

3,00
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Muzyka, teatr, impreza...
Zaplanuj weekend – strona 8

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Sobota-niedziela 15-16 czerwca 2019

REKLAMA 009065985

OD 12.00 PROGRAM MIEJSKI

Słupsk 102 FM

Radio Gdańsk

Słupsk w centrum uwagi

REKLAMA 009135829

Lotto

KUMULACJA
8 000 000 ZŁ

Specjaliści operują.
Ginekologiczny
problem
do wyleczenia

STRONA 3

magazyn rodzinny



Gwiazda

Olga Boładź
sama zajęła się
dzieckiem.
Wychowuje
syna
na szczęśliwego
człowieka

strona 15

Temat dnia
Jak przysto-
wać dziecko
na pierwszy
samodzielny
obóz
czy kolonie

strona 6



**Bohaterowie z Obłęża.
Uratowali dzieci**

strona 4

PROMOCJA



Wakacyjny

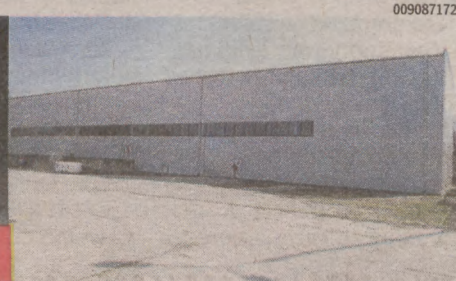
rozkład jazdy PKP
dla stacji
Słupsk, Lębork

We wtorek
18 czerwca
w „Głosie”



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



009087172

Pogoda w regionie

Dzisiaj
28°C
18°C

Ciśnienie
1013 hPa
Wiatr
wschodni, 18 km/h
Uwaga
zachmurzenie

Niedziela
21°C 14°C

Poniedziałek
21°C 11°C

Wtorek
25°C 14°C

Uwaga: częściowe zachmurzenie i burze z piorunami



Piotr Polechoński
piotr.polechonski@gp24.pl

KIEDY ROZUM ŚPI,
DOCHODZI
DO NIESZCZĘŚCIA

Inne spojrzenie

Nie przemawiają do mnie żadne tłumaczenia. Że tylko na chwilę dziecko zostało w aucie. Że spało i nie chciałem/nie chciałam budzić... Że zapomniałam/zapomniałam zabrać, bo po śpiech, bo w pędzie żyję...

Przez cały czas słyszymy w TV i radio, od sąsiadów, czytamy w internecie i gazetach historie o dzieciach pozostawionych w rozgrzanych autach przez rodziców, którym słońce chyba za bardzo rozgrzało i przygrzało głowy. I mimo tego dochodzi do ko-

lejnych przypadków pozostawiania dzieci, w upalne dni, w samochodzie.

Wnętrze samochodu pozostawionego w pełnym słońcu, nawet gdy temperatura otoczenia wynosi tylko 21°C, może stać się na tyle rozgrzane, że przebywanie w nim stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia. To prawdziwa pułapka-piekarnik. Gdy na zewnątrz panuje temperatura 33°C, w zaparkowanym aucie po 20 minutach może być już 50°, a po upływie 40 minut - prawie 60°...

Drodzy Rodzice. A może jest prosty sposób na niektórych zagapienie, życie w pośpiechu? Prosty, a skuteczny. Gdy parkujecie swoje auto i idziecie (do sklepu, pracy), wyciągajcie fotelik (podkładkę dla starszego dziecka) z tyłu auta i wsadzajcie je do bagażnika - z dzieckiem nie wsadzicie. I będziecie mieli pewność, przy Waszym rozrządzeniu, że o niczym (nikim) nie zapomnieliście.

Podejrzani pili i bili.
Ze skutkiem śmiertelnym

Z policji

oprac. Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Kryminalni ze Słupska zatrzymali dwóch mężczyzn podejrzanych o pobicie ze skutkiem śmiertelnym 42-letniego mężczyzny. 36- i 44-latek zostali tymczasowo aresztowani. Grozi im do 10 lat pozbawienia wolności.

Policjny komunikat w tej sprawie mówi, że funkcjonariusze na ciału 42-latką natknęli się w jego domu. Wcześniej ktoś miał poinformować śledczych, że mężczyzna najprawdopodobniej nie żyje.

Szybko ustalono, że w mieszkaniu odbywała się impreza alkoholowa. Również i to, iż w jej trakcie doszło do awantury między jej uczestnikami.

- W związku z podejrzaniem, że śmierć 42-latką nastąpiła w wyniku przestępstwa, na miejsce przyjechała grupa dochodzeniowo-śledcza - informuje st. sierż. Monika Sadurska, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku. - Mundurowi przeprowadzili oględziny i zabezpieczyli ślady.

Kryminalni wytypowali osoby, które mogły mieć związek z zabójstwem. Okazali się nimi trzej mieszkańcy powiatu słupskiego w wieku 36, 44 i 58 lat. Wszyscy zostali zatrzymani. Zarzuty pobicia ze skutkiem śmiertelnym usłyszeli 36- i 44-latek. Mężczyźni zostali przesłuchani w prokuraturze.

Decyzją sądu zostali tymczasowo aresztowani.

Grozi im do 10 lat pozbawienia wolności.

© ©

Wciąż będzie ciepło, ale odpocznijemy od upału

Rozmowa

Krzysztof Ścibor przedstawia prognozę pogody na najbliższe dni i na wakacje.

W kończącym się tygodniu mieliśmy przez kilka dni afrykańskie upały. Odpocznijemy od nich?

Na temperatury przekraczające 30 stopni Celsjusza w cieniu w najbliższych dniach nie mamy co liczyć. W sobotę do popołudnia będzie sucho i ciepło, termometry pokażą do 28 stopni. Potem zacznie się chmurzyć, a wieczorem można się spodziewać opadów deszczu i burz, które okresami mogą być gwałtowne. Wszystko dlatego, że napłynie front chłodny. Zanikający deszcz padać będzie do północy. A w niedzielę będzie już wyraźnie chłodniej, bo tylko do 18-21 stopni. Zachmurzenie przeważnie będzie umiarkowane, jedynie na Kaszubach możliwe będą przelotne opady deszczu. Wiatr będzie wiał z północnego zachodu.



Krzysztof Ścibor, synoptyk z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku

Przyszły tydzień będzie tak chłodny jak niedziela?

Poniedziałek zapowiada się pogodnie, a temperatura wzrośnie do 22 stopni. We wtorek będzie cieplej, do 25 stopni, po południu można się spodziewać deszczu i burz. W środę termometry pokażą do 26 stopni, przez cały dzień będzie pogodnie. Czwartek również będzie ciepły, do 27 stopni, ale po południu może padać i grzmieć. W piątek ponownie się ochłodzi do 18-20 stopni. Padać nie powinno, ale powieje rześki wiatr z północnego zachodu.

A co z upałami powyżej 30 stopni? Wrócą do nas?

Ostatni tydzień czerwca może przynieść taką temperaturę, choć przeważnie będzie 24-26 stopni. Będzie ciepło, choć nie upalnie. To typowo letnia pogoda, lipcowa.

Skoro w czerwcu mamy lipiec, to jaka pogoda będzie w lipcu?

Podobna do tej w czerwcu. Choć pogoda częściej będzie się dynamicznie zmieniała, co jest typowe dla lipca w naszej strefie klimatycznej. Więcej niż w czerwcu będzie dni z burzami, opady zapowiadają się w normie, więc może być ich sporo. Sierpień również zapowiada się w normie, jeśli chodzi o temperaturę i ilość opadów. Pogoda w tym miesiącu będzie łagodniejsza niż w lipcu, już bez tak dynamicznych zmian. Jeśli chodzi o miesiące wiosenno-letnie, to czerwiec ma być z nich najładniejszych.

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Waloryzacja składek
wzbogaciła emerytów
ubezpieczonych w ZUS

ZUS

O ponad 200 mld zł wzbogacił się ubezpieczeni Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w wyniku czerwcowej waloryzacji składek na ich kontach i subkontach.

Stało się tak, bo w czerwcu każdego roku ZUS przeprowadza waloryzację składek na koncie

i subkoncie ubezpieczonych w powszechnym systemie ubezpieczeń społecznych.

Wskaźnik waloryzacji konta oblicza się na bazie inflacji i przypisu składek, czyli wzrostu płac i liczby ubezpieczonych z poprzedniego roku. Z kolei wskaźnik waloryzacji subkonta jest bezpośrednią pochodną wzrostu PKB z ostatnich 5 lat.

Tegoroczne wskaźniki waloryzacji są wyższe niż te z ubiegłego roku. Wynoszą one odpowiednio 109,2 proc. oraz 105,01 proc. Dzięki temu stan kont ubezpieczonych w ZUS wzrósł o 214,2 mld zł i wynosi obecnie ponad 2,5 bln zł.

Z kolei wartość środków zgromadzonych na subkontach wzrosła o blisko 18 mld zł do poziomu 376,6 mld zł. W sumie ubezpieczonym ZUS przybyło ponad 232,2 mld zł. Zgodnie z obecnymi danymi łącznie zgromadzili na swoje emerytury 2,92 bln zł.

© ©

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

ZDJĘCIE DNIA



W czwartek centrum Słupska było miejscem happeningu ekologicznego. Akcja odbyła się w związku z obchodami Europejskiego Tygodnia Zrównoważonej Energii. Celem było zwrócenie uwagi mieszkańców na szkodliwy wpływ tradycyjnych źródeł na środowisko

DYŻURNY GP

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

Wojciech Frelichowski



KALENDARIUM

15 czerwca
1606

Podpisano uniwersał zjazdu lubelskiego, który przygotowywał rokosz Zebrzydowski - bunt szlachty przeciwko królowi Zygmuntowi III Wazie.

1794

Insurekcja kościuszkowska: komendant Krakowa Ignacy Wieniawski poddał miasto bez walki Prusakom.

1819

Namiesnik Królestwa Polskiego Józef Zajączek zniósł wolność prasy i wprowadził cenzurę prewencyjną.

1863

Powstanie styczniowe: porażka powstańców w bitwie pod Lututowem.

1969

W zderzeniu pociągu osobowego z lokomotywą pod Kościerzyną zginęło 7 osób, a 14 zostało rannych.

2007

Rozpoczął się VII zjazd gnieźnieński.

2010

Wystartował załogowy statek kosmiczny Sojuz TMA-19.

Z TWITTERA

Krzysztof Gawkowski, Wiosna

Budowanie wspólnoty lewicy powinno być świadectwem dojrzałości polityka. Chcemy zrobić pierwszy krok i doprowadzić do wspólnego startu w wyborach parlamentarnych różnych środowisk lewicowych.

Anna-Maria Żukowska SLD

@KGawkowski Twój samokrytycyzm budzi we mnie autentyczny szacunek. Był sekretarz @sldpoland i obecny @wiosnabiedronia nadaje się jak nikt inny do budowania wspólnoty lewicy.

WALUTY

USD	3,7736 (+)
EUR	4,2610 (-)
CHF	3,8009 (+)
GBP	4,7804 (-)

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

Ginekologiczny problem do wyleczenia. Specjaliści ze słupskiego szpitala operują

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Słupsk

Leczenie zaburzeń statyki narządu rodowego jest wyleczalne - przekonują lekarze specjaliści ze szpitala w Słupsku. Wszystko za sprawą nowoczesnych metod i sprzętu. Wczoraj przeprowadzono kilka pokazowych operacji.

Problem złożony, krępujący, okryty tabu, ale do rozwiązania. Mowa o leczeniu zaburzeń statyki narządu rodowego i wysiłkowego nietrzymania moczu. Co kryje się pod tym pierwszym terminem? Chodzi o tak zwane wypadanie narządu rodowego. Kłopoty zaczynają się po traumatycznych porodach, pierwszych operacjach ginekologicznych. Leczenie jest procesem złożonym i długotrwałym, które kończy się na stole operacyjnym, co wzbudza opór wśród części lekarzy.



Nietrzymanie moczu może dotknąć kobiety w każdym wieku. Choroby niegdyś wykluczające kobiety z życia społecznego przestały być tematem tabu - mówią specjaliści

- Tymczasem dzięki intensywnemu rozwojowi uroginekologii, w tym zastosowaniu nowoczesnych technik opera-

cyjnych, lekarze osiągają wyleczalność dolegliwości u 90-95 proc. pacjentek - informuje Wojewódzki Szpital Spe-

cialistyczny im. Janusza Korczaka w Słupsku.

Jak tego dokonać, udowodniano wczoraj. Na bloku opera-

cyjnym przeprowadzono kilka pokazowych operacji, do których wykorzystano m.in. taśmy prolenowe. Operacje ob-

serwowali specjaliści z Pomorza i innych części kraju.

Głównym operatorem na bloku operacyjnym był łódzki ginekolog Tomasz Augustyniak.

- Nowoczesne metody leczenia i techniki zaczerpnięte zostały u źródeł, czyli z wiodących ośrodków francuskich - objaśnia dr Tomasz Augustyniak. - Charakteryzują się one bardzo dużą skutecznością przy minimalnej inwazyjności. Myślę, że Słupsk będzie iluminatorem, co do zastosowania tych technik na okolicy i region. Lista utytułowanych lekarzy, którzy się tutaj zjawili, pokazuje, że mają oni potrzebę, aby swoją wiedzę poszerzać i udoskonalać.

Lekarze podkreślają, że nietrzymanie moczu może dotknąć kobiety w każdym wieku. W zależności od stopnia zaawansowania, możliwe są do zastosowania zarówno procedury prewencyjne, jak fizjoterapia, ale głównym sposobem leczenia jest zabieg, który nie wzbudza już kontrowersji wśród lekarzy.

FOT. LUKASZ CAPAR

Gimnazjaliści i ósmoklasiści poznali wyniki swoich egzaminów

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

W słupskich szkołach miejskich do egzaminu gimnazjalnego w wersji standardowej przystąpiło w tym roku 577 gimnazjalistów z pięciu placówek, a w miejskich szkołach podstawowych egzamin końcowy pisało 747 uczniów w 10 placówkach.

Wśród ósmoklasistów średnia miejska z języka polskiego wynosi 61,36 proc., z matematyki - 42,2 proc., a z języka angielskiego na poziomie podstawowym - 59,4 proc. Najlepszą średnią z języka polskiego odnotowano w SP nr 10 (69,7 proc.). Ta podstawówka także ma najwyższą średnią z matematyki (53,2 proc.). A z języka angielskiego najwyższą średnią osiągnęła SP nr 5 (75,5 proc.).

Natomiast w grupie miejskich gimnazjalistów średnia z języka polskiego wynosi 66,1 proc., z historii i WOS - 60,8 proc., z matematyki - 42,6 proc., z przyrody - 50,1 proc., a z języka angielskiego na poziomie podstawowym - 72,5 proc. Z języka polskiego najwyższą średnią osiągnęli uc-



Tegoroczny egzamin w Gimnazjum nr 3 w Słupsku

niowie Gimnazjum nr 3 (74,9 proc.). Oni także triumfowali na egzaminie z historii (72,2 proc.), matematyki (51 proc.), przyrody (60 proc.) oraz z języka polskiego (80,5 proc.).

Jak poinformowała w piątek Centralna Komisja Egzaminacyjna, w skali kraju za rozwiązanie zadań z języka polskiego gimnazjaliści uzyskali średnio 63 proc. punktów możliwych do otrzymania, a z matematyki - 43 proc. Za zadania z historii i wiedzy o społeczeństwie średni wynik uzyskany przez uczniów to 59 proc. punktów, a za zadania z przedmiotów

przyrodniczych (czyli biologii, chemii, fizyki i geografii) - 49 proc. punktów. Średni wynik uzyskany przez gimnazjalistów z egzaminu na poziomie podstawowym z języka angielskiego to 68 proc. punktów.

Natomiast uczniowie VIII klas szkół podstawowych, którzy w kwietniu przystąpili do obowiązkowego egzaminu ósmoklasisty, w skali kraju za rozwiązanie zadań z języka polskiego uzyskali średnio 63 proc. punktów możliwych do otrzymania, a z matematyki - 45 proc. punktów. Ósmoklasiści musieli przystąpić także do pisemnego egzaminu z języka obcego. Przeprowadzany był on na jednym poziomie. Średni krajowy wynik z języka angielskiego, który był najczęściej zdawany przez uczniów, wyniósł 59 procent możliwych do zdobycia punktów. Zdający język niemiecki uzyskali 42 procent, rosyjski - 48 procent, hiszpański - 56 procent, włoski 58 procent, francuski - 61 procent.

W piątek drogą elektroniczną swoje indywidualne wyniki mogli poznać także sami uczniowie. Tegoroczna sesja egzaminu ósmoklasisty była pierwszą w historii. ©

FOT. LUKASZ CAPAR

REKLAMA

009162074

22 czerwca, w sobotę.

Bezpłatne

Wydanie Specjalne Głosu Ekstra!

Blisko 90% dotarcia do gospodarstw domowych w Słupsku i okolicy;

- Wyjątkowe bezpłatne wydanie najpopularniejszego dziennika w regionie słupskim;
- 30 tys. egzemplarzy nakładu;
- Określony zasięg;
- Unikalne treści redakcyjne, podsumowanie najważniejszych akcji i wydarzeń z ostatnich miesięcy;

POLSKA PRESS SŁUPSK

GŁOS POMORZA



Uratowali dwójkę dzieci. Burmistrz i rodzice dziękują

Wojciech Frelchowski
wojciech.frelchowski@gp24.pl



Gmina Kępice

Dwójka dzieci topiła się w jeziorze Obłęże koło Kępic. Dziewczynkę i chłopca uratowali wypoczywający tam mieszkańcy gminy Kobylnica.

Do zdarzenia doszło w środę, 12 czerwca, po południu. Trójka 11-latków z Kępic - Hania oraz Paweł i Czarek - postanowiła wybrać się nad jezioro Obłęże aby popłuskać w wodzie. Jednak Paweł miał rodzicielski zakaz zbliżania się do jeziora. Dlatego poszli nad ustronne miejsce na jeziorze, a nie na uczęszczaną plażę przy ośrodku „Sobótka”. Chłopiec obawiał się, że ktoś go rozpozna i powiadomi rodziców.

Wybrali brzeg w pobliżu strumienia wpadającego do jeziora. Jednak dno jeziora ma tam nagły uskoki, przez co jest to miejsce niebezpieczne.

Szybko przekonał się o tym Paweł, który nie umie pływać. Chwilę po wejściu do wody stracił grunt pod nogami i zaczął się topić. Na ratunek pospieszyła pozostała dwójka dzieci. Hani, która umie pływać, udało się nawet złapać Pa-



Burmistrz Kępice Magdalena Majewska składa podziękowania Michałowi (pierwszy z lewej) i Pawłowi Rosołkom za uratowanie 11-latków. W środku Jacek Plutowski, dyrektor Zespołu Szkół w Kępicach, do którego uczęszczają dzieci

wła. Niestety, ten w panice rzucił się na nią i wciągnął pod wodę. Tonęli już oboje.

Zimnej krwi nie stracił Czarek. Zadzwonił pod numer alarmowy 112 i wezwał pomoc. Zaczął też głośno krzyczeć na ratunek. Na szczęście dla tonącej dwójki w pobliżu prze-

chodzili dwaj mężczyźni - bracia Paweł i Michał Rosołek, mieszkańcy gminy Kobylnica.

- Przyjechaliśmy nad jezioro z naszymi psami i szukaliśmy miejsca, gdzie czułoby się one bardziej swobodnie - opowiadają. - I tak dotarliśmy w pobliże miejsca, gdzie tonęły

dzieci. Usłyszeliśmy wołanie chłopca o pomoc.

28-letni Paweł Rosołek wskoczył do wody. Hania była pod wodą, Paweł szamotał się na powierzchni. Mężczyźni udało się wyciągnąć ich z wody. Dziewczynka wymagała reanimacji, której podjął się Michał

Rosołek. Po chwili odzyskała oddech.

Chwilę później na miejsce przyjechało pogotowie ratunkowe, które zabrało ją do szpitala w Słupsku. Jej życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

- Jestem jeszcze w szoku i nie mogę dojść do siebie

po tym, co się wydarzyło - przyznaje mama Hani. - O tym zdarzeniu powiadomiła mnie moja siostra. Oba panom serdecznie dziękuję za uratowanie mojego dziecka.

- Dzieci miały nieprawdopodobne szczęście. Ten przypadek niech będzie ostrzeżeniem dla innych, że z wodą nie ma żartów. To także przykład, żeby nie oddalać się od miejsc, gdzie jest dużo ludzi, bo wtedy jest szansa, że ktoś usłyszy wołanie o pomoc - mówi Magdalena Majewska, burmistrz Kępice.

Dodaje, że kąpielisko przy ośrodku „Sobótka” oficjalnie rusza 22 czerwca i od tego dnia na miejscu będzie dyżurował ratownik Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Wydarzenie odbiło się szerokim echem w Zespole Szkół w Kępicach, do której uczęszcza trójka dzieci.

- To zdarzenie ma też aspekt pouczający. Zabawa w wodzie to dla dzieci atrakcja, ale nie może ona przesłaniać faktu, że musi się to odbywać z zachowaniem bezpieczeństwa. Dzieci muszą wiedzieć, że nawet umiejętność pływania nie daje gwarancji, że nad wodą nie ma zagrożenia - powiedział nam Jacek Plutowski, dyrektor Zespołu Szkół w Kępicach. ©

FOT. ŁUKASZ CIPAR

Rozkład PKP z „Głosem”

Komunikacja
Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Już 18 czerwca z „Głosem Pomorza” ukaże się letni rozkład jazdy PKP dla stacji Słupsk i Łębork. Podpowiadamy, co zmieni się na kolei.

We wtorek 18 czerwca w „Głosie Pomorza” ukaże się nowy, letni rozkład jazdy pociągów. Choć nasza publikacja zostanie dołączona do wydania gazety po czerwcowej zmianie rozkładu, to przed zaplanowanymi na 20 czerwca najważniejszymi zmianami komunikacyjnymi.

Od 19 czerwca do 31 sierpnia codziennie będzie kursować pociąg relacji Kraków - Kołobrzeg - Kraków przez Warszawę. Połączenie Warszawy z Kołobrzegiem zapewni skład EIC Posejdon, który w okresie wakacji będzie jeździł codzien-



Niestety pociągów nie zobaczymy na trasie z Miastka do Słupska. Modernizacja tej linii wciąż jest w toku

nie. Na okres wakacji pociąg IC Malczewski, jeżdżący na co dzień w relacji Przemysł - Kołobrzeg, wydłuży swoją trasę do Ustki. Dłuższą drogę pokonywać też skład TLK Kocha-

nowski relacji Lublin - Piła, który umożliwi dojazd do Kołobrzegu. PKP Intercity uruchamia też dodatkowy pociąg TLK Delfin. Od poniedziałku do piątku będzie kursować

na trasie Łódź - Gdynia - Łódź przez Warszawę, a w weekendy pojedzie z Łodzi aż do Łeby. Na letnie tory wyjedzie, jak co roku, pociąg Kolei Mazowieckich, który przywiezie turystów z Warszawy. Cel to letnia stolica Polski. „Słoneczny” na wakacyjne tory ruszy 20 czerwca o godz. 6:14 z Warszawy Zachodniej. W Uście będzie o godz. 12:08. W trasę powrotną skład odjedzie o godz. 14:24. Bieg zakończy 14 minut po godz. 20 w Warszawie Zachodniej.

Od 20 czerwca wrócą też pociągi sezonowe ze Słupska do Ustki i z Łęborka do Łeby. Niestety pociągów nie zobaczymy na trasie z Miastka do Słupska. Modernizacja tej linii wciąż jest w toku. Dopiero na początku lipca przewoźnicy odbędą jazdy testowe i zapoznawcze.

©

KRÓTKO

Gmina Potęgowo Wójt zawiesił postępowanie podatkowe

Zawieszenie dotyczy zobowiązań podatkowych Zofii Michalskiej z Grąbkowa za 2019 rok, która kwestionowała wysokość podatku dotyczącego budynku gospodarczego. W związku z tym od tej decyzji odwołała się do SKO w Słupsku. Decyzja SKO w całości uchyliła pierwotną decyzję wójta w tej sprawie i przekazała sprawę do ponownego rozpatrzenia. Jednocześnie trwa postępowanie podatkowe w sprawie ustalenia wysokości łącznego zobowiązania pieniężnego pani Michalskiej za 2018 rok, które zostało zaskarżone odwołaniem z 29 kwietnia 2019 roku do SKO.

W związku z tym wójt poinformował panią Michalską, że ponieważ wydanie decyzji podatkowej za 2019 r. jest uzależnione od rozstrzygnięcia zagadnienia wstępnego przez inny organ lub sąd - postępowanie podatkowe zawieszono do czasu rozstrzygnięcia sprawy podatkowej za 2018 r. (MAZ)

Słupsk Charytatywny bieg pomógł w zbieraniu pieniędzy

Prawie 7 tysięcy złotych udało się zebrać podczas Trzeciego Charytatywnego Biegu z Fundacją „Nadzieja” w Słupsku. Impreza odbyła się w minioną niedzielę na Stadionie 650-lecia i w Łasku Północnym. Na starcie stanęło 315 biegaczy i zwolenników nordic walking. Wszyscy do pokonania mieli ponad 5 km - marszem lub biegiem z kijkami.

Wpisowe z biegu oraz pieniądze zebrane podczas festynu zostaną w całości przeznaczone na zakup samochodu do przewożenia osób niepełnosprawnych. Fundacja „Nadzieja” w Słupsku zajmuje się pomocą i rehabilitacją niepełnosprawnych dzieci. Prowadzi zajęcia ze specjalistami, hipoterapię oraz przedszkole dla maluchów wymagających dodatkowej opieki ze względu na niepełnosprawność. W ostatnich latach „Nadzieja” otrzymała pieniądze na remont dachu nad pawilonem do hipoterapii oraz na budowę nowej stodoły.

(MAZ)

„Terminator papieża” nie dostał instrukcji dotyczących Polski

Walbrzych

Artur Szalkowski
artur.szalkowski@polskapress.pl

Arcybiskup Charles Scicluna, sekretarz pomocniczy Kongregacji Nauki Wiary i jeden z najbliższych współpracowników papieża Franciszka wziął udział w plenarnej Konferencji Episkopatu Polski i podzielił się z polskimi biskupami wiedzą, jak bronić dzieci oraz młodzież przed nadużyciami seksualnymi niektórych osób duchownych.

383. zebranie plenarne Konferencji Episkopatu Polski zostało zorganizowane w czwartek i piątek w Walbrzychu i Świdnicy. Wybór miejsca nie był przypadkowy, bowiem w 2019 r. diecezja świdnicka świętuje jubileusz 15-lecia. Lecz nie uroczystości rocznicowe wzbudziły największe zainteresowanie opinii publicznej, ale temat, o którym za zamkniętymi drzwiami dyskutowali polscy biskupi. Chodzi o ochronę dzieci i młodzieży przed nadużyciami seksualnymi, których względem nich dopuszczają się niektóre osoby duchowne.

Wiedzą na temat działań w tym zakresie podzielił się z członkami episkopatu Polski Charles Scicluna, arcybiskup Malty, sekretarz pomocniczy Kongregacji Nauki Wiary i jeden z najbliższych współpracowników papieża Franciszka w sprawach zwalczania przypadków pedofilii wśród osób duchownych.

To właśnie arcybiskup Charles Scicluna otrzymał od papieża w 2018 r. zadanie zbadania sprawy nadużyć seksualnych, jakich dopuścili się duchowni w Chile. Abp Scicluna spotkał się i rozmawiał z ofiarami, a następnie przekazał raport papieżowi. Efektem było wezwanie członków episkopatu Chile do Watykanu, gdzie wszyscy biskupi złożyli rezyg-

nację, w ośmiu przypadkach zostały one przez papieża przyjęte.

Wiele osób spodziewało się, że podobnie może stać się w Polsce.

