

3,00
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



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

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Sobota-niedziela 29-30 czerwca 2019

REKLAMA

009065985

REKLAMA

009135927



Dębica Kaszubska.
Patrol polskich
i litewskich
policjantów
z dziecięcą obstawą
STRONA 3

magazyn rodzinny



Kuchnia

Latem jedz
chłodniki:
warzywne
i owocowe

strony 7-10



Zwierzęta

Szykujemy psa
i kota na wyjazd

strona 12

Nie wojujemy
ze szpakami strona 13



Temat dnia

Jeśli para decyduje się na oddzielne
wakacje, to może oznaczać, że
w związku nie dzieje się dobrze. A to
oznacza otwarcie się na nowy kon-
takt, czyli... wakacyjny romans! strona 6

Niebezpieczny początek wakacji

Audi owinięte wokół drzewa. Cud, że kierowca nie zginął

Sylvia Lis
sylvia.lis@polskapress.pl



Powiat bytowski

**To aid, że kierowca przeżył. Autodo-
stownie owinięto się wokół pnia drze-
wa, a części leżały kilkadziesiąt me-
trów od wraku. 20-latek trafił
do szpitala w Kościerzynie. Ma złama-
ną nogę i miednicę.**

W środę przed godziną 15 dyżurny
bytowskiej komendy policji odebrał
zgłoszenie o wypadku na drodze wo-
jewódzkiej nr 212 między Bytowem
a Udorpiem. Na miejscu natychmiast
skierowani zostali policjanci oraz
służby ratownicze. Jak wstępnie usta-
lili pracujący na miejscu wypadku po-
licjanci, kierujący audi na zakręcie
w prawo najprawdopodobniej nie do-
ostosował prędkości do warunków dro-
gowych, stracił panowanie nad pojaz-
dem i uderzył w drzewo po lewej stro-
nie drogi. Kierujący, 20-letni mieszka-

niec gm. Studzienice, z obrażeniami
ciała został przewieziony do szpitala.
Życiu mężczyzny nie zagraża niebez-
pieczeństwo. Uderzenie samochodu
w drzewo było tak silne, że części po-
jazdu rozpadły się po całej drodze.
Mundurowi zorganizowali objazdy.

Pół godziny po pierwszym zgłosze-
niu do dyżurnego bytowskiej ko-
mendy wpłynęło zgłoszenie o kolej-
nym wypadku. Do zdarzenia doszło
na drodze krajowej nr 20 między
Przęsinem a Zadrami. Tu kierowca był
pod wpływem narkotyków. Str. 3



Kępickie
Mieszkanie+

strona 4

Pogoda w regionie

Dzisiaj
23 °C
Ciśnienie 1016.9 hPa
Wiatr W17 km/h
Uwaga częściowo słonecznie

15°C
Miedzieb 32°C i6°C
Poniedziałek 22°C i4°C
Wtorek 18°C i2°C

Uwaga: Częściowo słonecznie

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

PODWÓRKO PEŁNE WSPOMNIENI SPRZED 50 LAT

Tak się złożyło, że na łamach po sąsiedzku widnieje tekst o spotkaniu sąsiadów. I nie chodzi o grilla na podwórku, czy imprezę organizowaną przez samorząd lub jakąś instytucję. Spotkanie dawnych mieszkańców ulic Rybackiej i Zielonej w Ustce jest wyjątkowe. Otóż postanowili oni wybrać się w podróż do krainy dzieciństwa, kiedy świat miał rozmiar podwórka, rozbrzmiewał szumem płynącej niedaleko rzeczki i smakował pajdą chleba z masłem.

W sobotę i niedzielę Dni Morza w Ustce

IM*
Atojciech Frefichowski
vojciech.frefichowski@gp24.pl

W sobotę i niedzielę (29-30 czerwca) w Ustce zaplanowano szereg imprez związanych z obchodami Dni Morza.

Współorganizatorem Dni Morza jest Biuro Hydrograficzne Marynarki Wojennej z Gdyni, które wraz z administracją morską jest inicjatorem obchodów Światowego Dnia Hydrografii - WHD2019.

Sobota
9-10 - otwarcie Wystawy Hydrograficznej w ramach obchodów światowego Dnia Hydrografii (port wschodni)
10-12 i 14-16 - zwiedzanie okrętów Marynarki Wojennej i jednostek Urzędu Morskiego (port wschodni)

Wtedy do sąsiada, który przeżył wojnę i próbował żyć w odmiennej niż przedwojenna rzeczywistości, można było po prostu wejść, cieszyć się z nim każdą radosną chwilą i szukać pocieszenia w gorze dni. A w ciepłe letnie wieczory słuchać przed domem opowieści o pozostawionej na zawsze małej wiosce, gdzieś daleko w Polsce.

