie zespołu chronicznego zmęczenia uzależnione jest od tego, czy można rozpoznać jego przyczynę. W przypadku, gdy odpowiada za nie infekcja wirusowa, wdrażając terapię acyklowirem (lekiem przeciwwirusowym). W niektórych przypadkach istnieje konieczność zastosowania terapii immunologicznej. Dotyczy to pacjentów, u których stwierdzono niedobór immunoglobiny - białka, biorącego udział w reakcji odpornościowej organizmu. W takiej sytuacji IgG podaje się dożylnie lub domięśniowo do czasu całkowitego ustąpienia objawów.

W przypadku, gdy zespół chronicznego zmęczenia ma podłoże psychogenne, konieczne jest zastosowanie leków przeciwdepresyjnych. Jak pokazują badania, najlepszy efekt terapeutyczny, uzyskano po zastosowaniu trójpierścieniowych leków przeciwdepresyjnych.

KWESTIA ZDROWIA

Dieta na wagę złota. Spożywasz mało warzyw i owoców? To może być przyczyna

Jeśli twoja dieta pozostawia wiele do życzenia, jej zmiana może dodać ci energii i wyeliminować zmęczenie. Nie dojadasz lub przejadasz się? Spożywasz sporo słodkich, tłustych dań i przekąsek oraz gotowych potraw, a niewiele warzyw i owoców? Nie dziw się, że jesteś tak często zmęczony. Zadbaj o dietę bogatą w magnez, potas, żelazo i witaminy, bo to ich niedobory najczęściej powodują uczucie zmęczenia. Zamień też węglowodany proste na złożone, które dostarczają organizmowi paliwa na dłużej.

Przed wyjściem do pracy nie zdążysz dopić herbaty, a po wyjściu z pracy orientujesz się, że właściwie niewiele piłeś w ciągu dnia? To może leżeć przyczyna twojego wiecznego zmęczenia, a także częstych bólów głowy. Bez jedzenia możemy wytrzymać około trzech tygodni, ale bez wody - jedynie około trzech dni. 1,5 litra wody dziennie, wypite w małych, ale częstych porcjach, to minimum, jeśli nie chcemy się odwodnić i nie odczuwać związanych z tym uczucia wyczerpania i bólów głowy.



CZEGO SŁUCHAĆ?

Ciekawostki. Czy smutna muzyka działa depresyjnie? Zależy od naszych skojarzeń!

Poczucie przewlekłego zmęczenia może być związane z bezpośrednio zestymem życia. Dotyczy to przede wszystkim diety. Prawdziwą „mieszkanką wybuchową” jest przepracowanie i niewłaściwa dieta. Wszystko, co jemy, przekształca się w życiodajną energię. Jeśli nasza codzienna jadłospis składa się z produktów niskich właściwościach odżywczych, to przewlekłe zmęczenie jest naturalną konsekwencją takiego stanu. Szczególnie niebezpiecznym pod tym względem jest nadmiar kofeiny. Oprócz tego poczucie chronicznego zmęczenia może stanowić wynik uzależnienia od słodkich batonów, ciastek i czekoladek, które są niczym innym, jak tylko „pustymi kaloriami”.

Jednym ze sposobów uniknięcia zespołu chronicznego zmęczenia jest równowaga pomiędzy życiem zawodowym a życiem prywatnym (ang. work-life balance). Nie bez powodu najbardziej narażoną grupą osób na tę chorobę są pracoholicy. Z tego powodu ważnym punktem profilaktyki jest prowadzenie re-

gularnego trybu życia, wygospodarowanie czasu tylko dla siebie, prowadzenie życia towarzyskiego oraz zapewnienie sobie optymalnego sposobu wypoczynku (np. lektura dobrej książki, spacer na świeżym powietrzu etc.). Co ważne, przed postawieniem diagnozy o zespole chronicznego zmęczenia ważne jest wykluczenie innych, medycznych powodów występujących objawów. Wśród potencjalnych przyczyn przewlekłego zmęczenia można wymienić m.in.: anemię, niedoczynność tarczycy, stwardnienie rozsiane i cukrzycę.

Niewystarczająca ilość i higiena snu to również jedna z najczęstszych przyczyn częstego uczucia zmęczenia. Śpij 4-6 godzin dziennie? Dziwi nas twoje zdziwienie permanentnym zmęczeniem! 7-8 godzin nieprzerwanego snu to optymalna i prosta zdrowa ilość dla dorosłego człowieka. Nie wyśpij się też dobrze, jeśli tuż przed snem zafundujesz sobie obfity kolację czy intensywny wysiłek umysłowy.

GINA: rewolucja w leczeniu astmy

Z astmą czy alergią można dobrze żyć tylko wówczas, gdy pacjent nie lekceważy tylko przestrzega zaleceń lekarzy

Zdrowie

Jolanta Gromadzka-Anzelewicz
j.gromadzka@prasa.gda.pl

Niespełna miesiąc temu - GINA (Global Initiative for Asthma - organizacja koordynująca wszystkie działania związane z rozwojem diagnostyki astmy oraz poszukiwaniem najlepszych terapii) opublikowała nowe zalecenia, dotyczące leków stosowanych w leczeniu astmy. Celem obecnej zmiany wytycznych jest poprawa bezpieczeństwa pacjentów na całym świecie, ponieważ wykazano, że również w łagodnych postaciach astmy istnieje ryzyko zaostrzeń i zgonów z powodu tej choroby. Astma jest chorobą nieuleczalną, jednak dzięki nowoczesnym terapiom i stosowaniu się do zaleceń lekarskich można zapanować nad jej objawami, takimi jak: świszczący oddech, duszność, ucisk w klatce piersiowej, kaszel. Dolegliwości te mogą występować z różną częstotliwością



Nieleczona astma w bardzo dużym stopniu pogarsza jakość życia chorych i ich najbliższych

cią i w różnym nasileniu - od kilku razy w tygodniu do kilkunastu razy dziennie. Brak skutecznego leczenia prowadzi do coraz częstszych zaostrzeń i coraz częstszych hospitalizacji.

Nieleczona astma w bardzo dużym stopniu pogarsza jakość życia chorych i ich najbliższych. Ze wszystkich chorób alergicznych astma jest najczęstszą przyczyną absencji chorobowej, hospitalizacji, inwalidztwa i zgonów.

- Jesteśmy w połowie stawki - szacują epidemiolodzy. W czołówce są wysoko rozwinięte kraje anglosaskie, gdzie astma dotyczy 20 proc. populacji. W Polsce jest to odpowiednio 6-9 proc. W krajach afrykańskich wskaźnik zachorowań sięga poniżej 2 proc. Tam obserwuje się jednak dramatyczny wzrost alergicznego nieżytu nosa, za którym podąża astma. Wraz z przemianami cywilizacyjnymi statystyki te będą prawdopodobnie rosły.

W Polsce częstość występowania astmy rośnie, ale

tempo wzrostu jest mniejsze niż w latach 90. Najczęściej chorują dzieci: ok. 9-10 proc. W wieku młodszym są to częściej chłopcy, a w wieku młodzieńczym - dziewczynki. Jeśli chodzi o dorosłych - częściej chorują kobiety.

Co mówi GINA? Przekonuje, że dzięki nowoczesnym lekom oraz odpowiedniej współpracy pacjenta z lekarzem, możliwy do realizacji jest scenariusz ZERO TOLERANCJI dla ataków astmy.

Obecnie leczenie astmy opiera się na dwóch grupach leków - tych działających doraźnie, szybko rozszerzających oskrzela i ułatwiających oddychanie oraz na lekach oddziałujących na przewlekły stan zapalny w drogach oddechowych, będący przyczyną dolegliwości. Niestety, wielu chorych nie stosuje przy tym działających długotrwale leków przeciwzapalnych, a tylko doraźnie.

GINA ostrzega - to błąd. Astmę, nawet łagodną, leczyć trzeba obydwooma lekami.

©©

Ujawnia się w trudnych sytuacjach

Rozmowa

Z prof. drem hab. n. med. Markiem Kulusem, prezydentem Polskiego Towarzystwa Alergologicznego, kierownikiem Kliniki Pneumonologii i Alergologii Wieku Dziecięcego WUM

Jak rozpoznać astmę?

Jej objawy to duszność, zwłaszcza w nocy - problem sprawia raczej wydychanie powietrza niż jego nabieranie, suchy, męczący kaszel i świszczący oddech. Jeżeli ten ostatni objaw pojawia się sporadycznie, to zwykle związany jest z infekcją. Kiedy jednak powtarza się częściej i w określonych sytuacjach, np. przy wysiłku czy podenerwowaniu, należy mu się przyjrzeć. Czasami rodzice, którzy źle się czują, sięgają po leki swoich dzieci chorych na astmę i odczuwają zdecydowaną poprawę. Oznacza to niemal pewne rozpoznanie tej choroby, bo jej cechą charakterystyczną jest to, że leczenie kontroluje objawy.

Choroba ta zaczyna się często w wieku dziecięcym. I co dalej?

Astma, która daje o sobie znać w dzieciństwie, nie zawsze jest zauważana. Czasami



w ryzach, czyli kontrola. To gwarantuje, że przewlekły stan zapalny w oskrzelach ulega stłumieniu. Leki powodują, że proces ten nie będzie postępował, niszcząc prawidłową strukturę oskrzeli (tzw. remodeling). Nieleczona lub niewłaściwie leczona astma prowadzi do nieodwracalnego kalectwa dróg oddechowych.

Jak leczy się astmę?

Podstawą leczenia są leki przeciwzapalne i leki rozkurczające oskrzela. Jeżeli nie dopuścimy do sytuacji, gdy konieczne będą wysokie dawki tych leków, ich działanie niepożądane jest niezauważalne. Natomiast przy wysokich dawkach i stosowaniu tych leków drogą doustną (tzw. sterydy systemowe) objawy niepożądane mogą być dużo poważniejsze. Ale i tym pacjentom mamy do zaproponowania coś, co zmniejsza konieczność podawania dużych dawek sterydów. Są to leki biologiczne.

leki o działaniu biologicznym. Blokują określone mechanizmy zapalne. Leczenie to jest skuteczne tylko dla tej grupy pacjentów z ciężką postacią astmy, u których dany mechanizm jest dobrze poznany i udokumentowany.

ulega wyciszeniu i ujawnia się później m.in. w trudnych sytuacjach życiowych, w określonych warunkach środowiskowych (np. przy bardzo zanieczyszczonym powietrzu) lub gdy w domu pojawiają się zwierzęta.

Znane są przyczyny astmy?

Astma ma wiele twarzy. Oprócz typowej astmy alergicznej mamy też do czynienia z symptomami, które pojawiają się w sposób niezrozumiały i niespodziewany. Są pacjenci, którzy mają objawy astmy tylko w określonych sytuacjach i tylko kilkadziesiąt razy w roku. A są i tacy, którzy mają jej ciężką postać, gdy objawy pojawiają się codziennie i wymagają bardzo intensywnego, obciążającego i kosztownego leczenia. Warunkiem kluczowym w leczeniu astmy jest trzymanie jej

W astmie ciężkiej - leki biologiczne

Rozmowa

z dr. hab. n. med. Maciejem Kupczykiem, prof. Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, prezydentem elektem Polskiego Towarzystwa Alergologicznego.

Go to zachoroba... astma ciężka?

To taka postać choroby, w której pomimo stosowania intensywnego leczenia, w tym wysokich dawek sterydów wziewnych i dodatkowego leku kontrolującego, nie osiąga się jej optymalnej kontroli. Oznacza to, że u pacjenta w dalszym ciągu występują uciążliwe objawy - duszności, przebudzenia, pogorszenie tolerancji wysiłku i częste zaostrzenia. Warto odróżnić astmę ciężką od astmy trudnej. W przypadku tej drugiej również mamy brak kontroli choroby, ale może to wynikać z błędnego rozpoznania astmy, nierozpoznanych lub nieleczonych chorób współistniejących (np. zapalenia zatok), narażenia na czynniki zaostrzające (np. dym papierosowy lub alergeny), nie stosowania się pacjenta do zaleceń lekarskich (w szczególności dotyczących systematycznego stosowania leków)



lub niepoprawnej techniki inhalacji leków podawanych w postaci wziewnej.

Ilu chorych w Polsce tak ciężko choruje na astmę?

Szacuje się, że mamy ok. 1,5-2,5 tys. osób z astmą ciężką. Tymczasem programami lekowymi, które umożliwiają dostęp do takiej terapii, objętych jest około 600 pacjentów. Wskazuje to na potrzebę dotarcia z tą informacją zarówno do lekarzy, jak i pacjentów. Od wielu lat międzynarodowe standardy diagnostyki i leczenia astmy oskrzelowej wskazują, że w astmie ciężkiej leczeniem pierwszego rzutu powinny być leki biologiczne, a nie stosowane wcześniej sterydy w postaci tabletek lub iniekcji.

Czy chorzy z ciężką astmą mają do nich dostęp?

Programy lekowe prowadzone są w wiodących ośrodkach zajmujących się diagnostyką i terapią astmy. Każdy lekarz, spotykający się w praktyce z tą grupą pacjentów, powinien wiedzieć, gdzie znajduje się najbliższy taki ośrodek i w razie potrzeby tam skierować pacjentów na konsultację.