- Nie dostałem specjalnej misji od papieża Franciszka i nie przyjechałem do Polski w takim charakterze, w jakim udałem się do Chile. Nie znam planów papieża Franciszka dotyczących Polski - stwierdził w piątek abp Charles Scicluna.

Arcybiskup dodał, że zapoznał się z dostarczonymi mu przez polskich biskupów dokumentami w sprawie procedury działań w przypadkach stwierdzenia nadużyć seksualnych przez polskich duchownych. Ocenia je jako bardzo dobre, ale tłumaczy, że będą miały sens tylko wtedy, kiedy będą stosowane w praktyce.

W każdej diecezji, w każdej parafii ludzie muszą wiedzieć, do kogo zwrócić się o pomoc w takich przypadkach

- Same dokumenty to za mało, trzeba przejść do czynu. W każdej diecezji, w każdej parafii ludzie muszą wiedzieć do kogo się zwrócić o pomoc - wyjaśnił abp Charles Scicluna.

I dodał: - Dotyczy to również przypadków tuszowania takich spraw. Na każdej osobie duchownej ciąży obowiązek ich zgłaszania swoim przełożonym, a jeśli oni są w to zamieszani, to jeszcze wyższej instancji, aż do nuncjusza apostolskiego i Watykanu.

Z abp Charlesem Sciluną próbowali się spotkać w Walbrzychu przedstawiciele Fundacji „Nie lękajcie się”, ale uniemożliwiła im to policja. ©



Abp Charles Scicluna (z lewej) oraz abp Stanisław Gądecki, przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski

PiS rozpoczyna kampanię, opozycja poszukuje formuły



Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl

Warszawa

Prawo i Sprawiedliwość ma już gotową koncepcję na kampanię wyborczą. Na początku lipca partia Jarosława Kaczyńskiego zorganizuje kongres programowy. Tymczasem partie opozycyjne wciąż nie wiedzą, w ilu i jakich blokach pójdą do wyborów.

Dokładna data wyborów nie jest jeszcze znana. Nieoficjalnie mówi się o 13 października, czyli najwcześniejszym z możliwych terminów. Teoretycznie czasu na kampanię jest sporo, ale biorąc pod uwagę wakacje, politykom może być trudniej dotrzeć z przekazem do wyborców w najbliższych miesiącach.

Wakacji na pewno nie będą mieli członkowie PiS - zapowiedział to prezes Jarosław Kaczyński. Mimo bardzo dobrego wyniku w wyborach do Parlamentu Europejskiego, politycy mają pracować jeszcze intensywniej niż wiosną.

W piątek, w trakcie wyjazdowego posiedzenia klubu PiS, kierownictwo partii miało przedstawić koncepcję kampanii wyborczej. Została ona wypracowana na podstawie analiz przygotowanych przez strategów partii. Wiadomo, że



FOT. BARTEK SYTA

Jarosław Kaczyński zapowiedział, że członkowie PiS nie będą mieli w tym roku wakacji. Zadbą o to nowy szef kampanii

na początku lipca partia planuje dwudniowy kongres, podczas którego przedstawi swój program wyborczy i kolejne obietnice na najbliższe cztery lata. - Mimo bardzo dobrego rozwoju gospodarczego, nie widzę rezerw finansowych na kolejne, szerokie programy społeczne. Po drugie, nie widzę potrzeb takich, za wyjątkiem zdecydowanie szerszego wsparcia dla osób niepełnosprawnych - zaznaczył w Radiu Plus wicepremier Jarosław Gowin.

Nieoczekiwana zmiana miejsc
Kampanię PiS-u pokieruje Joachim Brudziński, były szef MSWiA, który niedługo obejmie mandat europosła. To niespodzianka, ponieważ wiele wskazywało na to, że na czele sztabu stanie jego dotychczasowy szef, Tomasz Poręba.

Według wp.pl, kierownictwo PiS postawiło przed Porębą nowe zadanie - prowadzenie negocjacji dotyczących dołączenia europosłów PiS do frakcji konserwatystów w Parlamencie Europejskim. Kampanię ma koordynować także była wicepremier Beata Szydło. - Trzeba być przygotowanym do tego, że przed nami blisko cztery miesiące ciężkiej pracy i gwarantuję, że koncepcje kampanii już powstają, zaczęły powstawać dzień po wyborach do Parlamentu Europejskiego - przyznał w audycji „Siódma9” wiceszef MSWiA Paweł Szefermaker, również zaangażowany w kampanię PiS-u.

W przeciwieństwie do PiS, partie opozycyjne planują wakacje, bo jak przyznają politycy

w nieoficjalnych rozmowach, kampania w ich trakcie nie ma sensu. „Ludzie chcą odpocząć także od polityki” - mówią.

Mimo to Grzegorz Schetyna zapowiada mobilizację struktur i „pracę 24 godziny na dobę”. W czwartek doszło do oficjalnego połączenia klubów PO i Nowoczesnej, co ma być sygnałem mówiącym o jednoczeniu się opozycji. Kampanię mają koordynować m.in. Krzysztof Brejza (PO) i Adam Szłapka (Nowoczesna). Co ciekawe, liderowi PO doradza Igor Ostachowicz, uznany specjalista od wizerunku i wieloletni współpracownik Donalda Tuska.

Tak naprawdę nie wiadomo, w jakiej konfiguracji partie opozycyjne zechcą powalczyć o głosy. Aktualnie można mówić o trzech blokach: pierwszym na czele z Platformą Obywatelską i Nowoczesną, drugim pod szyldem Polskiego Stronnictwa Ludowego i trzecim - Wiosny Roberta Biedronia oraz być może innych partii lewicowych. Jest kilka koncepcji, a ta forsowana przez Grzegorza Schetynę zakłada połączenie wszystkich trzech bloków w jeden, szeroki.

- Dajemy sobie czas do końca czerwca, żeby się policzyć, zebrać, porozmawiać. Mam nadzieję, że efektem tego będzie wspólna, postępową, lewicowa lista do polskiego parlamentu - przyznał w TOK FM Robert Biedroń. ©

Sejm przegłosował podwyżki dla nauczycieli. Co dalej ze strajkiem?

Warszawa

Leszek Rudziński
leszek.rudziński@polskapress.pl

Zmiany w Karcie Nauczyciela praktycznie stały się już faktem. Jednak reforma przedstawiona przez posłów PiS i przyjęta przez Sejm może nie powstrzymać nauczycieli przed wznowieniem strajku we wrześniu.

Sejm po burzliwych obradach przyjął nowelizację Karty Nauczyciela autorstwa PiS. I choć przeciwko przyjęciu noweli zagłosowało jedynie 11 posłów (dwóch się wstrzymało), to politycy opozycji zarzucali partii rządzącej, że nowelizacja ustawy jest głównie powrotem do systemu sprzed reformy Anny Zalewskiej.

Nie zmienia to jednak faktu, że wynagrodzenia pracowników oświaty wzrosną.

Zgodnie z nowelizacją, od 1 września 2019 r. do 31 grudnia 2019 r. średnie wynagrodzenie nauczycieli ma się zwiększyć o 9,6 proc. Podwyżka ma zostać wypłacona do 30 września 2019 r. z wyrównaniem od 1 września 2019 r. Dokument wprowadza również nowe „świadczenia na start dla nauczycieli stażystów”, określa minimalną wysokość dodatku za wychowawstwo oraz skraca (wydłużone wcześniej przez rząd PiS) ścieżki awansu zawodowego.

Czy proponowane zmiany uchronią szkoły przed kolejnym protestem pracowników oświaty? Z nowej Karty Nauczyciela nie jest zadowolony Związek Nauczycielstwa Polskiego, który zawiesił strajk tuż przed majowymi maturami, zapowiadając jednocześnie, że może być on wznowiony we wrześniu.

Szef ZNP, Sławomir Broniarz, w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press podkreślał, że wątpliwości budzi m.in. zapis, że „podwyżka ma być realizowana od września do grudnia”. - Nie wiemy, czy to jest furtka w zakresie czasu trwania tego projektu, czy jest to niefortunny zapis - mówił. Dodał, że nie wiadomo także, skąd pieniądze na owe podwyżki będą pochodzić.

Wskazał, że to, czy strajk nauczycieli zostanie wznowiony we wrześniu, zależy od wyników nauczycielskiego referendum.

Na razie nie wiadomo, kiedy zostanie ustalony jego termin. Być może stanie się to już na najbliższym posiedzeniu Zarządu Głównego ZNP, które odbędzie się 18 czerwca.

Na owe posiedzenie zaproszony został nowy minister edukacji, Dariusz Piontkowski. Jed-

nak wiadomo już, że szef MEN z zaproszenia nie skorzysta. - Nie zawsze spotkanie musi odbywać się w formule, którą proponuje pan Broniarz - mówił minister na antenie Radia Zet. Przy okazji zaprosił nauczycielskie związki zawodowe na posiedzenie okrągłego stołu edukacyjnego. - Jeżeli nie będą chcieli skorzysta z takiej okazji, to będę proponował spotkania ze wszystkimi związkami zawodowymi zaraz po zakończeniu roku szkolnego - mówił Piontkowski.

Szef MEN zapewnił, że zapisane do końca tego roku podwyżki wynagrodzeń nauczycieli nie zostaną cofnięte w przyszłym roku. Podkreślił, że środki pojawiają się w budżecie w wyniku przesunięć, o których zdecydował szef rządu i minister finansów.

Minister Piontkowski podkreślił, że zdaje sobie sprawę, że kolejny protest nauczycieli może ruszyć już po wakacjach. Dodał jednak, że przyjęta ustawa o Karcie Nauczyciela ma m.in. za zadanie mu zapobiec. ©

Policja szuka zabójcy 10-letniej dziewczynki na Dolnym Śląsku

Wrocław
Małgorzata Moczulska
redakcja@gazeta.wroc.pl

Kristina chodziła do 4. klasy. W czwartek wracała ze szkoły do domu. Szła poboczem, główną ulicą wsi. Widziano ją niespełna dwieście metrów od domu. Ale tam nie dotarła. Pięć godzin później jej roznieglizowane i zakrwawione ciało znaleziono w lesie, osiem kilometrów dalej. Została brutalnie zamordowana.

Nie żyje 10-letnia Kristina, którą w czwartek szukała rodzina, policja i mieszkańcy Mrowin w gminie Żarów. Jej ciało zostało znalezione przez przypadkową osobę, która wybrała się na popołudniowy spacer z psem do lasu koło Imbramowic. Leżało w krzakach, roznieglizowane i zakrwawione. Czy została zgwałcona? Odpowiedź na to pytanie ma przywieść sekcja zwłok.

- Na razie nikt nie został zatrzymany. Nie wiadomo też, kto jest mordercą - mówi Marek Rusin, prokurator rejonowy w Świdnicy.

Przez całą noc w lesie pracowało blisko stu policjantów. Nad lasem latał helikopter. Zabezpieczano były ślady, przesłuchiwanie świadków, sprawdzano alibi notowanych osób.

Dziewczynka zaginęła ok. godz. 12.30. Ze szkoły do domu miała nieco ponad kilometr. Ostatni raz była widziana nie-

spełna 200 m od domu, szła poboczem głównej ulicy.

Bliscy nie czekali długo, od razu wszczęli alarm. Początkowo w poszukiwaniu zaangażowali się mieszkańcy wsi. Przeszukiwano wioskę, staw w centrum i kopalnię, powołano sztab kryzysowy.

- Trudno uwierzyć w to, co się stało. Przecież to dziecko! Co muszą czuć jej mama, babcia i dwie młodsze siostry?! - komentują mieszkańcy Mrowin. - Przecież dom budowali, mieli się lada moment przeprowadzić, zacząć nowe życie...

Pytani o rodzinę dziecka mówią: porządna, dzieci mądre, grzeczne, zadbane. Wychowuje je sama mama, bo kilka lat temu rozwiodła się z mężem, Czechem. - Przez wiele lat mieszkali w Irlandii, ale po rzuceniu z mężem dwa lata temu Agnieszka z córkami wróciła do Polski i zamieszkała u swojej mamy - opowiadają mieszkańcy wsi.

- Wydawało nam się, że żyjemy w bezpiecznym miejscu. To, co się stało, jest niewyobrażalne. To ogromna tragedia dla bliskich Kristiny i wszystkich, którzy ją znali. Trudno będzie nam teraz normalnie żyć. Ci, którzy mają dzieci, są przerażeni - dodaje Krystyna Popek, sołtys Mrowin.

Na niedzielę, 16 czerwca, Kristina planowała urodzinowe przyjęcie. Zaprosiła na nie znajomych z klasy. To miały być jej 10. urodziny. ©

Będą dodatkowe pociągi na Pol'and'Rock Festival



Jakub Pikulik
jpikulik@gazeta.lubuska.pl

Kostrzyn nad Odrą

Marszałkowie województw zwierają szyki i uruchamiają dodatkowe pociągi, które dowiozą uczestników festiwalu Pol'and'Rock do Kostrzyna. To odpowiedź na decyzję Przewozów Regionalnych.

W piątek marszałek województwa lubuskiego Elżbieta Anna Polak poinformowała, że marszałkowie innych województw odpowiedzieli na jej apel i uruchomią dodatkowe pociągi do Kostrzyna. - Dziś rano pani marszałek odebrała telefony od marszałków, którzy zadeklarowali swoje wsparcie - mówił nam w piątek Michał Iwanowski, rzecznik prasowy urzędu marszałkowskiego. Na apel odpowiedzieli marszałkowie województw zachodniopomorskiego - Olgierd Geblewicz i pomorskiego Mieczysław Struk.

Przypomnijmy, dwa tygodnie temu organizatorzy festiwalu Pol'and'Rock (aktualna nazwa popularnego Woodstocku) dowiedzieli się, że Przewozy Regionalne na czas trwania imprezy nie uruchomią specjalnych pociągów. Przez 24 lata trwania festiwalu takie pociągi były uruchamiane i dowoziły do Kostrzyna uczestników z naj-



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Jerzy Owsiak o odwołaniu pociągów na festiwal w Kostrzynie: złamano kilka podstawowych i niezwykłych praw

FESTIWAL POL'AND'ROCK

JAK DOJECHAĆ NA FESTIWAL?

- Na stronach internetowych festiwalu uruchomiliśmy Bank Podróży. Każdy może zamieścić tu ogłoszenie, że szuka transportu lub ma wolne miejsce w samochodzie - mówi Krzysztof Dobies z Fundacji WOŚP. Doradza też korzystanie z BlaBlaCar - serwisu kojarzącego podróżujących z kierowcami samochodów. Organizatorzy festiwalu zbierają też informacje o zorganizowanych transportach, które będą jechały w stronę Kostrzyna.

odleglejszych miejsc w Polsce. Tylko w zeszłym roku pociągami dojechało na festiwal około 70 tysięcy osób.

Przewozy Regionalne tłumaczą, że po restrukturyzacji nie dysponują już taborami, który mogłyby dowieźć uczestników festiwalu. - Ograniczyliśmy koszty i dostosowaliśmy tabor do potrzeb konkretnych województw. Nie mamy już takich rezerw - mówi nam Dominik Lebda, rzecznik Przewozów Regionalnych. Przewoźnik argumentuje, że operacja jest nieopłacalna, a koszty naprawy zniszczeń idą już w miliony złotych.

Organizatorzy działają

- Argumenty Przewozów Regionalnych są wysłane z palca - komentuje Krzysztof Dobies, rzecznik prasowy fundacji Wielkiej

Orkiestry Świątecznej Pomocy, która jest organizatorem festiwalu. - Coś, co się sprawdzało przez 24 lata organizacji festiwalu, nagle zostaje ucięte. Trudno uwierzyć w brak efektu ekonomicznego dla kolei. Były prezes kolejowej spółki mówi przecież coś innego: że pociągi MusicRegio, które woziły woodstockowiczów, na siebie zarabiała. W rzekome dewastacje pociągów kompletnie nie wierzymy. Pokojowy Patrol był obecny na stacji Kostrzyn, kiedy przyjeżdżał każdy pociąg. Nie widzieliśmy żadnych wielkich dewastacji, których koszty sięgałyby milionów złotych. Usterki, jeśli już były, wynikały z ogromnego tłoku - mówi rzecznik WOŚP. I dodaje: - Zalecamy, żeby uczestnicy imprezy umawiali się na wspólną podróż samochodami czy busami.

WOŚP wysłała do prezesa Przewozów Regionalnych oficjalną, przygotowaną przez prawników skargę.

Burmistrz Andrzej Kunt nie ukrywa, że zamieszanie z pociągami go zaskoczyło. - Będziemy musieli uruchomić rezerwy parkingi - mówi. Ostro na decyzję Przewozów Regionalnych zareagowała Elżbieta Anna Polak, marszałek lubuski. Jej zdaniem brak specjalnych pociągów grozi chaosem. Marcin Małudy, rzecznik lubuskiej policji, zapewnia, że policjanci poradzą sobie z większą liczbą pojazdów, które będą dojeżdżały do Kostrzyna. ©

Z KRAJU



FOT. MICHAŁ DYLIK

Warszawa
Błąd Kancelarii ws. listu Falenty do prezydenta
Kancelaria Prezydenta błędnie zakwalifikowała prywatny list Marka Falenty wysłany z Hiszpanii jako kolejny wniosek o ulaskawienie - informuje „Rzeczpospolita”. Okazuje się, że w ciągu roku Sąd Okręgowy w Warszawie zarejestrował aż cztery wnioski o ulaskawienie biznesmena, który został skazany w aferze podsłuchowej. Wszystkie cztery wnioski Kancelaria wysyłała do opinowania do sądu, choć - jak czytamy w „Rz” - wiedziała, że pozostaną bez rozpoznania. (AIP)

Warszawa

Bill Clinton chwali Polskę w Warszawie

- Polska gospodarka plasuje się na szóstym miejscu Unii Europejskiej. Wiele krajów chciałoby iść tym samym szlakiem i być jak Polska - przekonywał w Warszawie były prezydent Stanów Zjednoczonych Bill Clinton w trakcie kongresu ABSL Summit. - Cały świat was podziwia, potrzebujemy was znacznie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej - podkreślał Clinton. Były prezydent USA spotkał się w piątek z premierem Mateuszem Morawieckim. „Rozmowa z Billem Clintonem była doskonałą okazją, żeby wymienić się spostrzeżeniami na temat globalnych wyzwań stojących przed gospodarkami i społeczeństwami Polski oraz USA. Nasze relacje są kwestią absolutnie kluczową dla rozwoju ekonomicznego oraz bezpieczeństwa Polski i regionu” - napisał na Twitterze szef rządu. (AIP)

Warszawa

Katastrofa myśliwca. PGZ przyznaje się do błędu

„Dziś wiemy, że w 2011 r. popełniono błąd na etapie projektowania detalu, który nie został wykryty w procesie sprawdzania i wdrażania części do produkcji” - czytamy oświadczenie Polskiej Grupy Zbrojeniowej. W MiG-u 29, który rozbił się w ubiegłym roku, zawiódł pierścień ścinający, który wymieniono w Wojskowych Zakładach Lotniczych w Bydgoszczy. Przypomnijmy, że Komisja Badania Wypadków Lotniczych zakończyła już prace nad raportem dotyczącym okoliczności ubiegłorocznej katastrofy wojackiego MiG-a. Do wypadku doszło 10 lipca pod Pastłkiem. Zginął wówczas 33-letni kpt. Krzysztof Sobański, pilot, który zmuszony był katapultować się z samolotu. System katapultujący nie zadziałał. Wnioski z raportu, który pod koniec maja trafił do szefa MON, ministra Mariusza Błaszczaka, mają jednoznacznie wskazywać na to, że przyczyną katastrofy była awaria fotela katapultowego K-36. (AIP)

REKLAMA

028814276

Strefa Biznesu

NAJWIĘKSZY REGIONALIZOWANY SERWIS GOSPODARCZY W POLSCE

- ✓ Sprawdzone informacje gospodarcze ze świata, z Polski i z Twojego regionu
- ✓ Porady dla małych i średnich przedsiębiorstw
- ✓ Baza komunikatów i przetargów



www.strefabiznesu.pl

LISTY/OPINIE

Czekamy na Państwa listy po adresie
ul. Henryka Pobożnego
19, 76-200 Słupsk
Telefon dyżurny
59 848 81 21
Email
daniel.klusek@gp24.pl

Dzisiaj Dyżuruje
Daniel Klusek



Nie odbaleziono mężczyzny, który topił się w Uście

@Tytus: - W zeszłym roku mnie też wciągnęła taka fala. Miałem więcej szczęścia, bo zauważył mnie ratownik i wyciągnęli mnie skuterem. Mam ciary, jak pomyślę, co musiał czuć ten chłopak, walcząc z falą, bo przeżyłem to samo. Z morzem nie ma żartów! Przestrzegam, bo sezon przed nami. Młodzieńki ratownik, który mnie zauważył i przypłynął do mnie z bojką, był chyba bar-

dziej przerażony niż ja, a więc oszczędźmy tym chłopakom stresu i nie narażajmy też ich życia... Po wyciągnięciu mnie z wody ratownicy wywiesili czerwoną flagę i zgadnijcie co się stało... Byli wrogami całej plaży. „Bo przecież moje dziecko wchodzi tylko do pasa i od rana nic się nie stało...”. Ja wszedłem tylko trochę ponad pas, a po skoku na kolejną falę zorientowałem się, że nie ma gruntu i nie ma szans na plynienie.

@Dorota: - Fajnie, że są ludzie, którzy widzą i szanują pracę ratowników. Każdemu zdarzyć się może taka sytuacja, oby jak najmniej. Mimo to ci ludzie innym ludziom nie zawsze mądrym i nie zawsze trzeźwym poświęcają swoje życie, ratując ich. Brawo dla nich, bo są wielcy.

@Maja: - Za głupotę i brak pokory się płaci, czasem najwyższą cenę. Dopóki ludzie nie zmadrzeją i nie zaczną wykorzystywać wyobraźni, to będą tonąć.

@Smerf: - Ludziska, szczególnie młodzi. Uccie się pływać! Chodźcie na baseny i pamiętajcie, że podstawy to umiejętność przepłynię-

cia bez problemu 200 na wodzie i co najmniej 5 m pod wodą, nurkowanie do 4 m głębokości.

@Gość: - Byłam na plaży, ratownik jeździł i wyganiał wszystkich z wody, po czym ludzie i tak doniej wracali. Przy takich falach i ostrzeżeniu nie wchodzi się do wody nawet do kolan, przy takich wirach i prądach nie ma szans na ratunek. Tyle było takich przypadków i ludzie nadal nie słuchają.

@Gość: - Właśnie, nie umiejętności pływackie, nie odwaga, a pokora dla natury. Jeżeli jest zakaz pływania, to nawet po kolana nie można wchodzić do wody. Ludzie igrają z naturą, tyle tylko, że ona częściej wygrywa, ucząc pozostałych pokory! Żal tylko młodego człowieka, którego dorosłe życie dopiero się zaczynało.

@Gość: - Co rok to samo, czy nie można w końcu ustawić przy każdym wejściu na plażę rysunkowych plansz o zagrożeniu, my tu żyjemy więc większość z nas to wie, znając tak wiele tragedii. Choć i lokalni czasem zapominają, a co dopiero jak ktoś przyjeżdża nad morze na urlop i nie wie jak działa morze. (DMK)

Fontanny to nie baseny, w nich kapać się nie można

Słupsk

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

- W fontannie w Parku Kultury i Wypoczynku pływa dużo śmieci, a przecież w ciepłe dni bawią się tam dzieci - twierdzi nasza czytelniczka. Urzędnicy twierdzą, że regularnie ją sprzątają. I przypominają, że nie jest to miejsce przystosowane do kąpiel.

W ostatnich dniach pani Ewelina wyszła z wnukami na plac zabaw znajdujący się w Parku Kultury i Wypoczynku. Tuż obok znajduje się fontanna.

- To był upalny dzień, więc zarówno na placu zabaw, jak i w fontannie, na obu jej poziomach, bawiło się dużo dzieci. Moje wnuki też chciały wejść do wody, ale im nie pozwoliłam na to, bo w obu miejscach pływało bardzo dużo śmieci - mówi nasza czytelniczka. - Zdaje sobie sprawę, że kamienie czy patyki przyniosły tam dzieci. Ale w wodzie widziałam również ogryzki, a nawet puszkę i butelki po alkoholu. Było tam bardzo brudno, a przecież są służby, które powinny dbać o jej stan.

Kobieta dodaje, że kontakt dzieci z taką wodą może się dla nich skończyć chorobą.

- Przecież tam pływają również zarażki i bakterie. Z pewnością chłódza się tam również psy, bo wielu opiekunów chodzi z nimi na spacer do tego parku - mówi pani Ewelina. - A wiadomo, że dziecko, bawiąc



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Fontanna w Parku Kultury i Wypoczynku jest sprzątana

się w fontannie, napije się również wody, która tam się znajduje. Dlatego niecki powinny być na bieżąco sprzątane i czyszczone, a woda filtrowana.

Jarosław Borecki, dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej, zapewnia, że miejskie fontanny są regularnie sprzątane.

- Nie zmienia to jednak faktu, że dzieci nie powinny w nich przebywać. Fontanna to nie basen, ona nie jest przystosowana do kąpiel - mówi Jarosław Borecki. - Wszystkie śmieci, które znajdują się w tej fontannie, niestety zostały tam wrzucone przez osoby, które odwiedzają Park Kultury i Wypoczynku. Dlatego proszę, by odpadki wyrzucać do pojemników, a nie na trawniki, na plac zabaw czy do fontanny.

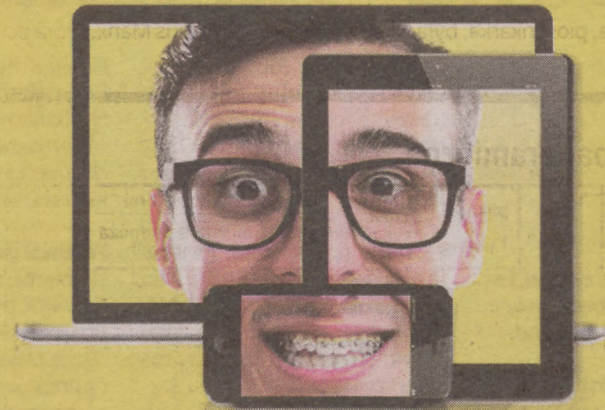
Jak dodaje, miasto zajmuje się jeszcze dwoma fontannami w centrum: przy ul. Bema oraz w parku Sienkiewicza. Ta w parku Sienkiewicza działa, natomiast fontanna zlokalizowana przy przejściu podziemnym jest uszkodzona i wyłączona z użytkowania.

- Nieka jest tam nieszczelna i wyciekała przez nią woda. Dlatego zlikwidujemy ją - mówi dyrektor ZIM. - Ale ponieważ mieszkańcy lubią fontanny, a instalacja, która się znajduje pod chodnikiem, jest sprawna, docelowo chcemy, by powstała tam by powstała tam fontanna posadzkowa.

Jak zapowiada, niebawem mają się rozpocząć prace związane z przebudową parku Sienkiewicza. Inwestycja ma dotyczyć również znajdującej się tam fontanny. ©P

REKLAMA

POLSKA
PRESS
GRUPA



Potrzebny nam ktoś WWWebki

Polska Press Grupa to ogólnopolski koncern medialny, zatrudniający w Polsce około 3000 osób. Dostarczamy najnowocześniejsze rozwiązania w zakresie komunikacji z rynkiem dla naszych klientów i czytelników. Rozwijając własną sieć portali informacyjnych, społecznościowych oraz biznesowych, skupiamy się na rozwoju technologii i multimediów. Dbamy przy tym, o stały rozwój unikalnych na rynku, kompetencji naszych pracowników w obszarze rozwiązań internetowych i mobilnych.