Skłóbianie to większość pierwszych powojennych mieszkańców ulic Rybackiej i Zielonej. Dzisiaj ich dzieci i wnukowie spotykają się po latach, czasami nawet kilkudziesięciu, by wspomnieć, odnaleźć ukryte w zakamarkach pamięci chwile, pozostawić w historii tych ulic swoje nazwiska.

To wzorcowy pomysł w czasach cierpiących na brak czasu. Bo brakuje go nasąsiedzkim pogawędkom, bo jesteśmy numerkiem nadomofonnie, a ochrona danych osobowych sprawia, że nie wiemy, kto mieszka za ścianą. ©@

g. 10-13 - Hydrograficzna sesja referatowa (ratusz, sala 101)
g. 11 - regaty klasy Optimist
g. 16 - pokaz kulinarny z degustacją w wykonaniu Justyny Pilichowskiej (port zachodni)
g. 18:30 - koncert zespołu Handszpaki (port zachodni)
g. 20 - koncert zespołu Ryczące Dwudziestki (port zachodni)
Niedziela
g. 10-12 - wycieczka z przewodnikiem szlakiem portowym (zbiórka przed latarnią morską)
g. 16-19 Szkoła Piratów - animacje dla dzieci (port zachodni)
g. 18 - pokaz kulinarny w wykonaniu szefa kuchni restauracji Columbus (port zachodni)
g. 19 - koncert zespołu Kubryk (port zachodni)
g. 20:30-22 - koncert zespołu Orkiestra Samanta (port zachodni)
g. 22 - kino na leżakach, film „Rejs” (przed Kapitanatem Portu). ©@

Więcej będzie deszczu niż okazji do plażowania

Rozmowa

Z Krzysztofem Ściborem rozmawiamy o pogodzie na najbliższe dni tygodnie.

Po ciepłym tygodniu możemy liczyć na przyjemny weekend?

Tak, w najbliższych dniach z południa wciąż jeszcze będzie do nas napływało bardzo ciepłe powietrze pochodzenia zwrotnikowego. Weekend zapowiada się więc słoneczny i suchy, czyli idealny dla turystów. W sobotę temperatura wzrośnie do 26 stopni Celsjusza. W niedzielę nastąpi kulminacja gorąca, termometry pokażą 30-34 stopnie. Temperatura w nocy przyniesie ochłodę, bo będzie maksymalnie 14 stopni. W weekend nad samym morzem można się spodziewać silniejszego wiatru, ale jeszcze nie na tyle silnego, by przeszkodził w plażowaniu.

Pogoda będzie plażowa, a woda na tyle ciepła, by się w niej wykapać?



Krzysztof Ścibor, meteorolog z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku

Zdecydowanie. Bałtyk w pasie od Jarosławca do Rowów ma teraz 19-20 stopni. Cieplesza jest woda w jeziorach, ta nagrzała się już do 23 stopni.

Początek tygodnia też będzie plażowy?

Tylko poniedziałek. Tego dnia będzie jeszcze sucho i ciepło, z temperaturą do 24 stopni. Ale już w nocy z poniedziałku na wtorek będzie padać. Napłynie do nas bowiem chłodne i wilgotne powietrze z północnego zachodu i zachodu. Opadów, choć

z przerwami, można się spodziewać również we wtorek. Ochłodzi się, bo termometry pokażą maksymalnie 16 stopni. Taka pogoda utrzyma się do końca tygodnia. Padać będzie każdego dnia, najmocniej w czwartek. Temperatury nie przekroczą 17 stopni, a w środę będzie tylko 14 stopni. Dodatkowo od wtorku będzie mocniej wiało, na wybrzeżu w porywach do 50-60 kilometrów na godzinę.

Kiedy pogoda się poprawi?

Może w połowie miesiąca, choć i druga część lipca będzie z przewagą chmur i deszczu. Niewiele będzie dni słonecznych, plażowych i z temperaturą powyżej 20 stopni. Wszystko dlatego, że zdominuje się jedna masa powietrza polarno-morskiego. Między dniami deszczowymi będą 2-3 słoneczne. Ale na dłuższy okres pogody plażowej nie ma w lipcu liczyć.