Jak leki biologiczne wpływają na jakość życia pacjentów?

W badaniach klinicznych udowodniono, że w zdecydowany sposób te leki poprawiają kontrolę choroby: zmniejszają nasilenie objawów, dawki sterydów systemowych, liczbę zaostrzeń, hospitalizacji, wezwań pogotowia ratunkowego czy wizyt w SOR. U niektórych pacjentów widziemy poprawę parametrów wydolności układu oddechowego oraz rzadsze występowanie infekcji. W praktyce przekłada się to na istotną poprawę jakości życia pacjentów. A co istotne - wyniki tych badań mają potwierdzenie w obserwacjach klinicznych po wprowadzeniu terapii biologicznej do codziennej praktyki. Nie mamy dziś wątpliwości, że jest to optymalny sposób leczenia w grupie pacjentów z astmą ciężką.

CIEKAWOSTKA

Jakie korzyści przynosi seks? Kto regularnie się kocha - rzadziej choruje

Seks jest źródłem bliskości w związku, obniża poziom stresu, podnosi nastrój, poprawia jakość snu... To tylko niektóre z dobrze znanych efektów, jakie mają miłosne igraszki.

Korzystne działanie namiętności wiąże się między innymi z pobudzeniem wydzielania endorfin i innych ważnych chemicznych „posłańców”. Należy do nich także dopamina, neuroprzekaznik związany z odczuwaniem przyjemności i nagrody, czy tak zwany hormon bliskości, czyli oksytocyna. Związki te są odpowiedzialne za szereg zmian w organizmie i przekładają się na lepsze zdrowie. Sprawdź najważniejsze powody, dla których warto zadbać o regularne życie erotyczne.

SEKS WZMACNIA ODPORNOŚĆ
Kto regularnie się kocha, rzadziej choruje. Jak czytamy w „Psychological Reports”, miłosne uniesienia 1-2 razy w tygodniu to optymalna ilość seksu, by pobudzić

układ immunologiczny. Osoby współżycie z taką częstotliwością mają o 30 proc. więcej przeciwciał IgA (immunoglobuliny A) w swojej ślinie i błonach śluzowych. Efektu tego nie zaobserwowano u tych uczestników, którzy uprawiali seksza- równo rzadziej, jak i częściej. Skąd to działanie? Naukowcy zakładają, że osoby aktywne seksualnie są narażone na kontakt z większą liczbą czynników chorobowych, przez co skutecznie pobudzają swoją odporność do zwalczania patogenów. Mechanizm ten przekłada się też na lepszą ochronę przed nowotworami, m.in. rakiem piersi, który u kobiet uprawiających seks waginalny rozwija się rzadziej niż u tych, które takich zbliżeń nie mają. Natomiast według „JAMA” wśród mężczyzn doznających częściej ejakulacji, zdarzającej się co najmniej 12 razy w miesiącu, odnotowano mniejsze ryzyko rozwoju raka prostaty.

CIEKAWOSTKA

Dla zdrowia i dla urody Zmniejsza apetyt, a przy tym spala zbędne kalorie

SEKS ZMNIEJSZA APETYT
Pod wpływem podniecenia i orgazmu w organizmie zwiększa się wydzielanie neuroprzekazników związanych z odczuwaniem przyjemności, w tym oksytocyny nazywanej „hormonem bliskości”, która bierze też udział w regulacji sytości. Jak czytamy w „Nature Reviews of Endocrinology”, podniesiony poziom tego związku przekłada się bezpośrednio na zmniejszenie spożycia kalorii.

W badaniach efekt ten dotyczył zwłaszcza deseru po obiedzie, przy czym u mężczyzn częściej przekładał się na zmniejszenie konsumpcji tłuszczu. O ile działanie oksytocyny nie trwa długo, regularne współżycie jest w stanie je wydłużyć i przyczynić się do lepszej kontroli apetytu.

SEKS ZAPEWNIĄ PORCJĘ RUCHU
Aktywność seksualna powoduje przyspieszenie akcji serca, co dla tego mięśnia stanowi niezły trening. To umiarkowany wysiłek, bar-

dziej intensywny niż spacer, a mniej wymagający od biegania. Wszystko zależy od poziomu aktywności, wybranej pozycji i czasu trwania stosunku, który wynosi najczęściej od kilku do kilkunastu minut do niespełna pół godziny. To jednak znacznie przyjemniej spędzony czas niż ten na rowerze czy biegni.

SEKS SPALA KALORIE
Podczas uprawiania seksu zużywamy około 3,6 kcal na minutę, co podaje fachowe piśmo „PLOS One”. W ciągu godziny można spalić średnio 85 kcal, jednak u mężczyzn wynik będzie bliższy 100 kcal, a u kobiet - około 70 kcal.

Uprawiając seks regularnie, można jednak zapewnić sobie odpowiedni deficyt kalorii, który w połączeniu z niskokaloryczną dietą (ale koniecznie sycącą dzięki dużej ilości warzyw i owoców, ponieważ głód obniża libido) pozwoli wyszczuplić sylwetkę w najprzyjemniejszy sposób z możliwych.

Seks to zdrowie. Zaczynij spełniać swoje fantazje i nabierz nowej energii

Przyjemność to jedno, ale okazuje się, że regularne współżycie pozytywnie wpływa również na nasze zdrowie. I to naprawdę w dużym stopniu.

Seks to zdrowie

Paula Goszczyńska
goszoynska@echodnia.eu

Seks w dojrzałym wieku nawet dziś budzi w niektórych nieuzasadniony sprzeciw. Przecież nie jesteśmy już młodzi, a hormony od dawna nie buzują. Nic nie szkodzi - seks seniora może być nawet lepszy, a do tego korzystnie wpływać na zdrowie. Warto jednak erotyczne chwile odpowiednio urozmaicać, by nie popaść w rutynę.

Przez żołądek do serca

Kto z nas nie kojarzy kultowej sceny z filmu „9 i 1/2 tygodnia”, w której bohaterowie w zmysłowy sposób karmią się nawzajem? Albo romantycznego ujęcia psów jedzących spaghetti w „Zakochanym kundlu”?

Jedzenie i seks to świetna kompozycja, która pobudzi zmysły. Warto jednak zamiast klasycznej romantycznej kolacji zdecydować się na coś nieco bardziej wyrafinowanego. Niech grę wstępna zastąpi karmienie się nawzajem, najlepiej z zasłoniętymi oczami. Gdy jeden ze zmysłów pozostaje „wyłączony” reszta może odbie-



Wcale nie musimy skupiać się na klasycznym stosunku, lecz zastąpić go subtelnymi pieszczotami.

rać bodźce ze zdwojoną siłą. Dodatkowa ekscytacja i podniecenie pozwolą uwolnić się endorfinom, a my być może poznamy partnera od nieco innej, bardziej zmysłowej strony.

Zaczynij spełniać ukryte fantazje

Seks, choćby bardzo dobry, po wielu latach może nam się nieco nudzić. Dodatkowy natłok obowiązków, zmęczenie czy codzienny stres sprawiają, że zamiast czułych pieszczot wybieramy sen i odpoczynek. Dlatego warto sięgnąć w głąb siebie i odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czego jeszcze zawsze chciałem spróbować, ale brakowało mi odwagi?”

Jeśli partnerzy zachowują zdrowie, a w tym także sprawność fizyczną, często wracają do niespełnionych marzeń i fantazji. Znowu mają czas, by o nich pomyśleć i co więcej, realizować. Szukają nowych wrażeń w internecie, studiują różnorodne publikacje dające instrukcje i pobudzające wyobraźnię. Takie eksperymenty są bezpieczne, jeśli w dalszym ciągu służą budowaniu więzi, powodują, że ludzie czerpią z tego radość. Nowe akcenty wpływają na rozwój psychoseksualny. Ten pojawia się w momen-

cie, gdy zaczynamy doświadczać wrażeń seksualnych, a kończy różnie - prawdopodobnie powinien trwać aż do śmierci. Jeśli w starszym wieku o niego dbamy, inwestujemy w swoje zdrowie - podkreśla Krzysztof Korona, seksuolog.

Seks to zdrowie!

Przyjemność to jedno, ale okazuje się, że regularne współżycie pozytywnie wpływa również na nasze zdrowie. I to naprawdę w dużym stopniu.

Rezygnacja z życia erotycznego może przynieść negatywne skutki. Partnerzy rezygnują wtedy z ochrony przed stresami, a tym samym są bardziej narażeni na wiele chorób. Kończąc więc intymną, możemy doprowadzić do rozwoju różnych chorób i do tego, że zamiast zająć się partnerem częściowo, trzeba będzie całkowicie - mówi Krzysztof Korona.

Nie można również zapominać o korzystnym wpływie seksu na naszą psychikę. Dzięki pożądaniu, które czujemy ze strony partnera rośnie nasza pewność siebie i zadowolenie ze swojego wyglądu. Odczuwamy akceptację, zadowolenie oraz bliskość, co skutkuje miłością do siebie samego.

Samoakceptacja to dłuższe i pełniejsze życie.

Powrót do młodości

Seks w dojrzałym wieku może również sprzyjać temu, by powróciła młodzięca namiętność.

Wcale nie musimy skupiać się na klasycznym stosunku, lecz zastąpić go subtelnymi pieszczotami. - Podkreślmy to, że seks dojrzały to niekoniecznie seks waginalny. Podsuwanie scenariusza gry miłosnej kończącej się stosunkiem dopochwowym jest błędne. To mogło być ważne w okresie prokreacyjnym, ale na tym etapie już niekoniecznie. Pamiętajmy, że seks może być pieszczotą, dotykiem. W dojrzałym wieku można powrócić do metod z młodości - na przykład neckingu czy pettingu, które para stosuje, gdy się poznaje. Gdy człowiek z naturalnych przyczyn traci energię, tego typu pieszczoty są jak najbardziej zasadne i się dobrze sprawdzają - namawia seksuolog.

Nie można ominąć wpływu fizycznej bliskości na zacieśnienie bliskości emocjonalnej partnerów. Dlatego seks zawsze warto uprawiać i jeśli zdrowie pozwoli, róbmy to do końca życia.

Związek na odległość - trudniej być razem w codzienności

Związek na odległość może być satysfakcjonujący i trwały, ale tylko pod warunkiem, że **każdy z partnerów akceptuje status quo**. Troska o niego także musi wyglądać nieco inaczej

Z&F

Monika Kaczyńska
m.kaaynska@gkx.com

Związków na odległość przybywa. I chociaż mają dobrej prasy, mogą być trwałe. Nierzadko para, która aoorzeppoozKa sooie z oddaleniem przechodzi kryzys, gdy znów zaczyna być ze sobą na co dzień.

Do życia w związku na odległość przyznaje się w Europie kilkanaście milionów par. Także w Polsce, wraz z rosnącą mobilnością Polaków, takich związków przybywa. Praca czy nauka w innym mieście czy kraju sprawia, że pary decydują się przynajmniej okresowo mieszkać osobno. Swoje robi także Internet, który ułatwia zawieranie znajomości poza swoim miejscem zamieszkania. Jednak gdy rodzi się uczucie, nie zawsze jego skutkiem jest decyzja o wspólnym zamieszkaniu. Czy taki związek ma szansę przetrwać? Restauratorka Magda Gessler, będąca od kilkunastu lat w związku z mieszkającym na stałe w Toronto Waldemarem Kozerańskim, twierdzi, że to możliwe.

- Czasem są takie momenty, że chcesz się przytulić i masz stół (...)- mówiła w telewizyjnym wywiadzie Magda Gessler. - Ale jest perspektywa, że zaraz już będzie. My nie widzimy się maksymalnie 1,5 miesiąca. Dajemy radę! Już od 17 lat.

Psycholog Katarzyna Piguła nie jest tym zdziwiona.

- Związki, które powstały tradycyjnie i są pielęgnowane, mają bardzo dużą szansę, by przetrwać- mówi. - Jest jednak jeden warunek - partnerzy muszą taką relację naprawdę zaakceptować. Gdy jedna ze stron ma poczucie, że wbrew swojej woli znalazła się w sytuacji przymusowej i ma poczucie porzucenia, to bywa dla związku groźne.

Związek Lucyny nie przetrwał takiej próby. Mąż dostał propozycję awansu, ale wolał się on z wyjazdem za granicę narok, może dłużej.

- Wstępnie zakładaliśmy, że pojedziemy tam wszyscy razem - opowiada. - Gdy jed-



Kawa czy wspólne oglądanie filmu przez Skypa? Ważne, by mimo odległości robić to, co możliwe, wspólnie

nak zaczęliśmy się głębiej nad sprawą zastanawiać, stała się kwestia szkoły ośmioletniego wówczas syna, mojej pracy, z której musiałabym zrezygnować. Może gdyby z góry było wiadomo, że nieobecność męża potrwa dłużej, zdecydowałabym się na przeprowadzkę, ale wydawało mi się, że narok nie warto wywracać życia do góry nogami. W kolejnym roku decyzja była jeszcze trudniejsza. Przy kolejnym przedłożeniu kontraktu wiedziałam już, że nie chcę być z tym człowiekiem ani tu, ani tam.

