

Głos na lato: Rowerowe akrobacje i muzyka - str. 6

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Sobota-niedziela 27-28 lipca 2019

Magda Gessler wygrała proces z właścicielem Łebskiej Chaty. Ma mniej, niż chciała
STRONA 3



Pogoda: Ranki ciepłe i pogodne. Popołudniami możliwe deszcz i burze
STRONA 2

magazyn *mdzitim*



Temat dnia
Poszukiwania biologicznych rodzin latem przybierają nasilę

strona 6

Gwiazda

Magda Mielcarz zrezygnowała z kariery dla rodziny. Teraz wraca

strona 14



Dziś 16 stron pełne ciekawych tematów. Polecamy m.in. porady dla działkowców i ogrodników oraz krzyżówkę

strona 11 strona 16



Czołem niebieskie berety!

strona 2

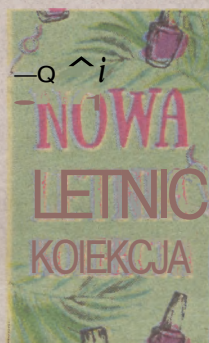
REKLAMA



WOKULSKI
CENTRUM HANDLOWE

76-200 Słupsk
ul. Hugona Kołłątaja 1

godziny otwarcia
Pn. - Pt.: 10-19
Sob.: 10-15



wvm.wokulski.net [centrumhandlowewokulski](https://www.facebook.com/centrumhandlowewokulski) [@wokulski.slupsk](https://www.instagram.com/wokulski.slupsk)

Pogoda w regionie

Dzisiaj

26°C



17°C

Ciśnienie
1008,5 hPa
Wiatr
15 km/h
Uwaga
burze

Niedziela

28°C 20°C



Poniedziałek

30°C 19°C



Wtorek

23°C 15°C



Uwaga: przeważnie słonecznie i burze z piorunami

ZDJĘCIE DNIA



Wczwartek w amfiteatrze Doliny Charlotty wystąpił Thirty Seconds to Mars. Amerykański zespół został założony w 1998 roku przez wokalistę i aktora Jareda Leto - laureata Oscara

Słupsk

Utrudnienia dla kierowców na Kołtątaja

Zarząd Infrastruktury Miejskiej w Słupsku informuje, że w dniach 26-29 lipca 2019 r. ulica Kołtątaja będzie zamknięta.

Nawiązku z robotami drogowymi na ul. Kołtątaja od piątku, 26 lipca, do poniedziałku, 29 lipca, w ok. godz. 6) zamknięty jest bdcinek pomiędzy ul. Tuwima a Wojska Polskiego.

W obrębie dworca kolejowego 1 dworca autobusowego wprowadzone zostaną trasy objazdowe autobusów oraz zawieszony zostanie przystanek Dworzec Kolejowy i Autobusowy 03 (postronie PKP).

Pomorze

Policja bogatsza o 350 tysięcy złotych

Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego, podpisał w piątek, 26 lipca, umowę, na mocy której pomorska policja wzbogaci się o 350 tys. zł. Pieniądze pójdą na zakup specjalistycznych ambulansów kryminalistycznych.

Rozrywka

Status Quo

W sobotę ogodz. 22 Status Quo wystąpi na 13. Festiwalu Legend Rocka w Dolinie Chartotty. Bilety na ten koncert kosztują: 250, 200, 150 zł. Zespołowi udało się umieścić na brytyjskiej liście przebojów ponad 60 utworów. Niektóre stały się rozpoznawalne nacałym świecie, np. „In the Army Now” i „Come on You Reds” czy „Rockin’ All Over the World”. Status Quo występowali wspólnie z takimi gwiazdami, jak Dire Straits, Paul McCartney, The Who, Queen, David Bowie.

Kolejne koncerty: 1 sierpnia, Los Lobos, bilety 180, 150, 120 zł. 3 sierpnia: The Australian Pink Floyd Show, bilety: 250, 200, 150 zł. Bilety kupić można na platformach: ticketmaster.pl, eventim.pl i eBilet.pl. Wejściówki są też dostępne w punkcie przy recepcji hotelu w Dolinie Chartotty. W Słupsku: BP Wywodnik, dworzec PKP, I piętro; Informacja Turystyczna, ul. Starzyńskiego 8; Agolamedia, ul. Wojska Polskiego 16/B. W Ustce: LOT „Ustka i Ziemia Słupska”, ul. Marynarki Polskiej 71. W Łęborku: Biuro Turystyczne Expedite, pl. Pokoju 3.

Ranki ciepłe i Dogodne, po południu deszcz i burze

Rozmowa

O tym, jakiej pogody możemy się spodziewać w najbliższym tygodniu, rozmawiamy z Krzysztofem Ściborem z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku.

Ostatnie dni były raczej ciepłe i słoneczne. Zwłaszcza w drugiej połowie tygodnia mogliśmy cieszyć się słońcem. Czy taka aura się utrzyma i jak wyglądać będzie pogoda podczas weekendu?

W sobotę do południa pogoda będzie plażowa. Będzie ciepło, słonecznie i sucho. Przewidywana temperatura powietrza to 24 stopnie Celsjusza na plażach oraz 26 stopni w głębi łądu. Niestety, później może się zachmurzyć, spodziewane są także burze i gwałtowne ulewę. Będzie wiał silny, wschodni wiatr - nawet 6 stopni w skali Beauforta. To może spowodować, że na plażach zostanie wywieszona czerwona flaga, oznaczająca zakaz wchodzenia



Krzysztof Ścibor, meteorolog z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku

nia do wody. Jednak nie jest to pewne, gdyż wiatr będzie 0 wiele silniejszy w głębi morza niż przy brzegu. Niedziela będzie wyglądała podobnie - rano słonecznie i sucho, po południu możliwe gwałtowne ulewę i burze.

Różnica będzie polegała na tym, że będzie dużo cieplej. Temperatura będzie oscylować w granicach 28-30 stopni Celsjusza. Przez to burze mogą być jeszcze gwałtowniejsze, a wiatr zawieje z siłą nawet 80 km/h.

A jak wyglądać będzie początek tygodnia?

W poniedziałek temperatura wzrośnie do 30-32 stopni, jednak sytuacja nie ulegnie zmianie. Rano będzie pogodny, później możemy się spodziewać burz, deszczu i porywistego wiatru. Od wtorku przyjdzie ochłodzenie, które trwać będzie do końca tygodnia. Temperatury utrzymywać się będą na poziomie 18 stopni nad morzem i 20 stopni w głębi łądu. Od środy niebo zachmurzy się, będą możliwe deszcze.

Nie brzmi to specjalnie optymistycznie...

Nie, ale jest szansa, że w następnym tygodniu pogoda się poprawi. W sierpniu nie spodziewamy się ekstremalnych temperatur, ale wszystko powinno wyglądać typowo dla tego miesiąca - temperatury i opady będą w normie. Oznacza to, że pewnie będzie jeszcze kilka cieplejszych dni, idealnych na wypady nad morze.

Kinga Siwiec
redakcja@gp24.pl

Niebieskie berety świętowały 25-lecie przed słupskim ratuszem

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

W piątek 7. Pomorska Brygada Obrony Wybrzeża obchodziła 25. rocznicę powstania. W związku z tym na placu Zwycięstwa był okolicznościowy festyn.

Festyn rozpoczęły oficjalne uroczystości zgodnie z cemo-

niałem wojskowym oraz defiladą, którym przyglądała się spora grupa słupszczyzan i turystów.

- Zawsze lubiłem maszerujących żołnierzy, więc dzisiaj specjalnie z mężem i z wnuczkami przyjechałam z Ustki do Słupska - powiedziała „Głosowi” pani Katarzyna, turystka z Katowic.

Zarówno ona, jak i wiele innych osób chętnie spróbowało

także wojskowej grochówki, której zapach wypełniał centrum miasta. I to on przyciągał wiele osób przed słupski ratusz. Zainteresowani mogli także spróbować wypieków z polowej piekarni, która pracowała całą parą.

Atrakcją nie tylko dla fanów wojskowości stanowił pokaz najnowszego sprzętu Wojsk Lądowych, występ solistów i zespołu Wiarusy oraz pokaz grup rekonstrukcji historycznych: Nałęcz i Grzmot, 13. Batalionu Szczecin, 1. GRH 2 Braterstwo Broni 70. - To był naprawdę świetny festyn - nie ukrywali najmłodszy fani wojskowości, którzy przyglądali się żołnierskim pojazdom i słuchali wyjaśnień.



Na placu Zwycięstwa w Słupsku odbył się okolicznościowy festyn z okazji 25-lecia powstania 7. Pomorskiej Brygady Obrony Wybrzeża. Na święcie popularnych w mieście niebieskich beretów pojawili się słupszczyżanie i wypoczywający nad morzem turyści

DYŻURNY GP

Na Czytelników czekamy w redsfcie jGtesLi Pomorza" wSbbsfeupny ui Henryka RaboensgaB tet 59 848SI 00

Magdalena Olechnowicz



KALENDARIUM

27 lipca
1896

Guglielmo Marconi przeprowadził pierwszą publiczną próbę radia.

aa

W Szkole Medycznej Uniwersytetu w Torontod r Frederick Banting wraz z asystentem Charlesem Bestem po raz pierwszy ekstrakowali insulinę.

0*4

Edward Osóbka-Morawski i Wacław Mołotow podpisali w Moskwie porozumienie między PKWN a rządem radzieckim o wspólnej granicy państwowej, gdzie wartykule. przyjęto za podstawę ustalania granicy tzw. Linie Curzona z dwiema poprawkami na korzyść Polski (obszar na południe od miejscowości Kryłów i obszar Puszczy Białowiejskiej) jednocześnie oddające Lwów Ukrainiejskiej SRR.

068

Minister obrony narodowej gen. armii Wojciech Jaruzelski powołał ze składu Śląskiego Okręgu Wojskowego 2. Armii Wojska Polskiego, która miała wziąć udział w planowanej interwencji wojsk Układu Warszawskiego w Czechosłowacji.

NA TWITTERZE

Sławomir Neumann.PO

Składamy wniosek o odwołanie M. Kuchcińskiego. Każdego z rodziny do Rzeszowa kosztował podatków kilkadziesiąt tysięcy zł. Li czyłem, że sam podasz dymisję, ale, niestety, standardy wprowadzone przez PiS dopuszczają łupienie publicznych pieniędzy.

Anna Sobecka, PiS

Dobre wieści po wizycie Ursuli von der Leyen. Jak informuje „Sueddeutsche Zeitung” Frans Timmermans w nowej Komisji Europejskiej zostanie odsunięty od zajmowania się praworządnością. Jeśli informacje się potwierdzą, będzie to wielki sukces polskiego rządu!

WALUTY 26.07.19

USD

CHF
GBP

4.224
3.8612
4.7637

Wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego
Spadek cen w stosunku do notowania poprzedniego

Magda Gessler wygrała proces z właścicielem Łebskiej Chaty, ale dostała mniej niż chciała

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Z wokandy

Sąd Apelacyjny w Gdańsku wydał prawomocny wyrok w sporze między Magdą Gessler a restauratorem Mirosławem Bemem.

Gwiazda „Kuchennych rewolucji” pozwała Mirosława Bema, właściciela Łebskiej Chaty, o naruszenie dóbr osobistych. Żądała 100 tysięcy złotych za ich naruszenie.

Mirosław Bem wziął udział w programie „Kuchenne rewolucje”.

- Gdy zgłosiłem się do programu, chętnych było 1300 restauracji. Wybrano mnie, bo „co zawariat wybudował chatę góralską nad morzem” - zeznał w sądzie gdynianin, który prowadzi restaurację w Łebie.

Restaurator podpisał umowę z producentem programu. W październiku 2013 roku Magda Gessler pojawiła



Mirosław Bem na rozprawie przed Sądem Okręgowym w Słupsku argumentował, że dostał ustną zgodę Magdy Gessler na wywieszenie baneru. Przegrał sprawę, kwotowo tylko w 20%

się w Łebie. Nadmorska góralska chata zmieniła wystrój, menu inne szczegóły, wynikające z programu. Po sześciu tygodniach Gessler przyjechała do Łeby i zaakceptowała poczynania restauracji. Program wyemitowano wiosną 2014 roku. Na odmienionej po rewolucji Łebskiej Chacie wywieszono

banery z rekomendacją Gessler. Były też ulotki. Właściciel restauracji twierdził, że dostał na to ustną zgodę pani Magdy. Gessler natomiast umieściła Łebską Chatę w swoim przewodniku. Rok po programie Bem dostał Poziomkę, pozytywne wyróżnienie, z zaproszeniem na odbiór U Fukiera

w Warszawie. A później przyszło pismo od adwokata, żeby w ciągu siedmiu dni baner zjechać.

Tymczasem powódka twierdziła, że restauracja wykorzystywała jej wizerunek. Jej zdaniem Łebska Chata straciła renomowaną pozycję po niespełna roku od „Kuchennych

Rewolucji”. Na Facebooku pojawił się wpis Magdy Gessler, który powstał pod wpływem opinii klientów restauracji. Gessler z żalem cofnęła rekomendację i zażądała zdjęcia baneru. Następny wpis był już ostrzeżeniem: „UWAGA „ŁEBSKA CHATA” - Łeba!! Używanie mojego nazwiska, przez tę restaurację, niezależnie od kontekstu, od marca 2014 roku jest nielegalne. Absolutnie nie podpisuje się pod tym co tam się dzieje, jeśli ktoś chce się tam wybrać to ostrzegam, że robi to na własną odpowiedzialność. Tego typu nadużycia, niestety, zdarzają się, za każdym razem zajmuje się nimi moje biuro prawne. Procesy, potrafią trwać a ja nie mam na to wpływu”.

Mirosław Bem we wrześniu 2014 roku przeprosił Magdę Gessler i niezadowolonych klientów. Jednak sprawa trafiła do sądu.

W styczniu Sąd Okręgowy w Słupsku zasądził od Mirosława Bema na rzecz Magdaleny Gessler 9 tysięcy złotych oraz nakazał pozwanemu opublikowanie przeprosin na profilu Łebskiej Chaty

na Facebooku o następującej treści:

„Przepraszam dla Pani Magdy Gessler.

Właściciel „Łebskiej Chaty” przeprasza Panią Magdę Gessler za opublikowanie jej wizerunku na ulotkach i banerze reklamujących restaurację. Oświadcza jednocześnie, że Pani Magda Gessler nie była świadoma nieuzgodnionego wykorzystywania jej wizerunku oraz nie uzyskała z tego tytułu żadnego wynagrodzenia”.

Treść ta miała też wisieć na ogrodzeniu restauracji w miejscu, gdzie widniał baner. Przepraszam miały być przypięte przez 30 dni.

W czwartek Sąd Apelacyjny w Gdańsku po apelacji powódki prawomocnym wyrokiem podwyższył kwotę zapłaty do 20 tys. zł, a resztę powództwa oddalił. Magda Gessler wygrała więc 20% żądanej kwoty. W związku z tym sąd zasądził od niej na rzecz pozwanego w sumie 3843,2 zł zwrotu kosztów procesu, postępowania apelacyjnego i postępowania zażaleniowego. ©

REKLAMA

009237325

Już dziś możesz wysłać SMS!

Głosuj na swoich faworytów!

Wybierz najlepsze sklepy i usługi w naszym mieście!

SKLEPY

>/ Butik LA FEMME	PSU.1
n/ Piekarnia ROGALIK	PSU.2
v/ Sklep AGD i RTV MIKAR	PSU.3
V Chemia z Niemiec	
SYLWIA CIEPLIŃSKA	PSU.4
✓ BAJADERA	
gospodarstwo domowe	PSU.5
✓ Elektronik Service S.C.	PSU.6
✓ FIMAL	PSU.7
✓ Piekarnia STAROPOLSKA	PSU.8
✓ Kwaciarnia STOKROTKA	PSU.9
✓ Hurtownia	
Motoryzacyjna DEAL	PSU.10
✓ TOYOTA AMS Staniuk	PSU.11

USŁUGI

V Wulkanizacja Brzozowski	PSU.12
V KODAK EXPRESS „Galeria Podkowa”	PSU.13
V Autoserwis GT	PSU.14
V Restauracja Repeta	PSU.15
V Rolety, żaluzje BLIŹNIAK	PSU.16
>/ Clean Boys	PSU.17
V Biuro Turystyczne PRZYGODA	
Jacek Słupsk	PSU.18
V BarAnetka	PSU.19
>/ ARGED - Sajewicz	
Świat kawy i ekspresów	PSU.20
>/ Bar pod Kasztanem	PSU.21
>/ Ośrodek Sportu i Rekreacji	
Gminy Słupsk	PSU.22
>/ DAMAR KEBAB	PSU.23

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!

Wyślij SMS pod numer 72355.

www.gp24.pl

słupsk.naszemiasto.pl

W treści wiadomości należy wpisać: PSU:XX (gdzie XX to numer kandydata z listy) np. PSU.99 Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT.

W Małcużyńskiego nie skręcamy? Znaki są, ale kierowcy je ignorują

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Af. 1

Wczoraj na ulicy Szczecińskiej pojawiły się znaki zakazu skrętu w lewo w ulicę Małcużyńskiego. Co było do przewidzenia, kierowcy ich „nie zauważali”.

Nagminnie nie zauważali – trzeba dodać. Przed południem stanęliśmy z kamerą na tym skrzyżowaniu... liczba skręcających w lewo naszaskoczyła.

– Policjanci mają zwracać baczność uwagę na to skrzyżowanie – powiedziała nam Monika Sadurska, oficer prasowy słupskiej komendy policji. – W każdym przypadku będziemy reagować – dodała.

Policjanci nie chcą powiedzieć, czy każdy z łamiących przepisy dostanie mandat, czy na początku będą tylko pouczenia.

– Zadamy, by na drodze było bezpiecznie – ostrzega rzecznik policji.

Co ciekawe, nawet kierowcy ukarani mandatem będą mieli podstawy prawne, by walczyć o jego anulowanie. Nie było na skrzyżowaniu informacji o planowanej zmianie oznakowania.



Oznakowanie jest już od piątku widoczne, jednak nadal kierowcy skręcają ze Szczecińskiej w Małcużyńskiego. Policja zapowiada wzmożone zainteresowanie tym skrzyżowaniem

wania. – Prawo wymaga, by taka informacja była wcześniej – wskazuje Zbigniew Wiczowski, były szef Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Słupsku. – Moim zdaniem popełniono też błąd w ustawieniu znaków. Mowa o tym, gdzie usadowiono znak

niebieski z kierunkami ruchu. Tak, wiem, osoby ze Słupska się w tym połapią, ale przyjezdni – nie sędzę.

Znak nakazujący jazdę z lewego pasa prosto, a z prawego pasa Szczecińskiej prosto lub w prawo stanął tuż przy wjeździe w Szczecińską, jeszcze

przed Kossaka. To możemy mieć. Wczoraj jednak dodatkowo namalowano znaki poziome na samym skrzyżowaniu, które powinny sprawę kierowcom wyjaśnić.

Mimo tego wielu ignorowało oznakowanie i wjeżdżało w Małcużyńskiego.

Przypomnijmy: to jedno z najniebezpieczniejszych skrzyżowań w Słupsku. Na tym skrzyżowaniu doszło do wielu tragicznych wypadków. Szczególnie gorąca dyskusja toczyła się cztery lata temu. Wtedy to policja zawnioskowała do ratusza o... postawienie na tym

skrzyżowaniu fotoradar. Stało się to tym, gdy nateoretycznie działającym dobrze skrzyżowaniu doszło do potrącenia na pasach dziecka przez autobus. W praktyce zawadzili tam i zawadzają kierowcy. Skutek jest opłakany: tylko na krzyżowce na ul. Szczecińskiej podczas czterech lat było 48 kolizji, 10 wypadków, 13 rannych i trzej zabitych. Tu pamiętamy tragiczny wypadek taksówki z radiowozem pędzącym na sygnale. Słupscy policjanci doszli do wniosku, że trzeba więc jakoś zmusić kierowców do zwolnienia i niewjeżdżania na skrzyżowanie na „późnym pomarańczowym”.

Władze miasta nie zgodziły się na fotoradar; budowa ronda czy inna przebudowa z wydzielonymi pasami do skrętu w lewo była ich zdaniem za droga. Zgodzono się nazwać sygnalizację świetlną oraz na dodanie tam liczników odmierzających sekundy do zmiany światła.

To, jak się okazuje, nie załatwiło końca sprawy. Jeszcze w poprzedniej kadencji zaczęto mówić o kolejnych zmianach. Doszło do nich teraz.

Jak mówią specjaliści, głównym powodem problemów są na tym skrzyżowaniu zaszybyło jadący ulicą Szczecińską. ©

Promocja książki Agaty Marzec

Słupsk

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@potskappress.pl

W niedzielę o godzinie 16 na ulicy Nowobramskiej odbędzie się spotkanie promujące najnowszą powieść Agaty Marzec pt. „Cena złudzeń”.

Agata Marzec właśnie wydała swoją drugą, po „Wieży z piasku”, powieść „Cena złudzeń”.

To historia kochającej się rodziny, która staje w obliczu wielkiego kryzysu. Karolina, wybitnie utalentowana absolwentka renomowanego liceum, zamiast pójść na studia, by zacząć pełną spодziewanych przez rodziców sukcesów drogę kariery, wdaje się w seksualną relację z bogatym przedsiębiorcą. Mężczyzna ten zdradza bez wyrzutów sumienia swoją żonę, która urodziła mu trójkę dzieci. Kochance mówi,



„Cenę złudzeń” wydało wydawnictwo Replika

że nienawidzi swojej rodziny. Romans staje się głośny w całym mieście, co matka Karoliny, osoba pobożna, przypłaca zdrowiem. A jej rodzina zaczyna się rozpadać. Jednocześnie

nie wpoiewieci pojawia się, powiązana z głównym wątkiem, opowieść o Albercie Einsteinie, głównie o jego relacji z pierwszą żoną, która pozostała w cieniu męża, chociaż sama była genialnym naukowcem i jest możliwe, że rewolucyjne teorie Einsteina były także jej dziełem. Obafabularne wątki służą autorce do przeprowadzenia dyskursu filozoficznego na temat kondycji ludzkiej, odpowiedzialności za swoje wybory, wiary w Boga, jej utracie i odzyskiwaniu, a także o relacjach w związkach i między rodzinami i dziećmi.

– To powieść o naturze człowieka i o tym, jak zachowujemy się w sytuacjach granicznych – mówi Agata Marzec. – W takiej sytuacji stawiam Karolinę, która wybiera wartości rodzinne i płaci za to wysoką cenę, a jednocześnie odkrywa swoją metafizyczną naturę.

Kluczowe dla tej powieści słowa to wolność, wybór i odpowiedzialność. Na tym chciałam się skupić. Naco dzień rozmów na takie tematy brakuje, a mnie, polonistce, są bardzo potrzebne, stąd realizuję potrzebę w swoich powieściach.

O „Cenie złudzeń” będzie można porozmawiać z pisarką w niedzielę. Spotkanie na ulicy Nowobramskiej poprowadzi dr hab. Bernadetta Żyńska z Akademii Pomorskiej.

O autorce

Agata Marzec – polonistka i bibliotekarka w zespole szkół ekonomicznych, trenerka fitness. Autorka tomiku poezji „A w moim ogrodzie rosła”, tomiku opowiadań „Reminiscencje” oraz powieści „Wieża z piasku” i „Cena złudzeń”. Wielbiela prozy Virginii Woolf i Fiodora Dostojewskiego. ©

Pomóż, policja szuka świadków wypadku

yfemri

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polsk1.apress.pl

Policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku proszą o kontakt osoby, które mają jakiegokolwiek informację na temat wypadku drogowego, w którego następstwie zginęła potrącona na przejściu dla pieszych 75-letnia kobieta.

Do tragedii doszło 25 lutego tego roku około godziny 9.10 na przejściu dla pieszych w rejonie ulic Deotymy-plac Dąbrowskiego w Słupsku. Znajdującą się na przejściu dla pieszych kobietę prawdopodobnie potrącił jadący pojazdem marki Mitsubishi outlander o początkowych numerach rejestracyjnych: ZSL. W szczególności funkcjonariusze poszukują świadka, który na portalu slupsk.naszemiasto.pl opubli-

kował komentarz: „Jeśli kierowca autobusu się zatrzymał, to i tamten ma obowiązek się zatrzymać. Kierowca powinien zachować szczególną ostrożność. Koniec kropka. Widziałam, jak trafił tę kobietę, ciekawe, czy zainteresuje się staruszką”.

Widziałam, jak trafił tę kobietę, ciekawe, czy zainteresuje się staruszką

~Ja^rzypuszczając, że osoba ta może mieć istotne informacje o do okoliczności zdarzenia.

Osoby, które w tamtym czasie przemieszczały się wskazanymi ulicami i być może widziały opisywane zdarzenie, prosimy o kontakt w tej sprawie z policjantami ze Słupska, telefon: 59 84805 08 lub 112. ©

Demonstracje przeciw przemocy. Czy znów dojdzie do ataków?

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl



Polska

Policja zapewnia, że uczestnicy sobotnich i niedzielnych manifestacji przeciw przemocy będą mogli czuć się bezpiecznie. W niedzielę lewica organizuje w Białymstoku manifestację „Polska przeciw przemocy”, która ma być odpowiedzią na ataki nacjonalistów na uczestników białostockiego Marszu Równości.

Białostocką manifestację „Polska przeciw przemocy” organizują trzej liderzy lewicowych partii: Robert Biedroń (Wiosna), Adrian Zandberg (Razem) i Włodzimierz Czarzasty (SLD).

- Spotkajmy się wszyscy, niezależnie od partyjnych sympatii. Wierzę, że łączy nas sprzeciw wobec przemocy. Pokażmy wspólnie, że potępiamy bandytyzm - zachęcał do udziału w białostockiej demonstracji szef Razem Adrian Zandberg.

Czy będziemy mieli powtórkę wydarzeń z 20 lipca, kiedy na uczestników marszu równości poleciały kamienie, zginęły jajka, a niektórych pobito?