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Wielkie spotkanie polatach sąsiadów z ulic Rybackiej i Zielonej

f&rttar
Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Na fantastyczny pomysł wpadli mieszkańcy ulic Rybackiej i Zielonej. Na ostatni weekend zaplanowali spotkanie. Zjeżdżają sąsiedzi z różnych stron Polski.

W listopadowym „Głosie Ustki” opublikowaliśmy wspomnienia

Andrzeja Śmiłowskiego „Jakie to było podwórko! Jaki miód! Pamięci rodziców z ulicy Rybackiej - ich dzieci”.

Wówczas autor planował zorganizowanie spotkania dawnych sąsiadów, „by wspominać stare dobre dzieje i naszych rodziców. Niektórzy z nas nie widzieli się nawet od 50 lat. Byłoby to chyba pierwsze takie „uliczne” spotkanie

ustczan byłych mieszkańców dwóch ulic”.

Udało się! 29 czerwca w sobotę ponad 30 osób z Ustki, Słupska, Koszalina, Warszawy i Lublina spotyka się na dawnym podwórku. Najpierw wspólne zdjęcie, później wspomnienia, konkursy z nagrodami i zabawa w „Lagunie”.

Natomiast 30 czerwca o godzinie 12 w kościele Najświętszego Zbawiciela - msza św. za zmarłych mieszkańców ul. Rybackiej i Zielonej.

Pierwsi powojenni mieszkańcy tych ulic pochodzili ze wsi Skłoby i okolic spod Skarżyska Kamiennej w dawnym województwie kieleckim. ©@



Rok 1955. Mamy przed budynkiem na ul. Rybackiej 5 ze starszą podwórkową. Młodzi mieszkańcy dopiero się urodzili. W Ustce skłóbianie wybrali mieszkania przy ulicy Rybackiej, bo tu już mieszkali sąsiedzi z ich dawnej wioski. Czuli się wśród swoich bezpiecznie

DYŻURNY GP

!teC28ttfe**aelasat
wmnti^J9bsuRIBanaEf
wSfapAtpsy
^..llltail>|1^1fttfwyf)B
tel. 59 348 8100

Aleksander Radomski

KALENDARYUM

29 czerwca

1900

Powstała Fundacja Nobla.

1941

Operacja „Barbarossa”: wojska niemieckie zajęły Lwów. Atak Niemiec na ZSRR: kapitulacja Mińska.

1900

Po krwawym stłumieniu przez wojsko protestu poznańskich robotników premier PRL Józef Cyrankiewicz w wieczornym przemówieniu radiowym powiedział m.in.: Każdy prowokator czy szaleniec, który odważy się podnieść rękę przeciw władzy ludowej, niech będzie pewny, że mutę rękę władza ludowa odrąbie!

1941

Warszawska FSO zakończyła produkcję Fiata 125p.

2007

Premiera iPhone'a.

2014

Na okupowanych przez dżihadystów terenach w Syrii i Iraku proklamowano samozwańczy kalifat pod nazwą Państwo Islamskie.

CYTATY Z TWITTERA

Georgette Mosbacher, ambasador Stanów Zjednoczonych

Dzisiaj 50. rocznica wybuchu zamieszek na tle dyskryminacji mniejszości seksualnych w Stonewall Inn Greenwich Village w Nowym Jorku, które dały początek ruchowi LGBTQ. Te wydarzenia przypominają nam, jak ważna jest równość, wolność i tolerancja.

Martin Pałade, socjolog

Sprite, Volvo, Ikea, Levis, Procter and Gamble, Johnson & Johnson, Aviva, BNP, Citibank. Wydłuża się lista bojkotu konsumenckiego z powodu pro-LGBT sympatykom konserwatywnej prawnicy.

WALUTY 28.06.19

USD	3.73360
EUR	4.25200
CHF	3.8322+
GBP	4.73310

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

Po tym, jak auto owinęło się wokół drzewa kierowca ma złamaną nogę i miednicę

Sylvia Lis, A. Radomski
atekander.radomski@gp24.pl



wypadki

Poważny wypadek koło Bytowa. Audi owinęło się wokół drzewa. To cud, że kierowca nie zginął. To tylko jedno z trzech poważnych zdarzeń w regionie.