Co się wydarzyło? - Mimo że mieliśmy kontakt codziennie, tak czy owak na miejscu byłam sama. To ja musiałam znaleźć hydraulika, iść z psem do weterynarza czy na zebranie doszkoły - opowiada. - Gdy mąż przyjeżdżał, oczekiwałam, że cały czas poświęcimy jemu. Gdy działał się inaczej, wybuchały kłótnie. W końcu kłóciliśmy się o wszystko. I oboje nie wyo-

brazaliśmy sobie, by dalej być razem.

Zdaniem psycholog problemem w związku Lucyny było wyłączenie nieobecnego partnera z codzienności.

- Wbrew pozorom nie musi się tak dziać - podkreśla psycholog. - Znam małżeństwo, w którym mąż pracuje w Niemczech. Do domu przyjeżdża w piątek. W sobotę odkurza mieszkanie i odwozi syna na trening. Jeśli jest potrzeba - rodzina jedzie na zakupy, w niedzielę organizują sobie wspólnie czas rozmawiania. Czują, że są razem nie tylko od święta.

Dużym ułatwieniem w codziennej obecności są nowoczesne technologie. Odrabianie lekcji z dziećmi czy wspólna kolacja przez Skypa sprawiają, że obecność staje się namacalna.

- Żyjąc w związku na odległość, warto stworzyć i kulturować wspólne rytuały - radzi Katarzyna Piguła. - Każda rodzina je ma i są one waż-

nym czynnikiem budowania i podtrzymywania więzi.

Bywa, że związek, który w dobrej kondycji przetrwał rozstanie, wkracza w głęboki nieraz kryzys, gdy ono się kończy. Wiedzą o tym doskonale żony marynarzy czy żołnierzy powracających z misji.

- Sytuacja ich mężów jest otyłe szczególna, że funkcjonowali w niewielkim środowisku, które rządziło się jasnymi regułami i w dużym stopniu było przewidywalne - zwraca uwagę Katarzyna Piguła. - Mogą mieć trudność, by odnaleźć się w codziennym życiu, pełnym niepewności i znacznie bardziej złożonych, nie zawsze jasno zdefiniowanych relacji międzyludzkich. Ale i wracający po prostu z kontraktu, wkraczają na powrót w część życia, która toczyła się z ich ograniczonym udziałem lub bez niego. Na nowo trzeba się odnaleźć w rodzinnych zwyczajach, musi się znaleźć też przestrzeń na jego potrzeby

i wkład w rodzinną codzienność. Żeby odbyło się to harmonijnie, potrzebny jest wysiłek i tego, kto wraca, i tego, który był na miejscu.

Związek na odległość nie musi jednak oznaczać dystansu liczonego w setkach kilometrów. Czasem to kilka ulic, bywa, że zaledwie parę pięter. I choć zamieszkanie pod jednym dachem to jedynie kwestia decyzji, nikt się z nią nie spieszy.

- Wśród osób po trzydziestce i starszych takie związki wcale nie są rzadkością - mówi Katarzyna Piguła. - Ludzie w tym wieku już dobrze znają siebie, wiedzą, czego chcą i wprowadzają to w życie. Są blisko, gdy tego chcą, ale mają własną przestrzeń i dużą dozę niezależności. Dla wielu to bardzo satysfakcjonująca relacja.

Może trwać latami. Warunek jest jeden - formuła relacji jest wyborem obojga. Inaczej frustracja jednego z partnerów rozsądzi związek od środka.



Anastazja Bezduszná
a.bezduszná@glos.com

MAŁE WIELKIE • MANIPULACJE

Bezdusznámatka

Kiedyś niewierzyłam, że małe dzieci są najlepszymi manipulatorami. Nie muszę drukować propagandy, niepotrzebują wygłaszać tyrań. Wystarczy jedna łezka czy tupnięcie małą nóżką w rozmiarze 21, by cała rodzina zaczęła maszerować dookoła. Czy to jest zapisane w genach? A może przynajmniej tak dba o te małe stworzenia? Gdzieś słyszałam, że dzieciaki są takie słodkie, byrodzice właśnie zwracali więcej na nie uwagi... Ale wróćmy do manipulacji. „To” - pokazuje mój syn na banana. Zastanawiam się, co mu odpowiedzieć, bo nie chcę dawać mu trzeciego banana w tym dniu. „Chce to” powtarza i pokazuje paluchem znowu. Więc odpowiadam, że zjadł dziś już „to” i może jednak spróbuje innych owoców lub warzyw. W połowie ostatniego słowa zrozumiał, że nie dostanie tego, czego chce i zaczyna tupać nóżką. Nie przyniosło to efektu, dlatego siadana podłogę w kuchni rozczarowany i zaczyna płakać. Robi mi się przykro, chcę wciągnąć go na ręce, a on się wygina i próbuje położyć. Dziwna „walka” trwa aż do momentu, gdy wchodzi do kuchni tata. Ma w ręce małe autko. Pyta Miki, czy pójdzie z nim jeździć samochodzikami. Mały jakby nic nie było wstaje i idzie z nim. A ja zostaję w kuchni, na podłodze, i nie umiem się pozbierać. Dlaczego tylko mitykrobi? Najczęściej odreagowuje własną mnię?

Czy każda mama tak ma? Miałam taką myśl, że to mamy są wyjątkowe, i choć jest to czasami trudne, taką mamy rolę musimy być silne. Czasem pełnić rolę śmietnika, do którego naszedzieci wyrzucać będą swoje emocje. Był moment, żeczłam nawet pełną misję, którą wykonać mogę tylko ja. Ale krótki wyjazd spowodował mnieną ziemię. Cztery noce i pięć dni nie było mi w domu. Nie tak dłużej, prawda? Ajak wróciłam, to synek zasypiał, czytając tylko z tatą. Jak dokapieli - to też tata. Zrobiło mi się nawet jakoś przykro, jakby po powrocie ładnej karety zamieniłam się w dyndę. Zmieniłam jednak zdanie, kiedy Miki po stanowczym „nie” zustaty, spróbował położyć się na podłogę. Wybrał bardziej wrażliwą osobę i próbował wymusić...

Dobrze, że w tym wieku można go „przełączyć” na coś innego, chociażby na zabawę. Takie te małe wielkie manipulacje...

FOT. 123RF

ZACZYNA SIĘ SEZON NA WSPANIAŁE OWOCOWE WYPIEKI

Każdy z nas chętnie sięgnie
po ciastko lub placek z owocami

Ciasta

Hanna Wiecezorek

hanna.wiecezorek@gazeta.wroc.pl

Nie da się ukryć, że każdy z nas lubi od czasu do czasu połasuchować. Sięgamy po słodczyce, choć dietetycy przestrzegają, że cukry proste, które zawierają, zdecydowanie nam szkodzą. I choć zdrowych słodczych podobno nie ma, zdecydowanie lepiej sięgnąć po kawałek domowego ciasta niż cukierki czy kupne batoniki.

Proponuję więc zabrać się do pieczenia placków, tart i tortów z owocami. Tym bardziej że do owocowych wypieków nadają się wszystkie rodzaje ciast, i kruche, i biszkopowe, i drożdżowe, i francuskie. To ostatnie możemy kupić gotowe.

CAŁUSKI BRZOSKWINIOWE

Składniki

500g cukru

500g brzoskwiń lub moreli

4 białka

Wykonanie:

Uduść pokrajane brzoskwinie lub morele bez wody, mieszać bez przerwy, poczem przetrzeć przez

sito domiski, dodać przesianego cukru i ubite na pianę białka, ucierać wałkiem na masę, aż zgęstnieje, jak dobrze ubita pianka. Nakładać na papier tłuszczową lub maszynką, małe kupeczki zasużyć w piecu. Aby wyschły jak szkło muszą stać 2-3 dni. Poczem przechowywać w szczelnie zamkniętych naczyniach, by nie zmiały. Na wierzchu całuska położyć można rozpołowiony migdał.

CIASTKA Z CZEREŚNIAMI

Składniki

4 jaja

4 łyżeczki masła, 4 łyżeczki maki

500g czereśni

Wykonanie: Spienić masło w misce na śmietanę, następnie dodawać kolejno: jedno jajko, łyżkę maki, łyżkę cukru, wercić w misce na gładką masę, poczem rozciągnąć na posmarowaną blachę, po nakładaniu po wierzchu czereśnie bez pestek, kładąc skórkę na ciasto, upiec w średnio gorącym piecu, poczem pokrajać, pocukrować i wydawać na deser.

KRUCHE BABECZKI Z BIAŁĄ ŚMIETANĄ

Składniki

120g maki

80g masła

40g cukru



skórka cytrynowa

3/16 łyżek śmietany (9 łyżek stołowych)

40g cukru

świeże owoce, np. poziomki, maliny, jagody

Wykonanie:

Zagnieść ciasto z maki, schłodzonego masła, cukru i drobiny utartej skórki cytrynowej. Gotowe ciasto podzielić na kawałki o wadze 20g i każdą częścią wylepić środkową stronę foremki, ustawić je na blasze, upiec w piecu. Gdy ostygną, wyrzucić ostrożnie z foremek, aby nie pokruszyć, napełnić bitą śmietaną, zmieszaną ze świeżymi owocami. Nałożyć do babeczek w ostatniej chwili przed wydaniem na stół, gdy postoją dłużej, rozmiękają. Z tej ilości będzie 12 babeczek.

Przepisy z książki Marii Disslowej „Jak gotować”, Poznań 1930 rok

KRUSZY PLACEK Z PIAKĄ

Składniki

140g masła

40g cukru

250g maki

3 żółtka

skórka cytrynowa

5 białek

200g cukru

50g migdałów

800g owoców sezonowych

Wykonanie: Zagniatamy kruche ciasto z masła, cukru, maki, żółtek i utartej skórki cytrynowej, kiedy będzie gotowe owijamy folią spożywczą i odstawiamy na pół godziny w chłodne miejsce. Po tym czasie ciasto rozwałkowujemy w kwadrat i pieczemy na blasze w 220 st. C (mniej więcej przez kwadrans). Przygotowujemy piankę – białka ubijamy z cukrem na sztywną pianę (u Marii Disslowej pianę ubijamy na parze). Umyte i osuszone owoce (bez pestek) układamy na upieczonym placku, przykrywamy ubitą pianą i posypujemy po wierzchu zmielonymi i zrumienionymi migdałami. Teraz placek zapiekamy w temperaturze 150-175 st. Celsjusza około 25 minut.

Przepis na podstawie książki Marii Disslowej „Jak gotować”, Poznań 1930 rok



Beżowy torcik z owocami, śmietaną i światową sławą

Beza Pavlova, nazwana na cześć primabaleriny Anny Pawłowej, szturmem podbiła świat. Legendą głosi, że po raz pierwszy przygotował ją szef kuchni hotelu Esplanade w Perth podczas pobytu tancerki w Australii w 1926 lub 1929 roku. Inna sprawa, że Nowozelandczycy dowodzą, iż po raz pierwszy przyrządzono ten słodki deser w Wellington podczas tournée Pawłowej w 1926 roku. Trudno dzisiaj rozstrzygnąć, jak było naprawdę. Wiemy

na pewno, że beza Pavlova to australijski i nowozelandzki deser – rodzaj beżowego torcika z bitą śmietaną i owocami.

Składniki na beżę:
10 białek
560g cukru kryształu
1,5 łyżki mąki ziemniaczanej
1,5 łyżki octu
2 szczypty soli

Składniki na krem:
600ml kremówki 36proc
Owoce: kiwi, banan, pomarań-

cza, maliny (możemy wybrać inne owoce, np. truskawki, granaty, jagody, maliny).

Sposób przygotowania:
Ubijamy sztywną pianę z białek z odrobiną soli, następnie stopniowo dodajemy cukier, kiedy piana będzie gęsta i błyszcząca, wsypujemy mąkę oraz wlewamy ocet i dokładnie mieszamy. Masę wykładamy na blaszkę i formujemy z niej okrąg. Beżę wkładamy do piekar-

nika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i pieczemy przez pięć minut, potem zmniejszamy temperaturę do 140 stopni i suszymy beżę około 2 godzin. Gotową zostawiamy w piekarniku na kilka godzin (najlepiej na całą noc). Teraz przygotowujemy krem: ubijamy schłodzoną śmietanę, wykładamy ją na beżę. Dodajemy owoce (kiwi i banany kroimy na plasterki).
Smacznego!



FOT. VOG.PL

WARTO #ehk

KILKA PORAD, KTÓRE POMOGĄ NAM W PIECZENIU WSPANIAŁYCH CIAST

Moja babcia mawiała, że nie pomoże najlepszy przepis, jeżeli składniki są kiepskiej jakości. Przygotowując się do pieczenia, pamiętajmy więc, by sprawdzić termin przydatności do spożycia potrzebnych nam produktów. Jeśli mamy wątpliwości, czy jajka są świeże, zawsze możemy przeprowadzić prosty test: wkładamy jajko do wody, jeśli jest świeże, opadnie na dno, nieświeże zacznie unosić się na powierzchni wody.