Po zamieszkach na Marszu Równości w Białymstoku policja zatrzymała dotychczas 77 osób, ustalono w sumie tożsamość 104 chuliganów, którzy zaatakowali uczestników marszu

Rzecznik Komendy Głównej Policji insp. Mariusz Ciarka przekonuje w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press, że policja jest przygotowana na wszelki obrót sprawy.

- W Białymstoku zapewnimy bezpieczeństwo - mówi. - Do incydentów doszło poza

wyznaczonymi miejscami zgromadzenia - tłumaczy.

Inspektor Ciarka dodaje, że choć od czwartku w całej Polsce trwają manifestacje wsparcia dla uczestników białostockiego marszu, to na razie nie odnotowano żadnych incydentów.

Mimo uspokajających tonów, statystyki pokazują, że po Marszu Równości w Białymstoku policja miała pełne ręce roboty. Komendant główny policji Jacek Szymczyk poinformował, że po sobotnich burdach funkcjonariusze zatrzymali już 77 osób. W sumie usta-

PHZEOW PRZEMOCY

MANIFESTACJE WSTOLICY INIE TYLKO

W sobotę na Placu Defilad w Warszawie zostanie zorganizowana manifestacja przeciw przemocy. „By wyrazić solidarność z poszkodowanymi przez homofobów i faszystów, w tydzień po zdarzeniach z Białegostoku spotkajmy się na warszawskim Placu Defilad. Weźcie ze sobą flagi Polski, Unii Europejskiej - a przede wszystkim tę tęczę. Bądźmy razem przeciwko przemocy” - apelują w mediach społecznościowych organizatorzy warszawskiej manifestacji.

Tego samego dnia podobne manifestacje odbędą się w innych miastach Polski, m.in. w Płocku, Toruniu, Wrocławiu, Rzeszowie czy Zielonej Górze.

łono dotychczas porytożsamość 104 chuliganów.

W sprawie głos zabierać musiały także najważniejsze osoby w kraju, m.in. premier Mateusz Morawiecki i szefowa MSWiA Elżbieta Witek. Sprawa była komentowana przez wszelkiej maści polityków, zarówno tych

z partii rządzącej, jak i opozycji.

Jednak białostoccy aktywiści nie okrzepili jeszcze po ostatnich dramatycznych wydarzeniach w tym mieście. W zawiązku z tym kolejna demonstracja budzi w nich mieszane uczucia.

Małgorzata Linkiewicz z Ogólnopolskiego Strajku Kobiet Białystok - która była zaangażowana w organizację marszu - zaapelowała, aby na razie zaprzestać demonstracji w Białymstoku.

„Nie zdążyliśmy dojść do siebie, miasto nie wylizało ran po tym strasznym doświadczeniu ostatniej soboty, a co niektórzy chcą przyjeżdżać sobie i maszerować pod mglistym hasłem przeciwko przemocy. Sorry, ale marsz przeciw przemocy już był” - napisała w apelu. - „Jestem za tobą, bardzo wdzięczna za wszelkie wydarzenia solidarnościowe w kraju, za to, że ludzie w Polsce chcą stanąć w najbliższą sobotę i powiedzieć przemocy „dość”, że inne miasta chcą wesprzeć nas, Białystok, w tym, z czego się teraz wygrzebujemy!!!” - dodała Linkiewicz.

W całym kraju swoje wsparcie wyrażają osoby solidaryzujące się z pobitymi uczestnikami demonstracji. Policja zapewnia, że uczestnicy legalnych zgromadzeń mogą czuć się bezpiecznie. ©O

Sześciolatka kupiła dom za 8 min dolarów

Scal

Wojciech Rogaciński
wojciech.rogacin@polskapress.pl

Sześciolatka Boram z Korei Południowej, która ma popularne konto na serwisie społecznościowym YouTube, zakupiła za równowartość 8 min dolarów pięciopiętrowy kamienicę w modnej dzielnicy w Seulu, Gangnam. To kolejna nieletnia gwiazda internetu, która zarabia zawrotne sumy.

Boram, która prowadzi na kanale YouTube dwa popularne kanały (jeden ma ok. 13,6 mln widzów, drugi 7,6 mln), jest już multimilionerką. Zarabia na wyświetlaniu filmików.

Na jednym z jej najbardziej popularnych klipów wideo Boram produkuje makaron, używając plastikowej kuchenki zabawki, a potem zesmakiem zjada obionytaki ton: Mate-

riał ten został dotychczas wyświetlony niemal 380 mln razy.

Nie wszystkim podobają się jednak treści publikowane przez sześciolatkę milionerkę. Jak informuje CNN, organizacja działająca na rzecz prawdziwej Save the Children otrzymała skargi od widzów, że na wideo zamieszczanych przez Boram znajdują się treści mogące deprawować dzieci. Na jednym z filmów dziewczynka pokazuje, jak wykrada ojcu drobne pieniądze z portfela, na innym udaje, że prowadzi samochód.

Według „Forbesa”, najbogatszym małym YouTuberem jest siedmioletni Amerykanin Ryan Kaji, gwiazdka kanału Ryan ToysReview, który w ubiegłym roku zarobił 22 mln dolarów i ma ok. 21 mln subskrybentów.

YouTuberzy mogą zarabiać np. na wyświetlaniu reklam czy na umowach z producentami różnych marek. ©R

Z KRAJU

Toruń

PiS dało już grubo ponad 200 mln zł na o. Rydzika

Portal oko.press wyliczył, że na działalność instytucji związanych z toruńskim redemptorystą z publicznych pieniędzy - od czasu gdy PiS przejął władzę - przekazano już przynajmniej 214 238 441 zł.

W swoim materiale zaznacza jednak, że pewnością nie jest co do kwoty, gdyż nie zna wszystkich instytucji wspierających działalność Rydzika, a niektóre instytucje publiczne zaniżają bądź nie podają przekazywanych kwot dotacji i opłat. Warto zaznaczyć, że wycenionej kwocie znalazły się także dotacje, o których dotychczas nie było wiadomo. Wśród nich są m.in.: dotacje (pokoiki kasety złotych) na różne projekty dla Wyższej Szkoły Kultury Społecznej i Medialnej z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju; 200 tysięcy złotych od Fundacji KGHM dla Fundacji Lux Veritatis na dofinansowanie badań naukowych dotyczących postaw Polaków wobec Żydów podczas II wojny światowej; napotrzeby budowy Parku Pamięci Narodowej w Toruniu. (AIP)

Warszawa

Banaś kandydatem PiS-u na szefa NIK

Marian Banaś jest kandydatem Prawa i Sprawiedliwości na szefa Najwyższej Izby Kontroli. Jego kandydaturę potwierdził marszałek Ryszard Terlecki. - Przez wiele lat pracował w NIK na różnych stanowiskach. Jak wiceminister finansów w naszym rządzie przeprowadził reformę służby skarbowej w 2016 został powołany na szefa Krajowej Administracji Skarbowej, a teraz jest ministrem finansów - powiedział Terlecki w Polskim Radiu 24. (W)

Warszawa

Posel Kukiz' 15 przechodzi do PiS

Posel Norbert Kaczmarek, który do tej pory był członkiem klubu poselskiego Kukiz' 15, przechodzi do Prawa i Sprawiedliwości - poinformował „Kurier Tar-nowski”. W wyborach do parlamentu, które odbędą się jesienią, Kaczmarek wystartuje z list partii rządzącej w okręgu tarnowskim. Klub Kukiz' 15 liczy teraz 24 posłów. Na początku kadencji Sejmu było ich 42. (AIP)

ZE ŚWIATA

Waszyngton

W USA znów będą wyroki śmierci

Po szesnastu latach przerwy w więzieniach federalnych (rządowych) w USA znów będą wykonywane wyroki śmierci. Ogłosiła to administracja Donalda Trumpa. Pierwszym skazanym mają zostać straceni w grudniu i styczniu. Chociaż kara śmierci nie jest zakazana w Stanach Zjednoczonych, to w więzieniach federalnych nie wykonywano jej od 2003 roku. Teraz nieformalne moratorium zniósł prokurator generalny. Prokurator generalny William Barr polecił Biuru ds. Więzień, by na grudzień 2019 i styczeń 2020 zaplanować pięć egzekucji - informują media. Według dziennika „The Times” straceni mają zostać: Daniel Lee, Lezmond Mitchell, Wesley Purkey, Alfred Bourgeois i Dustin Honken. Niemal każdy z nich został uznany winnym popełnienia wielomorderstw. Każdy z pięciu skazanych wyczerpał wszystkie prawne środki odwoławcze. (AIP)



FOT. MAREK SZAWCYN

Warszawa

Opozycja chce dymisji marszałka Sejmu

Szef klubu parlamentarnego PO-KO Stawomir Neumann poinformował wczoraj, że jego partia złoży wniosek o dymisję marszałka Sejmu Marka Kuchcińskiego. Decyzja Platformy jest reakcją na doniesienia radia ZET, z których wynika, że marszałek latał z rodziną rządowym samolotem w celach prywatnych. - W cywilizowanych krajach takie rzeczy kończą się dymisją - stwierdził Neumann. Z kolei Centrum Informacyjne Sejmu zapewniało, że każda podróż marszałka samolotem rządowym miała charakter służbowy. (AIP)



Rowerowe akrobacje i dużo muzyki

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



Ustka

W sobotę na usteckiej promenadzie trwać będzie drugi dzień Sound of Gravity. Rowerowych akrobacjach, na scenie zagrają dj Angelo oraz Shaun Baker & Jessica Jean. Natomiast w niedzielę na scenie usłyszymy muzyczny projekt Hubas.

Sound of Gravity

Tegoroczna edycja to połączenie adrenaliny i muzyki. Nie zabraknie niezapomnianych wrażeń w postaci ewolucji wykonanych na ogromnych wysokościach czy koncertów gwiazd estrady.

Wśród zawodników pojawiają się m.in. Szymon Godziek, człowiek, który przeskokował niemal wszystko. Na swoim rowerze MTB wykonywał salto nad 30-metrowym kanionem w Utah, peletonem Tour de Pologne czy rozpędzonym pociegiem towarowym. Kolejną gwiazdą na ogromnej skoczni

będzie jego brat David Godziek, złoty medalista igrzysk sportów ekstremalnych X-Games w Sydney. Nie zabraknie także hulajnogi czynnych zawodników znanych ze startów w zawodach cyklu Pucharu Świata, jak Tomasz Przybylik (rolki). To właśnie oni pokażą swoje najlepsze ewolucje podczas Sound of Gravity. Ich zwieńczeniem będzie finałowy pokaz - spektakularny przejazd.

Oprócz ogromnych skoków pojawi się także nieco przyziemna konkurencja! BMX FlatLand to esencja rowerowego freestylu, majestatyczny taniec na rowerach BMX. Będziemy także świadkami sportowej rywalizacji o miano najlepszego zawodnika w Polsce.

Na zakończenie Sound of Gravity zobaczymy koncert legendy sceny klubowej - Shaun Baker, który pojawi się z niemiecką wokalistką Jessicą Jean. Z pewnością usłyszymy największe hity Brytyjczyka, jak „VIP” czy „Hi, Hey, Hello”. Jako suport zagra DJ Angelo.

Dodatkowo na promenadzie będzie obecna strefa wystawiennicza Gravity Expo (m.in. GoPro, Red Bull Mobile, Leatt Protectives, Dr. Cool,



Pokazy w ramach Columbus Festiwalu Wiatru w Ustce rozpoczną się w sobotę o godz. 17

Diverse), na której pojawią się stoiska ze sprzętem do sportów ekstremalnych, rowerowych, freestyle'owych. Każdy będzie mógł zobaczyć i przetestować

dostępny sprzęt. Jedną ze stref będzie także workout, w którym swoje umiejętności zaprezentuje jedna z gwiazd kalisteniki.

Zobaczymy również bicykle i historyczne rowery. Tu także freestyle będzie obecny, a wraz z nim doskonały humor oraz edukacyjna podróż w czasie.

W sobotę od godz. 12 na widzów czekają: Gravity Expo strefa wystawiennicza, zawody BMX Flat Land, o godz. 13 rozpoczyna się pokazy dirt jumping, workout, bicykl, muzyka na żywo (Red Bull Music Truck). O godz. 20.30 nacięcie zagra DJ Angelo, o godz. 21.25 rozpocznie się koncert Shaun Baker & Jessica Jean.

Hubas na scenie

Hubas to autorski projekt muzyczny Huberta Biczowskiego. Po wielu latach występów w zespole coverowym, postanowił wykorzystać swój ogromny potencjał i podzielić się ze światem swoją twórczością. Niespotykana charyzma i pasja Huberta pozwoliły na skupienie wokół projektu fantastycznych muzyków, kompozytorów i producentów. Kiedy dodamy do tego świetne aranże, uzyskamy podbijającą serca publiczności mieszankę pozytywną, prawdziwą muzykę. Usłyszymy głównie utwory z płyty „Wstawaj”. Projekt Hubas usłyszymy w ramach tras koncertowej #StreetArt2019.

Początek koncertu w niedzielę o godz. 19 na scenie na promenadzie. Wstęp wolny.

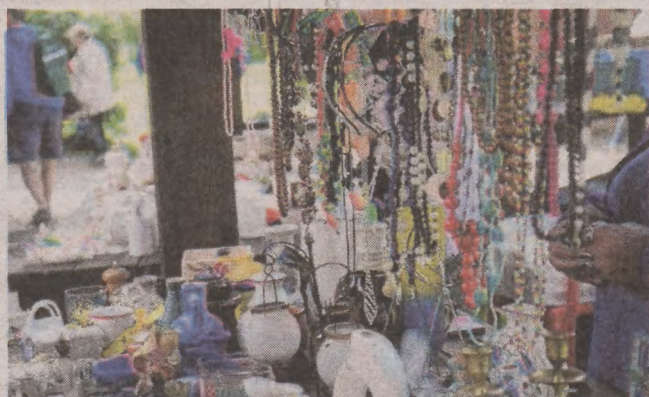
Zaczytany jarmark z miodem i ekologią

Słupsk

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Miejska Biblioteka Publiczna będzie gospodarzem niedzielnego Jarmarku Gryfitów pod hasłem „Wierszem i miodem, miodem i winem”.

Wystąpią: zespół Ale Babki, Dariusz Słowiński oraz Bałtyckie Stowarzyszenie Muzyczne. Będą konkursy, zagadki i zabawy dla każdego. Będą także stoiska z wyrobami Paśieki



Podczas jarmarku czynne będą też stoiska kolekcjonerów

„Królowa Marysieńka” oraz Koła Gospodyń Wiejskich z Bronowa, stoisko z wyrobami podopiecznych Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Kobylnicy. Izba Historii Kolei w Słupsku zaprezentuje swoje ekspozycje, a artysta Paweł Rubacha - drewniane rzeźby. Dariusz Szwed opowie o zielonej energii, a każda osoba, która przyniesie zużytą tradycyjną żarówkę, otrzyma żarówkę energooszczędną. Będzie też Kiermasz Starej Książki. Początek o godz. 11, wstęp wolny.

Młode zespoły wchodzą na motorową scenę

Słupsk

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Basement Devastation vol. 1 to hasło sobotniej imprezy w Motor Rock Pubie. Tego wieczoru na scenie zaprezentują się słupskie zespoły.

Basement Devastation vol. 1 to hasło sobotniej imprezy w Motor Rock Pubie przy ul. Anny Łajmingi. To pierwszy koncert, podczas którego prezentować się będą młode, ambitne zespoły i muzycy ze Słupska.

Tego wieczoru zagrają cztery grupy. Prezentują różne odmiany muzyki rockowej i metalowej. I choć na lokalnej scenie debiutowały najczęściej zaledwie kilkamiesiące temu, mają już wiele ciekawych muzycznych propozycji.

Chanting Bones powstał pod koniec 2018 r., wykonuje własne utwory utrzymane w stylistyce metalowej, z elementami elektroniki, ambientu. Skład: Natalia Sędzicka - wokal, Tadeusz Czomber - perkusja, Tymoteusz Burak - bas, Michał Węgrzyn - gitara.

Instrukcja pusta (punk/hardcore punk) - początki grupy sięgają roku 2011. Po licznych występach zespół zniknął na parę lat, do momentu, kiedy to zrodził się pomysł na reaktywację. Nowy skład grupy zaprezentuje odświeżony materiał i nową, ale wciąż punkową energię. Skład: Wojciech Skibiński - gitara, Kacper Ambroszczyk - bas, Jakub Krasowski - perkusja, Marcin Wójciszewski - wokal.

Driftwoods to zespół grający metal alternatywny doprawiony elementami hardcore'u.

Skład: Igor Skonieczny - wokal/gitara, Karol Treder - perkusja, Tymoteusz Burak - bas, Hubert Synak - gitara.

Our Last Dogma (metalcore/electronic hardcore) powstał w połowie 2018 roku. W ich muzyce bardzo często słychać ogromne wpływy post-hardcore'u i zmaiconego elektronika. Skład: Hubert Synak - wokal, Mateusz Werra - gitara, Kuba Szczasiuk - gitara, Filip Borowski - perkusja, Tymoteusz Burak - bas.

Początek prezentacji zespołów w sobotę o godz. 20, wstęp jest wolny.

W SKRÓCIE

Gdańsk

Wielkie targowanie uśw. Dominika

759. Jarmark św. Dominika rozpocznie się w sobotę w Gdańsku. W sobotę o godz. 12 przy Dworze Artusa uroczyste otwarcie Jarmarku św. Dominika obwieści specjalnie napisany hejnał, odgrywany przez 16 trębaczy i ratuszowy carillon. Hejnał skomponowany został 759 nut. Gości witają zabytki i postacie, wśród których prymwiesie będą Hermes (patron kupców) i karmazynowy kogut (symbol jarmarku). W takiej sprawie prezydent Gdańska przekazał kupcom klucz do bram miasta.

Jarmark Dominikański to nie tylko wielkie targowanie, ale również mnóstwo imprez artystycznych. W niedzielę o godz. 10 na Długim Targu rozpocznie się XXIV Święto Chleba. Oprócz prezentacji wyrobów piekarniczych i cukierniczych, degustacji pieczywa i ciast, można będzie skorzystać z porad eksperatów, technologów żywności, mistrzów piekarskich oraz dietetyków z Akademii Skutecznej Diety. Odbędzie się konkurs dla piekarzy-amatorów na „Najlepszego chleba domowego wypieku”. Na dzieci czekać będą konkursy, animacje i zabawy plastyczne o tematyce cukierniczej. Fantastyczną atmosferę zapewni Teatr Oferz widowiskiem „Zapiec żurawia, piekarz wystawia”. Polskie i zagraniczne przeboje zagra zespół Remaband. (DMK)

Słupsk Ustka

Przestrzeń do tworzenia

Projekt „Przestrzeni międzyprzestrzeni” (Hommage à Otto Freundlich) to akcyjna propozycja Bałtyckiej Galerii Sztuki Współczesnej dla miłośników i twórców. Na wystawie zobaczymy możemy prac 6 twórców z Polski i Niemiec. Projekt odwołuje się do postaci wybitnego niemieckiego malarza, rzeźbiarza i teoretyka żydowskiego pochodzenia - Otto Freundlicha, który biograficznie powiązany jest z Polską, Niemcami oraz Francją. Artysta urodził się w Opatowie 1878 w Stoliczce, w Pommern, w tym czasie w 1943 r. w obozie w Sobiborze. Wystawa ma służyć przypomnieniu sylwetki oraz dorobku jednego z protoplastów światowej awangardy, a także ukazanie jego twórczość w szerszym kontekście. Ekspozycja prac współczesnych artystów ma z złożeń stanowić ukazanie głównych wątków tematycznych i estetycznych, które uobecnili się w twórczości Otto Freundlicha. Wystawa „Przestrzeni międzyprzestrzeni” jest zarazem zapowiedzią i inauguracją ciągu artystycznych wydarzeń związanych z twórczością Otto Freundlicha, które później przyjmą formułę otwartego biennale sztuki. Prace oglądać można w Galerii Kameralnej przy ul. Partyzantów 31a w Słupsku, a także w Centrum Aktywności Twórczej przy ul. Zaruskiego 1a w Ustce. (DMK)

Familijnie, warsztatowo, na ludowo i imprezowo

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



Region słupski

W weekend w Słupsku i regionie wybrać się będzie można na imprezy taneczne, stand-up, spotkanie z pisarką, rozmówki po angielsku i zajęcia na ludowo.

Klubowe hity

Podczas sobotniego party People Love90's, w klubie Dom Owka będzie się można udać w muzyczną podróż do ostatniej dekady XX wieku. Przez całą noc będzie się można bawić przy najlepszych numerach klasyków sceny klubowej tamtych lat: Chemical Brothers, Fatboy Slim, Faithless, Prodigy, Daft Punk, Westbam, Moby i wielu innych. Nie zabraknie również brzmień rodem z Love Parade w Berlinie i klimatów złotej ery rave. Początek zabawy ogodz. 21, wejściówki: 8, 10 zł.

Noc zabawy

W klubie Duo Cafe podczas Gorących letniej sobotniej nocy będzie się można pobawić przy gorących przebojach gwiazd światowej muzyki od lat 60. aż do współczesnych. Będą rytmy disco, house i klubowe. Począ-



Piotr Bałtroczyk wystąpi w niedzielę w Łebie

tek ogodz. 22, wejściówki: 10 zł.

Angielski za darmo

W sobotę o godz. 19 w Herbarciarni w Spichlerzu Richtera odbędzie się kolejne spotkanie w ramach English Cafe. Przyjść mogą zarówno ci, którzy mówią biegle po angielsku, jak i osoby dopiero uczące się. Zajęcia poprowadzą Katarzyna Macegoniuk i Marcin Grębowicz. Wstęp wolny.

Spotkanie z pisarką

W niedzielę o godz. 16 na deptaku przy ul. Nowobramskiej odbędzie się spotkanie autorskie z Agatą Marzec, promujące jej najnowszą powieść pt. „Cena złudzeń”. Spotkanie poprowadzi je prof. Bernadetta Zynis. Książka jest opowieścią

o kobiecie, matce i żonie, która próbuje powstrzymać rozpad rodziny. Agata Marzec to rodowita słupszczanka, w swojej twórczości opisuje przede wszystkim zakamarki duszy człowieka, jak również jego wewnętrzne dylematy. Wstęp wolny.

Bałtroczyk sam na scenie

„Starość nie jest dla mięczaków” to tytuł programu Piotra Bałtroczyka. Nie zmienia się od lat jego negatywny stosunek do garniturówi bałwochwalczy do ciężkich motocykli, które ujeżdża w długich trasach. Wiele jest rzeczy, które Bałtroczyka interesują i wszystko jest inspiracją. Publiczność podczas kolejnej wersji opowieści Bałtroczyka dowie się, co zdarzyło

mu się w ostatnich miesiącach. Przydrożne drobiazgi przetwarzają Bałtroczyk, w następnej zdy zody swojego życia pisanego monologu. Początek stand-upu w niedzielę ogodz. 20.30 wnamiecie Sceny Kulturalnej w Łebie przyal. Tysiąclecia 10, bilety kosztują 55 i 45 zł.

Niedziela w Czystej

W Ośrodku Edukacyjnym Karina w Czystej trwają letnie rodzinne spotkania z rzemiosłem, opowieścią i muzyką na żywo. W niedzielę dzieci i dorośli będą się mogli wybrać na widowisko narracyjne. Dowiedzą się, co działo się dawno i wcale nie tak bardzo dawno temu. Poznają opowieści o stworzeniu świata, historię przeklętej księżniczki, a także skąd wzięły się bociany. Dowiedzą się dlaczego Łebianom trudno jest dostać się do nieba i co wynikało ze spotkania pewnego chłopca zestolemem. historie słowińskie i kaszubskie opowiadać będą z muzyką i śpiewem Katarzyna Jackowska i Szymon Góralczyk. Podczas warsztatów zabawkarskich w świat drewnianych zabawek wprowadzą nas rzemieślnicy stolarze. Uczestnicy zajęć będą piłować, wiercić i heblować. Wszystkie prace wykonane przez uczestników warsztatów staną się ich własnością.

Początek w niedzielę ogodz. 11, wstęp wolny.

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

PMottLsob... godz.16.40; Amabele wraca do domu, sob... godz.14.10, 19.10, 21.35, niedz... godz. 14.30, 19.10, 21.35; Righter, pt, niedz... godz. 11.35, 21.05, sob... godz. 11.35, 20.40; Iżnowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże, pt, niedz... godz. 12.35, 20.40, sob... godz. 12.21.05; Pararotti, sob... godz. 16.40; AgiBagi. sob.-niedz... godz. 10; Spider-Man: Daleko od domu, 2D dubbing pt.-niedz... godz. 10.45, 2D napisy pt.-niedz... godz. 15.30; Wdeszczowidzień w Nowym Jorku. pt.-niedz... godz. 13.45, 18. 15.20.25; Yesterday, pt.-niedz... godz. 10, 21.30, sob... godz. 21.30; KitLam 2D dubbing pt.-niedz... godz. 10.15, 11.15, 12.15, 12.50, 13.50, 14.50, 15.25, 15.55, 17.25, 18. 18.30, 19.2D napisy pt.-niedz... godz. 20.3D dubbing pt.-niedz... godz. 16.25; Sekretne życie zwierząt (tomowy) 2. sob.-niedz... godz. 16; Wdeszczowidzień w Nowym Jorku, sob... godz. 20, niedz... godz. 18; Tmposze nie umierają, sob... godz. 18, niedz... godz. 20

Rejs

Sekretne życie zwierząt (tomowy) 2. sob.-niedz... godz. 16; Wdeszczowidzień w Nowym Jorku, sob... godz. 20, niedz... godz. 18; Tmposze nie umierają, sob... godz. 18, niedz... godz. 20

Ustka

Delfin

Król Lew sob.-niedz... godz. 11.30, 14.16.30.19; Iżnowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże, sob.-niedz... godz. 21.15

Łębork

Fragata

Król Lew sob.-niedz... godz. 14.30, 17.19.30; Polaroid, sob.-niedz... godz. 21.40

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118000.-2219436.-PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 8437110; MZK 59 848 93 06; Lębork: PKS 59 862 1972; MZK 59 862 1451; Bytów: PKS 59 822 2238; Człuchów: PKS 59 834 2213; Miastko: PKS 59 857 2149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

sob.-niedz. - Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 8424957

Ustka

sob.-niedz. - Remedium, ul. Wyszyńskiego 1, tel. 59 814 69 69, Stokrotka, ul. Dąbrowska 7a, tel. 605352 090

Bytów

sob.-niedz. - Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59 822 6645

Miastko

sob.-niedz. - Królowej Jadwigi, ul. Królowej Jadwigi 12, tel. 59 857 82 92

Człuchów

sob. - Aspirynka, ul. Sobieskiego 5, tel. 59 834 6244, niedz. - Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 3142

Łębork

sob.-niedz. - Gemini, ul. Staromiejska 17, tel. 59 841 22 73, niedz. - Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 59 862 2477

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków, informacja telefoniczna 59 846 0100;

Ustka:

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

Poradnia Zdrowia PZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 6011; Pogotowie Ratunkowe 59 814 70 09;

Łębork:

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

Bytów:

Szpital, ul. Łęborska 13, tel. 59 822 8500; Dział Pomocy Doradźnej Miastko, tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Pogotowie ratunkowe, tel. 59 834 53 09.