Zapraszamy osoby, które chcą tworzyć nasz zespół do aplikowania na stanowisko:

Redaktor - Dziennikarz działu online

Miejsce pracy: Słupsk

Największy koncern medialny w regionie pomorskim zatrudni zorientowane na rozwój i sukces osoby w zawodzie dziennikarza online

Zadania:

- Tworzenie i redagowanie materiałów do serwisów internetowych- sprawne posługiwanie się językiem polskim w piśmie
- Wyszukiwanie i przygotowywanie materiałów do tworzenia interaktywnych map, infografik etc.
- Obsługa kanałów social media i komunikacja z użytkownikami
- Planowanie materiałów przygotowywanych przez dziennikarzy, fotoreporterów, działu wideo do serwisów internetowych
- Tworzenie materiałów z wykorzystaniem interaktywnych narzędzi multimedialnych w sieci

Wymagania:

- Wykształcenie wyższe (lub w trakcie studiów)
- Aktywność w mediach społecznościowych
- Umiejętność obsługi platformy CMS oraz narzędzi wykorzystywanych w Internecie
- Umiejętność wyszukiwania informacji
- Wiedza o trendach internetowych
- Ogólna wiedza o bieżących wydarzeniach politycznych, społecznych i sportowych z Pomorza
- Umiejętność szybkiego pisania newsów
- Znajomość zasad stylistyki, interpunkcji, gramatyki oraz ortografii
- Umiejętność podstawowej obróbki zdjęć i montażu wideo

Mile widziane:

doświadczenie w pracy przy projektach internetowych; współtworzenie stron specjalistycznych; działania promocyjne przez media społecznościowe; podstawowe umiejętności w posługiwaniu się aparatem fotograficznym i kamerą.

Oferujemy:

- Doświadczenie pracy w mediach
- Twórczą atmosferę w pracy
- Stałą formę zatrudnienia - umowa o pracę.

Jeżeli czujesz, że to praca dla Ciebie, nie wahaj się, złóż swoje CV, **dołącz do nas i razem z nami osiągnij sukces!**
Aplikuj przez: stronę: www.polskapress.pl – zakładka kariera/ oferty pracy.

Wysyłając do Nas swoją aplikację akceptujesz poniższe informacje: Administratorem Państwa danych osobowych jest spółka Polska Press Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie (02 – 672) przy ul. Domaniewskiej 45, zarejestrowana w Sądzie Rejonowym dla m.st. Warszawy, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, KRS 0000002408 (dalej: „my” lub „Polska Press”). Informujemy, że Państwa dokumenty aplikacyjne będą wykorzystane w procesie rekrutacji, do której zgłosił Państwo swój udział. Jeśli wyrażą Państwo zgodę na przetwarzanie przez nas Państwa dodatkowych danych, o które zapytujemy w formularzu, wówczas będziemy mogli wykorzystać te informacje w procesie rekrutacji. Ponadto, jeżeli wyrażą Państwo dodatkową zgodę, będziemy wykorzystywać Państwa dane na potrzeby przyszłych rekrutacji. W związku z przetwarzaniem przez nas Państwa danych przysługuje Państwu prawo do żądania od nas dostępu do swoich danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz prawo do przenoszenia danych. Ponadto w każdej chwili mogą Państwo cofnąć zgodę na przetwarzanie danych osobowych. Cofnięcie zgody nie wpłynie jednak na zgodność z prawem przetwarzania przez administratora danych osobowych przed wycofaniem zgody. Szczegóły dotyczące przetwarzania Państwa danych, w tym wycofania zgody zostały zawarte w Nocie Informacyjnej dostępnej na www.polskapress.pl/pl/kariera/nota. Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Polska Press Sp. z o.o. moich dodatkowych danych osobowych żądanych przez Polska Press Sp. z o.o., dla potrzeb rekrutacji. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w dokumentach aplikacyjnych przez Polska Press Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie w celu prowadzenia przyszłych rekrutacji*.

* w przypadku wyrażenia zgody będziemy wykorzystywać Państwa dokumenty aplikacyjne w naszych rekrutacjach mających miejsce w okresie jednego roku od dnia złożenia przez Państwa dokumentów.

Muzyka, teatr, taniec, imprezy klubowe - zaplanuj weekend

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



Region słupski

Na wydarzenia muzyczne, teatralne i klubowe będzie się można wybrać w weekend.

Roześmiana Charlotta

„Gorzko! Gorzko! Czyli Weselny Kabaret w Dolinie Charlotty” odbędzie się w sobotę. Na scenie pojawią się kabarety: Ani Mru Mru, Paranienormalni, Smile, Czesuaf, Chyba oraz Marcin Daniec. Całość zostanie poprowadzona przez Roberta Motykę i Michała Paszczyka. Wystąpią też uczestnicy warsztatów kabaretowych w Dolinie Charlotty. Początek o godz. 19. Bilety kosztują: 70 zł.

Folklor na scenie

III Festiwalu Zespołów Folklorystycznych „Ziemia Słupska” 2019 odbędzie się w niedzielę w Parku Kultury i Wypoczynku. Festiwal rozpocznie o godz. 10 msza w kościele Mariackim. Następnie korowód przemaszeruje ulicami miasta do parku, gdzie w godz. 11.30-17 przeprowadzone zostaną prezentacje festiwalowe. Będą też: kiermasz kół gospodyń wiejskich oraz warsztaty. Wstęp wolny.

Przegląd premier

W Nowym Teatrze, teatrze Tęcza i teatrze Rondo trwa prze-

gląd Trzy Teatry. Sobota: Tęcza, godz. 11 - „E-Mollandia”; Tęcza (dziedziniec zamku), godz. 17 - „Osobliwe zdarzenie”; Nowy Teatr, godz. 17 - Wykrywacz kłamstw”; Rondo, godz. 18 - „Aala, Oola”; Nowy Teatr, godz. 19 - „Pomoc domowa”. Niedziela: Rondo, godz. 17 - Iwan Karamazow zwraca bilet”; Nowy Teatr, godz. 17 - „Stan wyjątkowy”; Nowy Teatr, godz. 19 - „Kupiec wenecki”.

Legenda basu

Krzysztof Ścierański - legenda gitary basowej jazzu, bluesa i muzyki rozrywkowej - zagra w sobotę o godz. 19 w kawiarni Antrakt. W jego twórczości dominuje jazz, ale także funk z rytmami Południowej Afryki, salsę czy rhythm'n'blues. Wejściówki: 30-50 zł.

Trójmiejskie uderzenie

W sobotę o godz. 19 w Motor Rock Pubie w ramach Międzynarodowej Akcji Metal United World Wide 2019 zagrają trzy zespoły: Revenge Insanity, Double Tap oraz Bloodisle. Wejściówki: 10 zł.

Foto inwentaryzacja

Inwentaryzacja Strzelino to plener fotograficzny. Uczestnicy będą mogli zachować w kadrze ciekawe miejsca w Strzelnie. Zbiórka przy kościele w sobotę o godz. 9, wstęp wolny.

Bańkowy festiwal

Festiwal Baniek Mydlnych odbędzie się w sobotę o godz. 15 w

Parku Kultury i Wypoczynku. Będą: darmowy płyn, animacje, bańkowe pokazy i zamykanie w bańce, konkursy, dmuchańce i eurobungee. Wstęp jest wolny.

Festiwal gier

W sobotę i niedzielę w hali Gryfia trwać będzie I Festiwal Gier Planszowych „Grand Game Festival”. Czynna będzie wypożyczalnia gier. Będą też konkursy oraz turnieje i warsztaty. Początek o godz. 12, wstęp wolny.

Pchli targ

W niedzielę o godz. 10 przez Zamkiem Książąt Pomorskich odbędzie się Dziecięcy Pchli Targ. Podczas pikniku będzie można sprzedać, kupić lub zamienić zabawki, książki i różne dziecięce akcesoria. Będą też konkursy, zabawy z animatorami i licytacje. Wstęp wolny.

Noce zabaw

W Duo Cafe podczas Gorączki wiosennej sobotniej nocy będzie się można pobawić przy gorących przebojach gwiazd światowej muzyki od lat 60. aż do współczesnych. Będą rytmy disco, house i klubowe. Początek o godz. 21, wejściówki: 10 zł.

Parafialny piknik

W niedzielę o godz. 14 na terenie parafii Kolbego odbędzie się piknik, z którego dochód przeznaczony będzie na Caritas. W programie zabawy będą występy dzieci i młodzieży, pokazy rękodzieła artystycznego, zagra

zespół Kordis, będą też stoiska z daniami. Wstęp wolny.

Wieczór stand-upu

Stand-uper Piotrek Szumowski wystąpi w Słupskim Ośrodku Kultury w niedzielę o godz. 19. Przedstawi swój najnowszy program „Półczłowiek, półgłówek”. Supportem będzie Andrzej Sosnowski. Wydarzenie tylko dla osób dorosłych. Wejściówki: 25-30 zł.

Bajarka z Kogucikiem

W Centrum Kultury Gminy Słupsk w Głobinie w sobotę o godz. 11 dzieci zobaczą spektakl „Bajarka Marynia i Gadający Kogucik”. To przedstawienie o tolerancji i przyjaźni. Bilety: 10 zł.

Bajki rozbójników

Spektakl „O trzech zaklętych królowiach, czyli opowieści rozbójników” zobaczymy w niedzielę o godz. 16 na podwórku Bałtyckiego Centrum Kultury w Ustce. To historia o tym, jak banda zbójców znajduje w lesie dziecko. Wstęp wolny.

Wiosenna biesiada

IV Biesiada wiosenna im. Bogdana Żabińskiego odbędzie się w niedzielę. Miejsce spotkania będzie Dworek nad Słupią w Niestkowie. Można tam dotrzeć pieszo, na rowerach lub na kajakach. W sprawie spływu kajakowego tel. 664 349 001. Zbiórka w OSiR w Ustce o godz. 10.30, udział bezpłatny. ©©

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

Dzień czeladzi, sob., godz. 12; Godzilla II: Król potworów, 2D dubbing, sob., godz. 11, 17.30, niedz., godz. 11.50, 17.30, 2D napisy sob.-niedz., godz. 19.15, 20.20, 3D dubbing, sob.-niedz., godz. 14.40; Men in Black International, sob.-niedz., godz. 10.30, 13, 15.30, 18, 20.30; Agi Bagi, sob.-niedz., godz. 10.30; Rocketman, sob.-niedz., godz. 12.10, 19.50; X-mien: Mroczna Phoenix, 2D dubbing, sob.-niedz., godz. 10.05, 14.40, 2D napisy sob.-niedz., godz. 17.15, 20.40; Agent Kot, sob.-niedz., godz. 10, 14.50, 17; Aladyn, sob.-niedz., godz. 10.45, 17.50; Paskudny Ungły Dolls, sob.-niedz., godz. 12.35; Pokemon. Detektyw Pikachu, 2D dubbing, sob., godz. 13.50, 16.10, 18.40, niedz., godz. 11.25, 13.45, 16.05, 18.40, 2D napisy sob.-niedz., godz. 21; Sekretne życie zwierząt domowych 2, sob.-niedz., godz. 13.30, 15.40

Rejs (teatr Rondo)

Nieczynne

Ustka

Defin

Pokemon. Detektyw Pikachu, sob., godz. 15.30, niedz., godz. 15; Rocketman, sob., godz. 17.30, niedz., godz. 19.30; John Wick 3, sob., godz. 19.45, niedz., godz. 17

Lębork

Fregata

Aladyn, sob., godz. 15, 17.30; Niedobranie, sob., godz. 20; Koncert Cuarteto RefTango, niedz., godz. 18

KOMUNIKACJA

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

DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

sob. - Panaceum OI3, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 43 67, niedz. - Pod Smokiem, ul. Kilińskiego 8, tel. 59 814 53 95

Bytów

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

Miastko

sob.-niedz. - Centralna, ul. Armii Krajowej 22, tel. 59 857 90 01

Człuchów

sob. - Wracam do Zdrowia, pl. Wolności 1, tel. 978 002 357, niedz. - Dbam o Zdrowie, ul. Sobieskiego 1, tel. 736 697 918

Lębork

sob. - Gemini, al. Wolności 30, tel. 59 863 42 05, niedz. - Dr Max, ul. Bohaterów Monte Cassino 16a, tel. 59 863 34 22

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Hubalczyków 1, tel. 59 846 01 00;

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12 tel. 59 814 69 68; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11; Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09;

Lębork:

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

Bytów:

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

Człuchów:

59 834 53 09.

WAŻNE

NIEBIESKA LINIA

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

Słupsk:

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

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Urząd Celny - 58 774 08 30;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

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

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 846 70 00;

Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 38 39;

Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35;

Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 842 63 49;

Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierymskich 1, tel. 59 845 64 41;

Emcek, al. 3 Maja 22, tel. 59 843 11 30;

Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 59 840 58 38.

USŁUGI

POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

Zieleń tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub

59 841 13 15, ul. Kaszubska 3 A. Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda i baldachim przy grobie.

Hermes, ul. Obronców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441.

Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: pon.-czw. w godz. 10-14;

Telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynny: pon. - pt. w godz. 16-20;

Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny 17-22, 59 841 46 05.

REKLAMA 018806579

Vigor TAXI bat

59 84 22 700

607 27 17 17

59 196-25

NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

POGODA

Pogoda dla Pomorza

Progniza dla Bałtyku

Stan morza (Bft)	1-2
Sila wiatru (Bft)	4-6
Kierunek wiatru	E

1014 hPa

40 km/h

25 km/h

Pogoda dla Polski

*0 cm

*0 cm

*0 cm

Dzisiaj Jutro

Gdańsk	24°	26°
Kraków	32°	34°
Lublin	30°	30°
Olshyn	27°	30°
Poznań	31°	34°
Toruń	29°	32°
Wrocław	32°	35°
Warszawa	31°	33°
Karpacz	27°	30°
Ustrzyki Dolne	28°	31°
Zakopane	27°	29°

19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 15° temp. wody 112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja smog

legenda: pogodnie, zachmurzenie umiarkowane, przelotny deszcz, przelotne deszcze i burza, pochmurno, mżawka, ciągły deszcz, ciągły deszcz i burza, przelotny śnieg, ciągły śnieg, przelotny śnieg z deszczem, ciągły śnieg z deszczem, mgła, marznąca mgła, śliska droga, marznąca mżawka, marzący deszcz, zanieczyszczenia, opad gradu, kierunek i prędkość wiatru

Drobne

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

ogloszenia.gratka.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

48M². Słupsk, 692064336

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie Koszalin 609675935

SŁUPSK.KUPIĘ 1-2 -pok. 500218503.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KAWALERKA, Koszalin, Władysława IV, tel. 603-879-552.

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

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

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY sprzedam, 508-436-420 GK

MATERIAŁY BUDOWLANE

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

MATERIAŁY OPAŁOWE

KOMINEK, opał, gałęziówka 792669632

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

AUDI A3, 1,9, 2007r., sprzedam tel. 601774289

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, skup całych i powypadkowych, 608421479

REKLAMA

129133267

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości



Aniela Barzycka licencja zaw. 7090
zapraszamy do biura
ul. Zwycięstwa 143

(obok Związkowca)

tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



TANIE 35 m² - 152 000,-
rej. Jagoszewskiego
klucze w biurze



2 pokoje Nasz Dom 185 000,-

szybkie wydanie



0 % prowizji od kupującego
3 pok. z loggią
rej. Sikorskiego klucze w biurze

USŁUGI

BLACHARSTWO-
LAKIER., 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 572,
730 809 809

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

POŻYCZKI z dowozem -pierwsza za darmo tel 511-030-295

SZYBKE pożyczki. 501982756.

UPADŁOŚĆ konsumencka 943473286.

USŁUGI PRAWNE

PROFESJONALNE windykacje. Duża skuteczność, tel. 601-895-501

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA DOMAR Tatów zatrudni kierowcę kat. C+E (Firma zapewnia przeszkolenie na operatora wiertnicy). Oferty prosimy przysyłać: tomasz.dorszynski@domar-k.pl Tel. 664-410-796

INSPEKTOR ds. kadrowo-administracyjnych, Koszalin, informacje na stronie www.meckoskzalin.pl

KIEROWCA kat. D 505-406-909. gk

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

KUCHARZA/RKĘ (również emeryt), praca stała, zakwaterowanie, Mieleno, tel. 509851645

MŁODSZY mechanik instalacji i urządzeń energetycznych, Koszalin, informacje na stronie www.meckoskzalin.pl

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

POSZUKUJĘ studentki - opieka nad babcią (90lat), za mieszkanie + wyżywienie, od lipca. Słupsk, 536170622

POSZUKUJĘ wykonawcy do budowy domu 7x7, dach 45 st., za Słupskiem, 603-715-922

PRACA ogólnobudowlana 15-18 zł/ godz., 506-354-508.

PRACA przy elewacji 503-135-643

PROBIT S.P.C. W KOSZALINIE POSZUKUJE SERWISANTA-WDROŻENIOWCA. OFERTY PROSIMY WYSYLAĆ NA ADRES cv@probit.pl.

SPRZĄTANIE pokoi w Mielenie 20 godzin tygodniowo tel. 503-348-498

Z-CA Kierownika Działu Dystrybucji, Koszalin, informacje na stronie www.meckoskzalin.pl

ZATRUDNIĘ kierowcę wywrotki tel. 94 3140084

ZBIÓR truskawek- 5 zł/ kobialka. Świeszyno. Dojazd. 603-67-20-70.

Zdrowie

GINEKOLOGIA

515417467 Ginekolog farmakologia

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878

PRALKI, urządzenia elektr., gastronomia chłdnictwo 507380118.

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

BUDOWLANE, remonty, 513451780.

DACHY- dekarstwo 94/341 21 84 Stany surowe 94/341 21 84 Suche zabudowy 94/341 21 84.

MALOWANIE dachów 788-016-988

PLYTKI układanie- prof. 508011742.

REMONT dachu, Szczecinek, tel. 696-438-126

INSTALACYJNE

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

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

OGRODNICZE

OCZKA wodne, kaskady, 691226885.

PORZĄDKOWE

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

STOLARSKIE

STOLARSKIE, meblarskie, 513451780.

INNE

WYCINKA zalesień / Ogrody 792669632

Różne

DETEKTYW-KOSZALIN.PL 602601166

KASA za "stare" książki, 609643399

ODDAM wersalkę-sofę za darmo, tel.605786052

PROROK, TEL. 669-332-465

Komunikaty

ZGUBIONO leg.studencką U-10742

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 602 811 423.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

CIEŁĘTA, prosiaki sprzedam, 59/8462651

KURKI odchowane, 696-462-482.

Towarzyskie

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK

ATRAKCYJNA dla dojrzałych 661177611

CZARUJĄCA Ewa Koszalin, 516603622

JOWITA Koszalin tel. 881-617-579

REKLAMA

009160014

BURMISTRZ BIAŁEGO BORU

informuje, że

na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2018 r. poz. 2204 t. j.) na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Białym Borze przy ul. Słupskiej 10, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy i nieodpłatnego użytkowania według Zarządzenia Burmistrza Białego Boru nr 84/2019 z dnia 27 maja 2019 r. W wykazie zostały ujęte działki nr 30/4 obręb 03 miasta Biały Bór, 14 obręb Sępólno Małe gmina Biały Bór, 22/1 obręb Biskupice gmina Biały Bór.

REKLAMA

009160402

Burmistrz Miasta Darłowo

ogłasza przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż nieruchomości gruntowych niezabudowanych położonych w obrębie ewidencyjnym numer 10 miasta Darłowo w dniu 16 lipca 2019 roku:
o godz. 9:00 - położonej przy ulicy Kardynała Ignacego Jeża 7, o powierzchni 962 m² oznaczona numerem geodezyjnym 28/2. Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Koszalinie VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze KO1K/00028094/1. Cena wywoławcza nieruchomości - 95.000,00 złotych
Ustanowione wadium - 5.000,00 złotych
o godz. 10:30 - położonej przy ulicy Kardynała Ignacego Jeża 9, o powierzchni 1001 m² oznaczona numerami geodezyjnymi: 28/1 o powierzchni 859 m² dla której Sąd Rejonowy w Koszalinie VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze KO1K/00028094/1 i 29/4 o powierzchni 142 m², dla której Sąd Rejonowy w Koszalinie VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze KO1K/00103041/5. Cena wywoławcza nieruchomości - 98.000,00 złotych
Ustanowione wadium - 5.000,00 złotych
W ewidencji gruntów oznaczone są jako użytk gruntowy Ps - o klasie bonitacyjnej III.
W MPZP miasta Darłowo nieruchomości przeznaczone pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną z usługami nieuciążliwymi w budownictwie.
Przetargi odbędą się w sali konferencyjnej numer 22 Urzędu Miejskiego w Darłowie przy ulicy Plac Tadeusza Kościuszki 9.
Warunkiem wzięcia udziału w przetargu jest wpłata wadium, wniesionego w pieniądzu, na konto Urzędu Miejskiego w Darłowie prowadzone przez PKO BP SA o numerze: 41 1020 2791 0000 7002 0246 8411. Wpłatę wadium należy dokonać z takim wyprzedzeniem, aby środki pieniężne znalazły się na rachunku bankowym najpóźniej 10 lipca 2019 r., co jest warunkiem uznania, że została dokonana w terminie. Na dowódzie wpłaty należy podać numer porządkowy i/lub geodezyjny nieruchomości wraz z numerem obrębu ewidencyjnego.
Ogłoszenie i warunki przetargów zamieszczono na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Darłowie: „www.darlowo.pl” w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce „Zarządzenia Burmistrza”, zostały wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Darłowie oraz są do wglądu w pokoju numer 27.
Dodatkowe informacje można uzyskać osobiście w pokoju numer 27 w Urzędzie Miejskim w Darłowie lub pod numerem telefonu 94 314 22 23 do 26, wewnętrzny 208.
Zastrzega się prawo odwołania przetargów z ważnych powodów.

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA

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

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

Polskie Badania Czyniactwa
Nakład Kontrolowany ZDP

WIELKI KONTROLNICTWO

GŁOS

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

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz

Zastępcy
Yhona Husain-Sobecka
Marcin Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamny
Ewa Żelazko, tel. 94 347 35 27

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

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

Prenumerata, tel. 94 340 11 14
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 99,
fax 94 347 35 40, tel. reklama 94 347 35 12,
redakcja.gk24@polskapress.pl
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl

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

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

ODDZIAŁY

Kołobrzeg
ul. Ratuszowa 3/13, 78-100 Kołobrzeg,
tel. 94 354 50 80, fax 94 352749

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

Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-100 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28



Peppa Pig
Świnka Peppa Wielka Niespodzianka

16 Koszalin
czerwca
Hala Widowiskowo-Sportowa

Bilety do nabycia: redakcja „Głosu Pomorza”
www.hala.koszalin.pl | kupbilecik.pl

Organizator:



Partnerzy:



Wybieramy najlepszy sklep i usługę lata!

Zgłoś się i weź udział w naszym plebiscycie!

Dla laureatów

I miejsca - kampania reklamowa o wartości ponad

8 tysięcy złotych netto!

II miejsca- kampania reklamowa o wartości ponad

6 tysięcy złotych netto!

III miejsca- kampania reklamowa o wartości ponad

4 tysięcy złotych netto!

Zgłoszenia przyjmujemy do 15 lipca.

Szczegóły akcji na stronie slupsk.naszemiasto.pl

Kontakt: Bartosz Skrzypczak, tel. 697 770 112, bartosz.skrzypczak@polskapress.pl

Copa America nabawiła się Kataru, Messi chce postawić kropkę nad „i”

Mateusz Skrzyński
Twitter: matskr10



Piłka nożna

Leo Messi marzy o pucharze z reprezentacją. Katarczyści wyłożyli pieniądze i zadebiutują na Copa America.

W nocy z piątku na sobotę wystartowała Copa America (Transmisje w Polsacie Sport). Turniej, który w tym roku rozgrywany jest na boiskach Brazylii (15 czerwca - 7 lipca), już od dawna nie jest walką o sławę i dominację w Ameryce Południowej. Zdecydowanie bardziej liczą się pieniądze i biznesowe układy. W meczu otwarcia Brazylia zagra z Boliwią (godz. 2.30 czasu polskiego).

Bo liczy się kasa

Copa America to niezwykle specyficzny turniej. Dopiero od 2007 roku władze CONMEBOL ustaliły, że rozgrywki odbywać się będą co cztery lata. Wcześniej cykl nie był ustalony - zdarzało się nawet, że turniej mistrzostwo Ameryki Południowej odbywał się rok po roku.

O wszystkich decydowały władze poszczególnych federacji. Jeśli były chęci i pieniądze to trzeba było grać. Problemy organizacyjne praktycznie nie występują, bo południowoamerykańska konfederacja CONMEBOL zreszta zaledwie dziesięć reprezentacji, dlatego w przeciwieństwie do innych kontynentów nie trzeba grać żadnym eliminacjami. Ba! Od 1993 roku - mistrzostw w Ekwadorze - zdecydowano, że w turnieju weźmie udział 12 zespołów, które zostaną podzielone na trzy grupy. Wyjątkiem

były jubileuszowe mistrzostwa rozgrywane w 2016 roku w Stanach Zjednoczonych, kiedy to w turnieju wzięło udział aż 16 reprezentacji.

Przez 26 lat zapraszano więc drużyny z Ameryki Północnej - Meksyk i Stany Zjednoczone. W późniejszych edycjach grały też reprezentacje Kostaryki, Jamajki, Hondurasu, Haiti czy Panamy.

Udział wymienionych powyżej krajów nawet nikogo nie dziwił. Patrząc czysto geograficznie, decyzja wydawała się jak najbardziej logiczna i zrozumiała. W 1999 roku podjęto jednak krok, który zaburzył klimat i prestiż tego turnieju.

Chciałbym tego triumfu bardziej dla niego niż dla siebie. On gra od tak dawna i tak wiele wycierpiał - Sergio Aguero o Leo Messim w reprezentacji

Na mistrzostwa w Paragwaju przyleciała reprezentacja Japonii. Z punktu biznesowego wszystko się zgadzało, gdyż rok wcześniej CONMEBOL wynegocjował kontrakt z Toyotą, która stała się sponsorem Copa Libertadores (południowoamerykańska Liga Mistrzów).

Azjatyckie pieniądze sprawiły, że reprezentanci Kraju Kwitnagie Wiśni mogli rywalizować już nie tylko w mistrzostwach świata i Azji. Federacja wielokrotnie jednak musiała odmawiać udziału ze względu na nawiedzające kraj żywioły. Dla przykładu w 2011 roku występ Japonii wysypał się na ostatniej prostej, z uwagi na trzęsienie ziemi i tsunami. W przeciwnym



W klubowym futbolu Leo Messi wygrał już wszystko. Do pełni szczęścia brakuje mu tylko sukcesu z reprezentacją Argentyny. Tegoroczne Copa America może okazać się przełomowe

razie Japończycy mieliby już na swoim koncie nie dwa (licząc z tegorocznym turniejem), a kilka występów w południowoamerykańskim czempionacie.

W Brazylii po raz pierwszy zagrają Katarczyści. W 2018 roku Qatar Airways zawarł 4,5-letnią umowę z południowoamerykańską federacją. Linie lotnicze stały się liniami wszystkich krajowych i klubowych międzynarodowych rozgrywek na całym kontynencie. W zamian za to Katar nie tylko zadebiutuje w Copa America, ale również zyska dodatkowe poparcie w przyszłych inwestycjach. Pierwsze przejawy tej umowy widzieliśmy nie tak dawno, kiedy to władze CONMEBOL poparły po-

myśl z rozszerzeniem mundialu w 2022 do 48 zespołów, co wygenerowałoby jeszcze większe zyski dla szejków z Zatoki Perskiej.

Pieniądze przyczyniły się również do sukcesu sportowego. Katarczyści są przecież aktualnymi mistrzami Azji i z roku na rok robią coraz większe postępy (55. drużyna rankingu FIFA). Turniej w Ameryce Południowej niejako zweryfikuje ich prawdziwy poziom sportowy i przygotuje na to, co czeka ich w organizowanych mistrzostwach świata.