Do pieczenia używamy zwykle produktów, które mają temperaturę pokojową, chyba że przepis mówi inaczej. Wyjątkiem jest kruche ciasto, tu zawsze do wyrabianego ciasta dodajemy mocno schłodzone masło.

Typ mąki określa zawartość substancji mineralnych w niej zawartych, np. w mące typu 450 ich zawartość to 0,45 procent. Im numer wyższy, tym mąka jest bardziej zbliżona do składu chemicznego ziarna, czyli mniej przetworzona. Im wyższy typ, tym ciasto będzie cięższe. Jasne więc, że do ciast biszkoptowych najlepiej sprawdza się „najlżejsza” mąka – typu 450. Natomiast do ciasta drożdżowego wybieramy najczęściej mąkę typu 500 lub 550. Przy pieczeniu chociażby pizzy możemy więc sięgnąć po mąkę wrocławską typu 500. Natomiast do ciast kruchych najlepiej nadaje się mąka krupczatka. Jedna zasada obowiązuje przy wypiekach wszystkich ciast (od kruchego, poprzez drożdżowe, po zaparzone) – mąkę trzeba przesiać! Dzięki temu napowietrzmy ją i pozbedzimy się ewentualnych zanieczyszczeń.

Jeśli używamy proszku do pieczenia, mieszamy go z mąką przed dodaniem innych produktów.

Przy pieczeniu ciast drożdżowych do wyboru mamy drożdże instant, świeże i suszone. Ja najchętniej używam świeżych drożdży. Świeże drożdże naprawdę muszą być świeże, trzeba więc sprawdzić datę przydatności do spożycia, ale też po rozpakowaniu zobaczyć, czy nie są zbyt przesuszone. Najczęściej nie dodajemy ich bezpośrednio do ciasta, najpierw należy przygotować zaczyn i odczekać, aż wyrośnie. I, uwaga, drożdże przed dodaniem do zaczynu muszą mieć temperaturę pokojową, trzeba je więc odpowiednio wcześniej wyjąć z lodówki.



FOT. ORCHIDEA CREATIVE GROUP



FOT. PIXABAY



FOT. PIXABAY

Ciasta z owocami idealnie pasują na letnie desery. Możemy do nich wykorzystać świeże truskawki, maliny, poziomki, jagody, borówki amerykańskie, śliwki, gruszki, agrest czy porzeczki...

Ciasto szpinakowe, zielone niczym mech

Składniki na ciasto:
200g młodego szpinaku, 3 jajka, 2 szklanki mąki, kromki, 3/4 szklanki oleju, 2 szklanki proszku do pieczenia

Składniki na krem:
250g sera mascarpone, 200g śmietany, 30 proc. 2 łyżki cukru pudru, ziarenka wanii

Świeży szpinak wrzucamy do wrzątku na 2 minuty aż zwiędnie, odciskamy nadmiar wody i blendujemy. Jajka ucieramy z cukrem na jasną i puszystą masę. Ubijając, powoli wlewamy olej. Dodajemy szpinak, a następnie przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia. Mieszamy do połączenia się składników. Ciasto wlewamy do wyłożonej papierem formy. Pieczemy około 50 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C. Wyjmujemy z piekarnika i odstawiamy do całkowitego ostygnięcia. Ubijamy na sztywno schłodzoną śmietanę kremówkę, pod koniec dodajemy cukier puder i wanilię. Następnie stopniowo dodajemy serek mascarpone. Ubijamy, aż masy połączą się w puszysty krem. Wystudzone ciasto przekrawamy na 2 blaty i odcinamy z wierzchu „górkę”, która posłuży jako dekoracyjny mech. Na dolny blat wykładamy połowę kremu, następnie drugi blat i resztę kremu. Wierzch posypujemy pokruszonym ciastem i dekorujemy pestkami granatu oraz borówkami amerykańskimi.

Muffinki z jagodami osłodzą nam życie

Składniki:
200g cukru, 200g masła lub margaryny, 4 jajka, 300g mąki, szczypta soli, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 100 ml mleka, 50g płatków owsianych lub orkiszowych, 125g jagód lub borówek amerykańskich, cukier puder do posypania

Mieszamy suche składniki (przesianą mąkę, proszek do pieczenia, płatki orkiszowe). Mało spieniamy z cukrem, następnie wbijamy po jednym jajku, cały czas ubijając. Do masy maslanej dodajemy na przemian suche składniki i mleko, cały czas ubijając. Na koniec do ciasta dodajemy jagody i delikatnie mieszamy. Ciastem wypełniamy foremki muffinkowe (do 2/3 wysokości) i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C. Muffinki pieczemy około 45 minut (sprawdzamy patyczkiem, czy są już gotowe).

Tarta z owocami idealna na lato

Składniki na tartę:
280g mąki pszennej, 170g zimnego masła, 2 żółtka, 90g cukru pudru, 200g śmietany, 250g sera mascarpone, 40g cukru pudru z wanilią, oraz maliny lub inne owoce na wierzch tarty

Przesiewamy mąkę na stolnicę, dodajemy schłodzone masło (najlepiej w kawałkach), żółtka i cukier. Wszystkie składniki siekamy nożem, a następnie szybko zagniatamy kruche ciasto. Z ciasta formujemy kulę, zawijamy ją w folię spożywczą i wkładamy na godzinę do lodówki. Tak przygotowane ciasto wałkujemy na placek o grubości 3-4 cm i wykładamy nim wysmarowaną tłuszczem formę na tartę (odcinamy brzegi wystające poza formę). Ciasto dociskamy i nakłuwamy widelcem lub obciążamy (na przykład fasolą). Tartę pieczemy przez 25 minut w piekarniku rozgrzanym do 200 st. Celsjusza. Schłodzoną śmietanę ubijamy na sztywną pianę, dodajemy cukier, serek mascarpone i delikatnie mieszamy. Tak przygotowany krem wykładamy na upieczoną i wystudzoną tartę, a następnie dekorujemy owocami.

Musy owocowe świetnie sprawdzą się jako letni deser

Musy owocowe są popularnym deserem. Możemy przygotować je na wiele sposobów, od bardzo prostych do nieco skomplikowanych. Oto kilka propozycji. Na początek **mus truskawkowy D-banany**.

Składniki: truskawki, banany, maliny i kilkakrotnie miętę. **Przygotowanie:** Blendowanie zaczynamy od truskawek, potem dodajemy maliny, a na końcu banany. Zblendowane owoce przekładamy do pucharków i wstawiamy na godzinę do lodówki. Przed

podaniem dekorujemy listkami mięty. Teraz **mus truskawkowy z bitą śmietaną**.

Składniki: kilogram truskawek, 2 serek homogenizowane, 500 g śmietanki 30 proc., 4 łyżki cukru, owoce doprzybrania

Przygotowanie: Truskawki blendujemy na gładki mus. Ubijamy schłodzoną śmietankę, pod koniec dodajemy cukier i serek homogenizowane. W pucharkach układamy warstwami mus truskawkowy i bitą śmietaną. Pucharki wstawiamy co naj-

mniej na godzinę do lodówki. Przed podaniem dekorujemy owocami. Na koniec **mus z poziomkiem**.

Składniki: 250 g poziomka, 3 białka, 100 g cukru pudru, 200 g śmietanki 30 proc., 2 łyżeczki żelatyny, szczypta soli. **Przygotowanie:** Poziomki miksujemy na gładką masę (kilka najładniejszych możemy zostawić do dekoracji), żelatynę rozpuszczamy w kilku łyżkach gorącej wody i odstawiamy, by ostygła. Ubijamy schłodzoną śmietaną. Następnie białka

ubijamy na sztywną pianę (szybciej pójdzie nam, jeśli dodamy szczyptę soli). Pod koniec ubijania dodajemy cukier i ubijamy do momentu, aż piana będzie lśniąca. Nadal ubijając, dodajemy po łyżeczce zimnej żelatyny i zblendowanych poziomków. Kiedy dodamy wszystkie składniki, mieszamy pianę z ubitą śmietaną. Mus przekładamy do pucharków i schładzamy przez godzinę.

Poziomki możemy zastąpić innymi owocami, (HAN)



FOT. PIXABAY



FOT. MATERIAŁY PRASOWE PETIT CRUNCH



FOT. T23 RF



FOT. PIXABAY

mm moiM

CIASTA OWOCOWE

— W cieście z owocami łatwo jest o zakalec. Nic dziwnego, sok wypływający z owoców podczas pieczenia nie służy naszemu plackowi. Żeby uniknąć przykrych niespodzianek, pamiętajmy, że na cieście układamy zawsze dokładnie osuszone owoce. Ciasto, które już wylejemy na blachę, możemy posmarować pianą z białka, posypać cieniutką warstwą mąki i dopiero potem układać owoce. Jeśli przygotowujemy kruche ciasto, możemy podpiec spód i dopiero wtedy układać owoce.

— Suche owoce obtaczamy w mące (jak rodzynki), nie opadną wtedy na dno placka.

— Inny sposób na to, by owoce znalazły się na wierzchu placka, to... ułożenie ich na dnie i zalanie ciastem. Po upieczeniu wyjmujemy nasz placek z foremki i podajemy „do góry nogami”. Tu jednak jest jeden warunek - ciasto musi być równomiernie wypieczone.

— Jeśli w planach mamy upieczenie letniego tortu, świetnie sprawdzi się tu biszkopt z bitą śmietaną (lub innym lekkim kremem) i owocami. Jeżeli nie czujemy się na siłach, by upiec biszkopt, możemy kupić gotowe blaty. Jednak możemy sami go przygotować. Proponuję przepis z blogu Kulinarne Szaleństwo Margarytki, u mnie sprawdza się zawsze. **Składniki:** 6 dużych jajek, 180 g drobnego cukru do wypieków, 200 g mąki pszennej, sok wyciśnięty z połowy cytryny, szczypta soli. **Przygotowanie:** żółtka ubijamy z cukrem na gładki, gęsty kogel-mogel (muszą być naprawdę dobrze ubite). Białka ubijamy na sztywną pianę ze szczyptą soli. Do żółtek dodajemy sok z cytryny, mąkę i dobrze ubitą pianę. Wszystko razem delikatnie łączymy, mieszając niezbyt długo od boków i dna naczynia ku środkowi. Dno tortownicy wykładamy papierem do pieczenia albo smarujemy masłem i posypujemy mąką. Wlewamy ciasto i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 160-180 stopni i pieczemy około 35-40 minut. Suchym patyczkiem sprawdzamy, czy się upiekło.

— Krojenie biszkoptu na blaty to prawdziwa sztuka, najlepiej użyć do tego specjalnego noża strunowego, jeśli nie mamy takiego narzędzia, możemy posłużyć się nitką (owijamy nitkę wokół ciasta i zaciskamy pętlę). Możemy też posłużyć się długim, ostrym nożem. Krem zakryje nasze niedociągnięcia.

Owoce mogą być dodatkiem do ciasta drożdżowego, sernika na zimno, kruchego piacka. Możemy nimi wzbogacić smak ekier lub przygotować nietypowy placek z piernikowej kruszonki...

Sernik na zimno z borówkami

Składniki na spód ciasta:
opakowania ciasteczek. 100 g roztopionego masła

Składniki na sernik

500 g sera mascarpone. 300 g śmietany 36 proc., niecała szklanka cukru, sok z dużej cytryny, 2 jajka, 4 łyżki żelatyny, 4 łyżki wody, opakowanie borówek amerykańskich (125 g). 1 łyżka cukru

Formę do ciasta z wyciaganym spodem smarujemy olejem i wykładamy folią spożywczą. Ciasteczka kruszymy w misce, zalewamy roztopionym masłem i mieszamy, aby składniki się połączyły. Przekładamy do formy i dociskając, formujemy równy i jednolity spód ciasta. Całość umieszczamy na 30 minut w lodówce. W tym czasie robimy sernik. Żelatynę zalewamy wodą w małym rondelku. Serek mascarpone ucieramy mikserem wraz z połową cukru i sokiem z cytryny. Śmietanę ubijamy z pozostałym cukrem. Żelatynę delikatnie podgrzewamy tak, aby się rozpuściła w wodzie i nie zagotowała. Łączymy razem ser, śmietanę i żelatynę na jednolite ciasto. Przekładamy do foremki, przykrywamy folią spożywczą i zostawiamy na 6 godzin do ostygnięcia. Na koniec dekorujemy borówkami i miętą.

PS

Borówki możemy zastąpić innymi owocami.

Bardzo proste ciasto ze śliwkami

Składniki:

kg śliwek węgierek
2 szklanki mąki pszennej
pół kostki masła
szklanka brązowego cukru
4 duże jajka
czubata łyżeczka proszku do pieczenia
szczypta soli
tłuszcz do posmarowania formy
bulka tarta do posypania formy

Umyte i osuszone śliwki przekrawamy na pół i usuwamy pestki. Przesianą mąkę mieszamy z proszkiem do pieczenia. Masło topimy w rondelku i odstawiamy, by przestygło. Kiedy będzie chłodne, wysypujemy do niego cukier, mąkę pszenną, wbijamy jajka i całość dokładnie mieszamy. Foremkę do pieczenia (najlepiej tortownicę) smarujemy tłuszczem i wysypujemy tartą bułką. Teraz wlewamy do niej ciasto. Na wierzch wykładamy śliwki (skórką do dołu) i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 190 stopni Celsjusza. Pieczemy do momentu, kiedy ciasto zbrązowieje i znacznie odstawać od brzegów foremki. Ciasto przed podaniem możemy posypać cukrem pudrem.