WAŻNE

NIEBIESKA LINIA

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 840 111, 801 120 002;

Słupsk:

PoBqa997; ul. Reymonta, tel. 59 848 0645; Pogotowie Ratunkowe 999; Straż Miejska 986; 59 843 3217; Straż Gminna 59 848 59 97; Urząd Ceki 587 740 830; Straż Pożarna 998; Pogotowie Energetyczne 991; Pogotowie Gazownicze 992; Pogotowie Geoplownicze 993; Pogotowie Wocfrío-Kanafizacyjne 994; Straż Miejska alarm 986; Ustka 59 814 676 169 769 649 8; Bytów 59 822 22 569

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 92 86 00 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

Zieleń tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 1315, ul. Kaszubska 3A. Winda i balda-chim przy grobie; Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda i balda-chim przy grobie. Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i balda-chim przy grobie.

PORADNICTWO

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

REKLAMA 018806579

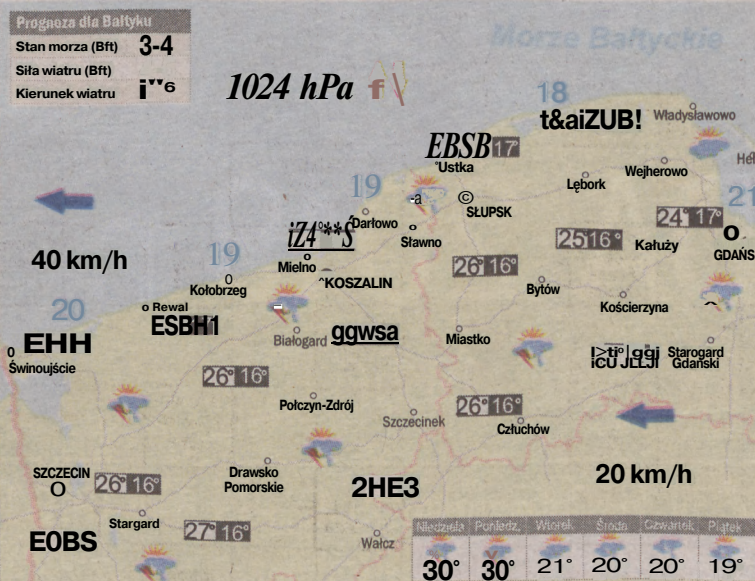
5984 22 700
607 271 717
59 196-25
NATĄSZE TAXI W SŁUPSKU

POGODA

Krzysztof Scibor
Biuro Caha/USJ

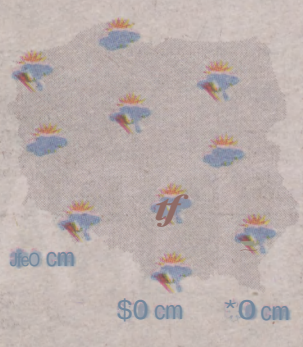
Sobota 27.07.2019
Nad Pomorzem dociera bardzo ciepłe powietrze polarno-morskie. Do południa będzie pogodnie, po południu: zacznie się chmurzyć i pojawiają się opady deszczu oraz lokalne burze. Temperatura max do 24: 27°C. Wiatr wsch. nad morzem dość silny i w czasie burzy porywisty. W nocy pogodnie. Jutro znów do południa słonecznie po południu deszcz, gwałtowne burze i gorąco, max 30: 32°C. Od wtorku deszcz i chłodniej,

Pogoda dla Pomorza



POGODNIE zachmurzenie umiarkowane przelotny deszcz przelotne deszcze: burza pochmurno mżawka
ciągły deszcz ciągły deszcz: burza przelotny śnieg ciągły śnieg przelotny śnieg z deszczem ciągły śnieg z deszczem
mgła marznąca mgła śliska droga marznąca mżawka marzący deszcz zanieczyszczony śnieg opad gradu kierunek i prędkość wiatru
19°: temp. w dzień SOES temp. w nocy temp. wody grubość pokrywy śnieżnej IOWPA 4 ciśnienie i tendencja smog

Pogoda dla Polski



HHMMI	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	24	27
Kraków	27	34
Lublin	27	33
Olśztyn	25	29
Poznań	25	31
Toruń	28	30
Wrocław	31	32
Warszawa	28	34
Karpacz	28	30
Ustrzyki Dolne	27	29
Zakopane	22	27

MUZYKA ZESPOŁU METALLICA SYMFONICZNIE

W WYKONANIU 25-OSOBOWEJ ORKIESTRY SYMFONICZNEJ I ZESPOŁU <9W,



11 LISTOPADA 2019 r.

Hala Gryfia SŁUPSK godz. 19:00

Bilety do nabycia w: redakcji „Głosu Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, tel. 59 848 81 03
sieć sklepów Media Markt, na www.kupbilecik.pl, www.ebilet.pl

Młodzi! Idźcie do zawodówek



FOT. LUCYNA NENOW

Kilka lat temu pojawiło się wśród decydentów hasło odbudowy szkolnictwa zawodowego. Nie przełożyło się ono na rzeczywistość

Zbigniew Bartus
zbigniew.bartus@
polskapress.pl



Szkolnictwo

-Wciąż panice przekonanie, że ogólniaki są dla lepszych - mówi Andrzej Miekzarek, dyrektor Zespołu Szkół Budowlanych nr1 w Krakowie.

Dobry tynkarz wyciąga 6 tys. zł na rękę, czyli dużo więcej niż nauczyciel. Kafelcarz - podobnie. I cieśla też. Tak wynika z danych GUS. Budowlanci są rozchwytywani. Więćna logikę: rękę lepsza szkoła budowlana w Polsce powinna być oblegana przez kandydatów. Powinna, ale są niema.

Niezależnie od wyników najszybszych uczniów z matury 2019 - lepszych niż krajowcy małopolskie średnie - i z egzaminów zawodowych, od ich sukcesów w olimpiadach i turniejach, od tytułu Złotej Szkoły 2017, od bardzo dobrej kadry pedagogicznej czy wyposażenia, praktyk zawodowych, realizowanych z zaprzyjaźnioną PhiHpp-Holzmann-Schule we Frankfurcie nad Menem... Nadal odczuwamy skutki niżu demograficznego i „zamachu” decydentów na szkolnictwo zawodowe sprzed 20 lat.

Ale przecież teskutki miała zawiązką złagodzić kumulacja absolwentów podstawówek i gimnazjów. I to

w sytuacji gdy pracodawcy błagają o budowlanców. Brakuje ich w Polsce 200 tys.

Kilka lat temu pojawiło się wśród decydentów hasło odbudowy szkolnictwa zawodowego. Małopolska była tu pionierem, sięgnęła po środki unijne na doposażenie pracowni, warsztatów czy centrów kształcenia praktycznego, na utworzenie nowoczesnych centrów kompetencji zawodowych. Władze Krakowa i regionu też nam sprzyjały, choćby poprzez coroczne Targi Edukacyjne, słynne w Europie. Wydawało się zatem, że wszystko zmierza w dobrym kierunku...

Ale ta rekrutacja poszła w wielu szkołach słabo.

A co było głównym tematem rozmów w Rynku Głównym? Naczym skupili się: uczniowie, rodzice, politycy? „Żeby wystarczyło miejsc w liceach ogólnokształcących”.

Medialne doniesienia wyglądają jak meklunki z pola boju: „Kraków - 23 tys. dzieci nie dostało się do żadnego liceum. Szczecin - 900. Lublin - ponad 600”.

I tu pojawia się zasadnicze pytanie: pociąg państwa wraz z samorządami organizuje publiczne szkolnictwo? Czy pociąg, by odpowiadać na potrzeby gospodarki i rynku pracy, czy też po to, by realizować marzenia młodych i ich rodziców. Które są niejasne i zmienne.

Na czele GUS-owskiej listy naprawczych działań

pracowników w Polsce jest robotnik, zaraz potem technik i inżynier. System edukacji tego nie widzi?

Nie do końca, bo mamy już naprawdę znakomite szkoły branżowe (pierwszego i drugiego stopnia) i technika, świetnie wyposażone, ze znakomitą kadrą, z praktykami i stażami u pracodawców.

Ale nie da się zmusić młodych, by do nich szli.

Ale można zachęcać. A myśmy - mówię tu o opinii publicznej - w tej rekrutacji znów odnieśli wrażenie, że ogólniaki są dla lepszych, zapewniają prestiż, a szkoły branżowe, techniczne, gromadzą jakiś gorszy sort. To z automatu zniechęca część młodzieży. Nikt nie chce być gorszy.

Mądrzy ludzie wiedzą, że taki podział - lepsze/gorsze - nie ma nic wspólnego z rzeczywistością.

Owszem. Uczeń naszego technikum musi zdać nie tylko maturę - na tych samych zasadach jak jego koledzy z liceów - ale i trudne egzaminy zawodowe. Klasy politechniczne prowadzimy w ścisłej współpracy z Politechniką Krakowską. Trzeba dobrze umieć matematykę, tam się kształcą przyszli inżynierowie. W dodatku, jak absolwent budowlany chce założyć firmę, nawet mikro, to musi mieć wiedzę na temat ekonomii, zarządzania, działalności gospodarczej...

A większość młodych ma problem z matematyką i tak w ogóle to chciałaby przejść przez życie lekko i łatwo i przyjemnie. Tego też pragnął pociech rodzice: „za wodu niemęczącego” - tak wyrzekł młody wywiadowca z doradcami zawodowymi Budowlanicy to skwar lub mroź, deszcz...

To stereotyp! Budowlany może pracować również za biurkiem, przy komputerze, projektując w programie AutoCad, itp. W przypadku pracy fizycznej - standardy są też inne niż dawniej. Przede wszystkim nowoczesniejsze narzędzia, maszyny. Społeczeństwo chyba mało o tym wie. Dlatego zapraszam wszystkich chętnych do nas na ul. Szabłowskiego oraz do ściśle współpracującego z nami Centrum Kształcenia Praktycznego przy ul. Wesołej. Każdy może się przekonać, jak dzisiaj wygląda praca w tej branży, w różnych zawodach. Warto też upowszechniać wiedzę na temat tego, że poszkoła budowlanej ma się zapewnić pracę od ręki, dobrze płatną, w kraju lub za granicą. Absolwenci są rozchwytywani i wysoko cenieni w Europie i świecie.

W takiej Austrii czy w Niemczech robotnik budowlany i technik budownictwa ma pozycję jak profesor.

Cóż, przez lata wkładano do głów młodych ludzi coś jednak innego, więc zmiana

na tego „chwile” potrwa. Liczę tutaj w dalszym ciągu na MEN, na kuratoria oświaty - nie tylko nadzorujące, ale również wspomagające. Spora rolę do odegrania mają doradcy zawodowi: muszą odpowiednio wcześniej wskazać uczniowi możliwości, zachęcić, by spacerował się z rodzicami do takiej szkoły jak nasza i sprawdził, na czym polega dany fach. Bo wyobrażenia krakowian, Małopolan i innych rodaków o większości zawodów z reguły różnią się z rzeczywistością.

Może rosnące zarobki budowlanców pomogą budować szacunek i prestiż?

Może. Inna sprawa, że część polskich pracodawców wciąż nie podchodzi do tematu zatrudnienia uczniów i absolwentów zeszczerym zaangażowaniem. Nadal mamy dużo szarej strefy. Części naszych uczniów notorycznie w szkole nie ma, bopracują na czarno. Jak takiego spytam, to on mówi, że już wszystko umie, a tak w ogóle to najważniejsza dla niego jest szybka kasa. Niektórzy pracodawcy to wykorzystują. Z drugiej strony jednak, coraz więcej firm jest zainteresowanych współpracą ze szkołami zawodowymi, bo może sobie od podstaw wychować i wykształcić przyszłego pracownika. Inna sprawa, że - nie tylko w moim przekonaniu - niepotrzebnie wprowadzono aż trzy lata nauki w szkole branżowej pierwszego stopnia. To się nie

sprawdza. System 2+3 byłby lepszy.

Dwa lata wystarczą do wyuczenia profesji np. murarza?

Zdecydowanie. Trzyletnia szkoła I stopnia jest dla wielu uczniów stratą czasu. Oni, jak wspominałem, już w drugiej klasie, w trakcie roku szkolnego, pracują. Jest także część niezadowolonych z wyboru fachu, więc lepiej, by weryfikowali wybór ścieżki zawodowej wcześniej.

Przeciwni skróceniu I stopnia są m.in. liderzy rzemiosła. Twierdzą, że trwający techniczny postęp wymaga więcej czasu. Zwłaszcza jeśli mamy uczyć w miarę wszechstronnych fachowców, a do tego wpoić im trochę kultury, zasad zachowania wobec klienta...

To proponuję kompromis: roczną praktykę u przedsiębiorcy na ostatnim roku szkoły branżowej I stopnia.

Ale najpierw mi się wydaje, że szkoła branżowa to dobry życiowy wybór.

Tak. W interesie całego społeczeństwa. Inaczej przepaść pomiędzy realnymi potrzebami rynku pracy a systemem edukacyjnym będzie się powiększała. Więc... zapraszam do nas. Niedługo, kto lamentuje nad „brakiem miejsc w ogólniakiach”, przyjdzie i sam się przekona.

nrnhno
#TUUIC

Jak zamieścić oroszeniedrobne? Telefontycznie: 94 347 3516
p... internet ogłoszenia.gratka.pl
W Biurze Ogłoszeń

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3516, 347 3511, 347 3512, fax 94 347 3513
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103, fax 59 848 8156
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 9148133 61, 48133 67, fax 91433 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

ogłoszenia.gratka.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA-KUPIĘ

SŁUPSK.KUPIĘ 1-2-pok. 500218503.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

1-POK. parter, 512-033-906 Koszalin

2- pok. 40m² tel. 504875780 K-lin

POKÓJ w domku. Tel. 515-556-834 GK.

OOMY - SPRZEDAM

PAŁAC sprzedam pow. koszalin, tel. 606-308-964

ROWY - nad morzem. 2 domy + pawilon gastr. (dochodowe), 59/8141985.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BYDLINO-ZŁOTY Potok, pow. 1286m², pełne uzbrojenie, duży upust w cenie, 609435513

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

KUPIĘ książki, płyty z muzyką. Dojazd. Gotówka 508-245-450, 509-675-586.

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane różne tanio 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

FORD Focus, 2002r., stan bardzo dobry tel. 601-658-587

OSOBOWE KUPIĘ

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

REKLAMA

239189067

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



nowe budownictwo balkon mieszkanie z wyposażeniem rej. Zientarskiego 338 000,-



2 pokoje Centrum 155 000,-
klucze w biurze- szybkie wydanie



T A N I ocieplony dom
Rokosowo tylko 428 000,-

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTA i busy kupię, 504-672-242

AUTO skup wszystkich 695-640-611

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

AUTOKASACJA, Świeszyno, skup całych i powypadkowych, 608421479

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

MERCEDES Sprinter MAX, Fiat Ducato i Citroen Jumper w pakiecie 7500 zł lub osobno, 667365608.

USŁUGI

BLACHARSTWO-LAKIER., 692-622-864

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 000 zł, rata 572, 730809 809

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

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

SZYBKIE pożyczki. 501982756.

UPADŁOŚĆ konsumencka 943473286.

Praca

ZATRUDNIĘ

ELEKTRYKÓW z dośw. oraz do przyuczenia. Słupsk, 601633952

MŁODSZY automatyk przesyłu, Koszalin, informacje na stronie www.meckoszalin.pl

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

PANA do pracy na fermie drobiu, zapewnione mieszkanie, 789255662

Zdrowie

GINEKOLOGIA

!515417467 Ginekolog farmakologia

ArZ GINEKOLOG, 790-80-35-37

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

DACHY- dekarstwo 94/3412184 Stany surowe 94/3412184 Suche zabudowy 94/3412184.

MALOWANIE, tapetowanie tel. 533-721-201, 507-226-210 Koszalin

PŁYTKI układanie- prof. 508011742.

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

SZPACHLOWANIE, malowanie hydrodynamicznie tel. 782-052-183, 791-297-572. Profesjonalnie.

USŁUGI żelbetowo- betonowe, schody, tarasy, balkony tel. 733-451-685

INSTALACYJNE

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

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

OGRODNICZE

OGRODY od A do Z, 691226885.

PORZĄDKOWE

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

STOLARSKIE

MEBLE na wymiar, 513451780.

STOLARSKIE. Słupsk, 513451780.

INNE

ŚCINKA Drzew/Niwelacja, 792669632

Różne

DETEKTYW-KOSZALIN.PL 602601166

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PŁODY ROLNE

KUPIĘ grykę tel 604250237

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane, 696-462-482.

Towarzyskie

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK

DOJADE. Słupsk, 786901587.

DOJRZAŁA 40-stka Słupsk 500362030

SŁODKA Asia Koszalin, 516-603-622



Chcesz kupić samochód?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

Saga Neymara trwa. Glik odejdzie?

FilipBares

Twitter: @Bares34



Mmmmm

Real Madryt Juventus i Barcelona - te trzy kluby mają czas do końca lipca, by przekonać PSG do swojej oferty za Neymara. W jakim wypadku Brazyjczyk zostanie w Paryżu czy tego chce, czy nie.

Po zaledwie dwóch latach Neymar zapowiedział, że chce zakończyć swoją przygodę we Francji. Piłkarz miał czuć się nieszczyśliwy w Paryżu i miał odejść za wszelką cenę - nawet jeśli kosztowałoby go to 12 mln euro rocznie, bo taką obniżkę pensji zgodził się w werbalnym porozumieniu z Barceloną. W ciągu ostatnich tygodni Blaugrana wykonała jednak krok w tył, sprowadzając... Antoine'a Griezmann'a.

Kto by nie chciał jednego z najlepszych piłkarzy na świecie, gdy ten ma tylko 27 lat? Odpowiedź: kibice Barcelony. W głosowaniu przeprowadzonym przez jeden z katalońskich dzienników aż 74 proc. „Cules” zagłosowało, że nie chce powrotu skrzydłowego na Camp Nou. W międzyczasie klub zapłacił 120 mln euro za Griezmann'a, co ogranicza resztkę budżetu na tegoroczne lato. PSG zadeklarowało, że nie jest zainteresowane piłkarzami pokroju Philippe Coutinho, Samuela Umtitego czy Ousmane'a Dembele - mistrzowie Francji

kładą zdecydowany nacisk na pieniądze.

Barcelona nie jest jedyną hiszpańską drużyną, która starasie o sprowadzenie Brazylijczyka. Wielu myślało, że transfer Edena Hazarda do Realu Madryt wyklucza Królewskich z wyścigu. Prezes Florentino Perez niedawno jednak za wygraną i będzie walczył o piłkarza z resztą klubów.

W tym tygodniu agent Neymara miał dostarczyć PSG listę klubów, do których jego klient chciałby odejść. Oprócz Realu i Barcelony znaleźli się na niej Bayern Monachium, Juventus i Manchester United.

Aż 74 procent kibiców FC Barcelony zagłosowało na „nie” w kwestii powrotu Brazylijczyka na Camp Nou

Oba zespoły z La Liga mają jednak utrudnione zadanie. W Hiszpanii czeka Neymara sprawa sądowa za oszustwo podatkowe. Według „Mundo Deportivo” Brazylijczyk jest winien urzędowi skarbowemu aż 35 mln euro. Dodatkowo hiszpański sąd chce ukarać zawodnika za jego transfer z Santosu do Barcelony, ponieważ kwota transakcji wyniosła więcej, niż podano. Kara, jaka czeka na niego, to najprawdopodobniej 2 lata więzienia i 10 mln euro. Pobyt w celi jednak mu nie grozi - hiszpańskie prawo sta-



Neymar wciąż liczy na zmianę klubu tego lata. PSG jest jednak nieugięte i czeka na lepsze oferty

nowi, że za krótkimi latami dojdą osoby z wyrokami na 24 miesiące.

Jakby tego było mało, to piłkarz wciąż walczy z pozwem o gwałt. Neymar oraz domniemana ofiara zdążyli już złożyć zeznania.

Na chwilę obecną trudnoby wyobrazić powrót Brazylijczyka do Hiszpanii. Bayern natomiast wydał już tego lata 118 mln euro, a nieprzwykły doszastał się pieniędzmi. Mistrzowie Niemiec niesprowadzili jednak jeszcze żadnego ofensywnego piłkarza, który może zastąpić

Arjena Robbena, Francka Ribery'ego lub Jamesa Rodrígueza, którzy opuścili latem klub.

Obecnie w najlepszym położeniu zdają się być Juventus i Manchester United. Dwójka gigantów zdążyła już stoczyć tego lata bitwę o innego piłkarza - Matthijsa De Lijta, którego ostatecznie zgarnęli mistrzowie Włoch za rekordową, wśród obrońców kwotę 85 mln euro. Tego lata Czerwone Diabły ściągnęły jak na razie tylko prawego obrońcę Crystal Palace Aarona Wan-Bissaka (55 mln

euro) i wciąż szukają zawodników do wzmocnienia składu.

Neymar wygląda na zagubionego w całej sytuacji. Od samego początku deklarował, że chce opuścić Paryż, ale ostatnio wycofał się z tego stanowiska.

- Życie piłkarza toczy się bardzo szybko, czasem dzieją się w nim rzeczy niespodziewane, nikt z nas nie zna jutra. Obecnie jestem szczęśliwy w Paryżu, jeśli mówimy o dniu dzisiejszym, to tylko na nim się koncentruję. Nie jestem zainteresowany innymi klubami, nie mam zamiaru opuszczać PSG. Jak już

jednak wspominałem, rzeczy potrafią dziać się bardzo szybko i nie wiemy, co będzie za trzy miesiące - powiedział piłkarz.

Pełną parą ruszyły przygotowania przedsezonowe. W nocy z wtorku na środę polscy kibice czekali na starcie Roberta Lewandowskiego z Krzysztofem Piątkiem, ale musieli obejść się smakiem. Kapitan reprezentacji Jerzego Brzęczka nie zagrał z powodu drobnego urazu. Bayern pokonał Milan 1:0 po bramce Leona Goretzki.

Coś dla siebie mieli również kibice Serie A - starcie Juventus z Interem Mediolan. Najpierw samobójcze trafienie zaliczył De Ligt, ale Starą Damę wyciągnął z opałów Cristiano Ronaldo, który popisał się bramką z rzutu wolnego. W serii jedenastek lepsi okazali się mistrzowie Włoch.

Rozgrywek Champions Cup nie będzie zbyt dobrze wspominał Real. Królewscy co prawda wygrali z Arsenalem 3:2, ale stracili jednego ze swoich piłkarzy. Marco Asensio zerwał więzadła w kolanie i najprawdopodobniej nie zagra do końca sezonu.

Niepewna jest również przyszłość Kamila Glika. Polak nie był w centrum plotek transferowych, poczym zainteresowanie nim nagle eksplodowało. Stoperem Monaco mają interesować się Tottenham, Manchester United, AS Roma i Inter Mediolan. Glik graczem AS Monaco został latem 2016 r. Już w pierwszym sezonie został z zespołem mistrzem Francji, ponadto trafił do najlepszej jedenastki ligi francuskiej.

Krzysztof Jotko: Na końcu mojej wspinaczki jest walka opas

Mieszane sztuki walki

Tomasz Dębek

Twitter: @themback

Jestem w życiowej formie. Komentarze hejterów nie czytuję. Mam ich głębooko w d... - podkreśla Krzysztof Jotko (MMA 20-4) przed sobotnią walką na UFC 240 w Kanadzie.

Jak forma przed zbliżającą się walką w Edmonton?

Forma jest życiowa. Czuję się dobrze, humor mi dopisuje. W Kanadzie jestem już od około tygodnia. Miałem czas na aklimatyzację. Jest super.

Jak scharakteryzuje pan Marc-Andre Barriaulta?

To nie będzie łatwa walka. Rywal jest bardzo twardym zawodnikiem. Cały czas idzie do przodu, często próbuje „brudnego boks”. Walczył w wyższej kategorii wagowej, powinien być odrobinę większy. Ale przeto jest wol-

ny i mało mobilny na nogach. Będę starał się to wykorzystać.

Patząc na parcie poprzednie walki na terenach wala, star-dewojczyźnie Barriaulta nie będzie problemem?

Oczywiście. Wygrywałem z Thalesem Leitesem w Brazylii czy Torem Troengiem w Szwecji. Oba zdominowałem na ich własnej ziemi. Tak samo będzie w Kanadzie.

Niedawno przeżywał pan najgorszy okres w karierze. Trzy porażki z rzędu, do tego poważne kontuzje. Czujecie pan. że po przełamaniu złej serii wszystko pójdzie w dobrym kierunku?