Jako gospodarz mundialu 2022 musimy zostawić swój ślad w historii mistrzostw świata. Nasz start w Copa America to

ważny krok w budowaniu lepszej drużyny. Zagramy z zespołami o nieporównywalnie większym kalibrze niż te, z którymi mierzyliśmy się w Pucharze Azji - oznajmił hiszpański selekcjoner Kataru Felix Sanchez.

Ostatnia szansa Messiego?

Rozpoczynający się turniej może być ostatnią szansą Leo Messiego na wygranie czegoś z reprezentacją. Poprzednie były dla Argentyńczyka jak jakaś kłątwa. W 2015 i 2016 roku przegrywał w finałach po rzutach karnych. W obu przypadkach puchar pojechał do Chile.

Argentyna miała przecież złote pokolenie. Generacja piłkarzy, w której prym wiodła trójka

Leo Messi, Sergio Aguero, Angel Di Maria w latach 2004-2008 dwukrotnie zakładała na szyję złote medale olimpijskie. Ponadto Argentyńczycy zdobyli mistrzostwo świata do lat 20. Argentyna próbowała praktycznie wszystkiego. W rolę selekcjonera wcielił się nawet sam Diego Maradona, jednak okazało się, że nawet on nie jest w stanie ich oziłocić.

W 2018 roku trenerem Albicelestes został Lionel Scaloni. Szybko zrobił porządek, rezygnując z piłkarzy, którzy byli naznaczeni pasmem porażek. Z trójki Messi, Aguero, Di Maria zrezygnować po prostu nie mógł. - To logiczne zmiany. Za nami ważna faza, z ważnymi piłkarzami, którzy dokonali wielkich rzeczy, choć nie zdobyli żadnego trofeum. Dzisiaj widzę zjednoczoną grupę z marzeniami i determinacją. Chciałbym zakończyć karierę, wygrując coś z reprezentacją lub przynajmniej próbując tyle razy, ile to możliwe - tłumaczy Leo Messi.

Chciałbym tego triumfu bardziej dla niego niż dla siebie. On gra od tak dawna i tak wiele wycierpiał. Gdy z nim rozmawiam, często mówi: „Módl się, żeby pewnego dnia nam się udało”. To jest to, czego on chce najbardziej, podobnie zresztą jak każdy z nas - dodaje Sergio Aguero.

Szanse w tym roku wydają się większe niż kiedykolwiek. Gospodarz, Brazylia, wystąpi bez Neymara, który nabawił się kontuzji w jednym z meczów towarzyskich. Chile nie jest już tą samą reprezentacją co trzy lata temu. Zresztą wystarczy tylko spojrzeć na Alexisa Sancheza, który po transferze do Manchesteru United przestał się liczyć jako piłkarz. W roli faworytów do medali wymienia się również Urugwaj i Kolumbia. ©

LOTTO

Piątek, 14.06

MULTI MULTI - GODZ. 14.00
1, 15, 21, 22, 23, 24, 28, 31, 33, 39, 42, 43, 45, 58, 60, 69, 73, 74, 78, 79+42
KASKADA
1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 21, 24

Czwartek, 13.06

MULTI MULTI - GODZ. 21.40
5, 6, 13, 17, 22, 24, 25, 28, 30, 32, 35, 42, 47, 49, 56, 65, 68, 74, 75, 80+35
KASKADA
5, 7, 8, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22
EKSTRA PENSJA
6, 10, 23, 25, 35 + 3
EKSTRA PREMIA 1, 10, 11, 25, 29 + 1
MINI LOTTO 3, 6, 21, 30, 41
LOTTO 9, 21, 36, 37, 39, 40
LOTTO PLUS 3, 12, 23, 43, 45, 47
(STEN)

Toronto Raptors po raz pierwszy w historii mistrzem NBA! Dramat Golden State Warriors

Koszykówka
Filip Bares
redakcja@polskatimes.pl

Poraz pierwszy w historii NBA mistrzostwo wędruje do Kanady. W szóstym meczu finałów Toronto Raptors pokonało rozbite Golden State Warriors 114:110 i zwyciężyło w serii 4:2.

Nieszczęście Golden State eskalowało w finałach do poziomu, jakiego kibice do tej pory nie widzieli. Kevon Looney grał z pęk-

niętym żebrzem, Andre Iguodala z urazem nogi, a DeMarcus Cousins nie był nawet blisko formy sprzed kontuzji z początku play-offów. W piątym meczu Warriors wzmocnił dwukrotny MVP finałów Kevin Durant, który zagrał po raz pierwszy w serii, ale jego występ trwał tylko 11 minut: zerwał mięsień Achillesa i nie zobaczymy go na parkiecie przez rok. Zdzieńsiatowany zespół Steve'a Kerra musiał zagrać perfekcyjnie, by uciec katu spod topora. Na star-

cie to jednak Raptors wyglądali świetnie. Zwłaszcza Kyle Lowry, który zdobył pierwsze osiem punktów. Warriors pozostali w grze dzięki Klawowi Thompsonowi, który w pierwszej kwarcie zdobył 10 punktów.

Bez Duranta GSW byli ograniczeni ofensywnie, ale nieco ciężaru z barków Steph'a Curry'ego i Thompsona zdjął Iguodala, który zdobył 22 punkty (9/15 z gry, 3/6 z za łuku) i był bardzo aktywny w rozgrywaniu piłki. Świetny występ zaliczył również

Draymond Green, który zanotował triple-double (11 punktów, 19 zbiórek i 13 asyst) oraz zagrał fenomenalnie w obronie. Nieszczęście Warriors nie skończyło się na pożegnaniu Duranta. W trzeciej kwarcie Thompson, który do tej po-ry zdobył 28 punktów, został sfaulowany i niefortunnie upadł na parkiet, wykrzywiając kolano. Po błędzie, jakim był zbyt szybki powrót na parkiet Duranta, obrońcy GSW od razu zniesiono do szatni tylko po to, by za chwilę

wrócił i oddał dwa rzuty osobiste (gdyby wykonał je inny gracz, Thompson nie mógłby już wrócić na parkiet). Poszkodowany następnie ponownie zszedł do szatni i już nie wrócił, a halę opuścił o kulach. Bez Duranta i Thompsona wszystkie oczy zostały zwrócone na Curry'ego, który jednak przez cały mecz nie był sobą. Raptors wykonali świetną robotę, podwajając go i zabierając przestrzeń na oddanie czystego rzutu z za łuku. Dwukrotny MVP ligi zdobył 21 pkt., trafiając tylko 3 z 11 rzutów za 3 pkt. Na 9 sek. przed końcem meczu, przy rezultacie 110:111, Warriors mieli szansę na objęcie prowadzenia, ale Curry nie trafił decydującego rzutu. ©



Cieszyli się, bo byli w pomorskiej ekipie. Z lewej: Jakub Dusza, Karol Iłski, Marta Szczudrawa, Milena Czepiel, Kornelia Dziurla, Milena Patejuk, Aleksander Nurkowski, Szymon Wziętek

Słupszczanie i ustczanie mieli wkład w 5. miejsce

Lekkoatletyka

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

W Warszawie odbył się ogólnopolski finał programu Polskiego Związku Lekkiej Atletyki i Ministerstwa Sportu i Turystyki o nazwie „Lekkoatletyka dla każdego”. Rywalizowało 16 reprezentacji wojewódzkich. W składzie ekipy pomorskiej (zajęła V miejsce w kraju) byli przedstawiciele Słupska i Ustki.

Medale dla województwa pomorskiego zdobyli: złoty - Milena Patejuk (AML Słupsk) - skok wzwyż U-14 - 162 cm, Kornelia Dziurla (Jantar Ustka) - pięcieczka palantowa U-14 - 52.50 m; srebrny - Kewin Małek (AML) - skok wzwyż U-16 - 183 cm, Jan Stasiołek (AML) - oszczep U-16 - 43.52 m; brązowy: Ignacy Wawierowicz (AML) - pięcieczka palantowa U-14 - 58.50 m, Kinga Kozłowska (AML) - 60 m U-14 - 8,20 s. ©©

Indywidualnie wygrał faworyt Bogusław Dyk

Brydż

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Po raz czwarty grali zawodnicy i zawodniczki w turnieju w ramach IX Letnich Zmagania o Puchar Wójta Gminy Smółdzino w Brydżu Sportowym. Tym razem rywalizacja była indywidualna. Grano w Słupsku (MDK). Różnice w czołówce na dystansie 30 rozdań były minimalne. Triumfował faworyt Bogusław Dyk (STB Słupsk),

który zgromadził 146,60 punktów turniejowych. Drugi był Marek Parol (Auto Marek Rumia) - 145,60 punktów turniejowych. Trzecią lokatę wywalczyła Maria Tomczewska (Wimpel Gdańsk). Jej dorobek to 144 punkty turniejowe. Piąte zawody z tego cyklu odbędą się w sobotę (15.06) o godz. 10. Miejsce brydżowego grania to sala w Gminnym Ośrodku Kultury przy ulicy Bohaterów Warszawy 30 w Smółdzinie. ©©



Maria Tomczewska (z lewej) była zadowolona ze swojej gry

Pobiegła po przepustkę MŚ

Lekkoatletyka

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

UltraPark Weekend - pod tą nazwą rozgrywane były w Pabianicach zawody w biegach ultra, w których skład wchodziły: bieg 48-godzinny oraz na dystansach 100 i 50 km. Nasza doskonała i wytrzymała biegaczka Małgorzata Pazda-Pozorska z Kobylnicy miała bardzo twardy orzech do zgryzienia, bo musiała przed zawodami podjąć decyzję, jaki dystans wybrać. Przygotowywała się do setki, bo chciała powalczyć o trzecie złoto. Niemal w ostatniej chwili zdecydowała się jednak na bieg na 50 km,

w którym jej marzeniem było zdobycie minimum na wrześniowe mistrzostwa świata w Rumunii. Jej decyzja była trafiona. M. Pazda-Pozorska była trzecia w open, ale okazała się najszybszą kobietą i wygrała rywalizację w czasie 3.36.10 godz. (minimum było 4.01.00 godz.). Brawo! Kobylniczanka wyprzedziła najgroźniejsze rywalki: Barbarę Jankowską z Poznania (4.42.38 godz. - II) i Kamile Myszkę-Marcinkowską z Pabianic (5.09.54 godz. - III). Wygrał Paweł Kosek (Tychy) - 3.15.16 godz. Drugi był Jarosław Lubiński (Lipno) - 3.15.17 godz. - Zrobiłam maksa. Jestem bardzo szczęśliwa - oznajmiła M. Pazda-Pozorska. ©©



37-letnia radosna Małgorzata Pazda-Pozorska już ma puchar i medal. Teraz czeka na oficjalną nominację na MŚ z PZLA

Sport szkolny

Podsumują całoroczny wysiłek w rywalizacjach

Przez cały rok szkolny 2018/19 odbywały się zawody sportowe z udziałem dzieci i młodzieży z podstawówek, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Uroczyste podsumowanie Słupskiej Olimpiady Młodzieży odbędzie się 17 czerwca (poniedziałek) o godz. 12 w hali IV LO przy ul. M. Zaborowskiej w Słupsku. (FEN)

Lekkoatletyka

Pobiegij po plaży

Na 7 lipca zaplanowany jest XXIX Międzynarodowy Bieg po Plaży Jarosławiec 2019. Startowe do 20.06 wynosi 60 zł (54 dla posiadacza karty biegacza). Płatność online - przekierowanie do płatności w formularzu zgłoszeniowym (linki na stronach www.maratonypolskie.pl lub www.biegpoplazu.pl). Przelew można dokonać na konto: Bank Spółdzielczy w Ustce, Oddział w Postominie 15-9315-0004-0022-3861-2000-0010. (FEN)

Piłka nożna

Lębork kontra Ustka

W 36. kolejce IV ligi z naszych drużyn tylko Pogoń Lębork będzie pełnić rolę gospodarza meczu. Zespół Waldemara Walkusza spotka się z Jantarem Ustka. Gra w sobotę (15.06) o godz. 13 na stadionie przy ul. J. Kusocińskiego w Lęborku. (FEN)

Piłka nożna

Przedostatnia kolejka a

W 29. serii słupskiej klasy okręgowej w sobotę grać będą: Start Miastko - Leśnik Cewice (godz. 15), Sparta Sycewice - Sokół Wyczechy (16, 650-lecia w Słupsku), Piast Człuchów - Błękitni Głównicy (16, OSiR, ul. Szkolna, Zawisza Borzytuchom - Chrobry Charbrowo (16); w niedzielę zmierzą się: Jantaria Pobłocie - Słupia Kobylnica (13), Myśliwiec Tuchomie - MKS Debrzno (18), Stal Jezierzycze - Karol Pęplino (19, boisko w Pęplinie). (FEN)

Lekkoatletyka

Obłęż zaprasza

W sobotę (15.06) zaplanowana jest impreza biegowa „Zielona Dycha”. Program: w godz. 9 - 10.30 czynne będzie biuro zawodów, w godz. 10.30 - 10.55 rozgrzewka z Małgorzatą Pazdą-Pozorską, godz. 11 - bieg główny na 10 km, godz. 11.10 - bieg dla dzieci na 1000 m „Zielona Jedyńka”, godz. 13 - wręczenie nagród. Miejsce: Ośrodek Wypoczynkowy Sobótka w Obłężu. Trasa: wokół jeziora Obłęskiego. (FEN)

Lekkoatletyka

Akcja „Biegam, bo lubię”

Spotkanie biegaczy i biegaczek w sobotę (15.06) o godz. 9 na stadionie 650-lecia przy ul. A. Madalińskiego w Słupsku. Zapraszamy do biegania. (FEN)

Piłka nożna

Wszystkie ostatnie spotkania w niedzielę

Zestaw par w 26. serii słupskiej klasy A - grupa I - niedziela (16.06) o godz. 15: KS Damnica - Granit Kończewo, Barton Barcino - KS Włynkówko, Dąb Kusowo - Echo Biesowice, Pomorze Potęgowe - Diament Trzebielino, Garbarnia Kępice - Sokół Szczypkowie, Rowokół Smółdzino - Polonez Bobrowniki, Wybrzeże Objazda - Unison Machowino; grupa II - niedziela o godz. 15: Sparta Konarzyny - GTS GR Bieliński Czarna Dąbrówka, LKS Łebunia - Arkonia Pomysk Wielki, Magic Niezabyszewo - GKS Kołczygłowy, Start Łebień - Kaszubia Studzienice, Pogoń II Lębork - Czarni Czarne (stadion przy ul. J. Kusocińskiego), Zenit Redkowice - Orkan Gostkowo, Dolina-Speranda Gałąźnia Wielka - Skotawa Budowo. (FEN)

Szachy

Grand Prix Słupska

W niedzielę (16.06) o godz. 10 w świetlicy Polskiego Związku Niewidomych przy al. H. Sienkiewicza w Słupsku będzie rozegrany piąty turniej w szachach. Ta rywalizacja objęta zostanie punktacją do VII Grand Prix Słupska. Zapisy kwadrans przed gram. (FEN)

Lekkoatletyka

Bieg na 5 kilometrów

W sobotę (15.06) będzie Grand Prix Słupska „Biegamy razem”. Dystans do przebiegnięcia wynosi 5 kilometrów w Parku Kultury i Wypoczynku w Słupsku. Start o godz. 11. Biuro zawodów w parku czynne będzie od godz. 9.30 na terenie Słupskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji (to organizator). Wpisowe 20 zł. (FEN)

W sobotę obchody jubileuszu 50-lecia

Judo

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Judo było i jest sportową wizytówką Słupska. Najpierw sukcesy miał Gryf, a teraz kontynuuje TS Judo Gryf. W so-

botę (15.06) odbędą się uroczyste obchody jubileuszu 50-lecia słupskiego judo. Program: godz. 13 - zbiórka w siedzibie klubu (hala judo - ul. A. Madalińskiego), 13.30 - przemarsz do Szkoły Policji, 14 - prezentacja multimedialna

i nagrodzenie zasłużonych osób, 15 - pokaz judo i samobrony, 16 - wspólny trening. Naszą najbardziej utytułowaną judoczką była Bogusława Olechnowicz, dwukrotna olimpijka (brąz w Seulu - turniej pokazowy). ©©



Młode grono słupskich adeptów judo bardzo chce nawiązać do pięknych tradycji tej dyscypliny

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 15 czerwca 2019 r.

**Aktorka
i szczęśliwa
mama**

STR. 15



**Olga
Bołądź**

**Wysyłamy dziecko
pierwszy raz
na obóz. Jak się
przygotować?**

STR. 6



**Letnie
jedzenie**

STR. 7-10



**Pies też może
mieć alergię
pokarmową**

STR. 12

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



PIERWSZY SAMODZIELNY WYJAZD DZIECKA - TRZEBA TO PRZETRWAĆ

Witamy w weekend

Pierwszy wyjazd dziecka na kolonie czy obóz to i dla niego, i dla rodziców zawsze jest wielkie przeżycie. Sama pamiętam, jakie katusze przechodziłam, kiedy zdecydowaliśmy się wysłać jednego z synów na kolonie językowe organizowane przez znajomą. Mieliliśmy do niej pełne zaufanie, ale mimo to serce mi drżało, a wyobrażenia, podsuwająca przeróżne dramatyczne sytuacje, które mogą się zdarzyć, kiedy spuszcze syna z oczu, nie dawała mi spać po nocach. Oczywiście już po tygodniu pojechaliśmy odwiedzić wysłanego „w nieznane” syna całą rodziną. To nie był najlepszy pomysł, bo - Marecki do dzisiaj mi to wypomina - przegadałam z moim pierwszoročnym chyba ze dwie godziny, siedząc z nim gdzieś na polu w zbożu, a że dziecko w takiej rozmowie mówi zwykle nie tylko o blaskach, ale i cieniach, to kilka razy bliska byłam decyzji, że go z tych kolonii zabieramy. Na szczęście rozsądek Mareckiego przeważał i syn został na tych koloniach do końca. Żebyście Wy nie musieli się tak męczyć, zachęcam do lektury dzisiejszego artykułu na ten temat - znajdziecie go na stronie 6.

A na stronie 4 przeczytacie o tym, kto może zostać dawcą krwi. Obalamy także mity związane z krwiodawstwem i podkreślamy, dlaczego warto angażować się w takie akcje. Mam nadzieję, że nadrobienie wiedzy w tym temacie pozwoli przezyczyć lęki i przekona wszystkich, że również w taki sposób warto pomagać.

Poza tym jak zwykle - dużo artykułów o zdrowiu, przysmaki na upalne dni i aż trzy tym razem strony o zwierzątkach. Mam nadzieję, że znajdą Państwo w tej ofercie coś dla siebie i do zobaczenia za tydzień.

ZAPYTAJ LEKARZA

Rozpoczęła się pora roku, w której przeważają dni z wysokimi temperaturami. Ostatnie upały już dały się we znaki i zastanawiam się, jak sobie pomóc? Szczególnie że w taką pogodę nie ma się ochoty na tradycyjne obiady na ciepło i sycące dania. Ciekawa jestem też, co pić i w jakiej ilości?



SPECJALISTA RADZI:

Przy wysokich temperaturach niezwykle ważne jest, by organizm się nie odwodnił. Pijmy dużo wody mineralnej, dzięki czemu utrzymamy odpowiedni poziom elektrolitów w organizmie. Średnio zaleca się picie 1,5-2 litrów wody dziennie, ale też trzeba zwrócić uwagę, czy nasz organizm nie potrzebuje jej więcej i uzależnić ilość wypijanego płynu od na przykład masy ciała. Oprócz wody warto też sięgnąć po zieloną herbatę oraz słabe napary z ziół, na przykład z pokrzywy lub rumianku. Organizm nawodni także odpowiednio rozcieńczone soki owocowe. Zawarte w nich kwasy owocowe stymulują oczyszczanie organizmu z toksyn. Naj-

lepsze będą samodzielnie przygotowane soki owocowe lub owocowo-warzywne. Pamiętajmy też, by napojów nie pić mocno schłodzonych, a wodę mieć przy sobie cały czas i sięgać po nią od razu, gdy pocujemy pragnienie. Sposób nawadniania organizmu też jest ważny. Wodę pijemy cały czas, małymi łykami. Przy wysokich temperaturach metabolizm jest szybszy i łatwiej o odwodnienie organizmu. Dlatego szczególnie muszą uważać osoby starsze, u których zawartość wody w organizmie jest niższa, oraz dzieci, które słabiej mogą odczuwać pragnienie. Kamila Sobaś, ekspert do spraw żywienia

Mimo że mamy już niemal lato, to moje dziecko często łapie infekcje. Kaszle i ma lekki wzrost temperatury. Jak sobie z tym radzić?



LEKARZ RADZI:

Oczywiście, na pierwszy plan wysuwają się szczepienia ochronne. Jest to wspaniała zdobycz cywilizacji, dzięki której część chorób w naszym kraju już

w ogóle nie występuje. Drugą sprawą jest prawidłowa dieta i nawodnienie. Starajmy się nie izolować dziecka - nie bójmy się deszczu, mrozu i słońca. Wielu rodziców pyta mnie, czy jak dziecko ma katar, to może wyjść z domu. Odpowiadam, że oczywiście! Nadmierna ochrona dziecka przed zarazkami może przynieść więcej szkody niż pożytku. Kolejna bardzo istotna kwestia to palenie przez rodziców tytoniu w domu - atmosfera dymu absolutnie nie sprzyja nikomu, a dzieciom w szczególności. Warto mieć to na uwadze. Doktor Ewa Gutkowska, pediatra

Ostatnio miałam zapalenie krtani i długo nie chciało mi przejść. Obilo mi się o uszy, że w związku z klimatyzacją mogą się częściej pojawiać infekcje górnych dróg oddechowych.



LEKARZ RADZI:

Infekcje górnych dróg oddechowych spowodowane są przez wirusy. Do najczęściej występujących objawów zaliczamy katar, ból gardła, bóle

stawów i mięśni oraz ogólnie złe samopoczucie. Początki choroby często z powodzeniem udaje się zahamować przy pomocy domowych sposobów. Niestety, czasami może ona przejść w kierunku ostrego zapalenia zatoki i ucha środkowego. W takich sytuacjach najpierw powinniśmy skierować się do lekarza rodzinnego, a w razie braku poprawy stanu naszego zdrowia - do laryngologa. Jeżeli dolegliwości nie są silne, to spokojnie możemy skorzystać z lekarstw wydawanych w aptece bez recepty. Nie mają silnego działania, a są całkiem skuteczne. Natomiast, jeśli jakiś symptom nas niepokoi, objawy długo nie ustępują i mamy wątpliwości co do naszego stanu, to powinniśmy się zgłosić do lekarza. Pomoc specjalisty pierwszego kontaktu często jest tu wystarczająca. Infekcje górnych dróg oddechowych mogą przejść w ostre zapalenie zatok, któremu towarzyszy silny ból w okolicy nasady nosa, policzków i okolicy czołowej. Warto zwrócić na to uwagę i zasięgnąć rady lekarza. Doktor Rafał Zieliński, laryngolog

CO, GDZIE?

Świat Dzień Krwiodawstwa

Światowy Dzień Krwiodawstwa przypada 14 czerwca. To wydarzenie dedykowane wszystkim dobrym ludziom, którzy oddają swoją krew potrzebującym. World Blood Donor Day obchodzimy 14 czerwca w dzień urodzin Karla Landsteinerja, który w 1901 roku odkrył grupy krwi. Święto zostało ustanowione 14 czerwca 2004 roku.

Polska Dzień Dogoterapii

Ogólnopolski Dzień Dogoterapii przypada 15 czerwca. Psy to wspaniałe zwierzęta, które nie tylko zajmują nasze miejsce na kanapie, ale i wymiennie pomagają chorym i niepełnosprawnym. Dogoterapia to forma leczenia i rehabilitacji stosowana w Polsce z powodzeniem od wielu lat.

Świat Dzień Chorych na Osteoporozę

Przypada 24 czerwca. Światowy Dzień Osteoporozy zainicjowany został przez Narodowe Towarzystwo Osteoporozy w Wielkiej Brytanii w 1996 roku, natomiast organizuje go Międzynarodowa Fundacja Osteoporozy. Kampanie odgrywają dużą rolę we wspieraniu chorych, jak i zapobieganiu osteoporozie.

(S)

Z HISTORII



FOT. WIKIPEDIA

Joseph Lister pionier antyseptyki

Joseph Lister - brytyjski medyk żyjący w latach 1827-1912, odkrył właściwości antyseptyczne kwasu karbolicznego, a więc fenolu (kiedyś szkolne pracownice chemiczne zawsze pachniały tą substancją). Dzięki swoim badaniom i sile przekonywania sprawił, że w szpitalach na całym świecie stopniowo zaczęła się upowszechniać antyseptyka. Dzięki niemu zaczęto oczyszczać narzędzia chirurgiczne przed operacją, a lekarze zaczęli dezynfekować ręce przed operacjami. Pacjentom natomiast po operacji przemywano rany. Zrozumiano, że aby pooperacyjne rany prawidłowo się goiły, należy je odczekać, aby nie mogły się tam namnażać drobnoustroje. Co ciekawe, od jego nazwiska pochodzi nazwa bakterii Listeria czy popularnego płynu Listerine.

Truskawki powinny jak najczęściej gościć w naszym menu. Dlaczego? Są pełne witamin

Oprócz pysznego smaku, czerwone owoce truskawek są bogate w liczne mikroelementy oraz cenne pierwiastki. Warto spróbować

Truskawki

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Czerwone, pachnące i bardzo soczyste, a do tego... zdrowe. Truskawek prawdopodobnie nie jedzą tylko ci, którzy są na nie uczuleni. Warto korzystać z tego owocu, póki mamy okazję, ponieważ nie dość, że jest pyszny, to wykazuje pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Wbrew powszechnemu osądowi, cytrusy goszczące w naszych sklepach przez całą zimę, pomimo kwaśnego smaku, nie posiadają tak dużej ilości witaminy C, jak to się powszechnie przyjęło.

Źródło witaminy C

Ten drogocenny składnik znaleźć możemy głównie w rodzimych produktach, szczególnie w lubianych przez wszystkich truskawkach. Oprócz pysznego smaku, czerwone owoce tru-

TWOJA DECYZJA

MNÓSTWO WARTOŚCIOWYCH SKŁADNIKÓW

100 gramów truskawek (bez cukru i innych dodatków) ma jedynie 27 kalorii. Truskawki to źródło: błonnika, potasu, fosforu, żelaza, magnezu, witamin z grupy B, czyli truskawki to odporność. Owoce to naturalny eliksir młodości. Wyciąg z nich odżywia skórę, odświeża, działa bakteriobójczo i ściągająco. Truskawki uczulają, a najczęstsze objawy to zmiany skórne (pokrzywka), czasem biegunka. Zdrowemu dziecku można wprowadzić je do diety po 10. miesiącu życia. Owoce to także afrodyzjak, a na pokuszenie wodzą nas smakiem i wyglądem.

skawek są bogate w liczne mikroelementy oraz cenne pierwiastki, przede wszystkim w żelazo, wapń, fosfor i magnez. Dzięki temu nasze truskawki przyczyniają się do wzmocnienia i odkwaszenia organizmu, idealnie sprawdzają się też jako maszynki domowej roboty - w mig przywrócą blask zgaszonej i zmęczonej cerze.

Truskawki jednak, pomimo że są pierwszymi owocami w sezonie, w mie-

siach wczesnowiosennych są trudno dostępne. Wystrzegajmy się natomiast tych owoców wyhodowanych w szklarniach, naszpikowanych pestycydami, idealnie czerwonych i dorodnych. W sklepach pojawiły się również truskawki z Chin, których smakowa i nie tylko jakość pozostawia wątpliwości.

Póki nie pojawią się w końcu maja i z początkiem czerwca nasze rodzime tru-

skawki gruntowe, możemy postawić na truskawki w formie suszonej.