Nietypowy placek z rabarborem i kruszonką

Składniki:

600 g rabarbaru
80 g czekolady
2 kawałki piernika
150 g mąki
150 g brązowego cukru
125 g masła
łyżeczka cynamonu
opakowanie cukru waniliowego

Na stolnicę przesiewamy mąkę, dodajemy masło w temperaturze pokojowej i wyrabiamy ciasto, które mieszamy z pokruszonym, startym piernikiem. Wkładamy ciasto na godzinę do lodówki. Obrany rabarbar kroimy na niewielkie kawałki i posypujemy cukrem waniliowym oraz cynamonem. Czekoladę kroimy na niewielkie kawałki. Naczynie do zapiekania smarujemy niewielką ilością masła, na dnie układamy rabarbar, który posypujemy pokruszoną czekoladą, całość zasypujemy pokruszonym ciastem (możemy zetrzeć je na grubej tarce) i wstawiamy do rozgrzanego piekarnika. Ciasto pieczemy około 30 minut, uważając, by się nie przypaliło.

**Wytrawne wypieki**

Hanna Wieczorek

hanna.wieaorek@gazeta.wrocl.pl

Choć trudno w to uwierzyć nie wszyscy lubią słodczyce. A więc przedstawiam kilka propozycji wytrawnych wypieków.

Wytrawne wypieki to nie tylko pieczywo i pizza, możliwość jest znacznie więcej.

Możemy bowiem przygotować choćby tradycyjny kulebiak, babeczki i tarty na słono, można też przygotować wytrawne ciasto drożdżowe z dodatkiem ziół, przypraw i ostrego sera, choćby mojego ulubionego sera dziugas. Wytrawne wypieki znajdziemy w kuchniach różnych narodów, na przykład flammekueche to alzackie danie w formie tarty na bazie ciasta chlebowego, cebuli, boczku ciętego w drobne słupki i śmietany, a zwiebelkudien to niemiecki placek cebulowy. Wytrawne wypieki doskonale sprawdzą się jako danie obiadowe, kolacja lub przystawka. Dzisiaj zaczniemy od babeczek z pieczarkami i kielbaską (przepis ze strony www.berger.biz.pl).

Składniki na ciasto: 250g mąki razowej, 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 5 łyżek jogurtu naturalnego, łyżeczka sody oczyszczonej, 150 ml oliwy.



WYTRAWNE WYPIEKI NA STOLE

Tartę na słono możemy podać na obiad lub kolację.
Sprawdzi się też jak Główny osłona dla przystawki i wycieczki.

Składniki na farsz: 3 pieczarki, 3 kielbaski, 50g sera koziwego, duża czerwona cebula, 2 jajka, anatka pietruszki, sól i pieprz do smaku.

Wykonanie: kielbaski, pieczarki i cebulę kroimy w drobną kostkę, podsmażamy na patelni i odstawiamy do ostygnięcia. Dodajemy pokruszony ser kozii i drobno posiekaną natkę pietruszki. Masę przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Mąkę przesiewamy do miski, dodajemy proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną. Jaja mieszamy z jogurtem i oliwą. Mokre składniki łączymy z suchymi i dodajemy wcześniej przygotowane nadzienie. Ciastem napełniamy foremki muffinkowe i pieczemy około 25 minut w temperaturze 180 st. C. Teraz bardzo ciekawy przepis na tartę z kaszanką i jabłkami (przepis marki ZMPekpol).

Składniki: 200g białej kaszanki, opakowanie słonego ciasta francuskiego, duże jabłka, duża cebula, sok z pokroju cytryny, świeży majeranek, sól i pieprz.

Wykonanie: kaszankę kroimy w plasterki. Ciasto rozmrażamy, wykładamy nim formę do pieczenia, obciążamy (np. suszoną fasolą) i pieczemy przez 15 minut w 200 st. C. Jabłka obieramy, wycinamy gniazda nasienne i kroimy w cienkie plasterki. Skrapiamy sokiem z cytryny. Cebulę

obieramy i kroimy w cienkie plastry. Na podpieczonym spodzie układamy plastry cebuli, na nich na przemian plastry kaszanki i jabłek. Całość posypujemy połową świeżego majeranku i zapiekamy kolejne 15 minut w temperaturze 200 C. Po wyciągnięciu posypujemy świeżym majerankiem. Na koniec alzacki flammekueche.

Składnia: 250g mąki, 50 ml oleju, 100 ml letniej wody, szczypta soli oraz 2 jajka, 150g krójonego wędzonego boczku, 250 ml gęstej śmietany, 250g kremowego twarogu, 50 ml białego wina

Wykonanie: z przesianej mąki, oleju, letniej wody i szczypty soli szybko zagniatamy ciasto, odkładamy je na talerz, by trochę odpoczęło. Śmietanę łączymy z twarogiem, cebulę pokrojoną w dość cienkie talarki chwilę dusimy w winie na patelni (do momentu kiedy zmięknie), dodajemy boczek i jeszcze chwilę podduszamy. Ciasto wałkujemy na placek (można podzielić na kilka części i przygotować kilka placynek), rozwałkowany placek smarujemy mieszanką twarogowo-śmietankową (jak sosem) i układamy cebulę z boczkiem. Rozgrzewamy piekarnik do maksymalnej temperatury i pieczemy flammekueche około 15 minut. Smacznego!

PORADY

Zakładamy ogródek ziołowy

– skarbnicę aromatycznych przypraw i intensywnych zapachów

Dobrze zaprojektowany ogródek ziołowy to nie tylko skarbnica przypraw i wspaniałych aromatów, ale i prawdziwa ozdoba przydomowego ogrodu i działki. Aby wyróżnić zioła (bazylię, cząber, lubczyk, miętę, szalwię, oregano, tymianek) z całej reszty nasadzeń, warto taki ogródek otoczyć niskim żywopłotem ze strzyżonego bukszpanu lub lawendy. Pamiętajmy także, że wiele ziół wymaga szybkiego nagrzewającej się gleby i pełni słonecznego stanowiska. Jeśli wybrany

przez nas miejsce jest zbyt ciężka gleba, zdecydujemy się na sztucznie podniesioną rabatkę, ograniczoną np. kamieniem murkiem. Dobre są także miejsca z południowej strony muru, ściany lub żywopłotu. Mury nagrzewają się w dzień, a oddają ciepło w nocy, co tworzy korzystny mikroklimat. Ze skomponowaniem naszego ogródka nie powinniśmy mieć większych problemów, gdyż zioła – oprócz walorów smakowych i zapachowych – mają też duże walory dekoracyjne. (AG)



Pięciornik krzewiasty ma same zalety: jest odporny, gęsty, niski, długo kwitnący i łatwy w uprawie

Pięciornik krzewiasty (*Potentilla fruticosa*) to krzew uprawiany w Polsce od dawna, choć niezbyt znany, w każdym razie mniej popularny niż forsycje, lilaki, krzewuski czy jaśminowce. Zasluguje jednak na baczną uwagę, gdyż ma kilka ważnych zalet: jest dość odporny na mrozy, susze i upały, niewysoki (do 1-1,5 metra) i gęsty, kwitnie zaś wyjątkowo długo, bo od maja do października, choć najobficiej w czerwcu i lipcu.

Drobne kwiaty (o średnicy ok. 3 cm) wyrastają pojedynczo lub po kilka na końcach pędów. Są żółte, różowe, pomarańczowe lub białe, ale najzdrowsze rosną krzewy o kwiatkach żółtych. Znanych jest ponad 30 odmian. Pięciornik jest łatwy w uprawie. Wymaga stanowiska słonecznego lub lekko ocienionego. Może rosnąć na glebach piaszczystych oraz gliniasto-piaszczystych, przepuszczalnych. Nie toleruje wapnia w glebie, ca.



Słodkie aromaty lilaków i jaśminowców

Oba gatunki krzewów, które są od dawna znane, trafiły do nas z południa Europy



Kwiaty lilaków pojawiają się od maja do lipca i wytwarzają intensywny, słodki aromat

Okiem ogrodnika

Andrzej Gębarowski

a.gębarowski@dziennik.lodz.pl

Zakwitły lilaki, popularnie zwane bzami, a wkrótce po nich objawią swoją urodę jaśminy. Nastąpi więc czas wielce przyjemnych zapachów w ogrodzie...

Tureckie bzy

Lilaki, kojarzące się z ogrodami dawnej Polski, nie są naszymi rodzimymi roślinami. Do Europy trafiły prawie 500 lat temu z Turcji. Ambasador Habsburgów, którego w Konstantynopolu urzekły tureckie ogrody z lilakami, przesał nasiona do Wiednia. Kilka lat później, kiedy został ambasadorem w Paryżu, zasadził tam kilka lilaków, nazywanych już wówczas „bzami tureckimi”. Ta nazwa przetrwała stulecia i dlatego w wielu krajach lilaki nazywane są bzami.

Dziś znamy około 30 gatunków lilaków różniących się kształtem i porą kwitnienia, a także ponad 1200 odmian mieszańcowych lilaków.

Kwiaty lilaków pojawiają się od maja do lipca i wytwarzają intensywny, słodki aromat. Zebrane są w wiechy osiągające długość do 25 cm, mają kolory od różnych odcieni fioletowego, przez różowy, aż do białego. Najbardziej cenione są odmiany o kwiatkach dwukolorowych i dużych, ciemnych liściach. Pamiętajmy, że kiedy krzewy przekwitną, należy usunąć zwiędłe kwiatostany, aby lilak nie tracił siły na zawiązywanie nasion.

Odmiany ogrodowe potrzebują dużo słońca i stałe wilgotnej, żyznej gleby. Nie tolerują zakwaszenia podłoża, preferują odczyn obojętny. Corocznie wymagają też usuwania niepotrzebnych, zagęszczających podstawę krzewu odrostów.

U młodych, systematycznie pielęgnowanych krzewów zabieg cięcia powinniśmy wykonać po kwitnieniu, aby w danym roku nie stracić kwiatów. Jeśli jednak krzew jest już stary i zaniedbany, należy go odmłodzić, wykonując bardzo silne cięcie wszystkich pędów (na wysokości około 50 cm nad ziemią).

Odmłodzenie krzewu powinno zostać wykonane w marcu, jeszcze przed ruszeniem wegetacji. Taki zabieg w danym roku pozbawi nas wprawdzie kwiatów, ale pozwoli na wzmocnienie rośliny, która w kolejnych latach ładnie się nam zageści i wyda piękne kwiaty.

Jaśminowiec wonny

Znany z dzieciństwa jaśmin to w rzeczywistości jaśminowiec wonny, rosnący w naturze na południu Europy i na Kaukazie. Tenszeroki, silnie rosnący krzew był uprawiany już w czasach starożytnych. Młode pędy są sztywne i wyprostowane, starsze zwykle się przewieszają.

Kwiaty pojawiają się w końcu maja, zebrane po 5-9 w gronach. Są dość duże, białe lub kremowe, pojedyncze z żółtym środkiem i mnóstwem pręcików, o silnym i przyjemnym zapachu.

Jaśminowiec nie ma wysokich wymagań, zadowala się średnią glebą i może rosnąć w półcieniu. Jest wytrzymały na mrozy, lecz mało odporny na suszę.

Dawniej był powszechnie sadzony w ogrodach, parkach i nawet na cmentarzach, ale od kilkadziesiąt lat jest zastępowany przez jaśminowce amerykańskie i azjatyckie. Niektóre są bardziej delikatne z wyglądu, ale tylko on jeden ma tak silny zapach.

WARTO WIEDZIEĆ

LILAK WĘGERSKI...

...to rzadko spotykany w polskich ogrodach gatunek lilaka o sztywnych, wyprostowanych i dość grubych gałęziach, który zakwita obficie w czerwcu. Kwiaty są silnie pachnące, ciemnofioletowe, zebrane w gęste, wyprostowane wiechy o długości 20 cm. Krzew osiąga wysokość 3-4 metrów. Liście są dość duże, szeroko eliptyczne, ciemnozielone. Lilak węgierski wymaga pełnego słońca i lekko wilgotnej, zasadowej gleby. Odporny, wykazuje dużą mrozoodporność i wytrzymałość na suszę. W naturze występuje na Węgrzech i w całej Europie południowo-wschodniej.