Czasem trzeba zrobić krok do tyłu, żeby później pójść dwa do przodu. Fakt, miałem bardzo zły okres. Dużo problemów prywatnych, kontuzje, przegrane walki... Ale to już zamknięty rozdział. Wszystkie próbnictwa zostawiam za sobą.



Jotko w UFC stoczył 11 walk. Siedem z nich wygrał, cztery razy doznał porażki

bą. Myślę tylko o przyszłości. A ta zapowiada się dobrze. Czuję się świetnie, jestem zdrowy. Reszta jest już w moich rękach, nogach i głowie.

Podczas trudnych chwil dostawał pan od kibiców

więcej wiadomości ze wsparciem czy „Jieciem”?

Przyjaciele i znajomi są ze mną na dobre i na złe. Od nich zawsze mogłem liczyć na słowa otuchy. Ale jak to w Polsce, hejterów jest więcej niż tych, którzy komuś dobrze życzą. Nawet nie czytam takich komentarzy. Według mnie piszą je ludzie bez ambicji i osiągnięć. Mam ich głębooko w du...

Z przyjemniejszych spraw - pana klubowa koleżanka z ATT Joanna Jędrzejczyk potwierdziła ostatnio walkę z Michelle Waterson.

Asia przyjechała na Florydę jakieś dwa tygodnie temu. Ma trenować pięć tygodni, wrócić na dwa do Polski, a później znów do ATT. Widziałem, że trenowała bardzo ciężko. To tytan pracy, wszystko robi na sto procent. Jestem dobrej myśli. Wierzę w to, że wygra z Waterson,

a kolejną walkę dostanie o pas z Jessiką Andrade.

Całkiem blisko walki o pas w wadze półciężkiej jest też Jan Rłachowicz.

Chciałbym, żeby UFC dało Jankowi walkę z Jonem Jonesem. Ale realnie myślę, że potrzebuje jeszcze jednego zwycięstwa. Na przykład z Anthonym Smithem albo zwycięzcą walki Chris Weidman - Dominik Reyes. Po takiej wygranej już na pewno powinien dostać szansę.

A kiedy w walce o pas zobaczymy Krzysztofa Jotkę?

Na razie skupiam się na najbliższej walce. Nie wybiegam zbyt daleko w przyszłość. Liczę na wygraną i kolejny pojedynek z zawodnikiem z czołowej piętnastki rankingu UFC. A później będzie już tylko wspinaczka do góry. Celem jest oczywiście pas. ©

LOTTO

Czwartek, godz. 21.40

LOTTO

5, 10, 13, 16, 18, 27

LOTTO PLUS

1, 5, 17, 19, 40, 48

EKSTRA PENSJA

12, 15, 17, 24, 28+3

EKSTRA PREMIA

3, 4, 10, 13, 23+2

MULTIMULTI

7, 9, 11, 21, 24, 25, 31, 41, 42, 46, 50, 51, 54, 56, 58, 61, 62, 69, 72, 74+41

MINI LOTTO

12, 20, 26, 30, 38

KASKADA

2, 4, 5, 7, 8, 15, 18, 19, 21, 22, 23, 24

SUPER SZANS

2248970

Piątek, godz. 14

MULTIMULTI

5, 9, 10, 13, 18, 19, 22, 23, 24, 30, 32, 39, 45, 47, 56, 63, 66, 68, 70, 74+68

KASKADA

1, 2, 5, 6, 8, 11, 13, 14, 17, 18, 20, 21

W czwartkowym losowaniu Lotto drugi raz z rzędu nie padła „szóstka”, (us)

Trzeci sparingi trzecia wygrana Pogoni Łębork



Łukasz Kwaśnik pseudonim Kwachu - to nowy piłkarz Pogoni

PSkanażMi

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Na stadionie w Cetniewie MKS Władysławowo przegrał z Pogonią Łębork 1:5 (0:3). Bramki: 0:1 Aleksandar Atanacković (16), 0:2 Damian Podkański - testowany z Jaguara Gdańsk (25), 0:3 D. Podkański (29), 1:3 Przemysław Szymański (60), 1:4 Przemysław Kostuch (71), 1:5 P. Kostuch (87). **Pogoń:** Katoz, Michor, Kostuch, Musuła, Kozerkiewicz, Miotk, Błażej Siłkowski (testowany), Miszkiewicz, Atanacković,

Iwański, Podkański. Na zmiany weszli jeszcze: bramkarz Rafał Łapigowski (bramkarz), Bigus, Blachowski.

- Pogoń była bardziej dojrzałym zespołem. Moi gracze popełnili wiele błędów, ale wynik jest za wysoki - stwierdził Sebastian Przybylski, władysławowski trener, który w przeszłości pracował z łębskimi piłkarzami. Dla Pogoni to była trzecia wygrana gra kontrolna tego lata.

- Z Władysławowem zagraliśmy bardzo dobrze, choć zabrakło czterech podstawowych graczy - oznajmił Waldemar Walkusz, trener Pogoni. ©R



Mateusz Kozerkiewicz zasilając szeregi obronny pogonistów

W Toruniu Elana zagra z bytowską Bytovią



Niezwyczajnie pracowity okres mieli piłkarze Bytovii, którzy na bytowskim stadionie ćwiczyli różne warianty grania. Czy przyniosą spodziewany efekt podczas sobotniego meczu w Toruniu?

PiSkawszna

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Nastąpiła zmiana godziny meczu w Toruniu. Miejscowa Elana rozpocznie rywalizację z Bytovią Bytów (spadkowicz z Fortuny I ligi) o godz. 15.30. W sobotę (27.07) będzie to inauguracyjne spotkanie drugoligowej edycji 2019/20. W Elanie nastąpiły nieliczne zmiany kadrowe w porównaniu z poprzednim sezonem, w którym torunianie uplasowali się na czwartym miejscu w tabeli.

Do rozszady doszło na ławce trenerskiej. Pierwszego szkoleniowca Rafała Góraka zastąpił Ariel Jakubowski. W ekipie elanowców występuje Mariusz Kryszak. Ten 35-letni pomocnik przez trzy sezony (2013/14, 2014/15, 2015/16) grał w Druce - Bytovii Bytów. Obecnie jest kapitanem toruńskiej drużyny. W Bytovii nastąpiło trzęsienie ziemi w kadrze. Zespół jest zupełnie zmieniony i nie jest wiadome, jak nowi piłkarze są zgrani. W grach kontrolnych nie wyglądało to najlepiej. W meczach mistrzow-

skich w n. lidzemoże być lepiej. - Inauguracja zawsze jest nie wiadomą. Mogę powiedzieć, że pierwsze koty za płoty. Rok temu jeszcze w pierwszej lidze jechaliśmy do Niecieczy skazani na napażarcie, asprawiłmy niespodziankę i wygraliśmy. Nie mamy zamiaru pasować w Toruniu. Będziemy walczyć, by godnie się zaprezentować. Drużyna jest po przebudowie. Każdy wynik jest brany pod uwagę - oświadczył Krzysztof Bąk, kapitan Bytovii, najstarszy piłkarz ekipy z Bytowa. ©R

Hoszyanwka

Czwarta rywalizacja na słupskim Orliku

Bardzo ciekawy przebieg mają zmagania w ramach rozgrywek XX Słupskiego Lata z Koszykówką 2019. W niedzielę (28 lipca) o godz. 16.30 zaplanowane są czwarte zawody z tegocyklu. Rywalizacja odbywa się w kategorii open. Organizator zaprasza do udziału w koszykarskich meczach. Granie na Orliku przy ul. Wiatracznej w Słupsku, (FEN)

Piłka nożna

Nocne gry w Kwakowie

W sobotę (27 lipca) o godz. 19 rozpocznie się granie w X Nocnym Turnieju Piłki Nożnej Puchar Wójta Gminy Kobylnica Leszka Kulińskiego. Do zawodów zgłosiło się 12 drużyn. Meczprzeprzewodzone zostaną na Orliku w Kwakowie, (FEN)

PiUmnotana

Sobotnie sparingi

W sobotę (27.07) o godz. 10 na stadionie przy ul. Zielonej w Słupsku miejscowy Gryf zmierzy się z Gwardią Koszalin. Na ustęckim stadionie przy ul. Sportowej Jantar podejmować będzie Anioły Garchezorze (sobota - 27.07, godz. 16). (FEN)

Brydż

Granie w Smołdzinie

W sobotę (27.07) o godz. 10 w sali Gminnego Ośrodka Kultury przy ul. Bohaterów Warszawy 30 w Smołdzinie doszłół zasiadą brydżyści ibrydzyści. To będzie już ósmy turniej IX Letnich Zmagania o Puchar Wójta Gminy Smołdzino w Brydżu Sportowym. Przypominamy, że siódme zawody z tego cyklu były w Ustce i wygrała para Karina Drobinia-Całka - Bogusław Dyk (Słupskie Towarzystwo Brydżowe). (FEN)

Ponad dziewięć godzin w upalnych warunkach grali w turnieju jakubowym

Siatkówka plażowa

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Za nami XII Jakubowy Turniej Siatkówki Plażowej w Łęborku. Do tegorocznej rywalizacji w upalnych warunkach przystąpiło 42 siatkarzy, którzy stanowili 21 drużyn. Zmagania siatkarskie trwały ponad 9 godzin. W rozgrywkach brał udział były mistrz Polski w siatkówce plażowej seniorów Krzysztof Hajbowicz, który występował w parze z synem Dawidem Hajbowiczem.

- Poziom meczów był bardzo wysoki. Sporo spotkań kończyły się wynikami 2:1. Końcowe rozstrzygnięcia są zgodne z przewidywaniami. Na pudle stanęły drużyny, które wymieniane były w gronie faworytów - oznajmił Marcin Klukowski - organizator siatkarskiego turnieju z Łębskiego Towarzystwa Sportowego Unia. Najlep-



Atakuje Krzysztof Hajbowicz

sze pary: 1. Wojciech Dawid, Fabian Majcherski (Łębork), 2. Marek Stoltman, Krzysztof Leper (Bytów), 3. Szymon Bajek, Mateusz Komorowski (Łębork), 4. Karol Richert, Rafał Grzenkowicz (Gościcino), 5.-6. Andrzej Polaczek, Michał Łuczko i Krzysztof Hajbowicz, Dawid Hajbowicz (Łębork). ©R



Wszyscy uczestnicy jakubowej rywalizacji siatkarskiej w Łęborku byli zadowoleni, mimo że w grze odczuwali upalne warunki

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 27 lipca 2019r.

**Zamiast kariery
wybrała rodzinę,
ale teraz wraca
na scenę**

STR. 14

**Magda
Mielcarz**

**Każdy
chce znaleźć
swoje korzenie**

IEZ32I



**Czarna
rozkosz
na talerzu!**

STR. 7-10



**m Hortensja,
czyli królowa
lata**

STR. 11

Arma Czerny-Marecka
anna.marecka@polskicapress.pl

ZAPYTAJ LEKARZA

Właśnie skończyłam urlop i przyznam szczerze, że nie ograniczałam się z jedzeniem i piciem. Co zrobić, aby poczuć się lepiej?



SPECJALISTA RADZI: Lżej na pewno pocujemy się za sprawą ziół. Te

są znakomitym rozwiązaniem na przedjedzenie. Polecam herbatkę z rumianku, miętę pieprzową lub z przetacznika. Jedna-dwie szklanki naparu dziennie pomogą na zaburzenia pracy żołądka, jelit oraz będą mieć korzystny wpływ na wątrobę. Kluczowe jest także sporządzanie lekkostrawnych i dużo mniej kalorycznych posiłków, które jednak nie mają nic wspólnego z głodówką. Po obfitym, zwłaszcza ciężkostrawnym jedzeniu należy spożywać produkty, które nie obciążają układu pokarmowego. Zabronione jest stosowanie głodówek. Lepiej postarać się, aby dania były małe objętościowo i pożywne. Należy zwiększyć spożycie warzyw i owoców, które wspomagają oczyszczanie organizmu. Można jeść na śniada-

nie na przykład zupę mleczną z kaszą jaglaną lub ser twarogowy serwowany z warzywami, doprawiony świeżymi ziołami. Na obiad przygotujmy zupę warzywną, a na kolację możemy zaserwować jajko na miękko lub poszetowe z warzywami i pieczywem razowym. Nie zapominajmy także o nawadnianiu organizmu i dostarczaniu mu dużej ilości wody. Po każdym posiłku zjedź pół łyżeczki drobno zmielonego majeranku. Do posiłków dodawaj ziarenka kminku - ma właściwości przeciwskurczowe, pomaga w trawieniu, likwiduje także wzdęcia. Na zgagę najlepszym remedium będzie herbata lipowa lub zaparzone siemię lniane. Warto również przypomnieć sobie o aktywności fizycznej. Na początek wystarczy wyjść na rodzinny spacer lub zaangażować się we wspólną zabawę na świeżym powietrzu.

Kamila Sobaś, ekspert do spraw żywienia

Nietrzymanie moczu to dość wstydliva dolegliwość. Na czym polega i czym dokładnie się objawia?



LEKARZ RADZI: Najpowszechniej występuje wysiłkowe nietrzymanie moczu.

Spowodowane jest ono osłabieniem mięśni dna miednicy (mięśni Kegla), które niekurczą się prawidłowo i nie zaciągają cewki moczowej. Spowodowane może być również rozciągnięciem pochwy, czego efektem jest zmiana kąta nachylenia cewki moczowej. W efekcie dochodzi do bezwiednego wyciekania moczu, które objawia się nawet podczas niewielkiego wysiłku - w trakcie kaszlu, kichania, podnoszenia przedmiotów, chodzenia, biegania czy ćwiczeń fizycznych. Na samym początku warto zaznaczyć, że wysiłkowe nietrzymanie moczu nie minie samo, a wręcz będzie postępować. Zwykle zaczyna się po 45.-50. roku życia, gdy spada poziom hormonów płciowych, ale może pojawić się znacznie wcześniej. Chorobie sprzyja otyłość (nietrzymanie moczu występuje 4 razy częściej u kobiet otyłych niż u szczupłych), menopauza i okres pomenopauzalny, przewlekły kaszel, niektóre choroby neurologiczne, ciąży porody (szczególnie zabiegowe), duża

masa urodzeniowa dziecka, obniżenie narządu rodnego, częste infekcje dróg moczowych, zaparcia, ciężka praca fizyczna i palenie papierosów.

Doktor Piotr Szaławski, urolog

Czy małe, niskokaloryczne przekąski w ciągu dnia mogą wpływać na wzrost wagi?



SPECJALISTA RADZI:

W-XT Niestety, bez względu na to, czy jest to kilka soczystych czereśni, cukierek, marchewka czy kawka z mleczkiem, podjadanie nie przechodzi bez echa. W tym przypadku wcale nie chodzi o kalorie, lecz o właściwe kształtowanie przyzwyczaję. Jeżeli nie robimy istotnych przerw między posiłkami, organizm wciąż nie orientuje się, kiedy naprawdę jest głodny oraz jakie są jego rzeczywiste potrzeby. A jeżeli nie jest pewien, nie dziwnego, że chętnie wszystko kumuluje. Przez okres 2-4 godzin po każdym posiłku należy się wstrzymać od jakichkolwiek, nawet najmniej istotnych przekąsek. Dozwolone są jedynie płyny bez cukru.

Edyta Leźnicka, dietetyk

Warzywa i owoce - mogą stanowić dodatek do posiłku bądź samodzielną przekąskę

Warzywa i owoce mają wiele właściwości odżywczych i są nieocenionym źródłem witamin, składników mineralnych czy dobroczynnego błonnika

Warzywa i owoce

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskicapress.pl

Warzywa i owoce - smaczne, niskokaloryczne, sycające, a przede wszystkim zdrowe. Mogą stanowić dodatek do posiłku bądź samodzielną przekąskę między posiłkami. Naukowcy, a przede wszystkim lekarze idietetycy przekonują, że produkty te powinny gościć na naszych stołach przynajmniej pięć razy dziennie. Przypomina o tym również Agnieszka Piskala-Topczewska, ekspert ds. żywienia III edycji kampanii „Warzywa i owoce - na szczęście!”, której celem jest promocja spożycia polskich warzyw i owoców oraz podkreślenie ich korzystnego wpływu na kondycję fizyczną i psychiczną.

Warzywa i owoce mają wiele właściwości odżywczych i są nieocenionym źródłem między innymi witamin, składników mineralnych czy dobro-

PRZEPIS

JEŻYNOWE LOVE

Składniki: 200 g jeżyn świeżych lub z mrożonki, 250 g jogurtu naturalnego typu greckiego, 30 g płatków jaglanych, 10 g masła klarowanego, szczypta cynamonu, opcjonalnie miód

Przygotowanie: Do jogurtu dodajemy rozmrożone jeżyny, na patelni rozgrzewamy masło i prażymy lekko płatki. Wsypujemy do jeżynowego jogurtu, posypujemy cynamonem. Możemy dodać łyżeczkę miodu.

czynnego błonnika pokarmowego, których potrzebujemy do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, w tym do ochrony przed chorobami, utrzymania dobrej formy oraz samopoczucia. Światowa Organizacja Zdrowia określiła zalecaną, dzienną porcję warzywa i owoców w diecie - 500 gramów, jako częściej regularnych posiłków w ciągu dnia. Dopięciu porcji warzywa i owoców, oprócz produktów w tradycji

nej, surowej formie, wliczyć można również garść suszonych owoców, talerz zupy jarzynowej, czystą soku owocowego bądź warzywnego. Najwartościowszą jednak świeżo warzywa i owoce, a także krótko gotowane w niewielkiej ilości wody lub na parze - wówczas w największym stopniu zachowują one swoją cenę wartościową - zapewnia Agnieszka Piskala-Topczewska, specjalista

do spraw żywienia i ekspert kampanii „Warzywa i owoce - na szczęście!”. - Jeśli więc gotujemy, dusimy bądź pieczemy te produkty, robimy to jak najkrócej, by nie pozabawiać ich ważnych dla zdrowia mikroelementów - dodaje. Najwięcej witamin tracą warzywa smażone, dlatego lepiej unikać przygotowywania ich w ten sposób.

Polskie warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety, gdyż są źródłem bezcennych witamin, zwłaszcza witaminy C, beta-karotenu oraz kwasu foliowego. Zawierają również znaczne ilości składników mineralnych, takich jak: wapń + potas + magnez + sód. Nasze mięśnie do prawidłowej pracy potrzebują nie tylko białka, ale również innych cennych związków: witamin z grupy B (brokuły, zielony groszek, szparagi), wapnia (soja, fasola, rzepak oraz brokuł, jarmuż, czarne porzeczki, jeżyny) czy magnezu (szpinak, groch, fasola, natka pietruszki).

UZALEŻNIA, BO DAJE ROZRYWKĘ, WIEDZĘ I POCZUCIE BYCIA W GRUPIE. Z INTERNETEM TRZEBA JEDNAK UWAŻAĆ

Witamy w weekend

Chociaż połowa mojego życia przypadła na czasy, kiedy nie było ani komputerów osobistych, ani smartfonów, nie internetu, to jednak trudno mi sobie wyobrazić życie bez tych wynalazków. W pracy są mi niezbędne. Umożliwiają dostęp do wiedzy z każdej dziedziny bez konieczności ruszania się domu. Pozwalają szybko kontaktować się z innymi i bez wychodzenia z domu zrobić zakupy. No i są rezerwuarem wszelkich rozrywek - do filmów, muzyki, po gry. Internet nie bez kozery nazywany jest siecią. I nie myślę tutaj o tym, że ta nazwa oddaje jego strukturę. To sieć, w którą łatwo wpaść i już się z niej nie wydostać. Zwłaszcza gdy ma się przeróżne problemy, w tym z komunikacją z innymi w realnym świecie. Często mówi się o kimś, że jest uzależniony od internetu. To uzależnienie może przybierać różne formy i jest trudne do zdiagnozowania i leczenia. Piszemy dzisiaj o tym na stronie 6. Zachęcam do lektury, bo to poważny problem współczesnego świata.

Tak samo jak otyłość. Diet, które mają pomóc nam odzyskać odpowiednią dla nas wagę, jest mnóstwo. Dzisiaj opisujemy niskowęglodanową. Dla niektórych bardzo ciężką, bo trzeba obywać się bez najlepszego na świecie polskiego chleba i ziemniaków. O niej na stronie 5.

Mam nadzieję, że także inne artykuły w dzisiejszym Magazynie Rodzinnym przyciągną Państwa uwagę i okażą się ciekawe oraz pomocne. A niektóre z nich pozwolą się zrelaksować w weekend, po trudach całego tygodnia. Zapraszam do lektury i do zobaczenia za tydzień.

CQ, GDZIE

Z HISTORII

Światowy Dzień Wirusowego Zapalenia Wątroby

Przypada 28 lipca. To święto, którego celem jest podniesienie świadomości zdrowotnej społeczeństwa i walka z WZW typu B, C, D i E. Data obchodów odnosi się do urodzin Barucha Samuela Blumberga, który zidentyfikował wirusa zapalenia wątroby typu B.

Światowy Dzień Karmienia Piersią

Przypada 1 sierpnia. O tym, że pijąc mleko, mamyszanie stać się wielcy, UNICEF wiedział już w 1990 roku. Wtedy też ustanowił Międzynarodowy Tydzień Karmienia Piersią, który rozpoczyna się właśnie w pierwszy dzień sierpnia. Już podczas drugich obchodów tego święta swoje zaangażowanie wykazało ponad 120 państw. Głównym założeniem całej inicjatywy jest promowanie karmienia wyłącznie mlekiem matki przez pierwsze pół roku życia dziecka w celu zapewnienia jego prawidłowego rozwoju. Karmienie piersią ma ogromne znaczenie dla przyszłości niemowlęcia: zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób, alergii i infekcji, słowem - wzmacnia odporność organizmu, nawet w dorosłym życiu.

(MG)



Pierwsze szpitale były już przed wiekami

Pierwszy oficjalnie udokumentowany szpital uruchomiono około V wieku przed Chrystusem na Sil Lance. Nawgórzu Mihintale zachowały się ruiny budowli, którą uważa się za pierwszy szpital w historii. Za wczesną formę szpitala uznaje się też valetudinaria - obiekty organizowane w obozowiskach rzymskich legionów. Rozwój nowożytnej idei szpitala wiąże się także ze światem kultury arabskiej. Najsłynniejsze szpitale powstały w Bizancjum (Pantocrator), Bagdadzie, Damaszku, Kairze, Kordowie. Do Europy idee szpitala wprowadzili krzyżowcy. Do najbardziej znanych pierwszych europejskich szpitali należą: Szpital Świętego Bartłomieja (założony w Londynie w 1123 roku). Na zdjęciu szpital wojenny podczas I wojny światowej.

Ti/nim 0£ ugpbw £££i

Ukąszenie przez żmiją zygzakowatą. Dlaczego należy zachować spokój?

W ostatnich latach można zaobserwować tendencję rosnącą, co związane jest ze zmianami klimatu. Co robić po ukąszeniu, jak reagować?

Przyroda i zdrowie

Ewa Zwolak
ewa.zwolak@polskapress.pl

W Europie rocznie odnotowuje się około 15000-25000 przypadków ukąszeń węży z rodziny żmijowatych.

W „polskim środowisku naturalnym można natknąć się na cztery gatunki węży: gniewosza plamistego, wężyka Eskułapa, żmiją zygzakowatą. Pizyczym tylko ostatni z wymienionych węży stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka. W Polsce żmija występuje powszechnie i pozostaje pod ścisłą ochroną gatunkową. Jej największe skupiska występują wokolicach Białegostoku, na Pomorzu oraz w Bieszczadach. Żmija zygzakowata jest stosunkowo niewielkim wężem - maksymalnie może osiągnąć 1m długości, zwykle jednak nie przekracza 80cm. Może mieć on barwę czarną, szarą lub brązową. Największa aktywność żmii przypada na sezon letni - od kwietnia/maja do października, w którym zapada w sen zimowy.

30 PRZYPADKÓW ŚMIERTELNYCH

W Europie rocznie odnotowuje się około 15 000-25 000 przypadków ukąszeń żmii, z czego zaledwie 30 to przypadki śmiertelne. Zdecydowanie największym ryzykiem zgonu obarczone są ukąszenia małych dzieci, osób w podeszłym wieku, a także osób, cierpiących na choroby układu krążenia. Zdecydowanie najczęściej ukąszeń przypada na sezon wiosenno-letni, co ma związek ze wzmożoną aktywnością węży, a także ruchem turystycznym.



Zaskroniec zwyczajny to często spotykany w Polsce wąż

W Polsce z roku na rok odnotowuje się coraz to większą liczbę ukąszeń żmii zygzakowatej, co ma związek ze wzrostem jej populacji, która jest następstwem zmian klimatycznych (cieplejsze zimy). Nie bez znaczenia jest również to, że zwiększa się liczbanie użytkowników rolnych i opuszczonych budynków. Jeszcze kilkanaście lat temu żmije występowały niemal wyłącznie poza środowiskiem ludzkim (w lasach i na łąkach). Obecnie zakładają swoje gniazda w ogrodach działkowych, przydomowych ogródkach czy nawet w parkach miejskich. Niekiedy żmija zygzakowata można spotkać w piaskownicach i na wysypiskach śmieci.

Żmija zygzakowata nigdy nie ukąsi człowieka bez wyraźnej przyczyny. Jej atak jest konsekwencją zagrożenia, np. w przypadku nadeptnięcia, o co niestety trudno w lesie czy na łące.

Jad żmii zygzakowatej wydzielany jest przez gruczoły jadowe i zawiera on enzymy, jony metali i polipeptydy. Jego działanie polega na uszkodzeniu białek naczyń limfatycznych, leukocytów i erytrocytów. Oprócz tego jad żmii działa neurotoksyczne, powodując opadanie powiek, nieostryż widzenia czy też porażenie nerwu twarzowego. W zależ-

ności od miejsca ukąszenia jad ten może rozkładać cząsteczki kwasu hialuronowego, który jest podstawowym budulcem tkanki łącznej. Co ważne, największym stopniem toksyczności charakteryzuje się jad żmii młodych, a także w sezonie wiosennym.