Po pierwsze, mamy pewność, że zebrane zostały w sezonie, po drugie - owoce proponowane przez firmy spożywcze z tradycjami nie zawierają konserwantów ani sztucznych barwników. Jedną taką porcją zawiera zaledwie 42 kilokalorie, nie ma natomiast sztucznych dodatków, barwników i konserwantów. Można je dodawać do jogurtu lub zjadać w czasie przerwy czy lunchu, stanowi jedną z pięciu porcji warzyw i owoców, zalecanych do spożycia w ciągu dnia.

Na słodko i... słono

Truskawki świetnie sprawdzają się również jako dodatek do koktajli. Serwowane na zimno skutecznie pomogą w trakcie upałów. Coraz częściej truskawki podawane są również jako dodatek do... mięs. Warto spróbować takiego połączenia.

Jak wygląda skuteczna dieta redukcyjna?

Dieta redukcyjna, czyli odchudzająca, występuje w dziesiątkach, a nawet setkach odmian. **Jak więc wybrać tę najbardziej skuteczną?**

Dieta

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Dieta redukcyjna, czyli odchudzająca, występuje w dziesiątkach, a nawet setkach odmian. Jak więc wybrać tę najbardziej skuteczną? Podpowiadamy, co decyduje o sukcesie kuracji, i proponujemy smaczne menu, które pomoże osiągnąć zamierzone cele.

Aby chudnąć, trzeba zużywać więcej kalorii niż się spożywa - ta zasada odchudzania zawsze pozostanie taka sama. Zmieniają się jednak poglądy na temat dawek energii, bo słynne diety 1000 czy 1200 kcal nie są już zalecane bez nadzoru lekarza. Przy tak niskiej podaży energii zbilansowanie menu sprawia trudności nawet dietetykom, a w ramach jadłospisu opartego na typowych potrawach jest praktycznie niemożliwe. Tak niskokalorycznej diety nie da się też utrzymać w dłuższym terminie, a co gorsza, przyczynia się ona do nadmiernej utraty mięśni. Właśnie z ich powodu zbyt niskokaloryczne diety prowadzą do efektu jo-jo!

WAŻNE

ILE KALORII TRZEBA SPALIĆ, ŻEBY STRACIĆ 1 KILOGRAM?

Celem diety redukcyjnej jest zmniejszenie masy ciała, a w szczególności - zawartości tkanki tłuszczowej. Ponieważ w ok. 87 procentach składa się ona z tłuszczu, do spalenia jej kilograma konieczny jest deficyt energii wynoszący 7 tysięcy kalorii. Zakładając, że spadek wagi będzie zgodny z zaleceniami i utrzyma się na poziomie ok. 0,5 kg tygodniowo, niedobór kalorii musi wynieść 3,5 tys. kcal, czyli 500 kcal dziennie.



Salatki to znakomity składnik wielu diet

Jadłospis diety redukcyjnej
Ustalono, że najlepsze efekty daje dieta redukcyjna, w której deficyt energii jest równy 300-500 kcal dziennie. Oczekiwane tempo chudnięcia wynosi wtedy 0,3-0,5 kg tygodniowo, a początkowo nawet więcej. Dlatego najbardziej niskokaloryczną dietą, jaka jest zalecana przy standardowym spożyciu 2 tysięcy kalorii dziennie, jest menu zapewniające 1500 kcal na dobę. Powinno składać się z 5 posiłków: 3 posiłków głównych i 2 przekąsek. Odpowiednio częste jedzenie pozwala ograniczyć uczucie głodu, towarzyszące zmniejszeniu energetyczności jadłospisu. Przykładowy rozkład posiłków i propozycje ich składu podajemy poniżej oraz w ramce obok. Na stronie umieszczamy też zestaw wskazówek dietetycznych, które pomogą skutecznie ograniczyć apetyt.

Śniadanie (450 kcal) - kanapki: pieczywo (200 kcal), np. 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego, staropolskiego lub sitkowego na zakwasie, bułka żytnia albo grahamka, nabiał, mięso lub ryba (do 130 kcal), np. 30 g sera żółtego, 40 g mozzarelli z wody, 150 g sera feta light, pieczonej piersi kurczaka albo wędzonego łososia, 100 g gotowanej

szynki, polędwicy z indyka lub kielbasy szynkowej z kurczaka albo 120 g tuńczyka w sosie własnym, dodatki (do 50 kcal) - np. plasterki awokado, łyżeczka majonezu light, 2 łyżeczki musztardy, 2 łyżki ketchupu, warzywa (do 70 kcal), np. średni pomidor, 1/2 czerwonej papryki, 1/2 długiego ogórka, 5 dużych liści sałaty, szkl. soku warzywnego.

Przekąska (200 kcal) - jogurt ze świeżymi owocami:

200 g jogurtu 3 proc. tł. (100 kcal), owoc (do 100 kcal), np. duże jabłko, 2 duże kiwi, 2 szkl. malin, średnia pomarańcza, mały grejpfrut, 4 średnie mandarynki, 2 plasterki melona, 2 plasterki świeżego ananasa, mały banan.

Obiad (450 kcal) - mięso, ryba lub nasiona roślin strączkowych z warzywami:

porcja mięsa, ryby lub strączków (do 135 kcal), np. 80 g piersi kurczaka pieczonej, 125 g surowej piersi kurczaka bez skóry, 100 g podudzia indyka bez skóry, 100 g polędwicy lub pieczeni wołowej, 50 g schabu wieprzowego lub świeżego łososia, 150 g ryby o białym mięsie lub krewetek bądź 1/2 szkl. ugotowanej fasoli, ciociorki lub soczewicy albo 100 g tofu, oliwa lub olej rzepakowy (130 kcal): 1 łyżka lub 3 łyżeczki, dodatki sma-

kowe (do 75 kcal), np. łyżka startego żółtego sera lub śmietany 10 proc. tł., łyżeczka parmezanu, 30 g sera feta light, 30 g mozzarelli z wody, warzywa (do 115 kcal), np. 300 g buraków lub kapusty włoskiej, 150 g zielonego groszku albo 400 g innych warzyw.

Przekąska (150 kcal) - kawałki sera lub wędliny i warzyw

ser lub wędlina (100-130 kcal), np. 50 g żółtego sera light, 30 g zwykłego sera żółtego albo pleśniowego light, 20 g zwykłego sera pleśniowego lub inne sery oraz wędliny - jak w śniadaniu, szklanka warzyw w paskach (do 30 kcal), np. marchewki, papryki, selera, cykori, ogórka, pomidora.

Kolacja (250 kcal) - sałatka:

5 szkl. liści (do 25 kcal), np. 100-150 g sałaty rzymskiej, roszponki, rukoli, szpinaku lub miksów sałat, 2 szklanki kawałków innych, dowolnych surowych warzyw (60 kcal), ser, mięso lub ryba (65 kcal), np. 1/2 pieczonej piersi kurczaka bez skóry, 50 g gotowanej szynki wołowej, 40 g wędzonego łososia lub ugotowanych owoców morza, sos (do 100 kcal): 2 łyżeczki oliwy, oleju rzepakowego lub łyżka majonezu, plus dowolna ilość soku z cytryny bądź octu ryżowego lub winnego.

PAMIĘTAJ

Ważne. Menu diety redukcyjnej



Na diecie redukcyjnej zapewniającej 1500 kcal dziennie proponowany udział energii w posiłkach i ich polecane rodzaje (do wyboru) mogą być następujące:

- Śniadanie (450 kcal): kanapka, jogurt ze zbożami i owocami, danie z 2 jajek z warzywami.
- Przekąska przedobiodowa (200 kcal): orzechy i suszone owoce, jogurt ze świeżymi owocami, koktajl owocowy.
- Obiad (450 kcal): mięso, ryba lub strączki z warzywami, zupa lub zupa krem warzywna z dodatkami, danie jednogarnkowe z sosem.

- Przekąska popołudniowa (150 kcal): kawałki sera lub wędliny i warzyw, sałata z sosem winegret, warzywa z dipem, jogurt z warzywami.
- Kolacja (250 kcal): sałatka z dodatkami, danie jednogarnkowe z warzywami.

W ramach diety odchudzającej warto sięgać głównie po te produkty, które mają niską gęstość energetyczną, czyli małą liczbę kalorii w przeliczeniu na 1 g. To m.in. warzywa, owoce, sałatki, zupy, dania z dużą ilością sosu, jogurty, soki i koktajle.

PAMIĘTAJ

Ważne. Jak zwalczyć zachcianki?

Nawet najlepsza dieta redukcyjna nie przyniesie skutku, jeśli nie będzie się przestrzegać jej zaleceń - zwłaszcza tych dotyczących kaloryczności posiłków. Nie w każdej sytuacji można jednak równie łatwo oprzeć się spożywczym zachciankom, ponieważ pewne produkty działają na nas szczególnie uzależniająco. Według skali Yale Addiction Scale należą do nich: chipsy, frytki, cukierki, czekolada, ciastka, białe pieczywo, makaron i lody. Najlepiej ich unikać - nie tylko podczas odchudzania, ale i na co dzień, ew. postawić na zdrowsze i lżejsze zamienniki, a więc: chipsy i frytki z warzyw (z piekarnika), czekolada min. 70 proc. kakao, pieczywo pełnoziarniste, makaron z soczewicy lub innych nasion strączkowych oraz domowe lody z prawdziwych owoców i wyciskanych z nich soków.

Chcąc ograniczyć nadmierną ochotę na jedzenie, wprowadź następujące zasady:

- zastąp przetworzoną żywność naturalnymi produktami i przyrządzaj proste posiłki od podstaw, ew. korzystaj z dobrej jakości półproduktów,

- jedz co najmniej 3 razy dziennie, ew. sięgaj po zdrowe przekąski między posiłkami,
- siadaj do posiłku przy stole zamiast jeść w biegu i pośpiechu,
- dokładnie gryź jedzenie, skupiając się na jego smaku, zapachu, wyglądzie i innych cechach,
- wypijaj min. 2,5 litra wody dziennie, by usprawić usuwanie toksyn,
- unikaj kofeiny, a przynajmniej jej nadmiaru, ograniczając się do 1 kawy dziennie,
- planuj swoje posiłki, a niezbędne produkty kupuj według listy,
- regularnie się relaksuj, by ograniczyć niekorzystny wpływ stresu na gospodarkę hormonalną,
- zadbaj o regularną aktywność fizyczną, a zwłaszcza o wysiłek pobudzający do działania serce, który pozwala zmniejszyć wydzielanie hormonów głodu i pobudzić produkcję hormonów sytości,
- wysypiaj się, ponieważ w czasie snu organizm może spalać znaczne ilości tkanki tłuszczowej, a niedobór nocnego wypoczynku nasila apetyt na niezdrowe produkty.

FAKTY I MITY

Chcesz oddać krew?

Warto wiedzieć, że nie wszystko, co się słyszy, jest prawdą

Osoby, które zdecydowały się na krwiodawstwo, zyskują przede wszystkim świadomość, że ich szlachetny i bezinteresowny gest uratował komuś życie. Krwiolecznictwo jest ważną częścią medycyny, która pomaga ratować osoby poszkodowane w wypadkach samochodowych.

Uzupełnianie krwi jest również niezbędne w przypadku zabiegów operacyjnych, przeszczepów narządów i poważnych zranień. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zasoby krwi w ponad połowie państw są wystarczające, a około 37 procent mieszkańców Starego Kontynentu co najmniej raz w życiu oddało krew. W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie około 25 procent osób. Niechęć Polaków do krwiodawstwa wynika przede wszystkim z niewiedzy i z irracjonalnego strachu przed zakażeniem wirusem HIV.

MIT: KREW MOŻNA UZYSKAĆ SZTUCZNIE

Wbrew powszechnemu przekonaniu krwi i poszczególnych jej składników nie można wyprodukować. Jedyne źródło rezerwuarek krwi ludzkiej jest człowiek i obecnie nie można pozyskać krwi w sztuczny sposób. Nad takim wynalazkiem pracują jednak naukowcy z Wydziału Inżynierii Chemicznej i Procesowej Politechniki Warszawskiej.

FAKT: PRZY ODDAWANIU KRWI KRWIODAWCA MOŻE OTRZYMAĆ WYNIKI BADAŃ

Każda próbka krwi jest bardzo dokładnie badana: oznacza się grupę krwi, wykonuje morfologię, test na obecność żółtaczki typu B i C, kiły i wirusa HIV. Dawca może dostać wszystkie wyniki badań, jeśli tylko zgłosi taką potrzebę w rejestracji.

MIT: PRZY ODDAWANIU KRWI MOŻNA SIĘ ZARAZIĆ

Do pobierania krwi używany jest sprzęt jednorazowego użytku.

FAKTY I MITY

Ciekawostki. Sprawdź, jak się przygotować do oddania krwi i czego się spodziewać po**FAKT: ODDAWANIE KRWI MOŻE TYMCZASOWO OSŁABIĆ ORGANIZM**

Jednorazowo można oddać 450 mililitrów krwi. Nie stwarza to żadnego zagrożenia dla dorosłego człowieka o dobrym stanie zdrowia i ważącego co najmniej 50 kilogramów. W celu wyeliminowania potencjalnego ryzyka każdy dawca krwi przed jej pobraniem musi wypełnić ankietę i przejść podstawowe badanie kwalifikacyjne. Niemniej jednak oddawanie krwi może tymczasowo osłabić organizm. Z tego powodu po oddaniu krwi należy zjeść regeneracyjny posiłek.

MIT: ZA ODDANIE KRWI MOŻNA DOSTAĆ PIENIĄDZE

Stacje krwiodawstwa oferowały wynagrodzenie za krew do 1990 roku. Zrezygnowano z tego, ponieważ wiele osób, kierując się jedynie potrzebą zarobienia, oddawało krew, zatajając informacje o złym stanie swojego zdrowia.

FAKT: OSOBE ODDAJĄCEJ KREW W DNIU ROBOCZYM PRZYSŁUGUJE DZIEŃ WOLNY

Krwiodawca może liczyć na dzień wolny z tytułu oddawania krwi. Czas ten przeznaczony jest na oddanie krwi i wszystkie czynności z tym związane (podstawowe badania lekarskie, wypełnienie ankiety, oczekiwanie itp.). Podstawą prawną jest rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z 15 maja 1996 r. w sprawie sposobu usprawiedliwiania nieobecności w pracy oraz udzielania pracownikom zwolnień od pracy.

MIT: KREW ODDAJE SIĘ NA CZCZO

Przed oddaniem krwi zaleca się zjeść lekki, niskokaloryczny posiłek, np. kanapkę z chudą wędliną. Kilka godzin przed donacją należy unikać spożywania tłustych potraw (smalcu, masła, tłustej wędliny), ponieważ spożycie tych produktów może skutkować krwią lipemiczną (przetłuszczoną), która nie nadaje się do celów zdrowotnych. Ponadto na pół godziny przed oddaniem krwi nie należy palić papierosów.

Nauka

Justyna Śmigarek

justyna.smigarek@polskapress.pl

Kto może oddawać krew? Jak procedura obowiązuje honorowych dawców krwi? Jakie są przeciwwskazania do tego, by oddać krew? Komu odradza się krwiodawstwo? Sprawdź, jak przygotować się do oddawania krwi i dowiedz się wszystkiego, co warto wiedzieć na ten temat.

Krwiodawstwo to nieoceniona pomoc w ratowaniu ludzkiego zdrowia i życia. Aby zostać dawcą, trzeba być osobą pełnoletnią oraz spełnić szereg warunków dotyczących stanu zdrowia.

Istnieje szereg przeciwwskazań, które wykluczają oddanie krwi trwale lub czasowo. Sama procedura trwa zwykle około godziny i nie zagraża w żaden sposób zdrowiu dawcy. Na czym to wszystko polega?

Oddawanie krwi - zasady

Pierwszy warunek oddania krwi to wiek pomiędzy 18. a 65. rokiem życia. Oprócz tego obowiązują też ogólne

WAŻNE**CZY ODDAWANIE KRWI JEST BEZPIECZNE?**

Nie istnieją schorzenia wynikające z regularnego oddawania krwi. 450 ml krwi pełnej to zaledwie 8-9% ogólnej objętości krwi.

Organizm regeneruje tę stratę bardzo szybko.

U niektórych krwiodawców może pojawić się czasami siniec w miejscu ukłucia, a u 1-3% dawców występują przejściowe, drobne dolegliwości żołądkowe lub zasłabnięcia. Po oddaniu krwi zaleca się wypocząnek i wypicie wody, herbaty, soku. Sprzyja temu dzień wolny, ustawowo przysługujący każdemu w dniu oddania krwi.

Zasady oddawania krwi.

Kryteria kwalifikacji krwiodawców

Dawca może dostać wszystkie wyniki badań, jeśli tylko zgłosi taką potrzebę w rejestracji. Każda próbka krwi jest dokładnie badana



Oddawanie krwi trwa około godziny.

warunki, według których dawca:

- waży nie mniej niż 50 kg,
- jest zdrowy (dokładne dane zawiera poprzedzająca oddanie krwi ankieta),
- nie chorował na żółtaczkę,
- nie przechodził operacji,
- nie miał wykonanego tatuażu ani nie przekuł żadnej części ciała w ciągu ostatnich 6 miesięcy.

Zarówno w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa, jak i w punkcie mobilnym, konieczne jest udzielenie lekarzowi szczegółowych poufnych informacji o stanie zdrowia oraz oddanie próbki krwi do analizy przed właściwym pobraniem. Wynik wywiadu i badania laboratoryjnego decyduje o tym, czy osoba chętna może zostać dawcą.

Przeciwwskazania do oddania krwi

Istnieje także szereg przeciwwskazań do oddawania krwi. Krwiodawcami nie mogą być:

- kobiety w ciąży oraz panie do 6 miesięcy po porodzie,
- kobiety przechodzące menstruację (do 3 dni po okresie).

Krwi NIE mogą oddawać między innymi:

- osoby z aktywnymi lub przebytymi chorobami układu krążenia,
- osoby z chorobami układu nerwowego,

- osoby z chorobami układu pokarmowego, oddechowego, immunologicznego, moczowo-płciowego i chorobami nerek,
- osoby z zaburzeniami krzepnięcia krwi,
- osoby wykazujące skłonności do omdleń lub napadów drgawkowych (także, gdy te epizody ustąpiły mniej niż 3 lata temu),
- osoby z chorobami metabolicznymi i układu endokrynnego,
- chorzy na choroby skóry (m.in. łuszczycę),
- chorzy na cukrzycę,
- pacjenci z chorobami zakaźnymi,
- chorzy na nowotwór złośliwy,
- chorujący na gębczaste zwyrodnienie mózgu (w tym choroba Creutzfeldta-Jakoba i jej warianty),
- osoby, które przebyły wstrząs anafilaktyczny,
- chorzy na kiłę,
- osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych,
- narkomani.

Do przeciwwskazań należą także częste zmiany partnerów seksualnych lub uprawianie prostytucji.

Istnieje również szereg przeciwwskazań do oddawania krwi, które obowiązują jedynie czasowo.

Wszystkie ustala się w trakcie wywiadu w stacji krwiodawstwa (są także dostępne do wglądu na stronie krwiodawcy.org).

Jak się przygotować do oddawania krwi?

Wizyta w centrum krwiodawstwa składa się z kilku etapów. Pierwszym z nich jest rejestracja i wypełnienie ankiety.

Następnie dochodzi do pobrania krwi i badania poziomu hemoglobiny - w tym czasie dawca zwykle przebywa w gabinecie lekarskim, gdzie odbywa się wywiad dotyczący stanu zdrowia.

Samo pobranie krwi trwa od 6 minut (krew pełna) do godziny (płytki krwi). Następnie dawca odpoczywa i odbiera posiłek regeneracyjny.

Przed oddaniem krwi należy wypaść się, zjeść lekki posiłek i pić dużo płynów (wody, soków, herbat owocowych).

Każda próbka krwi jest bardzo dokładnie badana: oznacza się grupę krwi, wykonuje morfologię, test na obecność żółtaczki typu B i C, kiły i wirusa HIV. Dawca może dostać wszystkie wyniki badań, jeśli tylko zgłosi taką potrzebę w rejestracji.

Grzybica paznokci. Jak pozbyć się tej wstydlivej dolegliwości?

Grzybica paznokci jest chorobą skutkującą nieestetycznym wyglądem paznokci. Stają się one żółte i zgrubiałe. **Jak skutecznie leczyć tę dolegliwość?**

Grzybica

Ewa Zwolak
internet@echodnia.eu

Zarówno grzybica paznokci nóg, jak i grzybica paznokci rąk to stosunkowo powszechne schorzenia, które często są bagatelizowane przez pacjentów. Jest to poważny błąd, ponieważ nieleczona grzybica bardzo szybko się rozprzestrzenia i może trwać nawet przez kilkanaście lat.

Osoby, które lekceważą pierwsze objawy grzybicy paznokci, zazwyczaj nie są świadome, że szkodzą nie tylko sobie, ale również innym. Symptomy tej dolegliwości różnią się w zależności od tego, jaki szczep drobnoustrojów zaatakował paznokcie.

Wyróżnia się:

- Grzybicę dermatofitową, przy której zajęte są tylko niektóre paznokcie stóp (zwykle pierwszy i piąty). Część paznokci, objętych procesem chorobowym, staje się żółta, zgrubiała i nieprzezroczysta.
- Drożdżycę paznokci i wałków paznokciowych, której towarzyszy: bolesność i wydzielina ropna. Paznokcie stają się zgrubiałe, a płytka przyjmuje barwę szarożółtą.
- Pleśńnicę paznokci, przy której płytka staje się krucha, odwarstwiona i białozółtawa.

Jakie grzybyc wyróżniamy?

Bezpośrednią przyczyną grzybicy paznokci jest zakażenie drobnoustrojami: dermatofitami, grzybami drewnopochodnymi i grzybami pleśniowymi. Oprócz tego wyróżnia się szereg czynników, które przyczyniają się do rozwoju tej dolegliwości. Jednym z nich jest niedoleczona i zbagatelizowana grzybica skóry, która odpowiada za nieco mniej niż połowę przypadków grzybicy paznokci. Wśród innych czynników, zwiększających prawdopodobieństwo wystąpienia tej dolegliwości, można wymienić:



Osoby, które lekceważą pierwsze objawy grzybicy paznokci zazwyczaj nie są świadome, że szkodzą nie tylko sobie, ale również innym

- AIDS (w związku ze znacznie obniżoną odpornością organizmu).
- Przyjmowanie kortykosteroidów, leków cytostatycznych i immunosupresyjnych.
- Cukrzyca.
- Zespół Cushinga.
- Otyłość.
- Nadmierną potliwość.
- Niedoczynność tarczycy.
- Spadek poziomu estrogenów u kobiet po menopauzie.
- Przebyta antybiotykoterapia.
- Zaburzenie równowagi w warstwie hydrolipidowej naskórka.
- Brak zachowania odpowiedniej higieny.
- Niedokładne osuszanie skóry.
- Częste używanie lakierów do paznokci.
- Korzystanie z takich miejsc publicznych, jak: sauna, basen, łaźnia publiczna.

Grzybica paznokci - jak leczyć?

Podstawą w leczeniu grzybicy paznokci są działania profilaktyczne, które skupiają się na ograniczeniu ryzyka rozprzestrzeniania się zakażenia. Jednym z takich działań jest np. częsta dezynfekcja obuwia. Oprócz tego

warto pamiętać o: dokładnym osuszaniu przestrzeni międzypalcowych, używaniu kłapek ochronnych na basenach, kąpieliskach i w hotelach i noszeniu skarpet z naturalnych włókien (np. z bambusa). Bardzo ważnym elementem profilaktyki grzybicy stóp jest używanie środków pielęgnacyjnych o właściwościach przeciwygrzybiczych.

Leczenie grzybicy paznokci powinno odbywać się pod okiem wykwalifikowanego lekarza - dermatologa. Obejmuje ono: diagnostykę poprzez badanie mikrobiologiczne, a także odpowiedni dobór leków i kontrolę po odbyciu terapii. Grzybicę paznokci u stóp i u rąk leczy się przede wszystkim preparatami do stosowania miejscowego. Mowa tu o: alioaminach, które wykazują właściwości przeciwzapalne. Oprócz tego w leczeniu grzybicy zastosowanie znajdują: lotiony, żele, maści aerozole, które niekiedy dostępne są bez recepty. Wówczas, gdy leczenie miejscowe nie przynosi zadowalających rezultatów, stosuje się leczenie ogólne, które polega przede wszystkim na antybiotykoterapii. Zwykle stosuje się terbinafinę, która sprawdzi się w przypadku, gdy

za stan grzybiczy odpowiadają dermatofity. Minimalny czas jej stosowania wynosi 6 tygodni, a maksymalny - pół roku. Antybiotykiem o znacznie szerszym spectrum działania przeciwgrzybicznego jest itraconazol, który nie może być stosowany dłużej niż trzy tygodnie.

WAŻNE

CO Z LECZENIEM?

Popularną metodą terapeutyczną jest laserowe leczenie grzybicy, które stanowi alternatywę dla innych - bardziej czasochłonnych środków. Tego typu leczenie polega na naświetlaniu paznokci za pomocą specjalnego lasera - Lunula, który działa zarówno bakterio-, jak i grzybobójczo. Nie bez znaczenia przy tym jest to, że światło emitowane przez laser nie niszczy naturalnej płytki paznokci. W celu całkowitego pozbycia się problemu należy wykonać minimum cztery zabiegi laserem na grzybicę paznokci w odstępach tygodniowych.

WAŻNE

Leczenie w domowym zaciszu Domowe sposoby na grzybicę paznokci

Domowe sposoby na grzybicę paznokci można stosować wyłącznie wspomagająco i tylko wtedy, gdy dermatolog prowadzący wyrazi na to zgodę. Wśród najpopularniejszych sposobów tego typu można wymienić:

- **Ocet jabłkowy**, który przywraca skórze naturalne pH, a jednocześnie łagodzi stany zapalne. W celu pozbycia się grzybicy należy zmieszać ocet z wodą, a następnie moczyć stopy lub dłonie w tym roztworze przez 15-20 minut.

- **Czosnek**, który wykazuje właściwości bakterio- i grzybobójcze. W celu pozbycia się grzybicy należy zrobić pastę czosnkową i nałożyć ją na 30 minut na paznokcie dotknięte stanem chorobowym.

- **Jogurt naturalny**, który zawiera probiotyki (żywe kultury bakterii), będące skutecznym składnikiem w walce z infekcjami grzybiczymi.

- **Olejek z drzewa herbacianego**, który pozytywnie wpływa na kondycję skóry dłoni i stóp.



WIEDZIAŁEŚ?

Ciekawostki. Grzybica pachwin często idzie w parze z grzybicą paznokci

Grzybica pachwin jest chorobą zakaźną i jest to schorzenie charakterystyczne przede wszystkim dla mężczyzn. Podobnie jak każdy inny rodzaj grzybicy, dolegliwości z nią związane są bardzo uciążliwe, zwłaszcza że choroba ta rozwija się w miejscu intymnym, jakim są pachwiny. Ta część ciała stanowi jednak doskonałe środowisko dla namnażania się drobnoustrojów, które lubią wysokie temperatury oraz wilgotność. Co ciekawe, grzybica pachwin u mężczyzn bardzo często występuje równocześnie z grzybicą stóp. Narażeni na nią są zwłaszcza ci panowie, którzy na co dzień zakładają obcisłą bieliznę, dodatkowo wykonaną ze sztucznych materiałów, nieprzepuszczających powietrza. Odparzenia pachwin powstałe w wyniku zakażenia grzybicą są niezwykle uciążliwe ze względu na swoje umiejscowienie. Tak naprawdę przy każdym ruchu dochodzi do ocierania pachwin oraz do zwiększenia produkcji potu. To natomiast realnie podnosi ryzyko rozwoju zakażenia oraz powięk-

szenia już istniejącego ogniska chorobowego. Dodatkowo świad i dyskomfort, odczuwane niemalże cały czas, utrudniają chorym wykonywanie codziennych obowiązków oraz normalne funkcjonowanie. Fakt, iż grzybica pachwin występuje znacznie częściej u mężczyzn, jest związany z ich budową anatomiczną. Właśnie w tej części naszego ciała występuje zwiększona potliwość, przez co drobnoustroje zyskują doskonałe warunki do rozwoju i rozmnażania się. U mężczyzn można dodatkowo dotykać wewnętrznej części ud, przez co wentylacja skóry w tej okolicy jest jeszcze bardziej utrudniona, podobnie jak gojenie się powstałych już ran.