SEZON NA BRATKI



Pelargonie rabatowe o dużych kwiatkach i wyprostowanych pędach najlepiej rosną w pełnym słońcu

Kupujemy pelargonie

Odmiany pelargonii dzielimy na rabatowe, bluszczolistne i wielkokwiatowe. Pelargonie rabatowe najlepiej rosną w pełnym słońcu, zaś bluszczolistne w lekkim półcieniu. Te drugie, z uwagi na kruche pędy, nie powinny być sadzone w miejscu, gdzie wieją silne wiatry. Pelargonie wielkokwiatowe uprawiane są głównie jak domowe rośliny doniczkowe. Pozostałe dwa typy pelargonii sadzi się głównie do skrzynek lub doniczek, na balkony i tarasy. Odległość między roślinami powinna być nie mniejsza niż 25 cm. Dobrze rosną w glebie o pH od 6,2 do 7,2. Najlepiej kupić gotowe podłoże do roślin balkonowych kwitnących. Nad niedonieczek należy wysypać warstwę drenażu z keramzytu lub pokruszonej ceramiki – dzięki niej szybko odpłynie nadmiar wody.

Pielęgnujemy pelargonie

Pelargonie podlewamy na tyle obficie, aby woda przebiegała przez doniczkę. W okresie letnich upałów spragnione rośliny wymagają podlewania dwukrotnie w ciągu dnia – rano i wieczorem. W pozostałe dni podlewamy, gdy tylko wierzchnia warstwa podłoża lekko przeschnie. Najbardziej odporne na lekkie przesuszenie są pelargonie bluszczolistne; rabatowej wielkokwiatowej zleżą wszelkie niedostatek wilgoci. Ze względu na długie i obfite kwitnienie pelargonie wymagają regularnego nawożenia. Najwygodniej nawozić podczas podlewania, specjalnym nawozem do pelargonii lub roślin kwitnących. Nawozić się po dwóch, trzech tygodniach od posadzenia, co 7-10 dni. Można także dodać do podłoża granulowane nawozy długim działaniem. (AG)

OPIEKA

Koty. Mają lepszy słuch niż człowiek i pies. Nawet we śnie są nastawione na odbieranie dźwięku

Człowiek słyszy dźwięki do 20 000 Hz, psy - do 40 000 Hz. Tymczasem u dorosłych kotów górna granica słyszalności wynosi około 50 000 Hz, natomiast młode koty słyszą dźwięki o częstotliwości nawet do 100 000 Hz! Coś, czego my nawet nie słyszymy, dla kota może być głośnym dźwiękiem. Świetnie potrafi wyszukać ważne dla siebie dźwięki, np. popiskującą czy tupiącą mysz słyszy nawet z kilkudziesięciu metrów. Potrafi też zlokalizować źródła kilku dźwięków

jednocześnie i wyłowić z nich te, na których mu zależy. Pomaga w tym ruchliwość kocich uszu poruszanych przez 30 mięśni - ludzkie ucho ma ich zaledwie 6. Kot potrafi obrócić ucho o 180 stopni, aby znaleźć źródło dźwięku! Dlatego koty stronią od głośnej muzyki i hałasów. Nawet we śnie kocie uszy są nastawione na odbiór dźwięków. Być może dlatego potrzebują tyłu godzin wypoczynku, bo są w stanie naprawdę niewiele głębokiego snu.



FOT. 123RF

Psy. Ostatnia chwila, by przed latem wyczyścić legowisko, bo to siedlisko kurzu, roztoczy i brudu

Gdy pies ma legowisko z ekoskóry, nie będzie problemów z wciąganiem wilgoci. Wystarczy co jakiś czas przetrzeć je wilgotną szmatką, wywietrzyć i odkurzyć.

Legowiska z kodury czy polaru chłoną zapachy, trudno je wyczyścić, nie zawsze można prać je w pralce, dlatego psu może potem przeszkadzać zapach preparatów, jakimi je czyścimy. Krok pierwszy i najważniejszy to odkażanie. Możemy gąbkę w spirytusie rektyfikowanym i dobrze odciś-

niętą czyścimy dokładnie legowisko. Dzięki temu nie tylko usuniemy z niego sierść, ale także je zdezynfekujemy.

Wyprane i jeszcze wilgotne legowisko można dokładnie posypać sodą oczyszczoną. Po kilku godzinach, gdy materiał wyschnie, sodę wytrzepujemy, a legowisko dokładnie odkurzamy. Przy okazji można odstraszyć pchły - spryskując co kilka dni legowisko olejkami miętowymi lub rozrzucając na nim liście mięty lub płatków róży.



FOT. 123RF

MISKA Z WKŁADKĄ OWOCOWO- WARZYWNA

Sprawdź, jakie warzywa i owoce są bezpieczne dla psiego żołądka. Nie wszystkie mu posłużą



FOT. 123RF

Podstawą psiej diety powinno być mięso, owoce - np. banan - to ewentualna nagroda

Zdrowie

Małgorzata Romanowska
redakcja@prasa.gda.pl

G. którzy zdecydowali się na karmienie psów samodzielnymi przygotowanymi posiłkami, muszą przede wszystkim uczyć się je biansować. Równie ważne jest wiedza, co pies może, a czego nie powinien jeść z ludzkiej diety.

Podstawą psiej diety powinno być mięso - daje im zdrowie, siłę i energię do życia. Nie oznacza to, że od czasu do czasu nie można urozmaicić psiego posiłku i podać mu czegoś innego. Musimy jednak wiedzieć, jakie produkty z naszego stołusa dla psa potencjalnie niebezpieczne.

Ziemniaki

Zalecenia dotyczące psiego menu zakazują podawania ziemniaków. Psy nietrawią skrobi zawartej w kartoflach, dlatego podawanie ich w większych ilościach może stać się dużym obciążeniem dla psiego żołądka. Starte lubgnięte ziemniaki są łatwiejsze do strawienia.

Cebula i czosnek

Zawarte w cebuli dwusiarczki to substancje trujące, które u psa prowadzą do rozpadu czerwonych krwinek, a w konsekwencji do anemii. Objawy zatrucia mogą pojawić się po spożyciu nawet niewielkich ilości - 0,5 proc. w stosunku do całkowitej masy ciała!

Czosnek jest mniej toksyczny niż cebula i możemy go dodawać do karmy zwierzęcej. Zawiera przeciwnowotworowy german, pomagający regulować ciśnienie i poziom cukru we krwi, wzmacnia mechanizmy obronne organizmu przed alergiami. Jest przy tym bogaty w witaminy, minerały i składniki odżywcze oraz leczy wątrobę, serce i nerki. To także naturalny, ekologiczny środek odstraszający pchły i inne pasożyty. Nie należy jednak używać czosnku granulowanego.

Brokuły, kalafior i kapusta

Nie służą psom. Po ich spożyciu psy będą miały problem ze wzdęciami.

Pietruszka i seler

Pietruszka i seler to warzywa, które bez większych obaw można serwować psom.

Trzeba pamiętać, że rośliny te mają działanie moczopędne.

Buraki

Buraki dzięki witaminom korzystnie wpływają na organizm psów. Nie dodawajmy chrzanu i soli.

Warzywa strączkowe

Fasolka, bób, soja, zielony groszek, ciecierzycy - rośliny strączkowe powodują u czworonogów problemy z przewodem pokarmowym.

Marchew

Marchew wskazana jest dla psów, które cierpią na problemy związane z gruczołami okołoodbytowymi. Jeśli psu nie odpowiadają surowe, można podawać ugotowane.

Ogórek i pomidor

Nie są nieodpowiednie dla psów, alen każde zwierzę będzie chciało je jeść. Często są przyskane i mogą wywołać reakcje uczuleniowe.

Rabarbar, szczaw i szpinak

Zawarte w nich szczawiooociany mogą odkładać się w nerkach i powodować problemy z układem moczowym.

PRAKTYCZNE PORADY



FOT. 123RF

Nie dawajmy psu warzyw z naszych posiłków - mocno przyprawione solą czy papryką podrażnią żołądek

Owoce w diecie psa

Jabłka

Możemy dawać psu jabłka, najlepiej jako smakołyk czy nagrodę.

Banany

Podobnie jak w przypadku jabłek, trzeba zachować umiar i traktować ten popularny owoc jako dodatek do pełnowartościowego posiłku.

Cytrusy

Owoce cytrusowe w większej ilości zwiększają u psa wydzielanie kwasu żołądkowego i mogą powodować wymioty.

Pestkowce

Owoce zawierające pestki absolutnie trzeba wyeliminować z diety psa - zwierzę nie umie rozróżnić pestek od owoców i jeśli je połknie, może się zatruci. Zawarty w pestkach kwas pruski jest substancją trującą i w skrajnych przypadkach może doprowadzić nawet do śmierci.

Winogrona i rodzynki

Wysoki poziom zawartych w nich cukrów prostych jest dla psów szkodliwy ze względu na duże problemy z ich rozkładem.

Przyprawy i zioła

Mocno przyprawione warzywa (pieprz, sól, papryka czerwona) wywołują u psów podrażnienie śluzówki przewodu pokarmowego.

Bez obawy można podawać psom w posiłku m.in. bazylię, kminek, siemię lniane, nasiona kopru, zieloną herbatę (nie zawiera kofeiny), pietruszkę, rozmaryn, kurkumę i imbir. Są korzystne dla zdrowia i kondycji psów. Pamiętajmy jednak, że powinny być dodawane wyłącznie w bezpiecznych dawkach. Produkty zawierające słodziki, używane zamiast cukru, mają toksyczny także dla ludzi ksyliton, który u psów wywołuje problemy z wątrobą.

Przyroda

Grażyna Antoniewicz
g.antoniewia@prasa.gda.pl

W czasie wiosennych i letnich spacerów wśród drzew często można napotkać pisklęta ptaków lub tak zwane poczotymode. uczą się dopiero latać ptaki.

Ludzie zabierają podloty, myśląc, że to osobniki porzucone przez rodziców. Niepowinniśmy tego robić - przestrzegają przyrodnicy. Jeżeli nawet dziecko przyniesie podlotę do domu, należy jak najszybciej odnieść go w miejsce, gdzie został znaleziony.

Posadzić na gałęzi

Można go posadzić na pobliskiej gałęzi i zostawić w spokoju - dorosłe ptaki na pewno go odnajdą i będą się nim opiekować.

Nazbyt gorliwie udzielana pomoc może przynieść szkodę. Często pisklęta niepotrzebnie zabierane są spod opieki rodziców, którzy przebywają w pobliżu, a ukryli się na widok obcych. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy pisklę znalazło się na ziemi wskutek jakiegoś wypadku, np. zniszczenia gniazda. Wtedy powinniśmy je zabrać do najbliższego ośrodka rehabilitacji dla ptaków.

Ale jeśli znajdziemy całe gniazdo, abędzie ono dla nas dostępne - wówczas powinniśmy umieścić w nim ponownie ptasie niemowlę, poczym szybko się wycofać. Kontakt z ptakiem powinien być jak najkrótszy.

Czasami w czasie nocnej jazdy samochodem można natrafić na siedzącego na szosie podlotę puszczyka. Sowy te chętnie gniazdują w dziuplach starych drzew, którymi obsadzone jest wiele dróg. Zdarza się więc, że młody ptak, „cwicząc skrzydła” spadanie na szosę i nie potrafi wspiąć się na drzewo. Nie należy takiego „młodziaka” zabierać do domu, wystarczy podnieść go z szosy i posadzić na pobliskiej gałęzi.

Ptaki wychodzą z gniazda, jeszcze zanim nauczą się latać. Przez co najmniej kilka tygodni po samodzielnym wyjściu z gniazda pozostają na terytorium rodziców i są przez nich karmione, ochraniane i co najważniejsze - uczone życia.

Nawet bardzo młode uszatki i puszczki potrafią wspiąć się po korze równie sprawnie jak papugi. Mają bowiem silne szpony i dodatkowo pomagają sobie dziobem.

Dlaczego wypadną?

Najczęściej dzieje się tak, kiedy matka przynosi im pokarm. Każdy pisklak chce pierwszy do-



Najlepiej pozostawić pisklęta w naturze, rodzice się nimi zajmą - chyba że same potrzebują pomocy, bo są ranne lub osłabione

Mały puszczyk przy szosie to nie sierota

Do szpitala dla dzikich zwierząt wiosną trafia wiele piskląt, które wydają riam się wyrzucone z gniazda. Tymczasem większość z nich próbuje samodzielnego życia pod okiem rodziców

stać jedzenie i bywa, że podczas walki o pierwszeństwo wypychania z gniazda rodzeństwo. Ponadto sówki są bardzo ciekawskie i chcą poznać otoczenie, niebezpiecznie się wychylają.

Chwytając sówkę, dobrze jest mieć założoną rękawicę. Ptak ma ostre szpony, potrafi uderzyć dziobem tak, żeby zranić. Uwaga - odchowianie sowy nie jest proste; problem sprawia zwłaszcza przyuczenie jej do samodzielnego zdobywania pokarmu.

Fatalny piechir

W połowie lipca mogą trafić w nasze ręce młode jerzyły, gdyż jest to właśnie czas, kiedy ptaki te opuszczają gniazda. Jerzyki większość swego życia spędzają w powietrzu, polując na owady, które łapią w bardzo zwinny i szybki locie. Są perfekcyjnymi lotnikami, natomiast fatalnymi piechurami - ich kończyńska wyjątkowo krótkie, trudno im odbić się do lotu, gdy znajdują się przypadkowo na ziemi.