Wpływ ukąszenia żmii zygzakowatej uzależniony jest od wielu czynników w tym m.in. od ilości wstrzykniętego jadu i masy ciała osoby by poszkodowanej. Oprócz tego duży wpływ mają choroby towarzyszące, stres, osłabienie organizmu, a także ewentualna reakcja alergiczna na działanie jadu.

W około 50 procentach przypadków ukąszeń żmii to tzw. ukąszenia suche, w wyniku których jad nie wnika do organizmu człowieka.

Objawy ukąszenia żmii

Objawy poukąszenia żmii mogą różnić się w zależności od dawki jadu, chorób towarzyszących, ogólnego stanu zdrowia, aktywności fizycznej, ataków od tego, czy wcześniej spożywano alkohol. Wśród najbardziej charakterystycznych symptomów można wymienić:

- Intensywny ból w miejscu wstrzyknięcia jadu.
- Obrzęk i pocucie mrowienia.

• Nadwrażliwość nadotyk.

• Widoczne zasinienie.

• Powiększenie węzłów chłonnych.

• Wybroczyny i pęcherzesurowicze.

• Ból brzucha.

• Biegunka.

• Nudności i wymioty.

• Podwyższona temperatura ciała.

• Wzmogona potliwość.

• Wzmogone pragnienie.

• Silne poczucie niepokoju.

• Senność i dezorientacja.

Ryzyko śmierci z powodu ukąszenia żmii jest znacznie większe u dzieci niż u osób dorosłych, co wynika przede wszystkim ze stosunku ilości wstrzykniętego jadu do masy ciała.

Biorąc pod uwagę klasyfikację stworzoną przez Reida, zatrucie jadem żmii zygzakowatej można podzielić na: Ukąszenie bezzatrucia (tzw. ukąszenie suche). Ukąszenie z łagodnym zatruciem, które charakteryzuje się obrzękiem, nudnościami, wymiotami i biegunką. Ukąszenie z umiarkowanym zatruciem, które charakteryzuje się obrzękiem i wstrząsem występującym ok. 2 h po wstrzyknięciu jadu. Ukąszenie z ciężkim zatruciem, które charakteryzuje się silnym wstrząsem, występującym po kilkadziesiąt minutach od wstrzyknięcia jadu.

WAŻNE



Zastosuj się do tych rad. Jak zapobiegać ukąszeniom żmii zygzakowatej?

Żmija zygzakowata - na zdjęciu - nigdy nie atakuje człowieka bez wyraźnego powodu. Zazwyczaj jest to jej reakcja na bezpośrednie zagrożenie życia, np. gdy podczas spaceru niechcący nanią nadeptniemy. Szczególnie narażone na ukąszenia są osoby, które mieszkają w pobliżu łąk i lasów.

Rekomendowanym rozwiązaniem jest zakup specjalnego odstraszacza, który emituje dźwięki o częstotliwości od 3000 do 1000 Hz. Może ono zabezpieczyć teren

o wielkości 1500 metrów kwadratowych i nie wykaże żadnego negatywnego wpływu na węże i inne gady.

Jeśli już na swojej drodze spotkamy żmiją zygzakowatą, to nienależy wpadać w panikę i zbliżać się do niej.

Zalecanym rozwiązaniem jest spokojne wycofanie się.

Oprócz tego podczas spacerów warto zakładać buty za kostkę, które uchronią nas przed ewentualnym ukąszeniem, wówczas gdy nadeptniemy na żmiją.

© d

WAŻNE

Co trzeba robić w nagłym przypadku? Ukąszenie żmii - pierwsza pomoc

Podstawowym celem pierwszej pomocy po ukąszeniu żmii jest opóźnienie toksycznego działania jadu na organizm człowieka. Najważniejszym elementem jest natychmiastowe wezwanie specjalistycznej pomocy lub przetransportowanie osoby poszkodowanej do szpitala. Nie bez znaczenia jest to, że ofiarom ukąszenia stosunkowo trudno jest zachować spokój. Dlatego też, jeśli jest to możliwe, należy poprosić osobę poszkodowaną o niezmienianie pozycji ciała. Jeśli miejsce ukąszenia żmii znajduje się na nodze, należy ją unieruchomić i ułożyć poniżej poziomu serca. Co ważne, miejsca tego nienależy dezynfekować wodą utlenioną - jeśli jest zabrudzone można przemyć je wodą z mydłem i przykryć wyłożoną gazą.

Wiele osób uważa, że po ukąszeniu żmii należy zastosować opaskę uciskową powyżej miejsca ukąszenia. Nie jest to jednak konieczne, wówczas gdy osoba poszkodowana może trafić do szpitala w ciągu 30 minut

od wstrzyknięcia jadu. Takie postępowanie jest natomiast niezbędne przy ukąszeniach węży tropikalnych. Niezbyt dobrym pomysłem jest natomiast: nacinanie czy przypalanie miejsca ukąszenia, a także odsysanie jadu. Takie zabiegi mogą skutkować uszkodzeniem naczyń krwionośnych, a także przyspieszyć proces wchłaniania się jadu.

Ukąszenie żmii - leczenie w szpitalu

Po ukąszeniu żmii osobie poszkodowanej podaje się antytoksynę jadu żmii, która otrzymywana jest z surowicy krwi koni, uodpornionych na jad węży. Wśród podstawowych wskazań do jej podania można wymienić m.in.: hipotonię, leukocytosę, nieprawidłowości w pracy serca, rozległy miejscowy obrzęk. Nie można natomiast jej podawać osobom, które są uczulone na końską surowicę, a także, jeśli w przeszłości pacjentowi podawano już antytoksynę końską.

WAŻNE

Uzależnienie od portali społecznościowych Jedno z poważnych zagrożeń, a zarazem wyzwań XXI wieku

Uzależnienie od portali społecznościowych jest jednym z poważnych zagrożeń, a zarazem wyzwań XXI wieku. W Polsce najpopularniejszym portalem społecznościowym jest Facebook, który pozycję lidera zajmuje już od kilku lat. W fachowej literaturze psychologicznej funkcjonuje już termin „uzależnienie od Facebooka”, które można definiować jako stan nadmiernego zaangażowania, przekładającego się negatywnie na codzienne funkcjonowanie w społeczeństwie. Media społecznościowe są bardzo pociągające dla młodych

ludzi między innymi ze względu na możliwość szybkiego nawiązywania relacji interpersonalnych i kontaktowania się ze sporą grupą osób w stosunkowo krótkim czasie. Facebook, Instagram i inne media społecznościowe przyciągają jednostki o osobowości narcystycznej, które potrzebują pokłasku i aprobaty innych osób. Facebook jest atrakcyjnym medium społecznościowym również dla osób obniżoną samooceną, bowiem dzięki niemu mogą one z łatwością wykreować postać z określonymi cechami osobowościowymi. (PG)



FOT. DZBR

CZEGO SŁUCHAC?

To trzeba wiedzieć. Skutki uzależnienia od internetu. Jest ich bardzo dużo

Skutki uzależnienia od internetu dzieli się generalnie na trzy podstawowe grupy:

- 0 Skutki fizjologiczno-fizyczne.
- 9 Skutki psychologiczne.
- 4 Skutki duchowe.

Skutki fizjologiczno-fizyczne uzależnienia od Internetu są następstwem długich godzin spędzonych w nienaturalnej dla człowieka pozycji ciała. Wśród najczęstszych skutków uzależnienia od internetu można wymienić:

- 0 Pogorszenie wzroku.
- \$ Ból pleców i kręgosłupa, który może być jednym z objawów zmian zwyrodnieniowych.
- 0 Osłabienie układu odpornościowego, a co za tym idzie zwiększona podatność na infekcje.
- £ Podrażnienia skóry, które są rezultatem nadmiernej podatności na cząsteczki kurzu i jonizowanie dodatkowo urządzeń elektronicznych.
- \$ Bezsenność.
- 0 Nadpobudliwość.

Znacznie poważniejsze od skutków fizycznych uzależnienia od Internetu są skutki psychologiczne, których konsekwencją są problemy w komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Najczęstsze skutki psychologiczne cybemałoguto:

- 0 Zaburzenia pamięci i koncentracji.
- £ Zaniedbywanie życia rodzinnego.
- 9 Problemy w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji interpersonalnych.
- 0 Fobie społeczne, które mogą prowadzić nawet do skrajnego wyalienowania.
- 0 Stany depresyjne.
- 0 Porzucenie dotychczasowych zainteresowań.
- 0 Zaniedbywanie podstawowych obowiązków szkolnych i zawodowych.
- 0 Egocentryzm.
- 0 Zaburzenia osobowości.
- 0 Spadek libido.
- # Pauperyzacja możliwości intelektualnych.
- 0 Brak zainteresowania własnym zdrowiem.
- 0 Kłopoty finansowe.

Uzależnienie od internetu - to jest zmora XXI wieku

Siecioholizm jest jednym z uzależnień behawioralnych, charakteryzuje się silną zależnością od wykonywania konkretnych czynności

Uzależnienia

Kaya Burgess

redakcja@polskatimes.pl

Czym jest i jak objawia się
uzależnienie od internetu?

Uzależnienie od internetu jest zjawiskiem powszechnym w dobie cyfryzacji i łatwego dostępu do sieci internetowych. Prekursorem badań nad tym zjawiskiem jest Goldbeig - amerykański psychiatra, który przez pojęcie tego uzależnienia rozumie nadużywanie internetu mimo negatywnych konsekwencji psychofizycznych.

Główne objawy uzależnienia od internetu to:

- 0 Nadmierna tolerancja dla korzystania z internetu, co wiąże się z odczuwaniem coraz mniejszej satysfakcji z czasu poświęcanego na surfowanie po sieci.
- £ Zespół abstynencyjny, który pojawia się po kilku dniach lub po kilku godzinach od zaprzestania korzystania z internetu. Zespół ten występuje wówczas, gdy pojawią się co najmniej dwa następujących symptomów: lęk, obniżenie nastroju, pobudzenie psychoruchowe, fantazje związane z internetem, próby połączenia się z siecią bez



FOT. DZBR

Uzależnienie od internetu jest obecnie zjawiskiem powszechnym

względem na okoliczności i konsekwencje.

£ Korzystanie z sieci kosztem zaniedbywania swoich obowiązków w pracy, atakże relacji międzyludzkich.

4 Bezowocne próby zaprzestania korzystania z sieci.

0 Korzystanie z sieci mimo świadomości negatywnych konsekwencji, jakie niesie ono ze sobą.

Jak pokazują wyniki badań przeprowadzonych przez wybitnego, amerykańskiego psychologa klinicznego Arta Davisa, istnieje silna zależność pomiędzy uzależnieniem od internetu a osobowością jednostki. Wykazano, że osoby bardzo emocjonalne, mające skłonność do depresji znacznie częściej zmagają się z uzależnieniami behawioralnymi.

Uzależnienie od internetu
- rodzaje

Uzależnienie od internetu jest pojęciem o bardzo szerokim zakresie, obejmującym wiele zróżnicowanych typów niekontrolowanej zależności od czynności związanych z siecią. Kimberly Young - badaczka amerykańska specjalizująca się w psychologii klinicznej i cyberprzestrzeni - wyróżniła kilka podstawowych typów uzależnień od internetu:

- a Socjomanię internetową, która przyjmuje postać uzależnienia od kontaktów społecznych. Objawia się ona na

wiązywaniem relacji interpersonalnych wyłącznie za pośrednictwem internetu. Osoba uzależniona ma trudności w bezpośrednich relacjach międzyludzkich - w ich nawiązywaniu i podtrzymywaniu. Negatywną konsekwencją uzależnienia od kontaktów społecznych jest zanik więzi emocjonalnych z najbliższymi - z rodziną i z przyjaciółmi.

H Uzależnienie od gier, które bardzo często dotyczy dzieci i młodych mężczyzn. Szczególnie niebezpieczne dla ich psychiki są gry obfitujące w fabułę opartą na przemocy i agresji. Według wielu badaczy tego zjawiska, osoba uzależniona nabywa negatywne cechy i zachowania, np. może być agresywna wobec bliskich, które chcą jej pomóc w walce z problemem. Uzależnienie od gier jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ osoba zależna żyje w wirtualnej rzeczywistości, w świecie wykreowanym i pełnym fantazji. Charakterystyczną cechą tego uzależnienia jest niemal całkowita rezygnacja z rzeczywistości realnej na rzecz świata wykreowanego przez twórców gier.

0 Uzależnienie od komputera, które charakteryzuje się wewnętrznym przymusem korzystania z komputera (nawet niepodjętego pod sieć internetową). Osoba uzależniona może używać kompu-

tera do różnych celów, m.in. do grania w pasjansa.

£ Erotomania internetowa, która polega na uzależnieniu od zdjęć i filmów pornograficznych. Dodatkowo może ona przyjmować formę cyberseksu, czyli uprawiania seksu za pośrednictwem internetu. Osoba uzależniona spędza wiele godzin na poszukiwaniu stron o tematyce seksualnej, zawiera kontakty seksualne przez internet, a także uprawia samogwałt do internetowych materiałów pornograficznych. Cyberseksioholizm może przyjmować trzy formy: rekreacyjną, zagrożoną i kompulsywną. Jak można się domyślać, szczególnie niebezpieczny jest kompulsywny wariant socjomanii internetowej, gdyż wiąże się on z dużym nakładem środków finansowych.

0 Infoholizm, czyli tzw. przeciżanie informacyjne, które charakteryzuje się wewnętrznym przymusem przeglądania stron internetowych, uczestniczeniem w dyskusjach na forach internetowych i nieustannej potrzebie zdobywania nowych informacji bez wyraźnego sprecyzowanego celu.

0 Zakupy przez internet to uzależnienie nazywane zakupoholizmem i nie jest ono bezpośrednio związane z siecią internetową.

Dieta niskowęglowodanowa, czyli odchudzanie bez chleba i ziemniaków

Polega na ograniczeniu węglowodanów, co wiąże się z wyższym spożyciem białka i tłuszczu, i zapewnia szybkie efekty odchudzania

Odchudzanie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapresse.pl

Odchudzanie bez chleba, makaronu i ziemniaków? Tocałkiem popularna i skuteczna dieta, profesjonalnie nazywana niskowęglowodanową, po angielsku dużo krócej: low-carb. Polega na ograniczeniu węglowodanów co wiąże się z wyższym spożyciem białka i tłuszczu, i zapewnia szybkie efekty odchudzania. W dłuższym czasie nie daje już jednak korzystnych rezultatów - warto więc wiedzieć, jak zrobić z niej najlepszy użytek.

Cel ograniczenia węglowodanów
Dieta niskowęglowodanowa to dieta o obniżonej zawartości węglowodanów, czyli Równego źródła energii w organizmie. Podczas gdy w standardowej, prawidłowo zbilansowanej diecie składnik ten powinien zapewniać 50-60 proc. kalorii (a w szerszym zakresie 45-65 proc.), w menu low-carb węglowodany dostarczają poniżej 40 proc. energii - lubich spożycie nie przekracza 200g dziennie. Według innych kryteriów diety niskowęglowodanowa to taka, w której „węgle” zapewniają mniej niż 26 proc.



FOT. FOTOLIA

Dieta niskowęglowodanowa to między innymi dużo ryb i warzyw

wszystkich kalorii (dawka poniżej 1300 dziennie). Mówi się też o nieketogenicznej diecie low-carb, czyli takiej, która nie „przeobraża” organizmu na spalanie tłuszczu dotychczas. Są to substancje, które nie wzbudzają głodu, ale gromadzą się, prowadząc do niebezpiecznego stanu ketozy. Jednostka taka zawiera 50-150g węglowodanów. Dlaczego nie mniej? Związków tych niemożna wyeliminować całkowicie z uwagi na ryzyko powikłań zdrowotnych, byłoby to też trudne pod względem praktycznym. Minimalna dzienna dawka węglowodanów, która zapobiega możliwym zaburzeniom metabolicznym, nie prowadzi do zwiększonego ryzyka rozwoju kamicy nerkowej, to 100g dziennie.

Efekty

Po co w ogóle zmniejszać spożycie węglowodanów? Gdy celem stosowania diety jest odchudzanie, nie obejdzie się bez restrykcji. Po tym, jak ograniczanie spożycia tłuszczu okazało się nie przynosić łatwej redukcji wagi, uwaga badaczy skupiła się na węglowodanach. Skoro stymulują wydzielanie insuliny, a ta sprawia, że łatwiej odkłada się

tłuszcz, utrzymanie jej na niskim poziomie powinno pomóc w uzyskaniu szczupłej sylwetki. Założenia okazały się skuteczne, zwłaszcza gdy porównano krótkoterminowe efekty diety z tymi zapewniającymi przez inne metody odchudzania.

W jednym z badań udowodniono, że stosowanie przez 6 miesięcy diety niskowęglowodanowej zapewnia większy spadek wagi niż wprowadzanie diety niskotłuszczowej o takiej samej podaży energii. Jednak po upływie 12 miesięcy ich skuteczność okazała się podobna, co udowodniono później również dla innych typów diet. Dzięki temu wiemy, że dieta low-carb sprawdza się tylko jako kuracja krótkoterminowa. Pomaga wtedy również obniżyć ciśnienie krwi czy poziom glukozy we krwi. Zbadano też jednak, że redukcja spożycia węglowodanów pomaga kontrolować przebieg cukrzycy, zmniejsza stężenie wątroby czy ogranicza nasilenie bólu u pacjentów ze zwyrodnieniem stawu kolanowego. Więcej korzyści przy konkretnych problemach zdrowotnych, takich jak epilepsja, dna mocza-

nowa, stwardnienie rozsiane czy leczenie nowotworów, przynosi stosowanie ściśle kontrolowanej przez lekarzy niskowęglowodanowej diety ketogenicznej, czyli wprowadzającej organizm z stanu ketozy.

Niekorzystne skutki restrykcji

Ceną za szybkie chudnięcie na diecie niskowęglowodanowej są nieprzyjemne efekty uboczne, takie jak ogólne osłabienie, bóle głowy, problemy z koncentracją i pamięcią, spadki nastroju, nudności, zaparcia, biegunki, nieprzyjemny oddech i zapach ciała, kurcze mięśni, palpitacje serca i wysypki skórne. Z kolei do długoterminowych konsekwencji zdrowotnych stosowania diety low-carb należą nieprawidłowy lipidogram krwi, wzrost tętna, znaczny spadek wydolności przy wysiłku fizycznym, zaburzenia gastryczne, zmniejszenie gęstości tkanki kostnej i niedobory pokarmowe. Odnotowano też zmiany w mikroflorze jelitowej, które sprzyjają pozyskiwaniu większej ilości energii z pożywienia i nasileniu produkcji związków zapalnych w organizmie. To z kolei przekłada się na większe ryzyko rozwoju problemów zdrowotnych. Zależność pokazuje wyniki badań przeprowadzonych na oddziale Medycyny. U osób, którym diety zapewniały najmniej energii w postaci węglowodanów, wykazano nawet o 15 procent większą śmiertelność niż u tych, którzy spożywali najwięcej tego składnika. Dotyczyła ona zwłaszcza przypadków rozwoju chorób układu krążenia i raka.

Niekorzystne efekty diety low-carb są tym bardziej nasilone, im bardziej ogranicza ona węglowodany - dlatego zalecane są mniejsze restrykcje. Jak jednak pokazały wyniki badania, opublikowane zaledwie kilka dni temu, nawet skromna redukcja spożycia tego składnika wpływa na poprawę metabolizmu i obniża ryzyko rozwoju cukrzycy. Rozsądna niskowęglowodanowa dieta, która zawiera korzystne produkty, może więc wspierać zdrowie w sposób długofalowy.

WAŻNE

Najważniejsze zasady Jak wprowadzić zasady diety low-carb?

Obniżone spożycie węglowodanów, zwłaszcza pochodzących z wysoko przetworzonych produktów, może mieć pozytywny wpływ na masę ciała i stan zdrowia. Nie trzeba przy tym trzymać się zasad konkretnej diety - wystarczy przestrzeganie ogólnych zaleceń. Podpowiadamy, jak najłatwiej czerpać te korzyści:

MINIMUM CUKRU. Cukier to najmniej potrzebny w diecie rodzaj węglowodanów, najlepiej więc, gdy będzie pochodził wyłącznie z naturalnych źródeł, czyli owoców. Ograniczyć należy spożycie produktów, do których jest dodany - od słodyczy po wyroby przemysłowe, jak np. warzywa w puszcze.

TYLKO PEŁNE ZIARNA. Drugim źródłem węglowodanów, bez których dieta będzie zdrowsza, są oczyszczone zboża, takie jak biała mąka czy biały ryż. Warto zastąpić je zbożami pełnoziarnistymi, również w postaci kasz i płatków, a przy tym ograniczyć spożywanie ilości.

WIECEJ CHUDYCH PRODUKTÓW ZWIERZĘCYCH. Chude mięsa, ryby, jaja, niskotłuszczowe sery i kwaśne, fermentowane przetwory mleczne to produkty, które są praktycznie wolne od węglowodanów, a za to bogate w sycające białko.

WIECEJ NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH. Ugotowane nasiona strączkowe, takie jak fasola, soczewica, cieciora czy soja, zawierają podobne ilości węglowodanów co zboża, ale więcej białka i innych cennych składników, więc z powodzeniem zastępują je w diecie.

MAKSIMUM WARZYW. Oprócz produktów wysokobiałkowych i tłuszczów, do najbardziej ubogich w węglowodany należą warzywa, zwłaszcza liściaste. Ograniczeniom podlegają ich najbogatsze źródła, m.in. kukurydza, pasternak, pietruszka i burak.

WĘGLOWODANY PRZY AKTYWNOŚCI. By zapewnić sobie dość energii i ułatwić regenerację organizmu, w dni treningowe warto spożywać więcej węglowodanów, na przykład ryżu, uwzględniając je zwłaszcza przed wysiłkiem oraz bezpośrednio po nim. (ARZ)



FOT. FOTOLIA



FOT. FOTOLIA



FOT. FOTOLIA



FOT. FOTOLIA



FOT. FOTOLIA



FOT. FOTOLIA

Korzeni szukają najczęściej podczas świąt i latem

Przez 6 lat działania Fundacji Zerwane Więzy odnalazło się 4220 osób. Poszukiwania rodzeństwa i rodziców biologicznych przybierają na sile w dwóch momentach w roku... Jeden właśnie trwa

Spółzawisłość

Magdalena Baranowska-Szczepańska
mbaranowska@gbs.com

W życiu każdego człowieka przychodzi taki moment w którym chce wiedzieć skąd pochodzi i jakie są jego korzenie. Te pragnienia są jeszcze większe w przypadku osób, które zostały adoptowane lub rozdzielone w dzieciństwie ze swoim rodzeństwem. Poszukiwaniom sprzyjają dwa momenty w roku: Boże Narodzenie i wakacje.

Bożena Łojko w dzieciństwie została rozdzielona ze swoim bratem. Przez kilka lat na własną rękę prowadziła żmudne poszukiwania. Nie miała znikąd pomocy, działała na oślep. Miała jednak szczęście. Los uśmiechnął się do niej w 2002 roku. Dorosłego brata odnalazła w Szwajcarii. Dziś utrzymują ze sobą kontakt i nie wyobrażają sobie życia bez świadomości, że mają siebie. - To moje doświadczenie sprawiło, że zaczęłam myśleć o tym, by pomagać w poszukiwaniach innym - mówi Bożena Łojko, prezes Fundacji Zerwane Więzy, która powstała w 2013 roku. W ciągu 6 lat działalności udało się skojarzyć aż 4220 osób! - Nie zakładałam tego, że będzie tych poszukujących i odnalezionych tak wiele. Skala mnie zaskoczyła - mówi B. Łojko, która z wykształcenia jest psychologiem.

Sha, której nieda się niczym zatrzymać

Poszukiwania trwają cały rok, ale nasilają się w dwóch momentach. Pierwszym jest czas świąt Bożego Narodzenia (czas refleksji i powrotów do domu), a drugim okres letni i wakacyjny. Wtedy dorośli, dojrzali, często już na emeryturze Polacy wracają do swoich rodzinnych stron, często spoza kraju, do którego trafili na przykład w wyniku adopcji. Odwiedzają podczas urlopów miejsca, które pamiętają z dzieciństwa albo usłyszeli od kogoś nich w zaszyfrowanej rozmowie. To niedaje im spokoju zaczynać szukać, drążyć, a gdy natrafiają



Każdy bez względu na swój wiek chce znać swoje korzenie, wiedzieć, kim byli jego rodzice i czy ma rodzeństwo

na ślad, to już nie potrafią przestać.

- Często rodzice adopcyjni dopiero na łożu śmierci zdradzają tajemnicę dziecku i ono wtedy rozpoczyna poszukiwania. Bo bez względu na to, co powie człowiek w pierwszym momencie na taką wiadomość, to wcześniej czy później, zawsze te poszukiwania rozpocznie - dodaje prezes Zerwanych Więzy i dodaje, że to jest siła, której nie da się zatrzymać. - Zdarzyło mi się wielokrotnie towarzyszyć osobom odnalezionym w pierwszym spotkaniu i to są takie emocje i tak ogromne wzruszenie, że nie da się ich porównać z niczym innym - opowiada.

Najbardziej zapamiętała spotkanie po 50 latach bliźniaczek. Los sprawił, że przez całe życie mieszkaly blisko siebie, dzieliło je zaledwie 40 kilometrów. Wyglądały identycznie, nosiły takie same fryzury Obrania, także zachowywały na ten sam sposób

ką chorobę. Jedna z nich już nie żyje, ale udało im się jeszcze po odnalezieniu przeżyć wiele pięknych wspólnych chwil.

Polski system nie pomaga w poszukiwaniach. Dziecko oddane do adopcji na Zachodzie w dniu ukończenia 18. roku życia otrzymuje informacje, które w przypadku wyrażenia takiej woli, ułatwiają mu odnalezienie biologicznych rodziców lub rodzeństwa. W Polsce te informacje są zatajane.