W związku z tym, że grzyby najlepiej namnażają się w środowisku wilgotnym, bardzo łatwo jest o zakażenie w takich miejscach, jak siłownie, kluby fitness, baseny czy nawet sauny. Drobnoustroje mogą w nich bytować chociażby na ławeczkach, ale również na ręcznikach czy w przepocnych ubraniach.

Pierwszy samodzielny wyjazd dziecka na obóz i kolonie

Psycholog mówi, że tęsknota za rodzinnym domem to naturalne uczucie dziecka, a obawy mamy, czy poradzi sobie na wyjeździe bez dorosłych, są uzasadnione. Do takiej sytuacji trzeba się przygotować

Anastazja Bezdusznia
a.bezdusznia@glos.com



OGÓRKI

Bezdusznia mama

Mój synek lubi pociągi i tramwaje. Te ostatnie ogląda częściej, bo mieszkamy blisko przystanku. Na początku nie rozumiałam tego, że wielu rodziców wraz z dziećmi jedzie pooglądać pociąg na dworzec. Jeszcze zimą, kiedy starałam się z Mikim chodzić codziennie na spacer, jeżdżąc tramwaje dodawały mi +15 minut na świeżym powietrzu. Mogłam nawet postać sobie spokojnie, szczególnie w godzinach szczytu, kiedy na przystanku pojawia się tramwaj za tramwajem. Wszystko dlatego, że synek nie lubi siedzieć w wózku, kiedy ten stoi. A jeździć uwielbia i rozglądać się dookoła. A gdy spotkałam kogoś w mieście, to zazwyczaj po minucie rozmowy musiałam przeproszać i pędzić dalej. Najlepiej jak nie tylko obrazek się zmieniał, ale dookoła działo się coś większego. Teraz przypominam sobie, że jak byłam w ciąży, to źle oceniałam jedną matkę, która z wózkiem spacerowała szeroką ruchliwą ulicą. Myślałam wtedy, że przecież to jest bardzo zanieczyszczona ulica przez samochody i dlatego ona zamiast iść do parku, truje dziecko? Teraz to ja jestem tą matką, co szybkim krokiem idzie wzdłuż trzypasmowej (w jedną stronę) drogi. Ale przy okazji staram się zahaczyć o pętlę tramwajową czy ruchliwy przystanek.

Miki coraz bardziej reaguje na widok tramwajów. Kiedyś tylko patrzył, dziś pokazuje paluszkami, jak zza zakrętu pojawia się tramwaj, zdarza mu się też machać ręką na „pa, pa”, jak odjeżdża z przystanku. Często takie jego reakcje są odwzajemnione przez motorniczek. Jak machamy z mostku znad trasy tramwajowej, to odwzajemniają albo nawet mrugają światłami! Za to bardzo im dziękuję.

Kiedyś obok nas na przystanku stała 4-letnia dziewczynka z babcią i obserwowała reakcję Miki. Powiedziała „Babciu, zobacz, jak on patrzy na te ogórki”. Od tej pory zielone poznańskie tramwaje także i nam kojarzą się właśnie z ogórkami. A synek widząc przejeżdżający tramwaj, wyciąga paluszek i mówi „O! tu-tu”. O odbieram jak słowa „Mamo, patrz, tramwaj jedzie”. Wszystkich kierowców ogórków pozdrawiam więc serdecznie z Mikiem.

stycznym na Mazurach. - Pomysł z uszykowaniem zestawów w workach na każdy dzień bardzo się sprawdził.

Co zrobić w przypadku rozczarowania?

Najtrudniejsza jest zawsze pierwsza doba po przyjeździe na miejsce. Wtedy najwięcej dzieci zdaje sobie sprawę, że dom i rodzice zostali daleko i... zaczyna bardzo tęsknić.

Karolina Dzikowska, która jest po kursie opiekuńco-rodzinnym i dwukrotnie wyjeżdżała na obozy nad morze, mówi, że kryzys trzeba po prostu przeczekać.

- Po pierwszej nocy i pierwszym dniu zajęć zwykle na twarzach tęskniących się dzieci pojawia się uśmiech. Wpadają w rytm, poznają nowych znajomych i zainteresowane są zajęciami, a nie wspomnieniami - mówi K. Dzikowska. - Podczas mojej pracy zdarzało mi się widzieć dziecko, które bawiło się doskonale i nagle zaczynało płakać, bo przypomniawszy sobie o domu, ale wtedy rozwiązaniem był telefon do mamy. Nie po to, by odebrała z obozu, ale po to, by usłyszeć jej głos i poopowiadać o tym, co się dzieje.

Sytuacja wymagająca interwencji i poważnej decyzji dotyczącej ewentualnego powrotu dziecka do domu to taka, w której mimo upływu kilku dni kolonista nie je, cały czas płacze, odmawia udziału w zajęciach, a także gorączkuje. Takich sygnałów nie można lekceważyć i wtedy najlepiej ustalić z rodzicami, czy nie lepiej będzie przerwać wypoczynek i zabrać dziecko do domu.

Warto pamiętać, by wybierając obóz czy kolonię, kierować się rekomendacjami innych rodziców. Kadra powinna być dostosowana do programu i musi posiadać odpowiednie kwalifikacje. Obecnie istnieje mnóstwo sposobów, by to sprawdzić i zweryfikować opinie krążące w internecie. Organizatorzy także mając świadomość, że bardzo łatwo i szybko można stracić budowaną przez lata reputację, w natychmiastowy sposób reagują na wszelkie zastrzeżenia i uwagi.



Wakacyjny wypoczynek musi być dla dziecka przyjemnością, a nie traumą

FOT. 123RF

Rodzina
Magdalena Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

Pierwszy wakacyjny samodzielny wyjazd to ważne wydarzenie nie tylko dla dziecka, ale dla całej rodziny. Mamy martwią się, czy dziecko da sobie radę i czy będzie miało właściwą opiekę. A dzieci zmagają się z tęsknotą, nową sytuacją. Jak się przygotować do pierwszego wyjazdu i kiedy jest ten właściwy moment, by wysłać dziecko na pierwszą kolonię czy obóz?

Wielu rodziców dzieci będących właśnie w pierwszych klasach szkoły podstawowej staje przed pytaniem, kiedy najlepiej jest wysłać dziecko na pierwszy samodzielny wyjazd na obóz czy kolonie.

Kiedy dziecko jest gotowe?
Organizatorzy wyjazdów mają oferty przygotowane dla kilku grup wiekowych. Najmłodsza obejmuje zwykle dzieci w wieku 7-9 lat, a najstarsza 14-16 lat.

- Najprostsza odpowiedź na to pytanie brzmi: kiedy samo nam to powie - mówi Anna, mama 4 chłopców w wieku szkolnym i dodaje, że jej zdaniem wiek dziecka nie jest tu najistotniejszym kryterium. - Najstarszy syn miał 10 lat, kiedy pierwszy raz pojechał na obóz piłkarski, bardzo tęsknił i codziennie prosił trenera o kontakt telefoniczny z nami. Młodszy syn już w wieku 7 lat powiedział, że jedzie latem na obóz harcerski i pojechał. Nie miał przez dwa tygodnie z nami kontaktu, a kiedy wrócił, to powiedział, że najbardziej tęsknił nie za nami... ale za wanną pełną ciepłej wody z pianą. My za kolei wyszliśmy z założenia, że brak kontaktu jest najlepszym dowodem na to, że dziecko ma się dobrze i świetnie się bawi. Bo przecież, gdyby coś się działo, to organizatorzy by do nas dzwonili.

Psycholog Małgorzata Rybarczyk mówi, że to świetne podejście mamy do wyjazdu dzieci. Ale tak naprawdę dojrzałość dziecka, która pojawia się w momencie, w któ-

rym dziecko samodzielnie potrafi o sobie zadbać, to nie wszystko. Istotna jest również kwestia charakteru. I to jest bardzo indywidualna sprawa.

- Jeśli dziecko nie chce samo wyjechać, to nie znaczy, że dzieje się z nim coś złego. Praktyka pokazuje, że większość dzieci w pewnym momencie stanie się gotowa do wyjazdu. Ważne tylko, żeby tej decyzji na siłę nie przyspieszać, nie zmuszać, nie starać się przekonywać za wszelką cenę - mówi Małgorzata Rybarczyk i dodaje, że obawy rodziców, czy dzieci dadzą sobie radę w czasie wyprawy, są zupełnie naturalne i nie można się ich wstydzić. Najlepiej się do tego przygotować.

Jak się przygotować?

Za pierwszym razem dobrze jest wysłać dziecko na wakacje w towarzystwie kolegi lub koleżanki z klasy, podwórka czy dodatkowych zajęć. Może też jechać z kuzynostwem. Ten pomysł ma sporo zalet, bo jedzie się w nieznaną z kimś, kogo się zna. Ale z drugiej

strony jest też odrobinę ryzykowny. Bo może się zdarzyć też tak, że w czasie wyjazdu najlepsze koleżanki się pokłócą albo jedno dziecko zaprzyjaźni się na obozie z kimś innym, a to drugie poczuje się opuszczone, a nawet zdradzone. Wtedy na odległość takie konflikty trudno będzie nam rozwiązać...

Kolejną sprawą jest obawa przed nieznanym. Dzieci lubią mieć swój rytm i jeśli pojawia się coś zupełnie nowego w ich życiu, mogą czuć się zagubione, wtedy pojawiają się może strach i ochota powrotu do domu, czyli tego, co znane. Na szczęście większość organizatorów letniego wypoczynku dla najmłodszych ma wraz z ofertą przygotowany przykładowy plan dnia. Dobrze więc dokładnie opisać rytm dnia i pokazać, co się będzie na wyjeździe działo. Można także pokazać na mapie internetowej miejsce, do którego pojedzie dziecko, okolice, tak by mogło czuć się nieco „oswojone”. Warto pamiętać, że kilkulatek nie zawsze potrafi nazwać

swoje lęki, więc chodzi o to, żeby w trakcie rozmowy je zwerbalizowało.

Mamy chłopców mają obawy związane z tzw. samodzielną obsługą. Bo w przeciwieństwie do dziewczynek, które zwykle zwracają uwagę na ubiór, chłopcy... zupełnie się tym nie interesują.

- Szykując Michała na obóz, pakowaliśmy się razem. To znaczy on wybierał swoje ulubione koszulki i spodenki, a ja dodawałam do każdego zestawu czystą bieliznę i tak uszykowaliśmy siedem paczek na siedem dni. W dodatkowe worki wsadziłam dres oraz dwie inne pary długich spodni z bluzami, by zastrzeżeniem, by ubierać je w przypadku chłodniejszych dni lub wypraw wieczornych do lasu na podchody czy na ognisko. Była też kurtka przeciwdeszczowa, druga para butów oraz kosmetyczka z niezbędnymi rzeczami i dwa ręczniki - opowiada Alina, mama 9-latka, który rok temu był na obozie tury-



Sałatki warzywne. Dania na lato

Latem warto skorzystać z bogactwa
polskich warzyw i owoców

Letnie jedzenie

Lucyna Ferens, Hanna Wieczorek
hanna.wieczorek@gazeta.wroc.pl

Latem świetnie sprawdzają
się sałatki z dużą ilością wa-
rzyw.

O tym, jak ważne są warzywa i owoce w codziennej diecie, nie trzeba już chyba nikomu przypominać. Lato to ta pora roku, kiedy są one najsmaczniejsze i najzdrowsze. Przygotowując smaczny i zdrowy letni obiad, warto jednak pamiętać o kilku zasadach.

Warzywa najlepiej gotować na parze lub dusić - w ten sposób tracą mniej wartości odżywczych niż przy tradycyjnym gotowaniu w wodzie lub smażeniu. Nie powin-

no się ich też przygotowywać na zapas (np. dzień wcześniej lub gotować większą ilość na kilka dni), gdyż takie przechowywanie może znacznie pozbawić je składników mineralnych. Jeśli nie jemy warzyw na surowo, to należy je przygotować tak, aby były lekko twarde i chrupiące, a nie rozgotowane (także w zupach).

Poza odpowiednim przyrządzeniem ważne jest, aby nasza dieta była jak najbardziej różnorodna, należy przy tym uważać, aby nie przekraczać dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Łatwo stracić zdrowy rozsądek, gdy po miesiącach oczekiwania widzimy w warzywniaku arbuza czy truskawki. A przecież zalecane jest jedzenie 4-5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia, a nie całej kociołki truskawek naraz. Według najnowszych zaleceń dziennie powinniśmy jeść około pół kilograma warzyw i owoców w proporcjach 3/4 do 1/4. Nie wszyscy wiedzą, że nasz organizm przyswaja wiele witamin lepiej, jeśli są połączone z tłuszczem, warto więc dodać do sałatki oliwę, olej lniany lub jogurt.

Latem najlepiej sprawdzają się dania szybkie i łatwe w przygotowaniu, np. zupa krem ze szparagów lub chłodnik z dodatkiem ogórka szklarniowego i rzodkiewki. Warzywa do drugiego dania możemy dodać w postaci mizerii, pomidorów ze szczypiorkiem czy

duszoną młodą kapustę z koperkiem. Z letnich pomidorów możemy przygotować sos do makaronu, a zamiast mięsa dodać pokrojoną w kostkę cukinię. Bakłażana i cukinię można również podać w wersji faszerowanej, np. mięsem mielonym, ryżem lub kaszą z warzywami. A na deser sałatka owocowa lub sorbet z truskawką. Pycha!

LEKKA SAŁATKA Z KABANOSAMI

Składniki:
100 g wieprzowych kabanosów, 1 kg bobu, 200 g pomidorów koktajlowych, 2 garście kielków słonecznika, 3 łyżki pestek słonecznika, 10 czarnych oliwek (w krążkach), pół pęczka koperku, pół natki pietruszki, 50 g twardego sera, np. grana padano oraz łyżka soku z cytryny, 3 łyżki oliwy extra vergine, szczypta soli morskiej, szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu, 2 łyżeczki musztardy sarepskiej i łyżeczka miodu na dressing

Wszystkie składniki dressingu dokładnie mieszamy. W garnku gotujemy delikatnie osoloną wodę, wrzucamy bób i gotujemy go do miękkości. Następnie odcedzamy go i obieramy. W czasie, kiedy bób się gotuje, kroimy na połówki pomidorki koktajlowe, zaś pokrojone w plasterki kabanosy podsmażamy na suchej patelni. Koperki i pietruszkę drobno siekamy, ser trzemy na tarce. Na suchej pa-

telni prażymy pestki słonecznika. Oliwki w krążkach odsączamy z zalewy. Wszystkie składniki łączymy i posypujemy kielkami słonecznika. Całość polewamy przygotowanym wcześniej dressingiem.
Przepis ze strony berger.biz.pl

SAŁATKA TOSKAŃSKA

Składniki:
opakowanie mieszanki sałat, np. Toscana mix, 5 pomidorów koktajlowych, 5 czerwonych winogron, 100 g koziego sera, pół czerwonej cebuli, 50 g kielków jamużu, sól oraz 50 ml ulubionego dressingu

Gotową mieszankę sałat układamy w miseczce, warzywa i owoce umyć, cebulę i ser kroimy w kostkę, a pomidorki i winogrona na połówki. Wszystkie składniki łączymy, delikatnie solimy i polewamy gotowym dressingiem.
Przepis ze strony eisberg.pl

SAŁATKA Z SZYNKĄ I BRZOSKWINIĄ

Składniki:
1-2 garści rukoli, kilka plasterków szynki dojrzewającej, brzoskwinia (powinna być słodka), kawałek czerwonej cebuli, kilka listków mięty, kawałek sera koziego, gęsty ocet balsamiczny, sól i pieprz do smaku

Brzoskwinie kroimy na ćwiartki. W misce układamy rukolę, szynkę, brzoskwinie, pokrojoną cebulkę. Kruśzimy lub kroimy ser i układa-

my na sałatce. Polewamy octem i oliwą. Posypujemy miętą. Sałatkę można poprawić do smaku solą i pieprzem.
Przepis marki ZM Pekpol

MAKARON Z SOSEM Z POMIDORÓW

Składniki:
700-800 g dojrzałych pomidorów, łyżka masła z łyżką oliwy, duża cebula, 30 g drobno startego ostrego sera (np. grana padano, parmezan, bursztyn), sól, pieprz do smaku, dowolny makaron (około 200 g na osobę)

Zaczynamy od sparzenia pomidorów we wrzątku, następnie obieramy je ze skórki, kroimy na ćwiartki, odrzucamy nasioną, a następnie kroimy w kostkę. Obraną cebulę kroimy w drobną kostkę i szklimy na patelni (na kilku kropkach oliwy). Kiedy będzie zeszkłona, dodajemy pomidory i na dużym ogniu dusimy 10-15 minut, jeśli chcemy uzyskać gładki, aksamitny sos, musimy go zblendować. Ja nie blenduję, lubię, kiedy w sosie wyczuwalne są kawałki pomidorów. Makaron gotujemy nieco krócej niż w przepisie na opakowaniu. Gotowy odcedzamy i dodajemy do pomidorów wraz z 1/4 szklanki wody pozostałej z gotowania makaronu. Sos mieszamy z makaronem i gotujemy na dużym ogniu przez chwilę (około minuty), dodajemy masło z oliwą, starty ser i całość mieszamy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Salatkę można „wzmocnić” kaszą jaglaną lub dodać strączki, takie jak ciecierzycza

Wiosną i latem zdecydowanie częściej stawiamy na lżejsze dania. W tej roli świetnie sprawdzają się salatek – pełne kolorowych i chrupiących, świeżych warzyw, wzbogacone o aromatyczne dressingi. Czasem jednak potrzebujemy zjeść coś równie lekkiego, ale i syćącego. Wystarczy, że naszą ulubioną salatkę wzbogacimy o treściwe dodatki. Jakże?

– Idealnym dodatkiem będą pożywy kasze. Jeśli mamy niewiele czasu postawimy na kaszę kuskus, która dzięki

temu, że została poddana wcześniejszemu procesowi gotowania na parze, może być gotowa do spożycia w zaledwie kilka minut – mówi Katarzyna Świętochowska, ekspert marki Halina. Równie delikatną opcją, a świetnie uzupełniającą salatkę ze świeżych warzyw będzie kasza jaglana. – Kasza jaglana jako jedyna z kasz ma odczyn zasadowotwórczy, jest wyjątkowo przyjazna dla układu pokarmowego, bo nie powoduje zakwaszenia naszego organizmu – dodaje ek-

spert marki Halina. Dobrym dodatkiem wzbogacającym salatkę będą też strączki, na przykład ciecierzycza, która dzięki wysokiej zawartości białka oraz błonnika zapewni nam uczucie sytości na cały dzień.

Wiadomo, że Polacy uwielbiają grillować. Salatek mają tę zaletę, że idealnie komponują się z daniami z grilla. Na przykład możemy podać nieco spolszczoną salatkę tabbouleh z kaszą jaglaną, zamiast kaszy bulgur.

Składniki: 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej, 2 czerwone papryki albo jedna duża, ogórek, 3 ząbki czosnku, pęczek natki pietruszki, 20 listków mięty, 5 łyżek oliwy z oliwek, 4 pomidory, sok z połowy cytryny, sól i pieprz do smaku.

Wykonanie: Gotujemy kaszę jaglaną. Papryki, ogórka, pomidory kroimy w małą kostkę. Siekamy natkę pietruszki, miętę i dodajemy do warzyw. Czosnek przeciśkamy bez praskę i mieszamy z powstającą salatką. Do sa-

latki dodajemy wystudzoną kaszę jaglaną. Wyciskamy sok z połowy cytryny i skrapiamy nim całość. Przyprawiamy pieprzem solą. Polewamy oliwą z oliwek i mieszamy, aż wszystkie smaki się połączą. Inna propozycja to salotka z kaszy jaglanej z suszonymi pomidorami.

Składniki: 3 cukinie, 50 g rukoli, 3/4 szklanki kaszy jaglanej, 200 g sera ślubowskiego podpuszczkowego niedojrzewającego (można zastąpić fetą lub grillowanym serem

halloumi), kilka suszonych pomidorów, sól, pieprz, oliwa z oliwek

Wykonanie: Kaszę gotujemy i studzimy. Cukinię pokrojoną w plasterki grillujemy na patelni, rukolę myjemy i suszymy, suszone pomidory kroimy na mniejsze kawałki, a ser w kostkę. Wkładamy do miski kaszę, pomidory, ser i cukinię. Wszystkie składniki salatek mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem oraz skrapiamy oliwą. Na koniec całość jeszcze raz mieszamy.

KASZA JAGLANA DO SALATKI

JAK UGOTOWAĆ KASZĘ JAGLANĄ

■ Zaczynamy od odmierzenia potrzebnej nam ilości. Następnie kaszę przekładamy na sitko i przelewamy na przemian zimną wodą i wrzątkiem. Ten zabieg pozwoli nam pozbyć się nieprzyjemnej goryczki.

■ Przygotowujemy wodę na gotowanie kaszy jaglanej – na szklankę kaszy bierzemy 1,5 szklanki wody. Jeśli będzie jej więcej, kasza będzie bardziej rozgotowana, mniej – bardziej sypka.

■ Zalewamy kaszę zimną wodą, delikatnie solimy i doprowadzamy wrzenia. Następnie garnek przykrywamy pokrywką i zmniejszamy ogień, by woda jedynie „pyrkotała”. Gotujemy kaszę około kwadransa, do momentu, kiedy całkowicie nie wchłonie wody. Po ugotowaniu kaszę pozostawiamy pod przykryciem.

■ Kaszy nie mieszamy, ostatecznie możemy potrząsnąć garnkiem, tak jak przy smażeniu konfitur.

Na podstawie kaszomaniablogspot.com

PESTO

Pesto najczęściej dodaje się do makaronów, czasem także do grzanek. Jednak jest to także świetny dodatek do salaty. Co więcej, wcale nie musimy kupować gotowego pesto, możemy przygotować go sami.

KLASYCZNE PESTO

■ 25 g świeżych liści bazylii, ząbek czosnku, 25 g orzeszków piniowych, 10 g tartego parmezanu, 70 ml oliwy z oliwek, sól morską, świeżo zmielony czarny pieprz.

Orzeszki piniowe prażymy na suchej patelni. Wkładamy wszystkie składniki do moździerza i ucieramy. Doprawiamy solą i pieprzem. Zamiast moździerza, można użyć blendera. Jednak nie miksujemy na idealnie gładką masę – niech będą wyczuwalne drobinki orzeszków. Orzeszki piniowe nie są tanie i nie zawsze można je kupić. Piniolę można zastąpić orzechami nerkowca, pestkami dyni czy ziarnami słonecznika, jednak musimy się wówczas liczyć z tym, że smak naszego pesto będzie się różnił od tego klasycznego. Podobnie można parmezan zastąpić serem grana padano czy polskim bursztynem.

PESTO Z NATKI PIETRUSZKI

■ 2 szklanki natki pietruszki, 1/4 prażonych ziaren słonecznika, 1/2 ząbka czosnku, łyżeczka skórki z cytryny, 5 łyżek oliwy, sól i pieprz. Blendujemy natkę pietruszki, ziarna słonecznika, czosnek i skórkę z cytryny. Kiedy uzyskamy grudkowatą pastę, dodajemy oliwę z oliwy, sól oraz pieprz i mieszamy do połączenia się składników.

HANNA WIECZOREK



Kilka propozycji na grillowe przysmaki, które **będą świetnie pasowały do letnich salatek**. Na grillu można przygotować wszystko – mięso, ryby, a nawet wspaniałą kanapkę.

Grzanka z kaszanką podawana z salsą z buraka i mango

Składniki:

350 g kaszanki gryczanej
4 kromki wiejskiego chleba
garść mikroziół (może być mieszanka)
słoiczek buraczków marynowanych w całości
dojrzałe mango
łyżka świeżo posiekanej pietruszki
łyżka musztardy francuskiej
2 łyżeczki miodu
łyżeczka octu jabłkowego (plus odrobina do salatek)
oliwa
sól i pieprz

Kaszankę wyjmujemy z ostłoki. Cebulę kroimy w kostkę i smażymy na oleju przez 2 minuty, następnie dodajemy kaszankę i smażymy kolejne 5 minut. Kromki chleba skrapiamy oliwą i grillujemy, aż się ładnie przyrumienią.

Przygotowujemy salsę: buraki kroimy w kostkę, mango obieramy i kroimy tak samo jak buraki. Tuż przed podaniem łączymy buraki, mango, pietruszkę, musztardę, miód i ocet. Mikroziół skrapiamy oliwą i octem, doprawiamy solą.

Kaszankę nakładamy na grillowaną kromkę chleba i dekorujemy salatką, podajemy z salsą.

Przepis marki Pekpol

Karkówka grillowana z grillowanymi warzywami

Składniki:

opakowanie karkówki z Kubelka Pyszności ZM
Pekpol, czerwona papryka, cukinia, czerwona cebula, 8 zielonych szparagów, 4 średnie ziemniaki, 2 ząbki czosnku, natka pietruszki, 2 łyżeczki świeżego tymianku (same listki), 2 łyżeczki świeżego rozmarynu, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, pół kostki masła, ćwiartka białej kapusty, marchewka, mała cebula, garść szpinaku, 200 ml jogurtu typu greckiego, 2 łyżki soku z cytryny, łyżka miodu, 4 łyżki oliwy, sól i pieprz

Ziemniaki szorujemy i gotujemy na półtwardo w osolonej wodzie. Cebulę obieramy i razem z cukinią kroimy na plastery (o grubości 1 cm). Z papryki usuwamy gniazda nasienne i kroimy na 4 części. Odcinamy zdrewniałe końcówki szparagów i delikatnie obieramy ze skórki. Czosnek i zioła siekamy. Połowę ziół i połowę czosnku mieszamy z oliwą. Warzywa, poza ziemniakami, wkładamy do miski i dodajemy oliwę z ziołami. Doprawiamy solą i pieprzem i mieszamy. Miękkie masło mieszamy z resztą czosnku i ziół. Doprawiamy solą, pieprzem i wstawiamy do lodówki na co najmniej 30 minut. Przygotowujemy salatkę coleslaw: kapustę siekamy w piórka, marchewkę ścieramy na grubych oczkach, cebulę siekamy w drobną kostkę, szpinak jak nam wygodnie. Z jogurtu, cytryny i miodu przygotowujemy dressing. Doprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy warzywa, dressing i natkę pietruszki. Teraz grillujemy przez 20 minut karkówkę i warzywa (ziemniaki, paprykę, cebulę, cukinię i szparagi). Podajemy z masłem ziołowym i salatką coleslaw.

Przepis marki Pekpol

Grillowany łosoś z warzywami i kaszą kuskus

Składniki:

kg łososia (najlepiej filet), 200 g kaszy kuskus, 2 średnie bakłażany, 2 papryki, olej, oliwa, świeży tymianek (3-4 łyżki), 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, 200 g humusu, cytryna, sól, pieprz, łyżka pieprzu czerwonego w całości

Rybę myjemy, kroimy, usuwamy ewentualne ości (jeśli trzeba, filetuujemy). Mieszamy 2 łyżki tymianku, starty ząbek czosnku, 2 łyżki oleju, sól, pieprz i łyżkę soku z cytryny i odstawiamy na 5 minut. Tak przygotowaną marynatą nacieramy łososa i odstawiamy na 10 minut. Bakłażana kroimy w plastery, solimy i odstawiamy na 20 minut. Po tym czasie płuczemy i osuszamy (najlepiej papierowym ręcznikiem). Paprykę myjemy, wycinamy gniazda nasienne i kroimy na większe kawałki. Rozgrzany ruszt grilla lub patelnię grillową smarujemy olejem. Układamy na nim łososa i odstawiamy na 10 minut.