W czwartek przed godziną 15 dyżurny bytowskiej komendy policji odebrał zgłoszenie o wypadku nadrodzie wojewódzkiej nr 212 między Bytowem a Udorpiem. Na miejsce natychmiast skierowani zostali policjanci oraz służby ratownicze. Jak wstępnie ustalili pracownicy na miejscu wypadku policjanci, kierujący audi na zakręcie w prawą stronę nie dostosował prędkości do warunków drogowych, stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w drzewo po lewej stronie drogi. Kierujący, 20-letni mieszkaniec gm. Studzienice, z obrażeniami



Uderzenie samochodu w drzewo było tak silne, że części pojazdu rozpadły się po całej drodze

ciała został przewieziony do szpitala. Życiu mężczyzny nie zagrażało niebezpieczeństwo. Jak ustaliliśmy, ma tylko złamaną nogę i miednicę. Uderzenie samochodu w drzewo było tak silne, że części pojazdu rozpadły się po całej drodze. Mundurowi zorganizowali objazdy. Pół godziny po pierwszym

zgłoszeniu do dyżurnego bytowskiej komendy wpłynęło zgłoszenie o kolejnym wypadku. Do zdarzenia doszło na drodze krajowej nr 20 między Przęsinem a Zadrami. Mundurowi, wyjaśniając okoliczności zdarzenia, ustalili, że kierujący audi na zakręcie stracił panowanie nad pojazdem



Kierujący. 20-letni mieszkaniec gm. Studzienice, z obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala

i wjechał do rowu. 31-latek najprawdopodobniej niedostosował prędkości do warunków drogowych. Do szpitala przewiezionych zostało dwoje pasażerów. Nie odnieśli poważnych obrażeń. W trakcie czynności wyszło na jaw, że kierujący audi jest pod wpływem narkotyków - amfetaminy ima-

rihuany. Policjanci mieszkańcowi gm. Tuchomie zatrzymali prawo jazdy.

Do poważnie wyglądającego zdarzenia doszło też w nocy w Sycewicach. Straż pożarna wysłała na miejsce trzy specjalistyczne samochody i 12 strażaków ratowników. Jak się okazało, auto, którym podróżo-

wało dwóch mężczyzn, nagle zjechało z drogi na pobocze. Dachowało i zahaczyło o drzewo. Szczęśliwie, tylko kierowca z lekkimi obrażeniami trafił do szpitala.

Jak wstępnie przyjęto, najprawdopodobniej przysnął on podczas jazdy. ©

Ratownicy chcą przeszkolić 2500 osób

Cstuchów

Piotr Furtak
piotr.furtak@polskapress.pl

Za kilka tygodni w kilku punktach Człuchowa pojawią się defibrylatory AED, dzięki którym każdy będzie mógł w bezpieczny sposób przeprowadzić akcję ratowniczą. Ratownicy chcą przeszkolić z pierwszej pomocy 2500 osób.

Sprzęt zostanie kupiony dzięki temu, że projekt ratowników zyskał uznanie mieszkańców Człuchowa podczas głosowania nad budżetem obywatelskim. W ramach projektu przeprowadzone będą też szkolenia z zakresu pierwszej pomocy. W kilkunastu turach przeszkolonych ma być w sumie 2500 osób, czyli blisko 20 procent mieszkańców Człuchowa. Szkolenia ratownicy będą prowadzili za symboliczną złotówkę, pieniądze w ramach budżetu obywatelskiego wystarczą bowiem w zasadzie jedynie na zakup i instalację urządzeń.

- Comiesiąc będziemy realizowali po dwa szkolenia - mówi Marek Zaremba z Zaremba Paramedic. - Jedno z nich będzie odbywało się w tygodniu, drugie w weekend,

tak żeby wszyscy chętni mogli z nich skorzystać. Planujemy przeszkolić 2500 osób, tak żeby każdy wiedział, jak w razie potrzeby użyć urządzeń, które zostaną zainstalowane. Doszliśmy do wniosku, że im więcej osób będzie wiedziało, do czego te urządzenia służą, jak z nich korzystać, ryzyko ich zniszczenia będzie mniejsze. Dla nas jest to oczywiste, ale podczas szkoleń, które organizujemy, nawet młodzi ludzie mówią nam, że bałoby się używać tego sprzętu.

Podczas szkoleń przekazywane będą informacje nie tylko na temat obsługi urządzeń. W programie zaplanowano m.in.: resuscytację krążeniowo-oddechową u dorosłych, dzieci i niemowląt, pierwszą pomoc w podtopieniach i tonięciu, pomoc podczas napadów padaczki.