Okazuje się, że poszukiwania rodzeństwa są bardziej skomplikowane i czasochłonne niż odnalezienie rodziców biologicznych. Często nie udaje się odszukać całego rodzeństwa. Wynika to ze struktury prawnej. Dzieci, które zostały oddane do adopcji, mają nową tożsamość, są nowymi osobami i nie znając nowych danych osobowych rodzeństwa, nie ma możliwości identyfikacji, od M&H inter, is ib

Na stronie internetowej www.zerwanewiezy.pl znaleźć można praktyczne informacje na temat tego, od czego rozpocząć takie poszukiwania i jakie dokumenty są potrzebne, by móc działać. Oprócz poradnika istnieje także forum, na którym można się wymieniać informacjami i tzw. tablica ogłoszeń, gdzie pojawiają się anonse. Praktycznie każdego dnia jest coś nowego.

Kiedy w drzwiach staje mroczna przeszłość

Nie wszystkie odnalezienia mają jednak szczęśliwy finał. Bożena Łojko mówi, że w wielu przypadkach odnaleziona dorosłe dziecko, które staje w drzwiach biologicznej matki... okazuje się koszmarem z przeszłości.

- Polska jest krajem katolickim, w latach 70. i 80. ubiegłego wieku młode, często nieletnie kobiety, które zachodziły w ciążę i były panami, były ukrywane przez

rodziny. One się po prostu wstydziły. Wywożono je więc gdzieś z dala od wsi i małych miasteczek, by poza oczami sąsiadów donosiły ciążę, urodziły, a potem zostawiły w szpitalu dziecko. I teraz, gdy takie dziecko się pojawia, to staje się problemem - opowiada Bożena Łojko.

Z danych fundacji wynika także, że około 30 dzieci spośród tych, którym udało się odnaleźć biologicznych rodziców, pochodziło ze związku matek z księżmi.

- Musimy pozbyć się tej mentalności i doprowadzić do zmiany w prawie, która pozwoli na zmianę stosunku prawnego adopcji z tajnej na jawną. Ważne jest to, by nastąpiła korekta zapisu w Kodeksie rodzinnym i opiekuńczym „rodzice adopcyjni (przysposabiający) zobowiązani są do podtrzymywania więzi między rodzeństwem w sytuacji gdy przysposabiają jedno z nich” - przekonuje prezes fundacji.

DUSZĄCA CISZA

Bezduzna nudka

Nigdy nie bałam się ciszy. Dobrze się czułam sama z sobą. Zawsze umiem znaleźć sobie coś do roboty. W głowie mam listę niezrobionych spraw, do których muszę się uporać, trzeba mi kilka lub kilkanaście wolnych godzin. Chociażby renować drewnianego blatu w kuchni, którego od czasu jak zaszałam w ciążę, nie olejowałam. Teraz więc trzeba tonajpierw oszlifować, czego nieda się zrobić z dzieckiem biegającym po kuchni. Nie da się też wyprasować dziecku koszulki dla męża i siebie na zapas. Bo jak Miki jest w domu, to boję się wyciągać żelazko. Takie drobne AGD jak magnes przyciąga wzrok mojego syna, najczęściej oczywiście już po włączeniu. Młynek do kawy - sprawdźmy, mamo, gdzie uciekają ziarenka; blender - a co będzie jak włożyć go do pudła z tego i włączyć; odkurzacz - zobacz mamo, dźwięk się zmienia jak tutaj pokręcić (przycisk dosterowania mocą odkurzacza)... Był taki dzień, kiedy mąż odwoził synka do żłobka, a ja miałam całe półtorej godziny do wyjścia do pracy. W planach miałam prasowanie, gotowanie i sprzątanie książek na półkach. W rzeczywistości, zrobiłam sobie kawę, nie zjadłam śniadania, wybrałam koszulę, której można nie prasować... ityle.

Kiedy dziecka nie ma długo w domu, słyszę w głowie duszącą ciszę. Nie umiem niczego nie robić. Zapominam o wszystkim, co miałam zaplanowane. Wystarczy mi czasu tylko na pięciominutowe siedzenie na kanapie. A przecież jestem osobą, która nie bała się sama w wieku 20 lat wyjechać do Stanów Zjednoczonych. Nie szukałam tam przyjaciół, było mi dobrze samej z sobą. Chciałam zwiędzać, pracować, uczyć się. I tak robiłam.

Po urodzeniu Mikiego jest mnie więcej i mniej jednocześnie. Z mężem działamy jak wspólny organizm i trudno nam wyobrazić sobie, że kiedyś byliśmy w dwójkę. Kiedy więc mamy zostać sami, nawet na godzinę, to czujemy się dziwnie, jakby czegoś nam brakowało. Jeszcze gorzej jest z mną, kiedy zostaję sama. Ale przyznaję, że są chwile, gdy marzę, by zostać sama i zamknąć się w szafie.

A później okazuje się, że więcej jestem w stanie zrobić z kompletną rodziną w domu; co więcej, nawet odpocząć. *ib* o a W B b o q

Anastazja Bezduzna
a.bezdusna@glos.com





Niecodzienny czarny makaron

Barwiony atramentem z kałamarnicy najlepiej smakuje z owocami morza

Kuchnyw kuchni

Magdalena Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

Z włoskich restauracji wszedł z impetem do polskich kuchni. Czarny makaron, zwany królem makaronów, barwiony jest atramentem z kałamarnicy i jest niezwykle efektowny.

Podawany w towarzystwie owoców morza stał się prawdziwym rarytasem. Nie zabarwia wody, a po wyjęciu z wrzątku pozostaje lśniący i niezmiennie intensywny. Jego barwa nie wpływa na czas gotowania. Wystarczy kilka minut, by osiągnął oczekiwaną sprężystość i wyjątkowy smak. Najlepiej podawać al dente. War-

Włifro WłifD/IK

Z CZEGO ROBI SIĘ KOLORY?

Czarny makaron (pasta nera) jest barwiony barwnikiem pozyskiwanym z kałamarnicy lub mątwy. Zielony makaron (pasta verde) jest barwiony szpinakiem. Fioletowy makaron (pasta viola) jest barwiony pomidorami lub burakami ćwikłowymi. Czerwony makaron (pasta rossa) jest barwiony marchwią. Pomarańczowy makaron (pasta arancione) jest barwiony różnymi odmianami kabaczka i dyni.

to wiedzieć, że nerodi seppia, czyli atrament z kałamarnicy lub mątwy, składa się głównie z melaniny - tego samego pigmentu, który w naszej skórze odpowiada za opaleniznę, kolor włosów czy oczu...

W polskich restauracjach pojawia się od czasu do czasu. Zwykle przy okazji święta Halloween, albowiem gdy mamy ochotę na owoce morza. Ale nie trzeba iść do restauracji, by zjeść taki makaron. W sklepach dostępne są rozmaite makarony, także i takie barwione sepią. Polecamy kilka sprawdzonych przepisów na pyszne i efektowne dania. Podpowiadamy, by podawać je na białym talerzu. Wtedy wyglądają jeszcze bardziej efektownie. Poza tym warto pamiętać, że makaronowe obiady przygotowuje się szybko.

CZARNY MAKARON W BIAŁYM SOSIE Z KREWETKAMI

Składniki:
250g czarnego makaronu
350g krewetek
400g śmietany 30%
2 cebule
2 ząbki czosnku
garść pietruszki natki
ser do posypania
sól, pieprz.

Drobno siekamy cebulę i czosnek, smażymy aż się lekko zarumieni. Dodajemy krewetki i po-

smażymy kolejnych kilka minut. Następnie zalewamy wszystko śmietaną, doprawiamy solą, pieprzem i dusimy pod przykryciem przez ok. 10 minut. Gotujemy makaron w osobnej wodzie aż będzie al dente. Gdy sos jest gotowy mieszamy go razem z makaronem. Przed podaniem posypujemy całość startym serem i pietruszką.

MAKARON Z WARZYWAMI I KURCZAKIEM

Składniki:

czarny makaron / 120 g
filet z kurczaka / 160 g
czerwona cebula / 1 sztuka
żółta papryka / 1 sztuka
marchew / 1 sztuka
czosnek / 1 ząbek
masło / 2 łyżki
imbir suszony / 1 łyżeczka
cytryna
Grana Padano
śmietana 30% / 2 łyżki
woda
sól
pieprz

Paprykę myjemy i kroimy w paski. Marchew obieramy i przy pomocy obieraczki do warzyw tworzymy cienkie paski z marchwi. Czerwoną cebulę obieramy i kroimy w piórka... Makaron gotujemy zgodnie z przepisem w osolonej wodzie. Filety z kurczaka kroimy w paski, doprawiamy solą i pieprzem, następnie smażymy na patelni. Na drugiej patelni rożniemy...

masło i smażymy na nim pokrojoną cebulę. Po około 2 minutach na patelnię dodajemy łyżeczkę imbiru. Na tarce ścieramy odrobinę skórki z cytryny i dodajemy na patelnię. Po minucie na patelnię dodajemy pokrojoną marchewkę i paprykę i odrobinę wody (może być to woda, w której gotował się makaron). Mieszając i pilnując, aby nic się nie przypaliło czekamy około 5 minut aż marchew i papryka zmiękną (w razie potrzeby dolewamy odrobinę wody). Do warzyw dodajemy 2 łyżki śmietany, mieszamy i podgrzewamy przez kolejne 2 minuty. Na płaski talerz nakładamy porcję makaronu, następnie kilka kawałków kurczaka i przykrywamy wszystko warzywami ze śmietaną. Najlepiej smakuje, gdy warzywa są jeszcze gorące.

Przepis ze strony smakowy.pl

MAKARON Z TUNCEMI I ZE SZPINAKIEM

Składniki:

250g czarnego makaronu,
świeży makaron
70g szpinaku
2 dymki
2 łyżki tapenady
195g tuńczyka w oleju, puszka
1 łyżka oleju
sól i pieprz do smaku

Tapenada składniki:

2 szklanki pieśzanyb oliwek,
kałamata, c?arfięA`np<#wkh

5 suszonych pomidorów w leju, 1 czosnek solo, 4 łyżeczki natki pietruszki, 1 łyżeczka suszonej bazylii lub 5 świeżych liści, 1 łyżeczka oregano, 2 łyżki kaparów, 50 ml oliwy z oliwek, soli czarny pieprz do smaku, 1 łyżka soku z cytryny.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki na tapenade umieść w malakserze. Użyj noża do krojenia. Jeśli masz funkcję pulsującą, to miksuj za jej pomocą. Jeśli wolisz bardziej zmielone miksuj dłużej. Przełóż tapenade do miseczki. Dodaj oliwę, sok z cytryny. Przypraw solą, grubo mielonym pieprzem i wymieszaj. Tak przygotowane tapenade przełóż do słoiczka i przechowuj w lodówce do tygodnia.

Przygotowanie dania:

Ugotuj makaron w lekko osolonej wodzie. Odcedź. Rozgrzej olej na patelni. Dodaj tapenadę i pokrojoną w piórka dymkę. Smaż przez minutę, po czym dodaj makaron ze szpinakiem. Dopraw solą, pieprzem, wymieszaj i smaż aż szpinak lekko zwiędnie. Odcedź tuńczyka i wymieszaj lekko z makaronem. Smaż tyle aby tuńczyk był ciepły. Tuńczyk staje się szybko suchy, więc nie należy przesadzać z jego smażeniem. Dlatego też lepiej wybrać tuńczyka w oleju niż w zalewie. Jest bardziej soczysty i mniej wrażliwy na podgrzewanie. Podawaj makaron na gorąco, zaraz po przyrządzeniu.

Ifóepis zestę>ny
codejedzenia.pl

W każdym włoskim domu robi się oryginalny makaron i sos

„Buonissima. Podróż pokuchni włoskiej” to smaczna podróż po Italii od Alp po Sycylię. Wyprawa posmakach, zapachach, krajobrazach głównych regionów Włoch. Po wieloletnich podróżach po Półwyspie Apenińskim i pracy w tamtejszych restauracjach autorka - Justyna Czekaj-Grochowska - opisuje włoską kulturę jedzenia.

Z książki można się dowiedzieć, że w każdym włoskim domu wielopokoleniową tradycją jest wyrabianie

jajecznego makaronu. Po wyrobieniu ręcznie ciasta, walczy się je i tnie na cieńsze bądź szersze wstążki, które potem albo od razu wrzuca się do wrzątku, albo suszy, aby w każdej chwili można było je ugotować.

W każdym włoskim domu liczba jaj dodawanych do makaronu zależy od liczby osób. Czyli dla czteroosobowej rodziny, do ciasta będziemy potrzebować 4 jaja. Do tego pszena mąka, semolina i łyżka oliwy. Wy-

robione razem składniki mają stanowić zwartą kulę ciasta. To najbardziej popularny ze znanych mi przepisów, ale ile domów we Włoszech, tyle różnych wersji makaronu.

Makaron to również pierogi z różnymi nadzieniami i w różnych kształtach, takie jak: ravioli, tortelli, cappelletti - coś na kształt małego uszka, cappelacci, pansotti - półksiężycy. Połączone z lokalnymi sosami tworzą unikalne regionalne dania. Makaron przybiera też

inne kształty, takie jak lasagne czy też cannelloni do nadziewania, zapiekania i przekładania. Przepisy na takie i inne rodzaje makaronów znaleźć można w książce „Buonissima!”

Warto też wiedzieć, że każdy Włoch robi sos do makaronu z tego, co kupi rano na lokalnym targu albo z tego, co rośnie u niego w ogrodzie. Pomysłów jest tyle, ile produktów na targu warzywnym.

(MADA)



• **Bit!**



To z czego i jak przygotowujemy sos do makaronu - i to bez względu na jego kolor - zależy tylko od naszej wyobraźni, apetytu i zamożności portfela. ^posobów są tysiące.

Czarny makaron z dynią i mleczkiem kokosowym

Składniki:

2 szkl. pokrojonej dyni
800ml mleczka kokosowego
skórka z 1 cytryny
2 ząbki czosnku
1 papryczka chili
4 łyżki tartego parmezanu + ser do podania
2 łyżki oliwy extravergine
250g czarnego makaronu z sepią
świeży tymianek do dekoracji
przyprawy: sól morską lub himalajską, pieprz świeżo mielony

Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj pokrojony w kostkę czosnek i smaż chwilę. Dodaj pokrojoną w drobną kostkę i pozbawioną pestek papryczkę chili. Dodaj dynię i mleczko. Zetrzyj skórkę z cytryny (tylko żółtą część). Gotuj do momentu, aż sos zyska odpowiednią gęstość, a dynia stanie się miękka. Często mieszaj sos, ponieważ mleczko kokosowe łatwo przywiera do dna patelni. Dodaj parmezan oraz przypraw solą i pieprzem. W międzyczasie ugotuj makaron według opisu na opakowaniu. Makaron podawaj z sosem. Danie udekoruj startym serem i świeżym tymiankiem.

Tagliatelle z borowikami

Składniki:

200g makaron czarny tagliatelle
150g śmietana 18%
150g świeżych borowików
1 szkl. cebula
1 łyżka masła
1 łyżka oliwa
100ml wino białe półwytrawne
szczypta soli pieprzu
2 łyżki natki pietruszki

Borowiki oczyszczamy, kroimy w paski lub kostkę, podsmażamy na maśle z oliwą. Jak zmiękną, dodajemy pokrojoną w piórka cebulę i razem smażymy na złoty kolor. Następnie podlewamy winem i redukujemy jego objętość. Dodajemy sól i pieprz oraz śmietanę. Wszystko łączymy i chwilę gotujemy aby sos zgęstniał. Posypujemy świeżą pietruszką i mieszamy. Całość przekładamy na ugotowany makaron. Ozdabiamy świeżym zielonym. TIP: można podostrzyć smak odrobiną papryczki chili, która bardzo drobno kroimy i podsmażamy na patelni na chwilę przed waniem wina (ok. 2 min).

Przepis ze strony akademiasmaku.pl

czarne spaghetti z bottargą

Składniki:

500g spaghetti barwionego czernidłem z kałamarnic
2-3 łyżki oliwy
1 ząbek czosnku
kilka łyżek pomidorków koktajlowych
garść posiekanej natki pietruszki
1 suszona papryczka peperoncino
1 łyżka startej bottargi
sól

Na patelni rozgrzać oliwę, dodać drobno posiekany czosnek, lekko zrumienić, dodać przekrojone na półki pomidorki i posiekana natka, chwilę dusić, dodać pokruszoną papryczkę, sos wymieszać z ugotowanym al dente w osobnym wrzątku makaronem, każdą porcję posypać startą bottargą (zasuszone tradycyjnymi metodami jajeczka rybich gonad), podawać.

Przepis Roberta Makłowicza

WARTO WIEDZIEĆ

MAKARON Z CZARNEJ FASOLI

🌱 Zdrowy i ładnie wyglądający na talerzu makaron z czarnej fasoli zyskuje wielu zwolenników. Jest bogaty w białko roślinne i błonnik. Kreatorzy nowych smaków nie mogą się go nachwalić. Mówi się jednak, że jego kolor nie jest tak intensywny jak makaronu z kałamarnicy. On raczej przypomina wyschnięty popiół.

🌱 Pochodząca z Kuby czarna fasola jest rośliną strączkową, szczególnie chętnie spożywaną w Ameryce Łacińskiej, gdzie towarzyszy mięsom w sosach i potrawom z ryżu. Znajduje się w słynnym chili con carne lub w brazylijskiej feijoada. Ma jednak tę wadę, że trzeba ją szczególnie długo gotować - co najmniej godzinę - po namoczeniu, najlepiej przez noc, dla lepszego trawienia. Wersja makaronowa oszczędza czas.

🌱 Makaron z czarnej fasoli gotuje się podobnie jak zwykły makaron z pszenicy, we wrzącej wodzie, od 6 do 8 minut. % Bardzo dobrze smakuje z chrupiącymi warzywami, takimi jak brukselka, szparagi czy marchewka.

Makaron z czarnej fasoli z warzywami i sezamem

Składniki:

100g Makaron z czarnej fasoli
200g Cukinia
300g Pomidor (u nas jeden duży i koktajlowe)
15g sezam, nasiona
10g ser parmezan (lub cheddar)
20g oliwa z oliwek
czosnek

Sposób przygotowania:
Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu. Sezam uprażyć na suchej patelni. Na rozgrzanej oliwie podsmażyć pomidora pokrojonego w kostkę, po chwili dodać czosnek i półplasterki cukinii. Gdy warzywa lekko się podsmażą (warzywa powinny być jędrne) dodać sezam. Na talerzu ułożyć makaron, a na nim warzywa z sezamem. Wierzch posypać kawałkami sera.

Wartość odżywcza:

- energia 375 kcal
- białko 19g
- tłuszcz 17,5g
- węglowodany 39,5g
- błonnik 8,5g

Przepis ze strony: mojdietytyk.pl

Wyberzmy kolorowe ziarenka

Choć powszechnie używanych jest zaledwie kilka odmian ryżu, dostępna jest cała ich gama; różni się smakiem, kolorem i kształtem. Jednym z rodzajów ryżu, który uznawany jest za najbardziej szlachetny, jest ryż basmati. Jego nazwa w dosłownym tłumaczeniu oznacza „pachnący ryż”. Jest on uprawiany głównie w Indiach, Pakistanie i południowej Himalajów, a po gotowaniu zachowuje sypaność. Idealnie współgra z rybami i owocami morza – mówi Lucyna Wyso-

cka, ekspert Britty. Kolejnym ciekawym, mającym niezwykły zapach, ryżem jest ryż jaśminowy, który jest podstawą kuchni azjatyckiej. Podczas gotowania wydzielają delikatny, słodki zapach przywodzący na myśl krzew jaśminu, któremu towarzyszą swoją nazwą. Po ugotowaniu ziarna zostają sypane i nie gęstnieją.

Jeśli chcemy nadać naszemu potrawom interesujący kolor, warto dodać do nich ryż dziki. Tak naprawdę są to na-

siona trawy wodnej, która uprawiana była przez rdzennych Indian u wybrzeży rzeki Missisipi. Ryż dziki charakteryzuje się orzechowym smakiem i zapadłym, a także ciemnym, brązowym kolorem. Może stanowić dodatek do sałatek, a także mięs i ryb.

Ciekawym i smacznym jest również ryż czerwony i ryż jaśminowy czarny. Teryte gotujemy nieco dłużej niż te jasne. Do gotowania ryżu bez szpetek można dodać łyżeczkę oleju rzepakowego, MIKO



FOT. PIKABAY



FOT. MATERIAŁY PRASOWE BRITTA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE BRITTA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE BRITTA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE BRITTA

Ryż jest smaczny i zdrowy, a do tego można z niego przygotować tak różnorodne dania, że każdemu będą smakować. Może być dodatkiem do dania, ale także składnikiem farszu lub panierki

Jambalaya z kurczakiem i kielbaską chorizo

Składniki:
250g ryżu parboiled
300g piersi kurczaka, 200g chorizo
1-2 łyżki mieszanki kreońskiej
1 żółta cebula, 1 marchewka,
1 łyżka selera naciowego, 3 ząbki czosnku
1 papryka czerwona, 1 papryka żółta
puszka kukurydzy, puszka krojonych pomidorów
łyżeczka suszonego tymianku, liść laurowy
litr bulionu drobiowego, olej, sól, pieprz
Mieszanka kreońska: 2 łyżeczki czosnku w proszku, 2 łyżeczki cebuli w proszku, 2 łyżeczki słodkiej papryki, 1 1/2 łyżeczki suszonego tymianku, łyżeczka suszonego oregano, łyżeczka suszonej bazylii, łyżeczka papryki cayenne, 1/2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki pieprzu

Wszystkie składniki namieszankę kreońską mieszamy. Kurczaka kroimy na 1-cm kawałki i doprawiamy mieszanką. Kielbaskę kroimy w cienkie plasterki. Cebulę kroimy w kostkę, marchew i seler w plasterki. Z papryki usuwamy gniazda nasienne i kroimy w kostkę. Czosnek siekamy. Na dużej patelni rozgrzewamy olej i obsmażamy kielbaskę. Jak się ładnie zrumieni, dodajemy kurczaka i smażymy 5 minut. Mięso przekładamy do miski. Na patelnię wlewamy olej i smażymy cebulę, seler, marchew i czosnek przez 2 minuty. Dodajemy paprykę i smażymy kolejne 2 minuty. Dosmażonych warzyw dodajemy ryż, a po minucie pomidory, kukurydzę, tymianek, liść laurowy i bulion, doprawiamy solą i dusimy na małym ogniu pod przykryciem 15 minut; później trzymamy 10 minut pod przykryciem już bez ognia. Doprawiamy do smaku.

Wegańskie curry z zielonych warzyw z białym ryżem

Składniki:
2 woreczki ryżu białego
1 brokuł, 20 dag groszku cukrowego
3 kłaczka selera naciowego
pęczek szczypioru z cebulką
2 główki kapusty rzymskiej (małe)
1/3 zielonej części pora, papryczka chili
2 łyżki drobno pokrojonego imbiru
5 ząbków czosnku, mleczko kokosowe 400ml
zielona pasta curry, 5 kulek szpinaku mrożonego
1 limonka, 4 łyżki oleju, sos sojowy
1 łyżka curry, sól, pieprz

Brokuł kroimy na średnie kawałki, kapustę rzymską przekrawamy na pół. Czosnek oraz imbir drobno kroimy. W dużym garnku gotujemy 3 litry wody, dodajemy łyżeczkę soli, wrzucamy pokrojony brokuł na 3-4 minuty, wyciągamy przy pomocy łyżki cedzakowej. Groszek, por i seler naciowy blanszujemy przez około 3 minuty. Na dużej, głębokiej patelni rozgrzewamy olej, dodajemy czosnek i imbir, całość szklimy. Dodajemy brokuł, lekkiego zrumieniamy. Następnie dodajemy połowę kapusty cięciemku do łowi. Smażymy na złoty kolor. Dodajemy część groszku oraz szczypior. Warzywa na patelni doprawiamy solą, pieprzem, sosem sojowym i curry. Przekładamy je do dużej miski, dodajemy świeży seler naciowy oraz zblendowane strączki groszku. Całość skrapiamy limonką. Gotujemy ryż. Mleczko kokosowe przelewamy do blendera, dodajemy rozmrożony szpinak i blendujemy. Przelewamy je na opróżnioną patelnię, zagotowujemy, dodajemy pastę curry. Powstały sos ewentualnie doprawiamy. Ryż i sos wykładamy na misę z warzywami.

Wegetariańskie gołąbki z kolorowym ryżem i soczewicą

Składniki:
saszetka ryżu 4 kolory (lub np. ryż w 2 kolorach)
szklanka suchej soczewicy
1/2 kg pieczarek, duża cebula
4 duże ząbki czosnku, 1 marchew
olej, sól, pieprz, kilka kropel tabasco
12-15 dużych liści kapusty
2-15 zblanszowanych liści pora (opcjonalnie)
3/4 szklanki bulionu warzywnego
1/2 kg pomidorów koktajlowych
gałąbki tymianku, koszyczki fenkułu

Soczewicę gotujemy dzień wcześniej według zaleceń producenta. Kapustę parzymy we wrzątku i usuwamy zgrubienia. Gotujemy ryż. Cebulę i czosnek drobno siekamy, marchew obieramy i ścieramy na największych oczkach. Pieczarki myjemy i też ścieramy na największych oczkach. Rozgrzewamy 4 łyżki oleju, dodajemy cebulę i czosnek, chwilę blanszujemy, mieszając. Dodajemy pieczarki i mieszamy. Zawartość patelni przekładamy do miski, dodajemy ryż i doprawiamy. Kolejne liście kapusty napełniamy solidną porcją farszu i kształtujemy gołąbki. Przydatny tumoże być por, którym można owinać gołąbki, jak paczuski. Dno garnka wykładamy liśćmi kapusty, nanie wykładamy gołąbki warstwami przekładając je pomidorami. Wlewamy 3/4 szklanki bulionu warzywnego, układamy na gołąbkach koszyczki fenkułu i gałąbki tymianku. Przykrywamy pozostałymi liśćmi i wkładamy do piekarnika z ustawioną opcją termoobiegu na 35 minut. Po tym czasie ściągamy zewnętrzne liście i już w normalnym trybie (góra-dół) dopiekamy gołąbki przez ok. 15 minut.