Łososa grillujemy na niewielkim ogniu, po około 5-7 minut z każdej strony. Kiedy łosoś się piecze, gotujemy kaszę według zaleceń producenta. Ugotowany kuskus łączymy z 2 łyżkami oliwy, startą skórką z cytryny (ok. 1 łyżeczki), drobno pokrojoną resztą czosnku oraz resztą tymianku. Mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce.

Upieczoną rybę oraz warzywa podajemy z kaszą, humusem oraz częściami cytryny i pokrojonym tymiankiem.

Przepis marki Halina

Buddha bowl (miska Buddy) zrobiła karierę już sześć lat temu

Co to jest Buddha Bowl (po polsku miska Buddy)? Jest to posiłek składający się z wielu różnych składników, podawany w jednym naczyniu. Wielka kariera miski Buddy zaczęła się w 2013 r. Czasem bywa nazywana miską hippisów, miską mocy czy miską z makrami. Skąd w najpopularniejsze nazwie wziął się Budda? Wyjaśnienie jest kilka. Pierwsze wywodzi się z historii Buddy niosącego miskę z jedzeniem, aby wypełnić ją wszelkim jedzeniem, jakie mogli mu zaoferować wie-

niacy, drugie nawiązuje do brzucha Budai, 10-wiecznego chińskiego mnicha często mylnego z Budda, ostatnie odnosi się do przekonania, że jest zbilansowany posiłek, a równowaga jest kluczową koncepcją buddyjską. Tyle tytułem wstępu. Miska powinna być wypełniona ziołami, produktami dostarczającymi białka, warzywami oraz dodatkami smakowymi. Autorka blogu takababka.pl podaje, że zboża (np. ryż, kasza kuskus, komosa ryżowa, kasza jaglana, maka-

ron pełnoziarnisty, makaron ryżowy) stanowią 1/4 miski, podobnie produkty dostarczające białka (chude mięso, ryby, tofu, czerwona fasola, soczewica, ciecierzycza, jajka. Reszta to warzywa i dodatki smakowe.

Na blogu thekitchn.com można znaleźć 10 propozycji na miskę Buddy. Jedną z nich to kurczak z ryżem w sosie musztardowo-miodowym. Sos przygotowujemy z 2 łyżeczek musztardy, 2 łyżeczek miodu, łyżeczki oliwy, 2 łyżeczek octu, soli i pieprzu. To do-

datek smakowy. Natomiast wypełnienie to 225 g brązowego ryżu (gotowanego w wodzie lub bulionie), 500 g różyczek brokuła (smazonego na oliwie lub oleju) 500 pokrojonego, gotowanego kurczaka. W wersji wegetariańskiej kurczaka zastępujemy tofu.

Generalnie mamy pełną swobodę w komponowaniu naszej Buddha bowl, nie musimy się ograniczać do jednego rodzaju warzyw, możemy je także gotować, a nie tylko smażyć. (HAN)



FOT. HALINA



WARTO WIEDZIEĆ

KISZKA ZIEMNIACZANA

Na grillu obok klasycznych wędlin i mięs mogą się znaleźć także wyroby garmazeryjne. Na przykład kiszka ziemniaczana. Kiszka ziemniaczana jest popularna zwłaszcza na Podlasiu i Kurpiach. Przysmak ten wywodzi się z kuchni białoruskiej. Głównym składnikiem kiszki są starte ziemniaki, przyrumieniona cebulka, boczek lub słonina – całość jest zapieczona w wieprzowym jelicie. – Kiszka ziemniaczana wyśmienicie sprawdza się na ruszcie, trzeba tylko pamiętać, żeby w połowie pieczenia ją odwrócić, aby zarumieniła się z obu stron. Dobrze też nakłuć ją widelcem, aby jelito nie popękało. Możemy podać ją w tradycyjnej formie, czyli z przypieczoną na złoto cebulką lub jako składnik bardziej wymyślnego dania – mówi Małgorzata Wódkiewicz ekspert Zakładów Mięsnych Pekpol Ostrołęka.

JAMBALAYA

To potrawa kuchni kreolskiej, choć prawdopodobnie powstała na Karaibach. Jednak ta pyszna potrawa najlepiej przyjęła się w amerykańskiej Luizjanie, gdzie corocznie obchodzone jest jej święto. Danie wywodzi się hiszpańskiej paelli, jednak zostało udoskonalone przez wpływy kuchni francuskiej, co doskonale da się wyczuć w jej smaku. Przepisów na jambalaye jest bez liku, ponieważ jest to raczej sposób przygotowywania ryżu z dodatkami, niż konkretna receptura. Tradycyjne składniki różnią się w zależności od tego co było aktualnie dostępne na targu, w gospodarstwie, zostało wyłowione z wody lub też upolowane. Podstawą jambalayi Podstawą potrawy są powoli podsmażane na oleju lub lepiej smalcu wieprzowym, pokrojone w kostkę: cebula, słodka papryka i seler naciowy

BASTURMA

Tak naprawdę basturma oznacza suszoną wołowinę o bardzo ostrym smaku i wyrazistym aromacie. Surowe mięso (połędwica wołowa) preparowane jest w solance, a następnie przyprawione ziołami suszy się tygodniami. Pochodzenie oraz proces przygotowania jest zbliżony do tureckiej pasturmy. Dzisiaj jednak basturma znana jest coraz bardziej pod postacią szaszłyka z połędwicy wołowej, marynowanej w occie. Jest to popularne danie kuchni kaukaskiej.

Letnie różności: potrawy inspirowane kuchnią regionalną i narodową. Zapraszamy na lubianą na Podlasiu kiszkę ziemniaczaną z grilla, jambalaye rodem z Luizjany i basturmę – szaszłyk z Kaukazu

Roladki z kiszki ziemniaczanej, kapusty i boczku

Składniki:
700 g kiszki ziemniaczanej
nieduża główka kapusty włoskiej
8 szerokich lub 16 węższych plasterków wędzonego boczku
małe opakowanie śmietany 18 proc.,
mały pęczek szczypiorku
olej
sól i pieprz do smaku

Kiszkę ziemniaczaną wyciągamy z osłonki, z kapusty wycinamy głąb i ściągamy liście, blanszujemy przez 3 minuty we wrzątku. Śmietanę doprawiamy solą i pieprzem i dodajemy posiekany szczypiorek. Kiszkę owijamy dwoma liśćmi kapusty a następnie zawijamy plastrami lub dwoma boczku. Zabezpieczamy wykałaczkami, aby boczek się nie rozplątał i grillujemy przez 15-20 minut często przewracając tak, aby boczek i kapusta się nie spaliły. Podajemy ze śmietaną.
Przepis marki Pekpol

Jambalaya pyszna potrawa z Luizjany

Składniki jambalaye:
250g ryżu parabolled, 300g piersi z kurczaka, 200g niedużej ostrej kielbaski np. chorizo, 1-2 łyżki mieszanki kreolskiej, cebula, marchewka, lodyżka selera naciowego, 3 ząbki czosnku, czerwona i żółta papryka, mała puszcza kukurydzy, puszcza krojonych pomidorów, łyżeczka suszonego tymianku, liść laurowy, litr bulionu drobiowego, olej, sól, pieprz. Na mieszankę kreolską: 2 łyżeczki czosnku w proszku, 2 łyżeczki cebuli w proszku, 2 łyżeczki słodkiej papryki, 1,5 łyżeczki suszonego tymianku, łyżeczka suszonego oregano, łyżeczka suszonej bazylii, łyżeczka papryki cayenne, pół łyżeczki soli, pół łyżeczki pieprzu

Kurczaka kroimy na kawałki i doprawiamy mieszanką kreolską. Kielbaskę kroimy w cienkie plasterki, cebulę w kostkę, marchew i seler w plasterki, paprykę (bez gniazd nasiennych) w średnią kostkę. Czosnek drobno siekamy. Na patelni smażymy kielbaskę, kiedy się zrumieni dodajemy kurczaka i smażymy przez 5 minut. Mięso przekładamy do miski. Na patelnię wlewamy olej i smażymy przez 2 minuty cebulę, czosnek, seler i marchewkę. Dokładamy paprykę i smażymy kolejne 2 minuty, dodajemy ryż, smażymy minutę i dodajemy pomidory, kukurydzę, tymianek, liść laurowy i bulion, doprawiamy odrobinę solą i przez kwadrans dusimy na małym ogniu pod przykryciem, dodajemy mięso, wyłączamy ogień i pozostawiamy pod przykryciem jeszcze na 10 minut. Na koniec doprawiamy solą i pieprzem i posypujemy szczypiorkiem.
Przepis marki Britta

Basturma wspaniały szaszłyk z połędwicy wołowej

Składniki:
600 g połędwicy wołowej, 2 średnie cebule, 200 g pomidorów, łyżka octu, pół cytryny, szczypiorek, olej, sól, pieprz

Mięso kroimy na 16 kawałków, posypujemy solą oraz pieprzem i marynujemy przez noc z cienko pokrojoną cebulą i octem. Tak zamarynowane mięso nakładamy na cztery metalowe szpikulce, smarujemy olejem i pieczemy na grillu, obracając, by mięso piekło się równomiernie. Basturmę podajemy zdjętą ze szpikulców na wygrzanych talerzach, obłożone cienkimi plasterkami cytryny, obok kładziemy pokrojone pomidory i zrumienione plasterki cebuli.



Nie ma to jak sałatka podana do obiadu w gorący dzień

Salatki
Hanna Wieczorek
hanna.wieczorek@gazeta.wroc.pl

Oto kilka propozycji letnich sałatek.

Zaczynamy od sałatki z arbu-
zem.

Składniki
100 g rukoli, 400 g arbuza, puszka kukurydzy, 200 g sera feta, 6 plasterków szynki dojrzewającej, 4 łyżki ziaren słonecznika oraz 7 łyżek oliwy z oliwek, 3 łyżeczki musztardy łagodnej,

Zapraszamy do letniego baru sałatkowego

Salatki zwykle nie wymagają długiego przygotowania, a przy tym można je urozmaicić niebanalnymi dodatkami

4 łyżeczki miodu, 3 łyżki soku z cytryny, sól, pieprz na sos miodowy

Składniki na sos mieszamy i zostawiamy na 15 minut w lodówce dla uzyskania intensywności smaku. Rukolę myjemy i osuszamy. Ziarna słonecznika prażymy na suchej patelni. Z arbuza usuwamy pestki i kroimy w kostkę, podobnie jak ser feta. Szynkę kroimy w paski. Kukurydzę odcedzamy i wysypujemy do miski, razem z arbu-
zem, rukolą, słonecznikiem, szynką i fetą. Składniki sałatki polewamy sosem i mieszamy.
Przepis ze strony eisberg.pl
Teraz grillowana brzoskwinia z boczkiem.

Składniki:
2 garści rukoli, 3 duże brzoskwinie, kilka plasterków boczku, opakowanie sera typu lazur, garść jadalnych kwiatów, 6 łyżek oliwy z oliwek, 2 łyżki białego octu winnego, łyżeczka octu balsamicznego, 1/3 łyżeczki miodu, sól i pieprz do smaku

Brzoskwinie myjemy i kroimy na ćwiartki. Każdą owijamy cienkim plasterkiem boczku. Brzoskwinie w boczku układamy na grillu i pieczemy po kilka minut z każdej strony aż boczki ładnie się zrumieni. Do szklanki wlewamy ocet i mieszamy go z solą. Dodajemy oliwę, miód i pieprz, dokładnie mieszamy. Opłukaną i osuszoną rukolę rozkładamy na talerzach, układamy na niej

brzoskwinie w boczku, posypujemy kawałkami lazura. Całość skrapiamy sosem, posypujemy jadalnymi kwiatami.
Przepis marki Pekpol
Zapraszamy na sałatkę z białą kielbasą.

Składniki:
2 sztuki białej kielbasy, 2 jajka, garść mrożonego groszku, mała sałata rzymska, garść różnych sałat (dębowa, fryzyska, masłowa), małe opakowanie groszku wąsatego, łyżeczka octu, sól oraz 2 łyżki majonezu, ząbek czosnku, łyżeczka musztardy, łyżeczka octu z białego wina, łyżka tartego parmezanu, sól i pieprz na dressing

Kielbasę grillujemy na ładny złoty kolor. Kroimy w mniejsze kawałki. Sałatę myjemy i rwiemy na spore kawałki, groszek gotujemy zgodnie z instrukcją i hartujemy w zimnej wodzie. Wszystkie składniki na sos z wyciśniętym czosnkiem mieszamy w misce, doprawiamy solą i pieprzem. Jajko gotujemy w koszulce. W małym rondelku gotujemy wodę. Solimy i dodajemy łyżkę octu. Jajko rozbijamy do małej miseczki. Zmniejszamy ogień i robimy wir łyżką. Do środka wiru wlewamy jajko. Gotujemy 3 minuty. Wyciągamy łyżką cedzakową. Sałatę mieszamy z sosem. Dodajemy kielbasę i jajko w koszulce.
Przepis marki Pekpol
I przepis na sałatkę z szynką dojrzewającą

Składniki:
2-3 garści rukoli, 6 plasterków szynki dojrzewającej, 12 truskawek, mały serek brie, kilka listków szalwii, oliwa z oliwek, ocet balsamiczny, pieprz, cukier.

Umytą rukolę układamy w misce, kadziemy pokrojoną szynkę, pokrojone na pół truskawki i pokrojony w kostkę serek brie. Dodajemy listki szalwii. Robimy sos z oliwy, octu balsamicznego, doprawiamy solą, pieprzem i cukrem. Dobrze mieszamy i polewamy nim sałatkę.
Przepis marki Pekpol
Teraz przepis na sałatkę z jar-
muzem.

Składniki:
200 g jamużu, 100 g świeżego szpinaku, 100 g namoczonych daktyli, 250 g boczku, 4 jajka ugotowane na twardo, garść kielków, garść pestek słonecznika, 2 łyżki soku z limonki, 8 łyżek oliwy z oliwek, sól i pieprz

Oddzielamy listki jarmużu od łodygi i zalewamy wrzątkiem, dodajemy umyty szpinak, kroimy daktyle, smażyjemy pokrojony w kostkę boczek i na suchej patelni prażymy ziarna słonecznika. Jajka kroimy na mniejsze kawałki. Tak przygotowane składniki dodajemy do sałatki. Przed podaniem polewamy sałatkę sosem winegret (sok z limonki, oliwa, sól i pieprz) i posypujemy kielkami.

Przepis marki Pekpol

PORADY

Begonie, pelargonie, szalwie, żeniszki – pełnia lata w ogrodzie nie obejdzie się bez ich kolorów

Wkrótce nadejdzie lato i powinniśmy już myśleć o tym, jak ożywić nasz ogród w tygodniach, które nastąpią po przekwitnięciu kwiatów typowych dla wiosny. Nowoczesne ogrody często charakteryzują się wstrzemięźliwością w doborze gatunków roślin i – co za tym idzie – dość ograniczonym zestawem kolorów. Dlatego też w pełni lata, gdy przekwitła już większość krzewów ozdobnych, takie ogrody stają się smutne. Z tego właśnie powodu warto zadać sobie

nieco trudu i nie poprzestając na stałym zestawie ogrodowych piękności, zakupić sadzonki begonii, heliotropów, niecierpków, petunii, pelargonii, szalwii, żeniszków. Niech pysznia się w doniczkach i pojemnikach porożstawianych na balkonie i tarasie, ale także i w gąszczu przekwitłych wiosennych piękności, rozświetlając dalsze i bliższe zakątki ogrodu. Na przełomie lipca i sierpnia, gdy zieleni zacznie szarzeć, ich nasyczone kolory staną się wprost nieodzowne.



Jaśminowce wonne – sama ich nazwa wskazuje na największą zaletę i charakterystyczną cechę tych krzewów

Znany z dzieciństwa jaśmin to w rzeczywistości jaśminowiec wonny, rosnący w naturze na południu Europy i na Kaukazie. Ten szeroki, 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 kilkudziesięciu lat jest zastępowany przez jaśminowce amerykańskie i azjatyckie. Niektóre są bardziej delikatne z wyglądu, ale tylko on jeden ma tak silny zapach. (AG)



Kwitną najbardziej popularne irysy bródkowe

Potrafia zdobić nasze ogrody przez sześć długich tygodni



Trzy zewnętrzne płatki odgięte są w dół, zaś płatki górne tworzące wewnętrzny okółek skierowane są ku górze

Okiem ogrodnika
Andrzej Gębarowski
a.gębarowski@dziennik.lodz.pl

Rozkwitają właśnie najbardziej popularne odmiany irysów; nie tylko z tej okazji warto poświęcić tym pięknym i eleganckim kwiatom więcej uwagi.

Mylone były z liliami

Irysy (kosańce) zaliczają się do kwiatów znanych ludzkości od niepamiętnych czasów, podobnie jak lilie i róże. Dość przypomnieć, że wizerunek irysa zdołał berła faraonów, że kwiaty te wyrastały pod stopami greckiej bogini Iris, ilekroć zstępowała na ziemię, że zdobiły herby francuskiej dynastii Burbonów. Inna rzecz, że irysy mylone były wtedy często z liliami i uprawiano je nie tyle dla piękna kwiatów, co z powodu właściwości leczniczych ich kłacz.

Ostatecznie dopiero w 1753 roku Karol Linneusz oddzielił jednoznacznie irysy od lilii i opisał 24 znane wówczas gatunki tych niezwykłych roślin.

Z sześciu płatków

Kwiaty irysów są w zależności od gatunku duże lub małe, ale wszystkie składają się z sześciu płatków. Trzy zewnętrzne płatki odgięte są w dół, zaś płatki górne tworzące wewnętrzny okółek skierowane są najczęściej ku górze, u irysów bródkowych tworząc tzw. kopułę. Zarówno górne, jak i dolne płatki zebrane są u nasady w rurkę. Istnieją odmiany o bardzo wąskich płatkach, przypominające barwne motyle. Kwiaty większości irysów składają się na luźne kwiatostany, choć są też odmiany o kwiatach pojedynczych.

Irysy bródkowe

Najbardziej popularne są kosańce bródkowe, o zróżnicowanej wysokości – od 60 do 120

cm. Jak już wspomniałem, ich górne płatki tworzą kopułę, zaś te odgięte w dół mają u nasady pasemko żółtych, pomarańczowych lub białawych włosków – tzw. bródkę.

Ich odmiany można z grubsza podzielić na jednobarwne i dwubarwne. Kolory: wszystkie barwy tęczy, oprócz czerwonej i zielonej. Niektóre mają też delikatnie żyłkowane płatki. Inne są typu plicata: nazwa ta określa ogromną rozmaitość deseni składających się z kropek i kresiek, zagęszczających się na brzegach płatków i u ich nasady.

Wczesne odmiany irysów bródkowych kwitną pod koniec maja, późne otwierają się w drugiej połowie czerwca. Potrafia zdobić nasze ogrody przez sześć długich tygodni – mam tu na myśli żywot całego kwiatostanu, gdyż pojedyncze kwiaty więdną po kilku dniach. Bardzo cenione są odmiany, które wydają po dwa i trzy kwiaty jednocześnie. Ale nawet wtedy, gdy kwiatostany całkiem przekwitną, zostają jeszcze efektowne, szablaste liście, które są ozdobą rabaty kwiatowej do późnego lata. Zresztą jesienią też nie trzeba ich usuwać, zostawiając tą czynność do wiosny.

Rozmnażanie

Irysy można rozmnażać przez dzielenie kłacz, wybierając do sadzenia ich części zewnętrzne, zdrowe i żywotne. Najlepszą porą rozsady jest kwiecień albo druga połowa lata, w połowie sierpnia. Kłacz układamy w ziemi poziomo i przysypujemy warstwą gleby nie grubszą niż 3 cm. Stanowisko powinno być słoneczne lub co najwyżej lekko ocienione.

WARTO WIEDZIEĆ

INNE GATUNKI IRYSÓW

Kosaciec niski (Iris pumila) jest jakby miniaturową irysa bródkowego. Osiąga wysokość do 25 cm. Kwiaty pojawiają się od kwietnia do maja na wierzchołku wzniesionego pędu. Po przekwitnięciu należy wycinać pędy kwiatostanowe u ich nasady, aby uniknąć tworzenia nasion, które roślinę wyczerpują.

Kosaciec syberyjski nadaje się na stanowiska zacienione i zabagnione. Liście tego irysa o wysokości sięgającej metra są węższe i dłuższe, zaś kwiaty mają mniejsze płatki, za to jest ich bardzo wiele. Gama kolorów jest ograniczona do odcieni fioleto i błękitu; są też odmiany białe.

SEZON NA PEONIE



Zakwitły peonie chińskie, zwane też piwoniami. Są to długowieczne byliny, które mogą rosnąć w jednym miejscu przez kilkanaście lat.

Uwaga na bukszpany!

Ćma azjatycka pojawiła się w Polsce ledwie kilka lat temu, a już dała się we znaki naszym ogrodowym bukszpanom, niszcząc całe krzewy. Dorosły osobnik (motyl) składa jaja na spodniej stronie liści, głęboko wewnątrz krzewu. Z jaj wylęgają się larwy, z czasem przekształcające się w gąsienice (zielone z brązowymi paskami), które zjadają całe liście z młodymi pędami. W wyniku ich żerowania powstają tzw. gołozery (pozbawione liści pędy) pokryte przędzą. Jak zwalczać przybysza z Azji? Najlepiej zbierać gąsienice. Warto też zamontować na krzewie bukszpanu pułapkę feromonową do wabienia owadów dorosłych i wyłapywać je, nie dopuszczając do złożenia jaj. Później pomaga też oprysk Decisem lub Mospilanem. (AG)

Jak pozbyć się kreta

Jeśli w ogrodzie mamy wilgotną, próchniczą i pełną dżdżownic glebę, to prędzej czy później doczekamy się wizyty kreta. I chociaż kret jest uroczym zwierzątkiem i pełni wiele pozytywnych funkcji, zjadając np. turkucie podjadki, to jednak szkody, jakie czyni na trawniku, są tak duże, że większość ogrodników chce się go jak najszybciej pozbyć. A ponieważ podlega ochronie, wykorzystujemy jedynie bezkrawowe sposoby. Skuteczny jest karbid, którego zapach jest dla kreta trudny do wytrzymania. Kawałki karbidu umieszczamy w dołkach sąsiadujących z systemem korytarzy, polewamy wodą, a następnie zasypujemy ziemią. Jeśli to nie pomoże, spróbujemy z urządzeniem emitującym sygnały o wysokiej częstotliwości. Pamiętajmy jednak, że w dużym ogrodzie jedno źródło emisji nie wystarczy i trzeba się wykośztować na kilka. (AG)

OPIEKA

Koty. Czy kotu można podawać zimne napoje w czasie upału? Można mu tym bardzo zaszkodzić

Nie powinniśmy kota narażać na gwałtowne zmiany temperatury - dotyczy to także zimnego jedzenia. Błona śluzowa kocięgo gardła jest wrażliwa, więc gdy podamy mu - szczególnie w czasie upalnych dni, gdy organizm jest dodatkowo rozgrzany, zmrożone mleko lub zbyt mocno schłodzoną wodę, może się to skończyć zapaleniem gardła. Przy równie wrażliwych przełykach i żołądkach zbyt niska temperatura pokarmu może powodować także nieżyt przewodu

pokarmowego. Koty generalnie nie lubią zimnych pokarmów, wybierają karmę o temperaturze pokojowej. Dlatego jeśli chcielibyśmy schłodzić go zimnym pokarmem, musimy nakłonić kota do jedzenia powoli. Można ewentualnie wrzucić do miski z wodą kilka kostek lodu - ale nawet to jest ryzykowne. Lepiej po prostu porozstawiać w różnych miejscach pojemniki z chłodną wodą. Pod żadnym pozorem nie można dawać kotu lodów.



FOT. 123RF

Gady. Jak przygotować jaszczurkę do podróży? Zadbaj o odpowiedni transporter

Z gadami nie wychodzimy na spacer, ale czasem musimy je przetransportować np. do weterynarza. Bardzo ważne jest dobranie odpowiedniego transportera. Nie może być zbyt mały - gad musi mieć możliwość zmiany pozycji od czasu do czasu. Nie może jednak być również zbyt duży - bo wówczas zwierzę będzie się obijało o ścianki.

Jeśli korzystamy z transportera dla psa lub kota, trzeba go przygotować tak, aby nasze zwierzątko nie

miało możliwości prześlizgnięcia się przez kratkę. Jaszczurka mogłaby w ten sposób uciec. Jeśli kupujemy pudełko plastikowe, pamiętajmy, aby zrobić w nim odpowiednią wentylację i zabezpieczyć wieczko, aby się nie otworzyło w czasie transportu. Na spód każdego transportera kładziemy ręczniki papierowe, aby zwierzę nie ślizgało się po plastikowym spodzie. Z kolei przy transporcie w zimne dni warto włożyć do pojemnika np. termofo-

Zdrowie

Małgorzata Romanowska
redakcja@prasa.gda.pl

Pies drapie się po jedzeniu? Na łapach między paluchami, w pachwinach czy małżowinach usznych pojawia się zaczerwienienie? To z dużym prawdopodobieństwem oznacza, że zwierzę ma alergię pokarmową.

U niektórych psów zmiany skórne można zauważyć nie tylko na łapach, pachwinach i uszach, ale też na skórze głowy, szyi lub brzuchu. Alergia pokarmowa może pojawić się w każdym momencie w okresie od 4. miesiąca do 6. roku życia. Jeśli nie skojarzymy jej objawów przez dłuższy czas - na ciele w różnych miejscach pojawiają się łysiny i przeczyszczenia, strupy, wypryski. Rozpoznanie alergii bywa trudne, bo jej liczne objawy są wspólne dla wielu innych chorób, które trzeba najpierw wykluczyć, by odpowiednio postawić diagnozę. Jeżeli dojdziemy do wniosku, że niepokojące nas objawy mogą być skutkiem alergii

PIES ALERGIK. CO ROBIĆ, GDY KARMA UCZULA

Psy - tak jak ludzie - mogą mieć alergię na jedzenie. Alergenem może być np. rodzaj mięsa



FOT. 123RF

Sposobem na poznanie alergenów jest dieta eliminacyjna. Zaczynamy od jednego składnika

pokarmowej, trzeba - w porozumieniu z lekarzem weterynarii - odstawić potencjalnie uczulający pokarm. Warto zastosować dietę eliminacyjną, obserwując przy tym, czy stan zwierzęcia ulega poprawie. Aby taka dieta dała rezultaty, właściciel musi być konsekwentny w podawaniu karmy, stosując produkty przeznaczone dla zwierząt alergików.

Dieta eliminacyjna polega na zastąpieniu dotychczasowej karmy jednym produktem pokarmowym, którego pies wcześniej nie spożywał. Może to być np. baranina - zamiast mięsa, które pies dostawał do tej pory. Przez kilka tygodni (ok. miesiąca) podajemy psu wyłącznie nowe mięso. Jeżeli przez ten czas nie zaobserwujemy dodatkowych zmian skórnych i reakcji alergicznych, a dotychczasowe zaczęły zniknąć, możemy zakładać, że dany pokarm nie uczula psa i jest dla niego w pełni bezpieczny. Po tym czasie możemy urozmaicić dietę i wprowadzić kolejny produkt, np. ryż, który podajemy przez kolejne cztery tygodnie. Potem testujemy kolejny składnik, np. marchewkę. Proces jest czasochłonny, ale zdaje egzamin. UWAGA!

W czasie testowania każdego kolejnego pokarmu nie podajemy psu smakołyków!