Defibrylatory AED zostaną umieszczone w czterech miejscach na terenie miasta. Jeden z nich będzie urządzeniem przenośnym.

- W sezonie letnim będzie on umiejscowiony przy kasach parku wodnego - mówi Piotr Ciechacki z człuchowskiego ratusza. ©

Mundurowi z obstawą

Dębica Kaszubska

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Mundur, służbowa latarka i notatnik znalazły się na wyposażeniu dziecięcego policyjnego uniformu. Przebrane za mundurowych kilkulatki pokazały funkcjonariuszom w Polsce i Litwie, kto pilnuje porządku i bezpieczeństwa w Dębicy Kaszubskiej.

Policjanci z Komendy Miejskiej Policji od tygodnia pełnią wspólne służby ze słuchaczami z Litwy.

Litewscy funkcjonariusze przyjechali do Słupska na zaproszenie tutejszej szkoły policji. W czwartek policjanci pojechali na wspólny patrol do Dębicy Kaszubskiej. To tam spotkał się z dziećmi rozmawiali na temat bezpieczeństwa w okresie wypoczynku letniego. Najmłodsi nie ukrywali swojego zadowolenia z tego spotkania.

Dwóch odważnych chłopców pochwaliło się funkcjonariuszom swoim wyposażeniem.

- W trakcie rozmowy powiedzieli funkcjonariuszom, że chcą im coś pokazać - relacjonuje st. sierż. Monika

Sadurska, oficer prasowy KMP w Słupsku. - Poprosili, by mundurowi na nich poczekać, a po chwili chłopcy wrócili przebrani za policjanta i strażaka. Mieli nawet notatnik służbowy i latarkę.

Chłopcy mocno podkreślali, kim chcieliby zostać w przyszłości. Jak informuje słupska policja, dzieciaki wykazały się dobrą znajomością różnych zagadnień związanych z policyjną służbą.



Dębica Kaszubska możesz spać spokojnie. Z taką obstawą porządek i bezpieczeństwo to norma.

Co kluczowe, najważniejsze zasady bezpieczeństwa były dobrze znane. Wywiązała się nawet poważna dyskusja.

Słuchacze litewskiej szkoły policji przyjechali do Słupska z Mastaičiai niedaleko Kowna. W ramach tej wizyty litewscy policjanci poznają pracę funkcjonariuszy pionu prewencji ze szczególnym uwzględnieniem służby patroli ruchu drogowego. Wizyta Litwinów w Polsce odbywała się w ramach unijnego programu „Erasmus+”.

Polsko-litewska współpraca pomiędzy policyjnymi szkołami to także wymiana kadry szkoleniowej i trenerskiej obu placówek. Kontakty takie mają na celu wymianę dobrych praktyk, a także poznanie cech wspólnych obu formacji oraz różnic, które występują między innymi w zakresie systemów prawnych obu państw, a także na przykład taktyki i technik interwencji.

Litewscy policjanci corocznie jesienią przyjeżdżają też do Słupska na Międzynarodowe Otwarte Zawody Strzeleckie Ośrodków Szkolenia Służb Mundurowych.

Wizyta litewskich gości zakończy się w pierwszej połowie lipca. ©

Mieszkania Plus w Kępicach coraz bliżej. Ustalono kryteria najmu

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl



Powiat słupski

Gmina Kępice ustaliła kryteria przyznawania nowobudowanych mieszkań w ramach programu Mieszkanie Plus. Premiowane będą rodziny z dziećmi, niepełnosprawni, a także osoby z wykształceniem wyższym.

Od marca 2018 roku w Kępicach trwa budowa pięciu budynków - trzech mieszkalnych i dwóch usługowo-handlowych. Inwestycja powstanie w ramach programu Mieszkanie Plus.

Gmina Kępice jest jednym z pierwszych samorządów w Polsce, który przystąpił do budowy mieszkań w ramach programu Mieszkanie Plus. W tym celu gmina utworzyła spółkę celową z Funduszem Muncypalnym TFI Banku Gospodarstwa Krajowego S.A. Gmina wniosła do spółki grunty, na których powstają nowe budynki, lokalne Towarzystwo Budownictwo Społeczne jest odpowiedzialne za projekt budowlany, a finansowaniem zajmuje się obecnie państwowa spółka



Budynki w ramach programu Mieszkanie Plus w Kępicach powstają w centrum miasta przy ul. Niepodległości. Jest to największa inwestycja mieszkaniowa od wielu lat w tym mieście

Polski Fundusz Rozwoju Nieruchomości.