Sycylijskie arancini

Składniki:
2 saszetki ryżu parboiled
1 cebula
600ml bulionu lub wody
50 g masła
50 g tartego parmezanu
100 g sera mozzarella
2 roztrzepane jajka
100 g bułki tartej
sól i pieprz
olej do głębokiego smażenia
mąka do obtoczenia

Cebulę posiekać i przesmażyć na łyżce masła, dodać ryż i podsmażyć 2 minuty. Do ryżu dodać bulion lub wodę i gotować na małym ogniu do czasu aż ryż wchłonie całą wodę (ok. 15 minut). Wyłączyć ogień, dodać masło i parmezan, wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem. Ryż przełożyć do miski, przykryć i schłodzić w lodówce około godziny. Mozzarellę pokroić w 2-cm kostkę. Każdy kawałek obtoczyć w 4-cm warstwie ryżu, formując kształt jajek. Arancini obtoczyć w mące, potem w jajku i bułce tartej. Smażyć w oleju o temperaturze 170 stopni C, aż będą złote i chrupiące. Po wyciągnięciu odsączyć na ręczniku kuchennym i doprawić solą i pieprzem.

(źródło: www.britta.plx4)



FOT. BRITTA MILENA KOCHANOWSKA



Jeśli ktoś nie lubi krewetek, może zamiast nich dodać do ryżu anchois, łososia lub tuńczyka

Ryż

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Podajemy kilka przykładów dań szybkich i smacznych. Nie trzeba się trzymać dokładnie przepisów, bo stateczna ich wersja zależy od naszego smaku, produktów, które lubimy i inwencji. Bawmy się składnikami i eksperymentujmy na zdrowie

Proponujemy ryż z krewetkami i papryczką chili. Kto nie lubi krewetek może za-

Ryż z owocami morza na ciepło lub zimno

Z tych zdrowych składników można
przyrządzić dania
dopasowane do naszego smaku

miast nich doryżu dodać posiekane anchois lub kapary.

Składniki:
czerwony ryż lub basmati
12 krewetek tygrysi (obratych, zblanszowanych)
1 papryczka chili
duży ząbek czosnku
natka pietruszki
olej rzepakowy (lub masło klarowane)
łyżeczka masła
kolendra – opcjonalnie

Ryż gotujemy na sypko. Krewetki dusimy na patelni ze sprasowanym zębkiem czosnku na niewielkiej ilości oleju lub masła klarowanego (jeśli na oleju, na koniec dla smaku dodajemy łyżeczkę masła). Do uduzonych krewetek wsypujemy siekaną papryczkę chili i natkę pietruszki. Ryż przekładamy do miseczki (jeśli jest to basmati, można doprawić go startym curry lub kurkumą, a nabierze pięknego złotego koloru i ciekawego aromatu), dodajemy krewetki z sosem. Posypujemy pietruszką lub siekaną kolendrą.

Pyszna jest też sałatka z pieczonym łososiem i czarnym ryżem.

Składniki:
czarny ryż jaśminowy
filet z łososia
mix sałat lub 2 ulubione (na przykład rakolalrzymstat)
papryczka habanero

pomidorki koktajlowe
sos winegret według smaku
(proponujemy: 2 łyżki oliwy mieszamy z łyżeczką musztardy trufrowej lub figowej i połową łyżeczki miodu gryczanego)

Łososia pieczemy lub smażymy krótko na oleju, z każdej strony po ok. 2/3 minuty, kładziemy na ręcznik papierowy i czekamy aż ostygnie. Do miski wrzucamy porwane sałaty, przekrojone pomidorki koktajlowe, zimny ugotowany ryż, rozdrobnionego łososia, posiekaną papryczkę. Całość doprawiamy sosem winegret. Danie można dodatkowo udekorować krawkami czerwonej cebuli – jeśli ją lubimy.

Proponujemy także **sałatkę z kolorowym ryżem, burakami i serem feta.**

Składniki:
1 saszetka ryżu 4 kolory lub ryż w dwóch, trzech kolorach (np. czerwony i brązowy)
2 małe buraki
garść jarmużu
garść szpinaku
50 g sera feta
ząbek czosnku
łyżka orzechów włoskich
4 łyżki oleju rzepakowego tłoczonego na zimno lub oliwy
łyżeczka musztardy francuskiej
łyżka miodu
2 łyżeczki octu jabłkowego
Buraki nacieramy olejem, doprawiamy solą i pie-

przem, zawijamy oddzielnie każdego buraka w folię aluminiową i pieczemy przez 60 minut w piekarniku w temperaturze 180 stopni. Studzimy, obieramy i kroimy w mniejsze części. Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy jarmuż, posiekany czosnek i smażymy przez 2 minuty. Szpinak siekamy na duże kawałki. Fetę kroimy w kostkę. Z oleju, musztardy, miodu i octu przygotowujemy sos do sałatki. Wszystkie składniki sałatki poza burakami i serem mieszamy i doprawiamy sosem. Na koniec dekorujemy burakami, serem i orzechami włoskimi.

I dla mięsożerców: znakomita sałatka z ryżem, szynką, żurawiną i pomarańczami. Jeśli jednak nasz partner nie je mięsa, można ją sporządzić dla siebie z szynką, a dla niego z łososiem lub tuńczykiem.

Składniki:
torebka ryżu (100 g)
50 g szynki
garść żurawiny
pomarańcza
bazylija, sól i pieprz do smaku
Ryż gotujemy. Szynkę kroimy w drobną kostkę, pomarańczę dzielimy na cząstki. Wszystkie składniki mieszamy z ryżem, doprawiamy i posypujemy bazylią.
(www.pekpol.pl)

PORADY

Zakwitły już floksy – klejnoty tradycyjnych rabat kwiatowych w naszych ogrodach

Floksy (ładniej zwane płomykami) – klejnoty naszych tradycyjnych ogrodów – pyszną się już półkulistymi kwiatostanami w pastelowych barwach: białych, różowych, purpurowych i fioletowych.

Floksy to wysokie byliny o sztywnych pędach. Ich kwiaty pięknie pachną i nadają się na kwiat cięty. Floksy kwitną od czerwca do września i osiągną wysokość od 40 cm do nawet 140 cm.

Trzeba je posadzić w słonecznym lub lekko osłoniętym miejscu. Ich wymagania glebowe nie są duże – dobrze dają sobie radę w niezbyt żyznym, ale przepuszczalnym podłożu. Należy unikać uprawy w podłożu gliniastym i podmokłym, gdyż floksy są wtedy podatne na mączniaka oraz plamistość liści.

Oprócz floksów wysokich występują także floksy niskie, które jednak kwitną wcześniej, w kwietniu i maju, tworząc zwarte kobierce zadarniające glebę. Nadają się naskalniaki.

Wymagania glebowe nie są duże – dobrze dają sobie radę w niezbyt żyznym, ale przepuszczalnym podłożu. Należy unikać uprawy w podłożu gliniastym i podmokłym, gdyż floksy są wtedy podatne na mączniaka oraz plamistość liści.



Dzielżany z wypukłym koszyczkiem – piękne lecz odrobinę niedoceniane byliny letniej rabaty kwiatowej

Dzielżan ogrodowy to piękna i długokwitnąca bylina, która z pewnością zaskutkuje na większą uwagę. Jej żywo ubarwione kwiaty charakterystycznym, mocno wystającym koszyczkiem mogą być ozdobą każdej rabaty, nadając jej lekki, romantyczny wygląd.

Dzielżan ogrodowy dorasta do wysokości 1,5 • 2 metrów i posiada cienkie, mocno rozgałęzione pędy oraz zielone, lancetowate liście. Pierwsze kwiaty pojawiają się na końcach pędów w czerwcu

i rozwijają bez przerwy aż do późnej jesieni. Na szczycie każdego pędu pojawia się pojedynczy kwiat.

Istnieją odmiany o kwiatkach intensywnie żółtych, o żółtych płatkach i brązowo-żółtym koszyczku, o pomarańczowo-czerwonych płatkach i brązowo-czerwonych koszyczkach. Kilka odmian charakteryzuje się też nieco niższym i bardziej kompaktowym wzrostem.

Dzielżany nie są podatne na choroby i szkodniki.



Dwie hortensje: ogrodowa i bukietowa

Łacińska nazwa hortensji oznacza „wodny krzew”



Hortensja bukietowa ma wydłużone kwiatostany, które są początkowo białe, a z czasem różowieją

Oktemugrodnika

Andrzej Gębarowski
a.gebarowski@dziennik.lodz.pl

Najbardziej znane gatunki i odmiany hortensji weszły w okres kwitnienia. Te

piękne krzewy o nieco egzotycznym wyglądzie dzielą się na dwie grupy – kwitnące na pędach zeszłorocznych oraz na pędach tegorocznych.

Do pierwszej grupy zalicza się hortensje ogrodowe (*Hydrangea macrophylla*), zawiązujące paki kwiatowe w drugiej połowie lata. Pędy tego gatunku są słabo zdrewniałe, a paki nie mają twardych łusek chroniących przed mrozem. Wszystko to sprawia, że następne lata, gdy powinny się otworzyć kwiaty, ogrodników często spotyka rozczarowanie. Jedną z głównych przyczyn jest przemarzanie wierzchołków lub nawet całych pędów. Nie

kiedy hortensja ogrodowa nie kwitnie, gdyż ogrodnik zapominał, że kwitnie ona na pędach zeszłorocznych i usunął jesienią zdrewniałe pędy wraz z pakami kwiatowymi.

Chociaż wiosną z nieprzemarzniętych karp wyrosną nowe pędy, dopiero latem wytworzą one paki kwiatowe, które zakwitną za rok – 0 ile nie będzie ciężkiej zimy. Słowem, uprawa hortensji ogrodowych jest w polskim klimacie zajęciem dla wytrwałych. Ze względu na niezwykle efektowne kwiaty, zebrane w kuliste kwiatostany, i zdrowe ulistnienie, hortensje te mają jednak swoich zaprzyjaźnionych zwolenników, którzy nie zrażają się tak łatwo. Troskliwie okrywają swoje ukochane krzewy na zimę, obsypując ziemię wokół nasady grubą warstwą kory sosnowej, zaś górę opatulając agrowłókniną.

Znacznie mniej kłopotliwa w uprawie jest hortensja

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

Interesująca jest też odmiana *Kyushu*. Kwitnie późnym latem, wydając kwiatostany w formie stożkowatych wiech na końcach pędów. Kwiaty płonne porzucane są pośród drobnych kwiatków płodnych, co nadaje kwiatostanowi lekki, koronkowy wygląd. Z kolei odmiana „*Pink Diamond*” ma kwiatostany lekkoróżowe, które w stanie zaschniętym robią się intensywnie różowe.

Łacińska nazwa hortensji oznacza „wodny krzew”. Potrzebuje zatem dużo wody i lepiej się czuje w półcieniu, chociaż słońce jest mu niezbędne do wydania kwiatów. Jest to krzew wymagający urodzajnej i próchnicznej gleby. Złe rośnie na glebach gliniastych i ciężkich. Podłoże musi być kwaśne (pH od 4,5 do 5,5). Jeżeli liście stają się jasnozielone lub żółte, oznacza to prawdopodobnie zbyt zasadowy odczyn gleby, którą należy wzbogacić kwaśnym torfem.

WARTO WIEDZIEĆ

ODCZYN GLEBY...

...w której uprawiamy krzewy, ma wpływ na barwę kwiatów hortensji ogrodowej. Na glebach bardziej zasadowych kwiaty będą różowe, na glebach bardziej kwaśnych – niebieskie. Bardziej cenione są kwiaty o odcieniu niebieskim, toteż wiele osób stara się zakwasić podłoże wokół krzewów, nawożąc hortensje siarczanem amonu lub siarczanem potasu. Podobny efekt uzyskamy, podlewając krzewy roztworem alunu potasowego bądź siarczanu glinu. W sklepach ogrodniczych są też specjalne nawozy do barwienia kwiatów na niebiesko.

NOWY GATUNEK



Kwitną katalpy – nowy gatunek, od niedawna w naszych ogrodach. Oprócz pięknych kwiatów, drzewa katalpy słyną z wielkich liści

Szybko rosną

Katalpa to drzewo należące do grupy szybko rosnących, 0 rocznych przyrostach dochodzących do 25 cm. Korona katalpy rozrasta się bardzo szeroko, czasami nawet do 6 m, przy docelowej wysokości około 10 m. Najlepiej więc posadzić katalpę pojedynczo, pośrodku trawnika, albo w otoczeniu niskich krzewów i bylin. Katalpy są dość odporne na suszę. Niedotyczy to jednak roślin młodych, niedawno posadzonych – im trzeba zapewnić solidną dawkę wody.

Co ciekawe, katalpy lepiej rosną i mniej chorują na słabszych i lekkich glebach. Na żyznych i zasobnych zbyt późno kończą wegetację, w wyniku czego ich pędy nie mają dość czasu, by zdrewnieć przed zimą i drzewa stają się bardziej wrażliwe na mrozy, (AG)

Gęcie drzewka wiśni

Młode, nowoposadzone drzewka wiśni nie sięwiosną, zaraz po posadzeniu, w celu uformowania ich korony. Dla starszych drzew podstawowy termin cięcia to lato po zbiorze owoców (zazwyczaj pod koniec lipca). Letnie cięcie wiśni przynosi zwykle lepsze efekty niż cięcie wiosną – inaczej niż w przypadku gruszy czy jabłoni, które przycina się wczesną wiosną.

Cięcie wiśni wykonuje się w dni suche i słoneczne, gdy jest małe ryzyko przeniesienia chorób grzybowych.

Wycina się stare gałęzie i młode pędy zwisające do ziemi, uszkodzone, pokładające się, skierowane do środka korony, wyrastające zbyt blisko góry i konkurujące z przewodnikiem. Aby prawidłowo prześwietlić koronę wiśni, należy wyciąć średnio 1/5 pędów.

Rany powstałe na gałęziach po cięciu trzeba posmarować masą ogrodniczą. (te*

Nfcf

Czy da się zaprzyjaźnić z jaszczurką? Jeśli mamy dużo cierpliwości, możemy ją do siebie przyzwyczaić

Od razu trzeba powiedzieć - jaszczurka nie będzie czerpała przyjemności z kontaktu z człowiekiem tak jak pies czy kot. Człowiek może ją po prostu dosiebie przyzwyczaić na tyle, by czuł się jej obecności bezpiecznie i niekojarzyła go wyłącznie z pokarmem. Jednak dojdzie do tego etapu będzie wymagało dużo cierpliwości i zaangażowania.

Po przyniesieniu jaszczurki trzeba jej dać czas na aklimatyzację w terrarium - zasłonić szybę ciemnym ma-

terialem, a żywy pokarm podać jaszczurce po ok. 3 dniach. Bysię doczłowieka przyzwyczaiła, trzeba umieścić terrarium w miejscu, z którego jaszczurka będzie mogła obserwować opiekuna. Etap ten można rozpocząć tylko wówczas, kiedy jaszczurka nie reaguje paniczną ucieczką na widok człowieka. Potem można zacząć przyzwyczajać ją do swojego zapachu - kilka razy dziennie wkładając ręce do terrarium i nie wykonując gwałtownych ruchów.



FOT. 123RF

Codzienna pielęgnacja fretki.

Pielęgnujemy sierść i pazurki, ale zęby musi obejrzeć weterynarz

Fretkom mieszkającym na stałe w domu obcinamy pazurki co 3-4 tygodnie. Używamy do tego specjalnych cząstków dla zwierząt. Musimy przy tym uważać, aby nie uszkodzić widocznego w pazurku naczyń krwionośnych (przyczyną pazurów kilka milimetrów za widocznym naczyń krwionośnym, nie bliżej!).

Jeżeli na zębach fretki widoczny jest kamień, trzeba ze zwierzątkiem wybrać się do weterynarza, by go usunąć.

W żadnym przypadku nie możemy robić tego sami.

Fretkę trzeba wyczesywać jak najczęściej, szczególnie w okresie linienia. Do porządnego czesania używamy grzebienia o włosiu rzadszym, sztywniejszym, a następnie szczotek gęstszych, ale miękich (by dokładnie usunąć martwą sierść) oraz małtpasta.

By w przewodzie pokarmowym nie powstawały kule włosowe, podajemy fretce pastę lub karmę odkłaczającą - taką jak dla kotów.



FOT. 123RF

PIES TEŻ MOŻE SIĘ BAĆ - NIE TYLKO HUKU FAJERWERKÓW

Psie fobie mogą bardzo utrudnić życie.
Pilnujmy, żebyśmy sami ich nie pogłębiali



FOT. 123RF

Strach psa przed burzą pogłębia to, że - przy doskonałym węchu - wcześniej wyczuwa jej nadejście

ZdriHw

Małgorzata Romanowska
redakcja@prasa.gda.pl

Zdaniem weterynarzy nawet co drugi pies boi się głośnych dźwięków-grzmotów czy wybuchów. Nie powinniśmy lekceważyć tych lęków, bo mogą się przerodzić w fobie, które utrudnią życie psu i jego opiekunom.

Każdy chciałby mieć psa, który niczego się nie boi. Ale fobie u psów wcale nie są rzadkością. Skąd się biorą? Przyczyn można doszukiwać np. w nieprawidłowej socjalizacji, złych doświadczeniach czy nawet genetyce. Pies mógł się ich nabawić w przeszłości, podczas pierwszych tygodni życia lub gdy doznał w przeszłości urazu związanego z jakimś bodźcem. Pamiętajmy, że psy mają bardzo wystrzone zmysły, zwłaszcza słuchi i węch. Pomagają im one przetrwać, ale także mogą sprawić, że rozwinię się lęk.

Burza piorunami i fajerwerki
Burze budzą przerażenie u wielu psów. Podstawowym po-

wodem jest oczywiście hałas. Psi słuch jest zdecydowanie bardziej czuły niż ludzki - jeśli nam wydajesie, że grzmot jest bardzo głośny, to wyobraź sobie, jak słyszą go pies. Zwierzęta boją się wszelkich głośnych dźwięków.

Co więcej - psy są w stanie znacznie wcześniej wyczuć burzę - jako że ich zmysł węchu jest nieporównywalnie czulszy od naszego, psy mogą wyczuć wyładowania elektryczne w atmosferze, jeszcze zanim człowiek je usłyszy.

Do rozwoju fobii dźwiękowej u psów przyczyniają się także fajerwerki. Kilka lat temu brytyjscy naukowcy uznali wszelkie petardy za najważniejszy czynnik wywołujący u psa lękliwe zachowania - nie tylko z powodu hałasu, ale i efektów świetlnych i zapachu. Gdy pies boi się burzy, przede wszystkim starajmy się unikać pogłębiania lęku. Nie zabierajmy więc psa na długi spacer, gdy zanosisz się na burzę, nie otwierajmy okna, gdy grzmi i błyska.

Jazda samochodem

Ten czynnik znajduje się wysoko na liście zwierzęcych fobii i toż kilkupowodów. Pies

na początku nie zdaje sobie sprawy, że ta ograniczona i poruszająca się przestrzeń kiedyś się skończy.

Jeśli nienawykłego do jazdy samochodem psa zabierzemy w pierwszą dłuższą podróż - możemy spodziewać się, że będziemy potem złością rzenia. A jeśli do tego pojawi się choroba lokomocyjna, to może okazać się, że podróż autem wywołuje w nim panikę.

Jak z tym walczyć? Warto zabierać psa do samochodu i posiedzieć tam z nim kilka minut bez żadnych oczekiwań. Potem można dołączyć do tego krótkie wycieczki - w miejscach, które zwierzę uduchuje się kojarzą.

Schody

To zaskakująca, ale wcale nie tak rzadka fobia. Schodów psy mogą się obawiać - tak jak samochodów - z kilkupowodów. Oczywiście może to wynikać z lęku przed nieznanym, ale najczęstszym powodem jest jednak ból, który uniemożliwia wspięcia się na kolejne stopnie, np. dysplazja stawu biodrowego czy artretyzm. Jeśli to okaże się przyczyną - konieczna jest konsultacja z weterynarzem.

PRAKTYCZNE PORADY



FOT. 123RF

Często psy boją się jednocześnie wielu różnych rzeczy. Nie krzycz, gdy okaże się strach, bo to pogłębi fobie

Jak walczyć z psią fobią

Nigdy nie próbuj pocieszać ani uspokajać wystraszonego psa. Wzmocni to tylko jego strach, gdyż będzie to odbierane jako pochwała.

Nie bijani nie krzycz. To tylko pokaże psu, że jest się czego obawiać. Najlepszym rozwiązaniem jest całkowite ignorowanie psa - nie patrz na niego ani nic do niego nie mów.

Zrezygnuj z spacerów w czasie, gdy poza domem pojawiają się silne bodźce lękowe. A jeśli już jesteście na zewnątrz, nie spuszczaaj w tym okresie psa ze smyczy.

Zaciemnij pokój, w którym najczęściej przebywa pies podczas burzy czy pokazu fajerwerków. Jeśli to niemożliwe - spróbujmy przynajmniej przygotować kryjówkę np. pod stołem przykrytym do podłogi kocem.

Można puszczać psu rytmiczną muzykę, by stopniowo przyzwyczajał się do hałasu. Jednak trzeba uważać, żeby dodatkowo nie stresować w taki sposób zwierzęcia - nie każde przyzwyczai się do bodźca.

Często psy boją się jednocześnie wielu różnych rzeczy. Behawiorysty jako przykład podają fakt, że pies, który odczuwa lęk przed ludźmi, może jednocześnie bać się szelestu liści albo łopoczącego brezentu. Może także odczuwać jednocześnie lęk przed samotnością.

Różnie też może objawiać się stres. Pies, który boi się burzy, zaczyna się miotać, ziaje i przypada, niemal przykleja się do właściciela, a ten, który boi się ludzi, zamiast chować się, zaczyna na nich warczeć.

ZABÓJCZA ŚLICZNOTKA

Nad norkami nie ma się co rozczulać.

Pod tym pięknym wyglądem ukrywa instynkt zabójcy - przekonują przyrodnicy. Potrafi mordować dla czystej przyjemności

Przyroda

Grażyna Antoniewicz
g.antoniewia@prasa.gda.pl

Drapieżna norio amerykańska, szybka izwinna. poluje nocą, a w ciągu kilkunastu dni jest w stanie zniszczyć całą kolonię lęgową mew śmieszek czy rybitw. Wykrada jaja, zjada pisklęta. Potrafi zabić o wiele większą od siebie gęś gęgawę.

Wystarczy jej kilka chwil, by zamordować czapkę.

Jedna dorosła norka amerykańska (*Neovison vison*) potrafi rocznie zabić kilka tysięcy ptaków. Jest gatunkiem sztucznie wprowadzonym do środowiska, ale to my - ludzie - narobiliśmy tego bałaganu - wyjaśniają ornitolodzy. - Przyroda sama sobie z tym drapieżcą nie poradzi. Powinniśmy więc interweniować.

W Polsce pierwsze informacje o spotkaniu żyjącej na wolności norki amerykańskiej pochodzą z lat 1962-1963. Zbiegło się to w czasie z regresem rodzimej norki europejskiej, amerykańska idealnie wpasowała się więc w opuszczoną przez nią niszę ekologiczną.

- Od tego czasu zdążyła się rozprzestrzenić w całym kraju, a ponieważ należy do szczególnie niebezpiecznych gatunków inwazyjnych, szybko zyskuje przewagę nad gatunkami rodzimymi - mówi starszy specjalista ds. ochrony przyrody Karolina Lubińska z Parku Narodowego Bory Tucholskie. - Natomiast przez nią zasiedlonych stała się dominującym drapieżnikiem w obrębie cieków i zbiorników wodnych. Stano- wi olbrzymie zagrożenie dla rodzimej fauny, szczególnie wodnej. Odżywia się zwierzętami należącymi do wielu gatunków. Poluje na ptaki, ssaki, płazy, ryby, gady, skorupiaki, małże i ślimaki.

Doskonale się wspina

Prawdziwe spustoszenie może czynić w popularnych ptaków gniazdach nad wodami, zarówno wybierając jaja, jak i łowiąc pisklęta oraz dorosłe ptaki. Odwiedza gniazda znajdujące się na ziemi, ale także te pośród koron drzew.

W obrębie Parku Narodowego Ujście Warty prze-



Norka amerykańska należy do szczególnie niebezpiecznych gatunków inwazyjnych i szybko zyskała przewagę nad norką europejską

prowadzono swego czasu badania nad składem pokarmu norek. Wykazały one, iż w okresie wiosennym i letnim udział pożywienia pochodzenia ptasiego (jaja, pisklęta i osobniki dorosłe) stanowi nawet do 90 procent diety norek amerykańskich!

Poluje nocą

Drapieżnik ten przejawia aktywność głównie w nocy i o zmierzchu. W ciągu dnia przebywa w samotności w wykopanych norach, które mogą mieć nawet do trzech metrów długości. Niekiedy buduje własną norę, lecz osiedla się w niskopłożonej dziupli lub wykrocie. Po okresie godowym prowadzi samotniczy tryb życia.

Jest niemal idealnym drapieżnikiem. Szybko i bezszelestnie biega, świetnie wspina się po drzewach, a pływanie i nurkowanie nie sprawiają jej żadnego problemu.

Zagraża wydrom

Norka jest nosicielką wielu chorób groźnych dla naszych chro-

dzimych, nieraz rzadkich i chronionych gatunków łasicowatych, np. tłośnicy wydr. Konkuruje też z nimi o pożywienie.