Jeżeli nie mamy cierpliwości albo nie wierzymy w dietę eliminacyjną, można wypróbować dietę prowokacyjną. To skuteczna metoda u psów karmionych gotową sklepową karmą. Trzeba wówczas zainwestować w dobrą karmę hipoalergiczną i karmę zwykłą, która - według właściciela - może powodować alergię. Jeżeli w ciągu miesiąca zauważymy zmiany skórne, możemy być pewni, że uczulenie jest wywołane przez tę właśnie karmę.

Do diagnozowania i leczenia alergii stosuje się też biorezonans. Polega on na wychwyceniu biosygnalów patologicznych zwierzęcia dzięki elektrodom przymocowanym do jego ciała. Zabieg nie jest bolesny. Pies ma przymocowane do ciała dwie elektrody, a na nich biosensor, który pozwala zmierzyć stopień reakcji na alergen. Podczas takiego badania można sprawdzić kilkadziesiąt czynników. Wynik badania pozwala wykluczyć z diety alergeny pokarmowe lub usunąć z otoczenia inne alergeny. ©P

PRAKTYCZNE PORADY



FOT. 123RF

Mleko krowie jest bardzo silnym alergenem - nie podawajmy go psu, bo może poważnie uczulić

Jak karmić psa z alergią pokarmową

Pies z alergią pokarmową powinien być żywiony odpowiednią karmą. Na rynku możemy znaleźć zarówno suchą, jak i mokłą karmę hipoalergiczną.

Poza alergenami najbardziej oczywistymi - czyli ziarnami zbóż - trzeba uważać także na soję, wołowinę, drób, mleko, pomidory i jaja.

Trzeba pamiętać, że każdy pokarm to inny rodzaj białka, więc np. uczulenie na drób nie równa się z alergią na jaja czy mleko krowie.

W przypadkach alergii pokarmowych u psów trzeba ograniczyć źródła białek w diecie - zarówno tych roślinnych, jak i zwierzęcych. Oczywiście w skład diety muszą wchodzić produkty, na które pies nie wykazuje reakcji alergicznych. Zazwyczaj są to: brązowy ryż, jagnięcina, ryba i dziczyzna, które uchodzą za mało uczulające. Przy produkcji karm hipoalergiczną używa się też białka hydrolizowanego, które ma mniejsze właściwości alergenne.

Hipoalergiczne karmy dla psów, niezawierające ziaren zbóż, mają z kolei np. drób, jagnięcinę, rybę lub mięso królicze.

Tego nigdy nie podawajmy psu

Pod żadnym pozorem nie powinniśmy pozwalać psu na jedzenie:

- czekolady (zbyt duże jej ilości mogą doprowadzić do śmierci);
- folii, w którą opakowane są parówki;
- ziemniaków (nie są trawione przez psa; mogą wywołać wymioty);
- mleka (krowie mleko wywołuje reakcje alergiczne).



FOT. 123RF

Jak Żwir i Muchomor szukały sobie domu. Parapetówka u świń-uciekinierek

Gdy zdecydowaliśmy się je wziąć, nie wiedziałam, że to takie celebrytki - mówi Sabina Szydeł, która wraz z mężem prowadzi gospodarstwo agroturystyczne w Jaromierzu koło Człuchowa. To właśnie tu trafiły świnki-uciekiniereki z Chojnic

Zwierzęta

Piotr Furtak
piotr.furtak@polskapress.pl

Swinki - celebrytki od kilku miesięcy mieszkają w gospodarstwie Sabiny i Tomasza Szydeł Controverssal w Jaromierzu. Zwierzęta zasłynęły notorycznymi ucieczkami i błakaniem się po ulicach Chojnic.

Żwir i Muchomor gwiazdami ogólnopolskich stacji telewizyjnych stali się na początku roku. Wówczas to świni dwukrotnie dały nogę, a to oznaczało całkiem spore zmartwienie dla urzędników. Wprawdzie po pierwszym „świńskim gigancie” znalazł się właściciel zwierząt, ale kiedy świni uciekły po raz kolejny, chętnych do zaopiekowania się zwierzętami już nie było. Urzędnicy z Chojnic za pośrednictwem mediów apelowali o przysmarowanie zwierząt i podkreślali rosnące z dnia na dzień koszty utrzymania uciekinierek. W końcu znalazła się rodzina, która zdecydowała się zaopiekować miniaturowkami.

Sabina i Tomasz Szydeł prowadzą gospodarstwo agroturystyczne w Jaromierzu, kilka kilometrów od Człuchowa. Mają tu kilka koni, barana kameruńskiego, psy, mieli też dwie świnki wietnamskie. W lutym dołączyły do nich chojnickie uciekiniereki.

- Początkowo była to totalna dzicz - opowiada Sabina Szydeł. - Teraz jest już fajnie. Wzajemnie się układamy. Raz one układają mnie, raz ja je. Teraz Muchomor już przychodzi i je mi z ręki. Można go już podrapać, pogłaskać. Żwir - ten mniejszy, czarny, jest mniej ufny. Dopiero się do ludzi przekonują, bo początkowo to była tragedia. W życiu byśmy nie uwierzyli, że świni jest taka szybka i skoczna. Jak je przenosiliśmy z budynku gospodarczego do ogrodu, to Muchomor wyskoczył do góry na półtora metra. Jak z psami się gonią - są szybsze. Oba są jednak kochane. Być może wszystkim bym nie poleciła takich świńek, bo jeśli ktoś chce mieć ładne, równe podwórko, to nie - świnię się do tego nie nadają. Ale jeśli ktoś chciałby



Najbardziej lubią jeść ziemniaki. A jak od czasu do czasu te ziemniaczki są pokropione olejem, to w ogóle jest super. Uwielbiają kukurydzę. Kukurydza jest fenomenalna, a potem to już... Oczywiście ciasteczkami żadna porządna świni nie pogardzi



Żwirek (z prawej) to w ogóle jakiś kosmita - długie nogi, ryjek zupełnie nie jak u świni... - mówi właścicielka

wynająć do zorania, to polecam - śmieje się.

Gdy świnię trafiły do Jaromierza, nie miały swoich imion. - Bo jak się coś nazwie, to już trzeba się tym czymś opiekować - mówi pan Tomasz. - Dopóki coś nie jest nazwane, to łatwiej się jest tego pozbyć.

- Wyznajemy zasadę, że czymkolwiek się zaopieczesz, musisz się tym opiekować do końca życia - dodaje pani Sabina.

A z imionami było tak: - Najpierw miały być to Juliusz i Cezar - opowiada właścicielka zwierząt. - Mnie się te

imiona podobały, ale one tak patrzyły na mnie, że widać było, że nie są do tego przekonane. Najwyraźniej prosiły o zmianę. W takiej sytuacji pomyślałam, że może niech to będą Żwirek i Muchomerek. Jeden jest nakrapiany i trochę przypomina grzyba. Ostatecznie skończyło się na tym, że zostały Żwir i Muchomor.

Właściciele gospodarstwa pod Człuchowem nie wyobrażają sobie dzisiaj, żeby chojnickich celebrytek z nimi nie było. Uciekiniereki stały się częścią rodziny. Żwir i Muchomor tak się przyzwyczaiły do nowych warunków,



Baran Benek próbuje dobrać się do prezentu przywiezionego przez gości z Chojnic, którzy przyjechali na imprezę

czaiły do nowych warunków, że o ucieczce już nie myślą. Zresztą, gdyby chciały, prawdopodobnie nie miałyby z tym większych problemów. Wystarczy się podkopać i dać drapak.

Mają swoje przyzwyczajenia, również te kulinarne. Najbardziej lubią jeść ziemniaki. A jak od czasu do czasu te ziemniaczki są pokropione olejem, to w ogóle jest super. Uwielbiają też kukurydzę.

- Kukurydza jest fenomenalna, a potem to już... - opowiada właścicielka gospodarstwa. - Trochę owies, ale na dłuższą metę nie za bar-

dzo. Oprócz tego jabłka, marchew, buraki, ale po pewnym czasie serwowania takiego menu trzeba zrobić przerwę. Ziemniaczki i kukurydza zawsze są do konsumpcji, a reszta naprzemiennie. To nie jest tak, że świnią wszystko zeżre. Poza tym one się pasą, tak, że jedzą zielone. Ryją i przy okazji jedzą jakieś korzonki, larwy sobie szukają. Czasem Muchomor złapie psu jakąś kość i biega z nią.

Nowi właściciele świńek podkreślają, że te zwierzęta, wbrew temu, co o nich sądzą większość ludzi - są bardzo inteligentne.

- My, ludzie, świnię jemy i większość z nas o świniach praktycznie nic nie wie - mówi pan Tomasz. - Może trochę rolnicy, ale też pewnie się specjalnie tym nie przejmują. Tymczasem zachowania społeczne świń, ich inteligencja, są niesamowite. Czasami patrzmy na to, jak one układają sprawy między sobą - to jest cały wachlarz różnych problemów, z którymi muszą sobie radzić.

O kilku takich sytuacjach opowiada pani Sabina. - Nalewam im wodę takim niebieskim węzłem - mówi Sabina Szydeł. - W ten sposób robię im też czasami błotko, w którym mogą się wytaplać. Jeśli jednak nie mają wody, albo woda jest brudna i już im nie odpowiada, to rzucają swoimi garnkami, miskami - pokazują, że nie ma wody. Ostatnio, gdy nie miały wody, Fizia, inna z naszych świń, stwierdziła, że przecież ona wie, jak to się robi. Złapała za wąż i chciała nalewać wody. Fizia zresztą pomagała mi w noszeniu siana dla koni. Złapała w pysk i nosiła.

Fizia i jej koleżanka są w gospodarstwie w Jaromierzu od trzech lat i pewne jest, że są to świnki wietnamskie. Gospodarze w żaden sposób nie potrafią jednak zidentyfikować Żwira i Muchomora.

- Są malutkie - mówią opiekunowie zwierzyńca z Jaromierza. - Nie rosną. Ogólnie gatunków świń jest mnóstwo, ale te... Nawet weterynarze nie są w stanie określić ich gatunku. Są pod każdym względem wyjątkowe. Żwir to w ogóle jakiś kosmita - długie nogi, ryjek zupełnie nie jak u świni... Ma takie oczy - bardziej wygląda jak guziec niż jak świni.

Kilka dni temu w gospodarstwie w Jaromierzu miało miejsce prawdziwe święto. Z odwiedzinami pojawili się bowiem urzędnicy z chojnickiego ratusza. Oczywiście były prezenty - marchewki i inne łakocie. Skorzystały z nich również inne zwierzęta z zagrody. Po powitaniu goście poszli świętować przy ognisku do tipi, które znajduje się na terenie gospodarstwa. A zwierzęta? One zajęły się swoimi sprawami. Co je w końcu obchodzi jacyś ludzie...

Leci mewa w czarnym płaszczu

Obsiadują falochrony i hałasują, krążąc nad plażą. Często towarzyszą na morzu rybakom. Rybitwy i mewy to niezrównani lotnicy - 25-letnia rybitwa w ciągu swojego życia potrafi przelecieć nawet milion kilometrów

Przyroda
Grażyna Antoniewicz

W dobrze natlenionych wodach przybrzeżnych rosną różne rośliny i żyją zwierzęta. Fałę wyrzucają na brzeg martwe ryby i wyrwane z dna wodorosty, w powietrzu roi się od owadów. Nic dziwnego, że nad Bałtykiem mamy tak wielką różnorodność ptaków. Są wśród nich wspaniali lotnicy - mewy i rybitwy

Ale jak je rozróżnić, gdy szubują wysoko?

- Mewy są z reguły białe lub jasnosrebrzyste - opowiada kierownik Parku Krajobrazowego Mierzeja Wiślana Wojciech Woch. - Niektóre gatunki, jak śmieszka czy mewa czarnogłowa, mają ciemniejsze elementy na głowie. Ale - by było trudniej - młode mewy bywają także brązowe i drobiazgi. Natomiast ubarwienie rybitw jest bardziej zróżnicowane. Spotkać można rybitwy czarne czy białonose, są również białoskrzydłe, ale tak naprawdę czarnoskrzydłe.

- Największe europejskie mewy (poza srebrzystą), siodłata i żółtonoga, nie są jasno upierzone - mają na skrzydłach czarny „płaszcz” - mówi Sebastian Nowakowski, starszy specjalista ds. ochrony przyrody w Parku.

Płaczliwe zawołanie

Inną cechą, która różni oba ptaki, jest wydawany przez nie dźwięk. Głos rybitwy jest ostrzejszy, mewy - bardziej przypomina płaczliwe zawołanie.

Rybitwy zobaczyć możemy w Polsce tylko między kwietniem a wrześniem.

- Jeśli widzimy podobnego ptaka zimą, będzie to na pewno mewa. Ponadto, rybitwy (poza wielkodziobą) są mniejsze, a ich ogony bardziej wcięte. Mewy to ptaki bardziej okazałe, o szerszych, solidniejszych skrzydłach - dodaje kierownik. - Rybitwy są zwinne i szybkie w locie. Żywią się małymi rybami i bezkręgowcami wodnymi, czasami łowią w locie duże owady.

W Polsce odnotowano dotychczas 11 gatunków rybitw, w tym 8 lęgowych. Wszystkie są chronione. Do najbardziej znanych na-



Mewy na tle Gdyni. Ptaki na falochronach to jeden z symboli polskiego wybrzeża

leżą: rybitwa białoczelna, rybitwa białoskrzydła, rybitwa czubata i rybitwa zwyczajna.

Rybitwa czubata to duży ptak wodny z rodziny mew. Gnieździ się na ziemi, na piaszczystej plaży, w Polsce właściwie tylko w rezerwacie „Mewia Łacha”. Tworzy kolonie, zlokalizowane zazwyczaj przy koloniach innych gatunków. Jaja wysiadane są przez okres 21-29 dni przez obydwie rodziców. W czasie toków samiec podrywa samicę, przekazując jej prezent - często jest to mała rybka. Rybitwy zakładają

W ostatnich latach w Polsce można spotkać mewy polarne, ochockie, a nawet amerykańską mewę delawarską

gniazda na piaszczystych wyspach.

Waleczna i wytrwała

Rybitwa popielata w Polsce jest rzadko spotykana - głównie na przelotach, wśród ludzko podobnej, chociaż znacznie liczniejszej, rybitwy rzecznej. Jest niezrównanym lotnikiem - to gatunek, który odbywa najdłuższe wędrówki spośród wszystkich ptaków, gdyż lęgi odbywa na półkuli północnej, a zimuje wokół Antarktydy. Obliczono, że 25-letnia rybitwa może w swoim życiu przelecieć nawet milion kilometrów. Te niewielkie ptaki potrafią tak skutecznie bronić swoich gniazd, że drapieżniki, takie jak lis polarny, są skutecznie przepędzane. W Polsce gnieździ się j kilkanaście par tego gatunku.

Łakome śmieszki

Na polskim Wybrzeżu spotykamy kilka gatunków mew. Najpospolitsza jest śmieszka.

dujących się blisko wybrzeża - opowiada Wojciech Woch. - Ptaki te chętnie żerują na wysypiskach śmieci.

Innym gatunkiem mewy spotykanym na Wybrzeżu jest mewa pospolita. Nazwa gatunkowa może wprowadzać w błąd, bo wbrew swojej nazwie nie jest to u nas gatunek liczny. Występuje licznie w Zatoce Gdańskiej i Szczecińskiej, natomiast na otwartym morzu jest rzadko spotykana. Najmniejszy gatunek mewy, jaki możemy zobaczyć w naszym kraju, to mewa mała. Ptak ten przypomina mewę śmieszkę, ale różni się od niej skrzydłami ciemnymi od spodu.

Pładrze gniazda

Dużo większe są mewy srebrzyste. Mewa srebrzysta ze względu na zwyczaj pładrowania ptasich gniazd niekiedy stanowi nawet zagrożenie dla innych ptaków. Jej cechą charakterystyczną jest żółty dziób z czerwoną plamką na końcu dolnej szczęki. Mewa srebrzysta dawniej nie gnieździła się w Polsce. Obecnie coraz częściej można spotkać lęgowską tego gatunku na dachach budynków.

Zdarza się, że duże gatunki mew zjadają jaja lub pisklęta innych ptaków. Czasem odbierają też pokarm innym morskim ptakom, na przykład kaczkom lub łyskom. Rzadziej spotykane są u nas jeszcze 4 gatunki dużych mew, nieregularnie i nielicznie u nas gniazdujących: żółtonoga, czarnogłowa, białogłowa i romańska.

Mewy to doskonali lotnicy, pokonują długie dystanse i potrafią szybować nawet w czasie burzy, a także wirować w powietrzu. Dobrze pływają, ale nie nurkują, a na lądzie potrafią chodzić i biegać.

WARTO WIEDZIEĆ

MEWA NIE POGARDZI PADLINĄ

Największą mewą spotykaną w Polsce i jedną z największych mew w Europie jest mewa siodłata (Larus marinus). Ze względu na swoje rozmiary (rozpiętość czarnych skrzydeł do 175 cm) lata wolno, z wyraźnym trudem. - Upierzenie ma koloru

Rybitwy są waleczne. Tak skutecznie potrafią bronić swoich gniazd, że udaje im się przegonić nawet drapieżniki, np. lisa polarnego

- W ostatnich latach obserwujemy zalatujące do nas pojedynczo również inne duże mewy, np. bładą, polarną, modrodziobą, ochocką, a nawet amerykański gatunek - mewę delawarską - mówi Sebastian Nowakowski. - Bardzo rzadko zalatują do nas podobna do śmieszki, ale znacznie większa mewa orlica (Larus ichthyaetus), mewa obroźna (Xema sabini) o ciemnych nogach i dziobie z żółtym końcem, czy mewa trójpalczasta (Rissa tridactyla) o czarnych nogach i żółtawym lub zielonkawym dziobie.

Niedawno ktoś podobno widział w Gdańsku albatrosa (ptaki z rzędu rurkonosych). To dziwne, bowiem ptaki te nad Bałtyk nie zalatują. Spotkać je można na otwartym oceanie, głównie na wodach półkuli południowej od strefy podzwrotnikowej po Antarktydę. Kilka gatunków żyje na północnym Pacyfiku. Ich lot to szybowanie z szeroko i nieruchomo rozpostartymi skrzydłami. Wydaje się, że ptaki te w ogóle nie potrzebują poruszać skrzydłami, aby unosić się w powietrzu.

- My w Parku Krajobrazowym „Mierzeja Wiślana” dotąd nie widzieliśmy albatrosów i raczej, ze względu na ich zasięg, nie jest to możliwe - podsumowuje Wojciech Woch. - Najprawdopodobniej ten ktoś po prostu pomylił z albatrosem głuptaka, któremu zdarza się zalatywać do nas z północnej i zachodniej Europy.

białego z czarnym grzbietem i skrzydłami. To drapieżnik, który choć nie gardzi padliną i pisklętami, poluje także na dorosłe ptaki, w tym kaczki i łyski - mówi Wojciech Woch - łowi też większe, osłabione ryby, np. łososię. U nas nie gnieździ się, ale regularnie koczuje na wybrzeżu. Można ją zobaczyć odpoczywającą na wodzie lub szukającą pożywienia na plaży.

Olga Bołądź wychowuje syna na szczęśliwego człowieka

OLGA BOŁĄDŹ

Polska aktorka filmowa, telewizyjna i kinowa. W 2007 ukończyła PWST w Krakowie. W trakcie ostatniego roku studiów była na stypendium w Barcelonie. Następnie studiowała na Akademii Imienia Stelli Adler w Los Angeles. Występowała na deskach krakowskiego Narodowego Starego Teatru, warszawskiego Teatru Polonia i innych. Największą popularność przyniosły jej filmy kinowe: „Skrzydlate świnię”, „Dziewczyna w szafie”, „Nad życie”, „Służby specjalne”, „Botoks”, „Las, 4 rano”, „Człowiek z magicznym pudełkiem” i „Kobiety mafii”. Była uczestniczką jedenastej edycji programu rozrywkowego TVN Taniec z gwiazdami w 2010 roku w parze z Łukaszem Czarneckim - i zajęła czwarte miejsce. Biegle komunikuje się w kilku językach: angielskim, włoskim i hiszpańskim, uczyła się także rosyjskiego. Ma sześciolatniego syna Brunona. Była związana z Mikołajem Roznerskim i Sebastianem Fabijańskim.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Studiowała w Krakowie, uczyła się w Barcelonie i w Nowym Jorku. Nic dziwnego, że wpadła w oko samemu Patrykowi Vedze. Zagrała w jego „Służbach specjalnych” i „Botoksie”. Lubi jednak również mniej komercyjne przedsięwzięcia.

Gwiazda
Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Jest jedną z najbardziej wszechstronnych aktorek swego pokolenia. Z powodzeniem występuje w filmach akcji, jak również w komediach i dramatach. Lubi przede wszystkim kino, ale oglądamy ją również w telewizji i teatrze. Ten artystyczny płożmian sprawia, że za każdym razem ujmuje widzów świeżą i pozytywną energią.

- Starannie wybieram role. Oczywiście, idę na casting do każdej roli, do której zostałam zaproszona. Natomiast później samo się to definiuje i następuje pewien wybór - reżysera i mój. Staram się przede wszystkim nie dać się zaszafadkować - deklaruje Olga Bołądź w „Gazecie Wyborczej”.

Wychowała się w toruńskiej dzielnicy Wrzosey. Uczęszczając do tamtejszej podstawówki po raz pierwszy poczuła artystyczne powołanie. Zafascynował ją taniec - i trenowała go w szkolnej sali gimnastycznej z wielkim zapałem. Nic więc dziwnego, że postanowiła kontynuować naukę w liceum w klasie o profilu humanistycznym.

Ani w podstawówce, ani w liceum nie przykładała się jednak specjalnie do nauki. Mama miała ją za strasznego lenia, ale w szkole jakoś zawsze jej się udawało. Może dlatego, że lubiła czytać. Już w czwartej klasie szkoły podstawowej zaliczyła „Przemienię z wiatrem”. Potem pochłaniała fantastykę.

- Nigdy nie byłam jakaś zadziorna, jednak zawsze miałam swoje zdanie. Moja wychowawczyni w liceum uważała, że jestem strasznie przywódcza, że ze mnie jest taki typowy herszt. Z kolei ja nigdy tak tego nie odczuwałam. Pamiętam jednak, jak klasa wybrała mnie na przewodniczącą - wspominam w „Mieście Kobiet”.



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Olga Bołądź zna kilka języków, świetnie czuje się w telewizji, na deskach teatru oraz na wielkim ekranie. Mówi sama o sobie, że nigdy nie była zadziorna, ale zawsze miała swoje zdanie

Początkowo myślała, że by po maturze zdawać na prawo. Zawsze uważała się bowiem za pacyfistkę - i chciała bronić słabszych. Niestety: miała zbyt słabe oceny. Wtedy wpadła na pomysł, aby zda-

wać do szkoły aktorskiej. Rodzice nie byli zachwyceni, ale w końcu ugięli się pod ciężarem jej prośb. I ku ich zaskoczeniu dostała się za pierwszym razem do krakowskiej PWST.

- Miałam szczęście, uczyłam się od najlepszych. Na pewno duże wrażenie wywarło na mnie spotkanie z nimi, ale autorytetem w szkole był dla mnie Jan Peszek. Imponował mi charyzmą, inte-

lektem, metodą pracy. Na jego zajęciach, podczas scen, czułam się jak aktorka, partner, a nie uczeń. Robiłam u niego dyplom - opowiada w serwisie Kobieta.pl.

Krakowska szkoła aktorska jest specyficzna: nie ma w niej nacisku na gwiazdorstwo, przeciwnie - zdolny student może w niej zbudować swoją własną indywidualność. I tak się stało w przypadku Olgi. Choć zdarzało się, że imprezowała całe noce, to nigdy nie zaniedbała nauki. Dlatego tuż po dyplomie zadebiutowała w „Korowodzie” u samego Jerzego Stuhra.

- Byłam stremowana i przerażona, gdy dawał mi uwagi. Czułam, że nie gram tak, jak może chciałby mistrz. To wtedy dostałam lekcję, że nie można się bać, tylko próbować sprostać zadaniu. Do tej pory pamiętam te sceny. Ale kiedy miesiąc później miałam zdjęcia do innego filmu, z Englertem i Trelą, wchodziłam na plan już jako inna osoba - podkreśla.

Chciała się jednak dalej uczyć: dlatego wyjechała najpierw do Barcelony na półroczne stypendium, a potem, kiedy zarobiła co nieco za serial „Teraz albo nigdy”, wybrała się na kurs aktorski do Los Angeles. Dzięki temu uzupełniła teatralną edukację pobraną w Krakowie o wiedzę z pracy z kamerą. To sprawiło, że zaważyło ją polskie kino.

- To jest coś takiego, że od ukończenia szkoły gram trójwymiarowo: telewizor, kino i teatr. Jestem nauczona każdej z tych sztuk i w każdej z nich się odnajduję. A jak moja kariera skupia się na jednej z tych stron np. na kinie, to brakuje mi później obecności w teatrze - tego codziennego wychodzenia przed publiczność i szlifowania kontaktu z widownią - wyjaśnia w „Gazecie Wyborczej”.

Pierwszym wielkim wyzwaniem aktorskim okazała się dla Olgi rola Agaty Mróz-Olshewskiej w filmie „Nad życie”. Do dziś podkreśla, że to właśnie wtedy zagrała swoją

najtrudniejszą emocjonalnie scenę - pożegnania umierającej matki z jej malutkim dzieckiem. Poświęcenie aktorki zostało docenione - i dwa lata później dostała pierwszą rolę w filmie Patryka Vegi. Żeby wystąpić w „Służbach specjalnych”, przeszła radykalny trening i dietę. Odbiło się to jednak na jej organizmie.

- Zaczęłam mieć problemy ze zdrowiem. Czułam się źle, robiłam badania, bo podejrzewano u mnie problemy z tarczycą. Potem okazało się, że był to efekt całkowitej rezygnacji z tłuszczu. Wszystkie diety, które każą wyeliminować tłuszcz, to bzdura! Teraz mam w lodówce olej lniany i staram się jak najczęściej jeść awokado. Na szczęście kłopoty minęły - mówi w „Woman's Health”.

W 2013 roku Olga urodziła syna. Bruno jest owocem związku aktorki z młodszym od niej studentem dziennikarstwa. Para nie była ze sobą długo - i aktorka sama zajęła się wychowaniem dziecka. Choć chłopak jest jedynakiem, mama stara się go jednak nie rozpieszczać.

- Przyglądam mu się i jestem dumna z mojego synka. Mam w sobie takie ciche postanowienie, żeby nauczyć go, jak być szczęśliwym człowiekiem. Nie próbować lepić go na siłę, raczej obserwować, co lubi robić i jak lubi się bawić - wtedy może będę miała szansę wspomóc jego słabsze strony. Dziś wiem na przykład, że nie ma zbyt dużo cierpliwości, ale... Czekaj, czekaj, wiem, po kim to ma! Po mamusi - śmieje się w „Zwierciadło”.

Dwa lata temu na planie „Botoksu” Olga poznała kolegę po fachu - Sebastiana Fabijańskiego. Para od razu wpadła sobie w oko. Media były zachwycone: śledzono każdy krok zakochanych i informowano o każdym kryzysie w ich związku. Być może dlatego aktorzy nie wytrzymali ze sobą zbyt długo. Ponoć poszło o to, że Fabijański ma za mało czasu dla Olgi i Bruna - i relacja się zakończyła.

A close-up portrait of a woman with long, wavy blonde hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark top with a patterned strap visible on her shoulder. The background is a soft, out-of-focus grey.

Monika Kuszyńska, piosenkarka, była wokalistką zespołu Varius Manx, która po wypadku porusza się na wózku inwalidzkim

Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34 utworzą rozwiązanie – myśl George’a Byrona.

ROZWIĄZANIE: WIELCY LUDZIE SĄ DUMNI, MAŁI ZAROZUMIALI.

Stawmilk: orak nard oksa tonika