Budynki powstają przy ul. Niepodległości w miejscu, gdzie na początku 2017 roku wyburzono stare obiekty, nie nadające się już do użytku. Projekt nowych budynków został uzgodniony z konserwatorem

zabytków i nawiązuje do starej zabudowy tej części miasta. Są to jednopiętrowe domy z mieszkaniami dwu- i trzypokojowymi. Łącznie będą 42 mieszkania, których oddanie do użytku jest przewidziane na jesień tego roku. Dla Kępice będzie to wydarzenie bez precedensu, bo jeszcze nigdy w historii tego miasta nie zasiedlono naraz aż tylu lokalnych mieszkańców. Rada Gminy Kępice uchwaliła właśnie kryteria pierwszeństwa w naborze do tych lokalnych mieszkań.

- Zależy nam na rodzinach wielodzietnych i dlatego za każde dziecko będziemy przyznawali po dwa punkty w punktacji do przyznawania mieszkań - informuje Magdalena Majewska, burmistrz Kępice. - Chcemy też pomóc osobom niepełnosprawnym, dlatego przyznamy trzy punkty osobom niepełnosprawnym

lub rodzinom, w których przynajmniej jeden członek jest niepełnosprawny. Kępicki samorząd będzie również premiować ludzi młodych do 35 roku życia. Jeśli jeden z najemców nieprzekroczy takiego wieku, otrzyma pięć punktów. Specjalne punkty będą też dla osób, które kiedyś zamieszkiwały wyburzone budynki, na miejscu których powstają te nowe obiekty.

- Mamy też dodatkowe kryteria, bo zależy nam na tym, aby w Kępicach zamieszkało więcej osób z wykształceniem wyższym. Jeśli zatem jedna z dorosłych osób w rodzinie ma wykształcenie wyższe, będzie to premiowane dodatkowymi punktami. Premiowane będą również osoby, które zechcą opuścić dotychczas zajmowane mieszkania komunalne w Kępicach - dodaje burmistrz Majewska.

Zainteresowanie nowobudowanymi mieszkaniami jest bardzo duże. Urząd Miejski w Kępicach odbiera telefony od mieszkańców spoza gminy, nawet spoza województwa pomorskiego.

Chęć zamieszkania zgłaszają również osoby, które kiedyś mieszkały w Kępicach, ale w poszukiwaniu pracy imieszkania wyjechały z miasta. Teraz chcą wrócić.

©©

Charlotte z legendami rocka

Imprezy

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

John Fogerty koncertem w amfiteatrze Doliny Charlotty otworzy w sobotę 13. Festiwal Legend Rocka.

John Fogerty po raz pierwszy w Polsce wystąpi w sobotę na 13. Festiwalu Legend Rocka w Dolinie Charlotty. Jako lider Creedence Clearwater Revival, Fogerty stworzył rozpoznawalne, nowatorskie brzmienie łączące elementy bluesowe, country, pop, rockowe, R&B, swamp boogie i Southern fried rock' n' roli z liryczną ewokacyjną słowną perspektywą. Pośród wielokrotnych hitów Fogertyego są: „Cen”, „Proud Ma”, „Susie Q”, „Fortunate Son”, „Bom on the Bayou”, „Bad Moon Rising” i „Have You Ever Seen the Rain”.



John Fogerty zagra w Dolinie Charlotty w sobotę. Początek wieczoru o godz. 20. koncert gwiazdy o godz. 22

Brzmienie grupy nawiązywało do klasycznego brzmienia rocka, doczego również odnosiła się nazwa (w domyśle: odrodzenie rocka). CCR tworzył utwory w oparciu o klasyczne

rockowe instrumenty, wolne od wpływów rocka progresywnego. Zespół otrzymał nagrody New Musical Express Award - nagroda dla najlepszego zespołu świata w 1970 i 1971 roku.

W 1998 i 2014 r. uhonorowano go Grammy Hall of Fame.

Bilety w cenie 290, 250 i 190 zł kupić można na: ticketmaster.pl, eventim.pl i eBilet.pl. Wejściówki są też dostępne w hotelu w Dolinie Charlotty. W Słupsku: Biuro Podróży Wodnik, dworzec PKP, I piętro; Informacja Turystyczna, ul. Starzyńskiego 8; Agolomedia ul. Wojska Polskiego 16/B. W Uście: LOT, „Ustka i Ziemia Słupska”, ul. Marynarki Polskiej 71. W Lęborku: Biuro Turystyczne Expedite, pl. Pokoju 3.