Jeżeli znajdziemy leżące go na ziemi jerzyka i nie ma on widocznych uszkodzeń ciała (np. złamania skrzydeł czy nóg), trzeba spróbować go wypuścić. Musimy ułatwić mu start, toteż najlepiej udać się na pobliską łąkę, posadzić jerzyka na otwartej dłoni i lekko go podrzucić. W większości przypadków ptak bez problemu odleci.

Pisklaki pustułki

Co zrobić z rannymi ptakami? W zależności od uszkodzenia ranne lub osłabione ptaki powinny być przewiezione do najbliższego ośrodka rehabilitacji dla dzikich zwierząt. Obowiązek troski o dzikie zwierzęta spada na władze samorządowe. Wiosną, gdy ludzie remontują budynki do szpitali dla dzikich zwierząt trafia np. mnóstwo piskląt pustułek. - Generalnie przyjmujemy małe zwierzęta, ptaki i ssaki - mówi Małgorzata Stachurska z Pomorskiego Ośrodka Rehabilitacji Dzikich

Zwierząt „Ostoja” w Pomiechynie. - Są wśród nich młode wiewiórki, zajączki, zdarzają się młode kuny. Obecnie trafiają do nas głównie podloty, małe pisklaki, które wypadły z gniazda. Teraz mamy w schronisku puszczki.

W przypadku akurat tych puszczków konieczna była ludzka pomoc. Miały nogi oplątane żyłką i nie mogły się poruszać. Innym przykładem właściwego zachowania była reakcja kobiety, która zauważyła, że matka ptaków leżała w pobliżu martwa. - Pani obserwowowała przez pewien czas,

Pisklaki w ośrodku karmione są co godzinę. Kosy i szpaki dostają mączniki z witaminami; a najmłodsze gołębie - ptasie mleczko

czy jakiś dorosły osobnik przylatuje i dokarmia w dziupli młode. Niestety, nie pojawił się nikt, więc zorganizowała akcję wyjęcia młodych puszczków z gniazda. Ptaki zostały przywiezione do nas do ośrodka.

Matka obserwuje z góry

- Nieprawidłowym zachowaniem jest, kiedy zabieramy młodego puszczka, siedzącego na krzaku lub na ziemi - wyjaśnia pani Małgorzata. - Zazwyczaj jego matka siedzi wysoko nad drzewem, obserwuje swoje dziecko, aletak naprawdę pilnuje go z daleka. Młode puszczki uczą się samodzielnego życia i zazwyczaj świetnie sobie radzą.

Podloty wron i srok

Do „Ostoji” trafiają także podloty wron i srok, pisklaki kosiów, szpaków oraz młode nieopierzone dzikie gołębie.

- Generalnie wykarmienie piskląt to trudne do wykonania zadanie, trzeba pamiętać, że to dzikie zwierzęta, które bardzo się stresują - opowiada Małgorzata Stachurska. - Najlepiej pozostawić je w naturze, rodzice najlepiej się nimi zajmą, chyba że same potrzebują pomocy, bo są ranne lub osłabione.

Pisklaki są karmione co godzinę. Kosy i szpaki dostają mączniki razem z różnymi witaminami, a młode gołębie karmione są mieszaną różnych ziaren. Najmłodsze gołębie dostają tak zwane ptasie mleczko - to specjalna substancja, a potem mieszanę drobno zmielonych ziaren.

Małe puszczki karmione są myszami. Na początku dostają bardzo małe kawałki, potem stopniowo, kiedy są już w wolierze, uczy się je, żeby same pobierały pokarm.

- Obecnie w „Ostoji” mamy też młode wiewiórki - opowiada Małgorzata

Stachurska. - Pani, która je znalazła, uznała, że ich matka prawdopodobnie nie żyje. Martwa wiewiórka leżała bowiem gdzieś w okolicy. Zaczęła obserwować, czy w dziupli coś się dzieje. Żadna dorosła wiewiórka się nie pojawiała, pani zorganizowała więc pomoc. Poprosiła strażaków, którzy wyciągnęli młode i przywieźli maluchy do nas.

Młode ptaki przebywają w schronisku miesiąc, czasem dłużej. Najpierwszą karmioną ręcznie, potem uczymy się je, żeby same pobierały pokarm. Kiedy trafiają do wolier, pracownicy schroniska obserwują, czy już nadają się do wypuszczenia. Wreszcie ornitolog ocenia sytuację - jeżeli ptaka można wypuścić, zostaje zaobrazkowany i wyfruw na wolność.

Wśród ptaków w „Ostoji” są nie tylko podloty i pisklaki. Są też pójdzka, która miała złamane skrzydło, sowa błotna z zerwaną torebką stawową, sowa uszatka, mająca nadciągnięte skrzydło. Ale obrażenia nie są poważne, więc na pewno wrócą do lasu.

Co robić?

- Jeżeli znaleźliśmy małe pisklę, które nie ma jeszcze piór, należy poszukać gniazda i je tam włożyć - radzi Małgorzata Stachurska. - Jeżeli to się nie uda, zawieźmy je do ośrodka. Zanim ptak trafi w ręce specjalistów, powinniśmy zapewnić mu ogrzewanie, by nie zmarł z wychłodzenia. Należy pisklę umieścić pod lampką, np. biurkową z żarówką o mocy 40 W lub w pobliżu innego źródła ciepła (butelka ciepła, nie gorąca woda) - ale nie za blisko, aby pisklę się nie przegrzało. Jeżeli woła o pokarm, należy poić wodą i podawać mu małe kawałki jajka twardo.

Bartłomiej Topa, jak przystało na mężczyznę, bierze życie na klatę

Marzył, aby zostać hokeistą, ale ojciec widział go jako weterynarza. On jednak zdał do szkoły aktorskiej. Początkowo tego żałował, bo nie miał za wiele pracy. Ostatecznie udało mu się jednak przekonać do siebie zarówno reżyserów, jak i widzów

Gwiazda

Paweł Gzył

p.gzył@gk.pl

W ostatnich latach dał się poznać przede wszystkim jako aktor Wojciecha Smarzowskiego. Zagrał najpierw „Weselu”, a potem choćby w „Drogówce” czy „Klerze”. Te występy sprawiły, że dostrzegł go również inni reżyserzy, zarówno kinowi, jak i telewizyjni. Dlatego oglądaliśmy go niedawno w serialu „Pod powierzchnią”, którego drugi sezon czeka właśnie na emisję. W kinie zobaczymy go z kolei niebawem w dramacie „Dziura w głowie”. O jego życiu prywatnym wiemy jednak niewiele – bo samstroni od błysku fleszy.

– Media rządzą się swoimi prawami, ale mam świadomość tego, że wykonuję zawód, dzięki któremu od czasu do czasu jestem obecny w prasie. Normalnie jest to, że gdzieś się czasami pokazuję i ludzie o tym mówią. Media chcą pokazywać osoby publiczne, chcą z nimi rozmawiać, pokazywać je zarówno od strony zawodowej, jak i prywatnej, intymnej. Jeśli coś jest dla mnie ważne, wtedy „bywam”. Z tym że robię to wyłącznie w kontekście mojej pracy zawodowej – tłumaczy w serwisie Gazetka.

..

Jak każdy chłopak z Nowego Targu, także i Bartek urodził się z kijem hokejowym w zębach. W tym czasie bowiem polska reprezentacja hokejowa odnosiła wielkie sukcesy. A jej trzon stanowili właśnie zawodnicy z Podhala. Nic więc dziwnego, że również i on marzył o tym, aby zostać hokeistą.

Ojciec jednak miał inne plany wobec swego syna – i choć to właśnie jemu najlepiej szła gra w hokeja na podwórku, kazał mu się uczyć. Dlatego po podstawówce Bartek trafił do mieszczącego się w Nowym Targu technikum weterynaryjnego.



Woda jest fajna i potrzebna. Lubię i piję. W dobrych proporcjach. Ale potem zawsze czeka na mnie wywar z ostropestu plamistego. Bardzo mnie kręci to ziółko – mówi aktor w „Playboyu”

– Naukę w technikum weterynaryjnym wspominał doskonale. Świetne czasy, świetni ludzie. Kilku kumpi do dzisiaj ma własne kliniki. Obserwowanie zwierząt jest fascynujące. W tamtych

czasach w całej Polsce były tylko cztery szkoły weterynaryjne. Dawało to poczucie inności, a nawet elitarności. Przede wszystkim jednak było to spotkanie z fizjologią, anatomią, z mięsem i ciałem

jako takim – wspomina aktor w „Playboyu”.

Będąc w technikum, Bartek odkrył w sobie talent muzyczny. Założył z kolegami ze szkoły zespół – i wykonywał z nim piosenki Beatlesów.

BARŁOMIEJ TOPA

Polski aktor filmowy i telewizyjny. Urodził się w 1967 roku w Nowym Targu. Skończył tamtejsze Technikum Weterynaryjne. Potem zdał do Szkoły Filmowej w Łodzi. Dyplom zrobił w 1991 roku. Początkowo miał się różnych zajęć i grał w reklamach. Rozczarowany brakiem ciekawych ról, założył firmę producencką Film IT. Popularność przyniosły mu występy w serialu „Złotopolscy” oraz w filmach Wojciecha Smarzowskiego. Okazjonalnie grywa na stołecznych scenach – w Och-Tetarze lub Nowym Teatrze. Jest ambasadorem mistrzostw Polski w triathlonie. Wziął udział w kampanii społecznej mającej na celu zwrócenie społecznej uwagi na chorych na autyzm. Był mężem malarki Agaty Rogalskiej, z tego związku ma syna. W 2007 roku związał się z Magdaleną Popławską. Para rozstała się sześć lat później. Obecnie jest związany z krakowską aktorką występującą w Warszawie – Anną Terpiłowską.



FOT. ANNA KACZMARZ

Z czasem grupa stała się tak popularna, że jej członkowie sprzedawali własne kasety kolegom i koleżankom z technikum.

– Teatr parafialny u Najświętszego Serca Pana Jezusa w Nowym Targu to był wtedy jedyny punkt w mieście integrujący dzieciaki, którym nie wystarczał szary świat komuny lat 80. Spotykaliśmy się na grupach oazowych, w Klubie Inteligencji Katolickiej w tej parafii. (...) Trochę śpielaliśmy, pisałem jakieś teksty. Na przykład rozważania dotyczące drogi krzyżowej. Sporo wtedy szukałem, próbowałem coś zrozumieć – opowiada w „Gazecie Krakowskiej”.

To w Nowym Targu Bartek połączył też aktorskiego bakcyła. Jakodziecko z wypiekami na twarzy oglądał w lokalnym kinie Tatry westernową opowieść o „Winnetou”, z kolei, kiedy był nastolatkiem, wstrząsnął nim „Czas Apokalipsy”. Kiedy więc po maturze przyszło do wyboru studiów, zdecydował się na szkołę aktorską, również dlatego, że zdawać doniej postanowiła jego ówczesna dziewczyna.

– Dla mnie to był zupełnie nowy moment. Przyjechałem do Łodzi z Nowego Targu. Było to dla mnie ogromne odkrycie. Przede wszystkim ludzi. Oczywiście wiązało się to ze szkołą, z pracującymi w niej profesorami. A więc: Janem Machulskim, Bronkiem Wrocławskim, Bogusiem Semotiukiem i wieloma innymi, którzy nas wtedy uczyli. To oni dawali nam inspirację do szukania siebie w tym wtedy jeszcze nieznanym nam słowie „aktorstwo” – mówi w „Polska The Times”.

Kiedy zrobił dyplom, akurat w Polsce skończyła się komuna i młodzi aktorzy zostali rzućni nagłą boją wodę wolnego rynku. Dlatego początkowo radził sobie jak mógł: pracował jako kelner w jednej z warszawskich restauracji Magdy Gessler, a do tego dorabiał sobie wy-

stępnymi w reklamach. Tak naprawdę klepał biedę – i zmuszony finansowymi oszczędnościami został... wegetarianinem. Nic więc dziwnego, że w pewnym momencie postanowił przewartościować swoje życie – i opuścił na jakiś czas aktorstwo.

– Tonie była rezygnacja. To była moja świadoma decyzja. Może wynikała z jakiejś niszgody, „rozczerowania” brakiem partnerów z drugiej strony? Gdy chodzi o pracę w kinie, teatrze. Dlatego część czasu poświęcałem produkcji. Wtedy powstało „Wesele” Wojtki Smarzowskiego. Spotkaliśmy się wcześniej w szkole, spotkały się nasze marzenia – opowiada w „Polska The Times”.

Poznanie Smarzowskiego odmieniło los aktora – występy w jego filmach sprawiły, że Topa wreszcie poczuł sens tego, co robi. Dzięki zagraniam w „Weselu”, „Domu złym” czy „Drogówce”, dostał inne ciekawe role: choćby ostatnio w „Karbali” czy „Sługach bożych”. Mimo tych kinowych występów, nie stronił również od seriali, grając choćby w „Złotopolskich”, ale też w „Watasze”.

Prywatnie najpierw związał się z malarką Agatą Rogalską. Owocem tego związku było dwóch chłopców. Drugi z nich przeżył tylko siedem miesięcy.