W porównaniu z danymi z przełomu lat 70. i 80. XX wieku, liczebność populacji łyski zmniejszyła się o około 80 procent. Stwierdzono także znaczny spadek liczebności oraz zanikanie lęgów perkozów dwuczubych, krzyżówek, czernicy i kilku innych gatunków - a za to wszystko odpowiadają właśnie norki amerykańskie.

Spustoszenie na wyspach

Duże spustoszenie poczyniła norka na wyspach jeziora Jasień. To najcenniejszy ornitologicznie zbiornik wodny Parku Krajobrazowego Dolina Słupi. Ślady obecności norki amerykańskiej odnotowano na wyspach w 1991 r. W wyniku jej ponad 10-letniej obecności natym obszarze jeziora pozostało około 5 par nurogęsi (było 50) oraz kilkanaście gąsienic (było 15). Obniżyła się także liczebność lęgowych perkozów, całkowicie wycofała się z tego terenu cyraneczka.

- Próby zmniejszenia negatywnego wpływu norki na rodzimą faunę podejmuje wiele parków narodowych: Słowiński, Biebrzański, Narwiański czy Drawieński.

- W Parku Narodowym Bory Tucholskie nie ma dużego problemu z norką amerykańską, ale gatunek ten jest pod baczną obserwacją - przyznaje Karolina Lubińska. - Od kilku lat prowadzimy

monitoring przy użyciu specjalnych tratw z gliną, na razie pojawia się sporadycznie. W przypadku dużego zagrożenia, proponowane będą odłowienie tego gatunku.

- Nad norkami nie ma się co rozczulać. Pod tym pięknym wyglądem ukrywa instynkt zabójcy - przekonują przyrodnicy. - Potrafi mordować dla czystej przyjemności.

Zagadkowe pomrukiwanie

Napoczątku lat 90. ubiegłego wieku nasłuchowcy urzędującego szwedzkiej marynarki wciąż ujawniali hałasy śrub okrętowych. Podejrzewano, że pochodzą one od małych łodzi podwodnych związanych z przemytem. W 1995 roku Szwedzi rozwiązali zagadkę - było to pomrukiwanie norek amerykańskich nabałtyckim wybrzeżu (jak podaje „Ilustrowana encyklopedia ssaków” - wydawnictwo Arystoteles 2007).

Norka amerykańska należy do najpopularniejszych zwierząt futerkowych. Liczy się, że w hodowlach jest jej ponad 20 milionów sztuk.

Pies z bokobrodami

Obcym dla rodzimej fauny gatunkiem jest także jenot (*Nyctereutes procyonoides*), drapieżnik z rodziny psowatych (*Canidae*). Jego naturalnym siedliskiem są tereny południowo-wschodniej Azji. W Polsce pierwsze doniesienia o jego występowaniu pojawiły się w 1955 roku.

Przypomina wyglądem i wielkością szopa pracza (również z rodziny psowatych).

niez gatunek obcy) lub małego psa. Ma długie tułowie i krótkie kończyny, jego ogon jest gruby i puszysty. Charakterystyczne są długie włosy po bokach głowy, które tworzą tzw. bokobrody.

Groźny dla saren

Chociaż w ciągu roku odżywia się przeważnie drobnymi gryzoniami i bezkręgowcami, zjada też ryby i pokarm roślinny. Nie gardzi padliną. Jest właściwie wszystkożerny.

Wiosną i latem może powodować spustoszenie w naziemnych i nadwodnych gniazdach i lęgach ptasich, redukując pogłowie kaczek i kuraków leśnych. Na przedwiośnie może być groźny nawet dla osłabionych saren.

Prowadzi na ogół nocny tryb życia. Dziś spędza w norach, stogach, szczelinach, dziuplach, a niekiedy w pomieszczeniach gospodarczych. Rzadko kopie nory, zajmując nory lisie lub borsucze. Czasem zapada w sen zimowy.

Sezon godowy rozpoczyna w lutym i może on trwać do kwietnia. Samica po ciąży trwającej 60-70 dni, rodzi 5-12 młodych.

- To gatunek inwazyjny i zagraża poważnie rodzimym gatunkom - wyjaśnia Karolina Lubińska. - Uważa się, że wywiera niekorzystny wpływ na środowisko przyrodnicze poprzez niszczenie lęgów ptaków (kuraków leśnych - zwłaszcza cietrzewia i kaczek) oraz przez konkurencję

z rodzimymi gatunkami ssaków - lisem i borsukiem. Po przez zasiedlanie nor borsuków zimą i w sezonie rozrodczym, przyczynia się do roznoszenia pasożytów i chorób. Jedynym sposobem ograniczania jego liczebności są odstrzały.

WARTO WIEDZIEĆ

PUŁAPKA NA SPRYTNA NORKĘ

Powstaje coraz więcej projektów, które próbują ograniczyć liczebność tego drapieżnika. Wśród nich m.in. projekt „Ochrona ptaków wodnych i błotnych w pięciu parkach narodowych - odtwarzanie siedlisk i ograniczenie wpływu inwazyjnych gatunków”, w znacznym stopniu finansowany przez Unię Europejską.

Na podmokłych terenach roztawiano pułapki, a odłowione zwierzęta były usypiane przez weterynarzy. Przy okazji od norek pobierano materiał genetyczny, by naukowcy mogli ustalić, czy są to osobniki, które zbiegły z hodowli, przywędrowały z innych krajów, czy norki, które żyją w Polsce od pokoleń.

Magda Mielcarz zrezygnowała z kariery aktorskiej dla rodziny

Gdy była dzieckiem, występowała w harcerskim zespole Gawęda. To nauczyło ją pracowitości. Dlatego choć po zagranii w „Quo Vadis” mogła kontynuować karierę, polecała uczyć się aktorstwa do USA. Ten wyjazd całkowicie odmienił jej życie.

Gwiazda

Paweł Gzył
p.gzył@gk.pl

Lyma Black-podtąkim pseudonimem na początku tego roku Magda Mielcarz zadebiutowała znowymi piosenkami. Najpierw dostaliśmy utwór „JCU”, a teraz - „Summertime Hobby”. Oba nagrania powstały w wyniku współpracy polskiej aktorki i modelki z amerykańskimi producentami. W ten sposób Magda wkracza na nową ścieżkę kariery.

- Mam poczucie, że im głębiej wchodzę w muzykę, tym więcej się uczę. Coraz bardziej osuwam się ze śpiewaniem, a w Stanach mam też poczucie, że nikt mi nie patrzy na ręce. Oba ciężaru, który by się zamną włókł. To mi bardzo odpowiada, bo pozwala mi na spokojny rozwój. Trudno jest się rozwijać, kiedy wszyscy patrzą. Święty spokój pozwala na większe ryzyko - podkreśla.

Magda dorastała na warszawskim blokowisku. Podobnie jak inne dzieci w tamtym czasie bawiła się na podwórku z kluczem dodomu naszyi - a rodzice w tym czasie pracowali od rana do wieczora, aby zapewnić jej i jej starszej siostrze godziwy byt.

Dziewczyny jak to dziewczyny - ciągle darły koty o pożyczanie ubrań, a kiedy nie wyrwały sobie ciuchów, plotkowały godzinami, zapominając, że do wanny leje się woda, która z czasem zaczynała przeciekać dosąsiada. Jednak nawet awantury, które im robił, były dla Magdy lepsze niż... nauka, której nie cierpiała.

- Szkoła to był koszmar. Ciągły strach i straszna nuda. Wkuwanie na pamięć. Zwalczanie indywidualności, osobowości. Byłam wszystkiego ciekawa, ale szkoła skutecznie tę ciekawość zabijała. I po co mi teraz te świadectwa z czerwonym paskiem? - irytujesz dzisiaj w rozmowie z magazynem „Elle”.



Wieczorem kładę dzieci spać i wymykam się do studia. W Los Angeles jestem anonimowa, zaczynam od zera. To komfort. Mogę ryzykować - tłumaczy Magda Mielcarz w „Elle”

Ucieczką od szkolnego kieratu okazał się dla Magdy zespół Gawęda. Młoda warszawianka nauczyła się w nim śpiewać i tańczyć - a do tego podróżowała z koncertami po całej Polsce i Europie. Już

wtedy zwracała na siebie uwagę swym wyglądem: szczupła blondynka o niebieskich oczach podobała się wszystkim kolegom z zespołu. Nic dziwnego, że kiedy podrosła, pomyślała

o modelingu. W ten sposób zaczęła zarabiać swoje pierwsze pieniądze.

- Tato wtedy mówił: „Tylko donieś do domu! Choć potrenuj, a potem możesz wyjechać”. Miałam lekką rękę

do wydawania i „trenowanie” doniesienia do domu wypłaty kiepsko mi szło - śmieje się dzisiaj.

Cała Polska dowiedziała się o jej istnieniu, kiedy Jerzy Kawalerowicz obsadził ją w 2001 roku w roli Ligii w swej ekranizacji „Quo Vadis” Henryka Sienkiewicza. Studiująca wtedy na trzecim roku dziennikarstwa Uniwersytetu Warszawskiego ośmieliła się krytykować swą niewinną urodę, a lenie zachwyciła aktorskim warsztatem.

Jej twarz i nazwisko stały się jednak znane z dnia na dzień - dlatego szybko upomniało się o nią kino. Co ciekawe - głównie francuskie, włoskie i rosyjskie. Zagrała u boku Vincenta Perez i Penelope Cruz w „Fanfanie Tulipanie” i Bohdana Stupki w „Tarasie Bulbie”. Wszystko to sprawiło, że Magda zdecydowała się wyjechać z Polski.

- Czułam, że zostając tutaj, w ogóle się nie rozwinę. Mogłabym stać się lokalną gwiazdą, bywalczynią teleturów, tudzież różnych programów rozrywkowych typu „Gwiazdy skaczą na bungee”. Jeżeli komuś to sprawia frajdę, to super, można sobie bardzo sympatycznie w taki sposób żyć. Ale to po prostu nie był mój styl. Wiedziałam, jak będzie wyglądało moje życie, jeżeli zostanę - wyjaśnia w serwisie Polki.

Magda postanowiła wyjechać się za wielką wodę - i wylądowała w Nowym Jorku z zamiarem studiowania aktorstwa w Maggie Flanigan Studio. Aby zapłacić za kurs, kontynuowała pracę modelki. Wynajęła więc mieszkanie na West 11 Avenue i harowała od rana do nocy, śpiąc po trzy godziny dziennie. Kiedy jednak Polka zaczęła pracować na planie, z czasem zorientowała się jednak, że to miejsce nie dla niej.

- Pamiętam, jak w czasie kręcenia jednego z filmów rozjeżdżałam się wokół i zobaczyłam, że wszyscy są samotni albo mają okaleczone związki. Samotność, podjęciach ba-

lana i picie... Wyobraziłam sobie siebie za 20 lat jako podstarzałą i samotną kobietę. Nawet jeśli spełniona zawodowo. I że może być i tak, że świat najpierw podyktuje mi warunki, a potem mnie wypłuje. Poczułam, że chcę mieć rodzinę - tłumaczyła w „Elle”.

Wkrótce potem gruchnęła wiadomość, że Magda wychodzi za mąż za amerykańskiego milionera - Adriana Ashkenazy. Parapoznała się w 2006 roku i tak przypadła sobie do gustu, że już rok później wzięła ślub. Owocem tego związku okazały się dwie dziewczynki - Maya, która przyszła na świat dwa lata po zawarciu małżeństwa i Indira, która urodziła się cztery lata później.

- To była ogromna zmiana. Od początku czułam, jak ważne jest dla mnie bycie z córkami, przeżywanie wspólnie ważnych momentów... Marzyłam, by stworzyć prawdziwy dom - miejsce, w którym czujemy się bezpiecznie. Musiałam przeorganizować swoje dotychczasowe życie - zrezygnować z niektórych zawodowych wyzwań na rzecz opieki nad dziećmi. Nie mogę już, tak jak kiedyś, wyjechać na cztery miesiące na plan, bo pękłoby mi serce! - wyjaśnia w serwisie Vumag.

Kiedy polska aktorka założyła rodzinę, wyjechała z Nowego Jorku do Kalifornii. Tam były zdecydowanie lepsze warunki do wychowywania dzieci. Obie dziewczynki nauczyły się mówić po polsku i często przyjeżdżały nad Wisłę na wakacje. Ich ulubionym miejscem stały się Mazury, gdzie bywają z mamą niemal co roku.

W międzyczasie Magda postanowiła zacząć śpiewać. Początkowo pod własnym imieniem i nazwiskiem - a od niedawna jako Lyma Black. Ta forma artystycznej aktywności okazała się dla niej dziś bardziej odpowiednia - bo daje jej wiele radości, a nie wymaga rozstawiania się z rodziną.

MAGDA MIELCARZ

Polska aktorka, piosenkarka i modelka. Urodziła się w 1978 roku. Ukończyła XXXVII liceum w Warszawie, a potem studiowała dziennikarstwo na Uniwersytecie Warszawskim. Jako dziecko i nastolatka śpiewała i tańczyła w harcerskim zespole Gawęda. W 2001 roku debiutowała rolą Ligii Kalliny w filmie Jerzego Kawalerowicza „Quo vadis”. Potem występowała we włoskich, francuskich i rosyjskich filmach. Od 2008 roku mieszka w Nowym Jorku. Pojawiła się na okładkach magazynów, takich jak m.in.: „Twój Styl”, „Pan”, „Viva!”, „Elle”, „Cosmopolitan”, „Uroda” i „Max”. Od 2001 roku jest twarzą kosmetycznej marki L'Oréal. Prowadziła pierwszą edycję programu „Top Model. Zostań modelką” (2010) i współprowadziła dwie edycje „The Voice of Poland” (2011, 2014). W 2007 roku poślubiła amerykańskiego prawnika Adriana Ashkenazy'ego, z którym ma dwoje dzieci - Mayę (2009) i Indirę (2013).



FOT. SYLVIA DĄBROWA

FOT. MAGDALENA MIELCARZ

BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

LATAŁACIE NIERÓWNA, CZYLI MYŚLI NIEWESOŁE PO WIZYCIE U SĄSIADA

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@pobkappress.pl

Dlaczego tam mogą, umieją, radzą sobie, a u nas nie? - takie pytania zadajemy sobie co roku, wracając do naszego ukochanego rodzinnego Słupskapo jakimś urlopowym wyjeździe. Inie musi to być wycieczka zagraniczna, wiele miast podobnej wielkości w Polsce też potrafi natchnąć nastakimi myśłami.

Tym razem smutno nam było skonfrontować nietylko Słupsk, ale i Ustkę, z niemiecką Rugią. Nie chcę być niesprawiedliwa, oba nasze miasta, szczególnie Ustka, w ostatnich latach mocno wypiękniały, w Słupsku dużo się w tej dziedzinie obecnie dzieje, ale jednak, niestety, daleko im do tego niedalekiego, nieco ponad pięć godzin autem, prawdziwego gaju.

Co mnie zachwycało najbardziej, poza przyrodą i świetnie rozbudowaną siecią dróg rowerowych, to ład architektoniczny wsi, miasteczek i miast. Chciałoby się rzecz, przysłowiowo niemiecki Ordnung. Wojna ienerdowski socjalizm oszczędziły przedwojenną zabudowę. Piękno odnowionych z pietyzmem pensjonatów zapiera dech w piersiach. Donich stylem pasują nowe budynki. No i nie ma, tak charakterystycznych dla naszych zdrowisk, okrytych blachą falistą bud i kiosków. Nie mateż krzykliwych reklam i szyldów w ogóle tego bałaganu, jaki zabija u nas przestrzeń publiczną.

Patrzyłam na to z wielką zazdrością. Chłonełam piękno i marzyłam, że tak kiedyś będzie także u nas.

Nie jest topiękne uczucie, ale się przyznam. Patrząc natę piękną Rugię i wypoczywających Niemców, nie mogłem opędzić się od myśli, że to niesprawiedliwe, bo przecież to oni wywołali wojnę, która zniszczyła Polskę, pozbawiła nas wielu zażytków i pokiereszowała naszą mentalność na wiele pokoleń. Mimo że od tego czasu dużo wody upłynęło, my nadal odczuwamy jej skutki. Oni nie.

Dopiero potem przychodziła refleksja, że swój wygląd Rugia zawdzięcza także tatotom niemieckim cechom, jak zamiłowanie do porządku i dbałość o dobro wspólne. W zasadzie na palcach jednej ręki mogliśmy policzyć miejsca zaściancone. Plaże, trawniki, parki, lasy - nie widzieliśmy papierków po słodyczach, plastikowych butelek, zużytych chusteczek, chociaż koszy na śmieci wcale nie było więcej niż u nas w takich miejscach. Noa już zupełnie dobiły nas drogi. Mocno połatane, ale równe jakstół. Niedawno na jezdni koło naszej słupskiej redakcji też załatałno dziurę. Włano w nią byle jak asfalt i powstała nierówna, brzydka plama. Na Rugii każda łąta ma równe brzegi i kształt czworoboku. Są idealnie wprasowane w podłoże. Auto żadnych nierówności nie odczuwa, a kierowca widzi po prostu starannie wykonany asfaltowy patchwork. Wiem, że to drobiazg, ale z nich składa się życie. Ech, chciałbym, żeby nasi drogowcy wzięli przykład z kolegów zza miedzy.

mm

Cena złudzeń

AGATA MARZEC



Rodzina Ziemiaków przeżywa nieoczekiwany dramat: osiemnastoletnia córka Karolina - zoro - uczen-

nica, zamiast dokonać wyboru kierunku studiów, oznajmia, że przerywa swoją edukację. W tym czasie przestaje wracać do domu na noc, wiąże się podstarzałym lokalnym biznesmenem - Józefem i przysparza matce kolejnych siwych włosów, pokazując się z nim w miejscach publicznych. Niezłomnai głęboko wierząca matka zaczyna szukać pomocy: trafia do psychologa, miejscowego proboszcza, próbuje przemówić do „bezzajecznego” męża, jednak bezskutecznie. W końcu traci grunt pod nogami, dosłownie i w przenośni. Rodzina zaczyna rozpadać się i choć jej członkowie są tym faktem przerażeni, nie mogą zrobić nic, co mogłoby ten proces powstrzymać.

K51A7XAZASM5.WIDEOciOG

Dla naszych czytelników mamy egzemplarz książki Agaty Marzec. Żeby go zdobyć, trzeba podać hasło ZŁUDZENIA. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Posłuchajcie także rozmowy z autorką w videoblogu Anki Czytanki. Znajdziecie go na www.gp24 w sekcji wideo - blog o książkach. Odcinek 130.

Powiedzmy to od razu. To nie jest po prostu powieść obyczajowa, chociaż i tak można ją czytać. Ta dramatyczna historia, pełna nieoczekiwanych zwrotów akcji, jest dla Agaty Marzec sposobem na wzbudzenie w czytelniku refleksji na temat szeroko pojmowanej kondycji ludzkiej - wolności, wyborów, odpowiedzialności za ich skutki, relacji między mężczyzną i kobietą oraz między rodzicami a dziećmi. Ważny jest także temat wiary w Boga, jej utraty i odzyskiwania, a także religii. Tym rozważaniem służy nie tylko wątek główny, ale i tocząca się równolegle historia Alberta Einsteina i jego dwóch żon - drugiej, spolegliwej, „usługowej” i pierwszej, genialnego naukowca.

Waga tematyczna, piękna polszczyzna, liczne odwołania do znanej literatury klasycznej powodują, że potę książkę warto sięgnąć i czytać ją bez pośpiechu, odkrywając jej poszczególne warstwy. Gorąco polecam.

ANNA CZERNY-MARECKA

AGRESYWNY SYN I BEZRADNA MATKA

Wygląda na to, że chłopiec maukryte, negatywne myśli na swój temat

Porady

Dr Marcin Florkowski
psycholog

Czytelniczka: Mój dziesięcioletni syn ma napady agresji. Obwinia mnie o wszystko. Gdy byliśmy u lekarza, powiedziałam, że bardzo małoje i jest niedożywiony. On wtedy wpadł w szal: „Znowu się mnie czepiasz, nienawidzisz mnie, wszystko, co robię, jest złe!” Trzasnął drzwiami i wyszedł.

Potrzebujecie wizyty u psychologa. Zsynem dziejesię coś złego, trzeba postawić mu diagnozę i zaplanować terapię. Zaryzykuję zrobienie tego na odległość.

Pani syn łatwo wpada w gniew, bo wydaje mu się, jakoby ktoś powiedział coś przeciwnie. To jego obrona. Dlaczego syn interpretuje słowa jako krytykę? Psycholodzy nazywają to projekcją - przypisuje innym ludziom własne, ukryte, negatywne, agresywne myśli na swój temat. „To inni myślą, że jestem zły i nienawidzą mnie. Ja tak nie myślę” - to częsta obrona przed autodestrukcyjnymi myślami. Syn jest nadwrażliwy na wszelkie krytyczne uwagi o sobie, bo one poruszają bolesną strunę w jego duszy - przekonanie, że jest zły.

Najważniejsze jest rozpoczęcie procesu zmiany tych negatywnych wyobrażeń na swój temat. To jest praca dla psychoterapeuty. Druga ważna zmiana powinna dotyczyć Pani. Wygląda na to, że syn jest przekonany o tym, iż Pani jest wobec niego bardzo krytyczna. Takie przekonania rozwijają się u dziecka wtedy, gdy rodzic naprawdę częściej zachowuje się krytycznie niż przyjaźnie. Rodzice powinni zadbać o to, aby dziecko widziało, że mają do niego jak najlepszy stosunek POMIMO jego złych zachowań. Jeszcze jedna zmiana dotyczy uczenia syna tolerancji. Gdy chłopcu wydaje się, że inni robią mu coś złego, powinien pamiętać, że ci ludzie mają też dobre cechy. To dojrzały sposób spostrzegania innych (ambiwalencja), który łagodzi agresję. Ostatnia zmiana powinna dotyczyć treningu wyrażania złości i pretensji. Chłopak powinien uczyć się, w jaki sposób może wyrażać swoje pretensje, jak komunikować to, że czuje się skrzywdzony. Chodzi o to, aby uczył się bardziej wyrafinowanych sposobów wyrażania swoich emocji niż tylko obrażanie się i trzaskanie drzwiami. Tu potrzebne są odpowiednie metody wychowawcze: uczenie nowych zachowań, instrukcja, trening, przykłady itp.

Nasze dzieci kłóćą się między sobą tak jak my

Kilka porad dla ciebie, w jaki sposób poradzić coś w chwilach załamania swojemu nastolatkowi

Wyehamnie

Bogna Skaml
bogna.skaml@polskappress.pl

Przecież dzieci, tak samo jak my, kłóćą się między sobą. Czasami te kłótnie mają poważne podłoże. Naszym zadaniem, jako rodziców, jest pokazanie dzieciom, że jeśli się kłóć o coś, to wcale nie znaczy, że już niemają ze sobą rozmawiać.

Co mam zrobić? - spytała wczoraj moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki. - No, bo Kaśka płacze już godzinę i zamknęła się w swoim pokoju.



- Idź pod drzwi i spytaj, czy chce herbaty - poradziłam. A ona poszła, po czym wróciła i stwierdziła: - Słuchaj, ona płacze, bo się pokłóciła ze swoją przyjaciółką. - No wiesz, czasami i my się pokłóciłyśmy - odparłam. -

To chyba w tym wieku całkiem normalne. - Czy wiesz, co było przyczyną kłótni? - spytałam.

- Płacze tylko, że to niesprawiedliwe - stwierdziła mama Kaśki.

- No kochana - próbowałam jej coś poradzić - że niesprawiedliwe, to my wiemy. Życie w ogóle nie jest sprawiedliwe i to powinnaś powiedzieć swojej córce. Ale z drugiej strony, nie może to być nic strasznego. Kaśka nie chce nic powiedzieć na temat tej kłótni, więc z naszej perspektywy nie może być to istotny powód. Ona chyba sama wstydzi się tego powodu, jeśli tak milczy jak grób. Ale pamiętaj, ten powód kłótni jest bardzo istotny dla twojego

go dziecka. Nie możesz tego po prostu zbyć. Jak tylko Kaśka wyjdzie z tego pokoju, to zabierz ją do kuchni (to najlepsze miejsce na babskie pogaduszki). Tam przytul ją mocno. Powiedz, że jutro będzie lepiej, spytaj, czy nie możesz jej jakoś pomóc, po czym poczekaj, aż powie.

- Jak nie znam powodu kłótni, trudno mi coś tobie i Kaśce doradzić - dodałam. - Ale jak tylko usłyszysz w tej kuchni od Kaśki, że ta jej koleżanka jest okropna, to nie zaprzeczaj od razu. Tylko chwilę poczekaj. Dopiero jak Kaśce opadną emocje, podpowiedz jej, że szkoda przyjaźni i wielu pięknych chwil, a może nawet lat, poświęcić dla jednej sprawy

Na kanale National Geographic Lecimy w kosmos. Poznamy tajemnice Saturna i Plutona

W 2017 roku sonda Cassini zakończyła żywot, spalając się w atmosferze Saturna. Jednak nim to nastąpiło, naukowcy mieli możliwość, by przeanalizować dane zgromadzone podczas 22 ostatnich okrążeń sondy wokół badanej planety. Okazało się, że pierścienie Saturna są młodsze niż sądzono i powoli zanikają, a Układ Słoneczny znajduje się w stanie ciągłych, dramatycznych zmian, które jesteśmy w stanie obserwować.

14 lipca 2015 roku sonda New Horizons zakończyła, trwającą niemal dekadę, podróż przez zewnętrzną część Układu Słonecznego, do Plutona. Dostarczyła naukowcom wartościowe dane do badań oraz świetnej jakości zdjęcia tej karłowatej planety. „Tajemnice pierścieni Saturna” - premiera we wtorek, 30 lipca, o godz. 21. „Misja Pluton: nowe odkrycia” - premiera we wtorek 30 lipca o godz. 22. (MARA)

Zbigniew Zamachowski, aktor



*ViVVM 3IN DIN VINVdfIV7 Z39 N?VrAZUId -3INV7VIAA70v