W ramach 13. FLR zagrają jeszcze: 17 lipca: Foreigner, bilety: 250, 200, 150 zł; 25 lipca: Thirty Secondsto Mars, bilety: 280, 230, 180 zł; 27 lipca: Status Quo, bilety: 250, 200, 150 zł; 1 sierpnia, Los Lobos (support Wille and the Bandits), bilety 180, 150, 120 zł; 3 sierpnia: The Australian Pink Floyd Show, bilety: 250, 200, 150 zł. ©©

Urodziny ratusza

Słupsk

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Słupski ratusz ma już 118 lat. Z tej okazji władze miasta zapraszają mieszkańców na wspólne świętowanie jego urodzin.

CO obchody 118. urodzin ratusza miejskiego odbędzie się 4 lipca na placu Zwycięstwa od godz. 17 do 19. W ramach wydarzenia zaplanowano m.in. występy DJa, przemówienie okolicznościowe

prezydenta Słupska, tort urodzinowy dla mieszkańców oraz Splash of Colors (bitwa na kolorowe proszki holi). Natomiast pracownicy Centrum Informacji Turystycznej w Słupsku (od godziny 17 do 19) będą oprowadzać nieodpłatnie grupy po ratuszu miejskim.

Słupski ratusz wybudowano w 1901 roku, według projektu i pod nadzorem berlińskiego architekta prof. Karla Zaara i inżyniera Rudolfa Vahla. Budowa obiektu trwała tylko dwa lata. ©©

Wyrazy głębokiego współczucia
Panu Fryderykowi Grzybeckiemu
byłemu Pracownikowi Banku Spółdzielczego w Uście
z powodu śmierci
Zony
składają Rada Nadzorcza, Zarząd Banku Spółdzielczego w Uście
oraz Pracownicy Centrali, Oddziałowi Filii

To oni kreują wizerunek firm i dbają o reklamę

Kreacja wizerunku firm, projektowanie grafik, copywriting, wydruki wielkoformatowe, wreszcie organizacja warsztatów i udostępnianie przestrzeni eventowych – wbrew pozorom to nie fragment oferty agencji reklamowej, a możliwości szczecińskich stowarzyszeń i spółdzielni socjalnych.

Można tu przyjść, wypić kawę i... stworzyć prototyp swojego wymarzonego projektu. Mowa o Kooperatywie Łażnia przy Końskim Kieracie. Co to oznacza? Oznacza to, że w samym centrum Szczecina działa miejsce będące jednocześnie strefą relaksu, przestrzenią do realizowania autorskich pomysłów oraz rozwoju działalności gospodarczej czy społecznej.

– Nasza Kooperatywa zrodziła się z pasji, z emocji i z pragnienia stworzenia miejsca w Szczecinie, w którym każdy bez względu na poglądy, wiek, pochodzenie czy wykształcenie może tworzyć przedmioty oraz usługi do swojej oferty – wyjaśnia Krzysztof Musiatowicz, 4C – Centrum Ekonomii Społecznej. – Mamy tu salę szkoleniową, open space z kawiarnią na 100 osób, prototypownie, warsztat np. do prac stolarskich oraz pracownię gastronomiczną.

Wykreuj swoją markę

To nie wszystko. Na Kooperatywę Łażnia składa się też dział reklamowy, zajmujący się szeroko pojętym marketingiem. Jego pracownicy pomagają młodym przedsiębiorcom i działaczom społecznym przekładać idee na czyny oraz budować sprawną komunikację z otoczeniem. – Pracujemy z osobami prywatnymi, markami podmiotów czy organizacjami pozarządowymi – mówi Andrzej Smoliński, wiceprezes 4C – Centrum Ekonomii Społecznej. – Skupiamy się na tym, żeby nasi partnerzy lepiej sprzedawali swoje produkty i usługi, ale też lepiej prezentowali swoją działalność w tym sobie samych. Wierzymy, że stworzone narzędzia promocyjne są efektem wypracowania spójnej marki i spójnej komunikacji.