– Wada serca. Jeden na kilka tysięcy takich przypadków. To było w szpitalu w Łodzi, trzymałem go na ręku, za palce. A on siniał z minuty na minutę, na moich oczach. Nic nie mogłem zrobić. Odszedł. (...) Moja żona Agata odchodziła od zmysłów, toco? Miałem się rozłożyć? Facet bierze na klatę takie rzeczy. Musi objąć, przytulić – opowiedział o tym dramatycznym wydarzeniu w książce „Jestem tatą”.

Małżeństwo Topy z Rogalską nie przetrwało. Po tym aktor związał się z koleżanką po fachu – Magdaleną Popławską. Ostatnio widywano go w towarzystwie Anny Terpiłowskiej z Krakowa.

FOT. PIOTR HUKALO

JAKBY ICH PIORUN STRZELIŁ NAGLE POLITYCY ZACZĘLI WALKĘ Z PEDOFILIĄ



Tym razem, zanim zaczęliśmy pisać ten komentarz, zastanawialiśmy się tylenad tym, co napiszemy, tylko - czy wogóle to zrobimy. A to dlatego, że zwykle podejmujemy albo lepsze tematy, albo nawet i te poważne, ale takie, w których można nieco poironizować. Pedofilia zaś ma taki ciężar gatunkowy, że trudno nie pisać o niej tylko i wyłącznie z powagą. Zdecydowaliśmy się jednak ten temat poruszyć, bo Państwo na pewno o tym rozmawiać, my ze swoimi znajomymi także. Tym razem jednak nie będzie to dwugłos, lecz jeden głos. Taki zbiórnie uporządkowanych do końca wolnych myśli. Nasz głos w dyskusji.

Histeria. Minister Ziobro z ogniem w oczach forsuje zaostrezenie wyroków za pedofilię. Politycy opozycji wrzeszczą, że partia rządząca zawsze chroniła Kościół, boma w tym polityczny interes, PiS odpowiada, że oni także nic w tej materii nie zrobili. Politycy wszystkich opcji zachowują się tak, jakby dopiero film braci Siekielskich ujawnił pedofilię wśród księży. A przecież jakoś rok temu masowo oglądaliśmy „Kler”. Masowo, ale bezudziału polityków PiS, którzy publicznie ogłaszali, że tego obrzydliwego antyklerykalnego filmu nie obejrzeli i obejrzać nie zamierzają. A wcześniej o pedofilskich aferach dotyczących Kościoła na całym świecie też nie słyszeli? Mamy wrażenie, że jesteśmy świadkami naglego poruszenia się marionetek, które wieki tkwiły w uśpieniu.

To atakna Kościół. A kto podnosi na niego rękę, to na Polskę podnosi - jakoś tak krzyczał Jarosław Kaczyński, nieco wcześniej, zanim Siełaescy wyemitowali dokument „Tylko nie mów nikomu”. No cóż, naszym zdaniem więcej szkody robią Kościółowi niektórzy jego urzędnicy, jak arcybiskup Sławoj Leszek Głódź, który „nie ogląda byle czego”. Wiemy, wiemy, także nie nosi nie jada byle czego, a i nie jeździ byle czym. Coprawda potem za swojęsłowa przeprosił, ale mleko się rozlało.

Pedofile to homoseksualiści - politycy PiS kierują społeczny gniew na znienawidzone przez siebie LGBT. Obrzydliwy zabieg. Typowe dla nich sprowadzanie osób homoseksualnych do jednego aspektu życia - seksu. Jakby nie byli zwykłymi ludźmi z ich marzeniami, ambicjami, uczuciami, wadami i zaletami. Jednocześnie namolnie przypominają sprawę Polańskiego. Co za brak logiki, wszak reżyser zgwałcił dziewczynkę! Książka także mają ich dużo na sumieniu, chociaż chłopcy są bardziej dostępnym łupem - bo tylko oni mogą być ministrantami.

Odczepcie się od Kościoła, bo pedofile to także np. murarze - słyhać z prawej strony. Również nauczyciele, ojcowie, wujkowie, trenerzy, artyści, dziennikarze itp. W USA właśnie wybuchła aferra pedofiliska w skautingu! Jednak tylko Kościół krytyczny czyni, przenosił z parafii do parafii, nieinformował organów ścigania. I teraz, niestety, zbiera tego owoce.

Na kanale National Geographic Co kryją w sobie wielkie maszyny. Zajrzyjmy do ich wnętrza

„Sriptiz maszyn” to sześciopodcinkowa seria, pokazująca wnętrza największych maszyn na świecie. Zazębimy się w tajniki ich konstrukcji i sprawdzimy, co sprawiło, że stały się symbolem swoich czasów.

Na warsztat trafi między innymi samolot Boeing 747, platforma wiertnicza na Morzu Północnym, elektrownia węglowa czy kultowy poduszkiowiec. Były inżynier NASA - Chad Zdenek, który

przeprowadzi nas przez ten inżynierski labirynt, pokaże ze szczegółami, jak zostały zbudowane i jakie rozwiązania inżynierskie zastosowano. Opowie również niezwykłe historie stojące nie tylko za maszynami, ale i ludźmi, którzy je zaprojektowali i wybudowali.

„Sriptiz maszyn” („Inside Incredible Machines”) - premiera w czwartki od 23 maja o godz. 21. (MARA)

Oskar i rzeczy

ANDRUS KIMIRAHK



Sześcioletni Oskar zmuszony jest spędzić wakacje na wsi u babci. Nie dość, że nie jest to miejsce jego wymarzonej wakacji, to na domiar złego zapomina zabrać z sobą telefon komórkowy. Nieszczęśliwy pograżyłby się w nudzie, gdyby nie kawałek drewna, który zapoczątkuje serię wydarzeń, jakich chłopiec nigdy by się nie spodziewał. Dzięki niemu i fantastycznej wyobraźni znajdzie nowych przyjaciół, a także swoje miejsce w domu babci.

Przygody Oskara zaskakują i bawią. Pokazują, że wyobraźnia nie ma granic. Są również wspólną lekcją o przyjaźni, która nie zawsze oznacza tylko radość.

Świetna, zabawnie zilustrowana książka dla dzieci 7+. Gorąco polecam, (MARA)

Wszystko, co mamy

GOLNAZ HASHEMZADEH BONDE



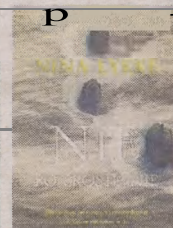
Iran, okres rewolucji. Nahid poznaje Masoda w trakcie przyjęcia wydanego na jej cześć. Właśnie została przyjęta na studia medyczne.

Jedna z siedmiu córek, duma rodziny. Obojemają po 18 lat. On wierzy w wolność i jest przekonany, że należy zbuzryć dawny ład. Dla Nahid walka o ideały jest jak dziecinny, naiwny sen. Rewolucja spada na nich niczym gwiazdny deszcz. Po walce muszą emigrować. Nahid dopada w Szwecji ciężka choroba.

Chciałoby się wierzyć, że takie pełne okrucieństwa historii są fikcją literacką. Niestety. To powieść pełna smutku, złości, rozgoryczenia i walki ze śmiercią. Przejmująca i ciężka lektura. Jednak na końcu jest światło w tunelu. (MARA)

Nie. po prostu nie

NINALYKKE



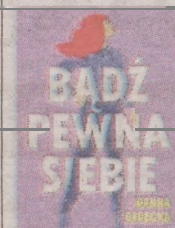
Ingrid i Jan są małżeństwem z 25-letnim stażem. Mieszkają w pięknym domu w Oslo, mają dwóch dorosłych synów i pocucie stabilizacji.

Prowadzą spokojne życie do czasu, kiedy Jan nawiązuje romans z 34-letnią Hanną. Dla niej odchodzi od żony. Zdradzona i opuszczona Ingrid przeżywa załamanie nerwowe i musi nauczyć się życia od nowa. Jan dochodzi do wniosku, że oficjalny związek z młodą kochanką nie cieszy go już tak jak kiedyś romans. Również Hannę stwierdza, że nie tegodla siebie pragnęła, czuje się głęboko rozczarowana i oszukana.

Opowieść o utraconych marzeniach, pocuciu życiowego niespełnienia i zmęczeniu codziennością. Smutna, ale i... zabawna, (MARA)

Bądź pewna siebie

JOANNA GODECKA



Wszystko, co dzieje się w naszym życiu - spójrz, w jaki działamy, planujemy, reagujemy, tworzymy relacje z

otoczeniem - wynika z tego, w jaki sposób myślimy o sobie!

Autorka - psycholog i coach - ma duże doświadczenie w pomaganiu ludziom odzyskiwać pewność siebie i wprowadzać pozytywne zmiany w życiu. Zwraca również uwagę na najczęściej popełniane błędy i pułapki w relacjach z innymi, radzi jak ich unikać.

Przyzwicie napisane, bo bez przegadania i wymądrzania się, którego niecierpią u coachów (okropne słowo, swoją drogą). Praktyczne - 30-dniowy program treningowy rozpisany dzień po dniu. Jak ktoś lubi takie poradniki, to polecam, (MARA)

KONKURS

ZDOBAJĄĆ KSIĄŻKĘ. WYSYLAJĄC SMS

Dla naszych czytelników mamy egzemplarze książek: „Oskar i rzeczy” (wydawnictwo Widnokrąg). „Wszystko, co mamy” (Muza), „Nie, po prostu nie” (Muza) oraz „Bądź pewna siebie” (Muza). Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): OSKAR. IRAN. NIE. PEWNA. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

O książkach opowiadać także w swoim wideoblogu Anki Czytanki. Znajdziecie go na www.gp24.pl w sekcji wideo - blog o książkach. W najnowszym odcinku znajdziecie omówienie aż pięciu książek napisanych przed kobietą. Zapraszam do oglądania Anna Czemy-Marecka

Różne sposoby na wcześniejsze wstawanie z łóżka

Wszystko, co musisz wiedzieć o swoim dziecku i o jego przyzwyczajeniach oraz codziennym zachowaniu

Mychmmnie

Bogna Skarłat
bogru.skarlat@polskapress.pl

Nie zawsze wystarczy rozmowa i ustna perswazja, aby nakłonić dziecko do zmiany zachowania. Spróbuj zadziałać na syna czy córkę metodami ekonomicznymi.

Już nie mam na nią siły - westchnęła moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki. - Znowu spóźniłam się do pracy - oznajmiła mi przyjaciółka.

- A co to ma wspólnego z Kaśką? - spytałam. - Bo to przez nią - stwierdziła mama nastolatki.



FOT. AUTOR

- To która z was nie wybiega się rano i za długo siedzi w łazience? - dopytałam, bo oczami wyobraźni widziałam, jak ta moja przyjaciółka razem ze swoją córką przepychają się rano w drzwiach łazienki.

- Ja byłam gotowa dużo wcześniej. To Kaśka się grzebała - tłumaczyła mama 15-latki. - To nie pierwszy raz. - Wystarczy chyba, że ją obudzisz 15 minut wcześniej - zaproponowałam. - Ale to nic nie daje - z rezygnacją w głosie stwierdziła moja przyjaciółka. - Budzę ją te 15 minut wcześniej, a i tak ona szykuje się bardzo powoli. Nie wiem, jak mam ją zmotywować.

- Ale nadal nie rozumiem, dlaczego to ty się spóźniasz do pracy? - zapytałam. - Bo Kaśka prosi mnie, abym zawiozła ją do szkoły. To dodatkowe 10 minut rano i właśnie o te 10 minut ja się spóźniam - oznajmiła mi moja przyjaciółka.

- To ty ją zawozisz do szkoły? - Tak. Zawożę ją, aby przynajmniej ona nie była spóźniona - tłumaczyła mi mama nastolatki. - Kaśka ma już tyle spóźnień, że na wiadomość to ja się palę ze wstydu. - To rzeczywiście musisz ją jakoś zmobilizować do szybszego uwijania się w tej łazience - stwierdziłam i dodałam: - Może umówię z nią tak, że za każde takie podwieszenie jej przez ciebie ona będzie ci płacić z kieszonekowego - zaproponowałam. - Tak jak za taksówkę. Może przyniesie ekonomiczny spowoduje, że nabierze rano tempa w przygotowaniu do wyjścia do szkoły.



Magdalena Rózcza, aktorka

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33 tworzą rozwiązanie – myśl Pitagorasa.

»3IMOTZO IS3RVYVIW AZ03ZY HOIXLSAZSM 3iNvzViMzoy

City	County	State
Atlanta	DeKalb	Georgia
Birmingham	Jefferson	Alabama
Chicago	Cook	Illinois
Denver	Denver	Colorado
Houston	Harris	Texas
Los Angeles	Los Angeles	California
Memphis	Shelby	Tennessee
Minneapolis	Hennepin	Minnesota
New York	New York	New York
Philadelphia	Philadelphia	Pennsylvania
Pittsburgh	Allegheny	Pennsylvania
Portland	Multnomah	Oregon
San Francisco	San Francisco	California
Seattle	King	Washington
Wash. D.C.	District of Columbia	District of Columbia