Kooperatywa Łażnia współpracuje z całą gamą branży. Można tu wymienić spółdzielnie socjalne zajmujące się cateringiem, ale też fundacje związane z tematyką produkcyjną i rolną. Jednym z ciekawszych partnerów jest fundacja, której działacze rehabilitują osoby niepełnosprawne poprzez nurkowanie. – Pomagamy też tworzyć produkty nastawione na turystów – mówi Andrzej Smoliński. – Współpracowaliśmy m.in. ze stowarzyszeniem Koszalińska Kompania Rycerska, stowarzyszeniem Hobbiton czy z Koszalińską Koleją Wąskotorową. Ponadto wspieramy podmioty przy tworzeniu marek własnych. Wspólnie odpowiadamy na najważniejsze pytania – kto jest klientem danej działalności? – gdzie szukać klienta? – jakie klient ma potrzeby? – jaką ofertę można mu złożyć?

Pracownicy Łażni to przede wszystkim graficy, copywriterzy, projektanci. To też zespół osób kreatywnych, który planuje działania doradcze, spotyka się z klientami, uczestniczy w procesach

realizacji zadań. Wśród nich są ludzie z doświadczeniem nabytym podczas prac np. w agencjach reklamowych, ale też studenci Akademii Sztuki i osoby niepełnosprawne obdarzone talentem tworzenia kreacji.



Jak mówią twórcy Kooperatywy Łażnia – tworzenie marki jest jak wizyta u dobrego krawcy. Musi wpływać z potrzeb, ale też pasować do stylu komunikacji i zasobów, którymi się dysponuje.

Zadbaj o akcesoria reklamowe

Podobną zasadę wyznaje spółdzielnia socjalna Promocjone.com działająca w Barlinku. To miejsce, które łączy w sobie działalność gospodarczą z działaniami umożliwiającymi powrót na rynek pracy oraz z działalnością społeczną.

Spółdzielnia w praktyce jest studium reklamy i studium druku na tekstyliach. Spośród usług spółdzielni należy wymienić m.in. sitodruk, haft komputerowy czy znakowanie odzieży. Spółdzielcy zajmują się również przygotowaniem kampanii reklamowych, strategii komunikacji oraz serwisów WWW.

Pracuje tu 6 osób, w tym 2 osoby niepełnosprawne powyżej 60. roku życia i 3 osoby bezrobotne. – Jako spółdzielnia angażujemy się też w akcje dedykowane barlineckiej społeczności i wspieramy lokalnych artystów – dodaje Agnieszka Szyszka, spółdzielca Promocjone.com. – Prócz tego na bieżąco współpracujemy z podmiotami ekonomii społecznej takimi jak m.in.: stowarzyszenia, fundacje, inne spółdzielnie socjalne oraz Ośrodkami Wsparcia Ekonomii Społecznej itp. Organizujemy także dni przedsiębiorczości dla młodzieży ponadgimnazjalnej promując ideę ekonomii społecznej.

W 2016 roku dzięki poszerzeniu oferty o druk sublimacyjny i wprowadzeniu własnej marki „74-320 Pamiątki Barlineckie” spółdzielnia poszerzyła swoją ofertę o pamiątki z Barlinka, za co została wyróżniona Perłą Barlinecką – nagrodą Burmistrza Barlinka. Za swoją działalność spółdzielnia została również wyróżniona przez Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego w konkursie Lider Ekonomii Społecznej 2016 w kategorii Podmiot Ekonomii Społecznej i projekt pn. Półka Społeczna umożliwiający nieodpłatną prezentację w siedzibie Promocjone.com prac lokalnych twórców. Promocjone.com jest też laureatem Złotej Barlineckiej Gęsiarki za rok 2017.

Dołącz do klientów spółdzielni

Klientem spółdzielni może zostać każdy. – W dzisiejszych czasach naszych klientów poznajemy w dużej mierze w internecie, za pośrednictwem mediów społecznościowych czy ogłoszeń – mówi Anna Storek, prezes Spółdzielni Socjalnej Razem Mocni. – Wśród nich są zarówno osoby ze Szczecina i województwa zachodniopomorskiego, jak i klienci z pozostałych części Polski. Wiele osób trafia do nas dzięki naszym aukcjom na Allegro.

Spółdzielnia obsługuje też klientów indywidualnych w stacjonarnym punkcie usługowym. Wśród nich są m.in. studenci i turyści. – Udało nam się nawiązać stałą współpracę z Akademią Sztuki – informuje Anna Storek. – Z kolei dzięki turystom planujemy rozwój naszego działu z pamiątkami. Dla nich chcemy stworzyć miejsce z prawdziwego zdarzenia.

Ponadto działalność obsługuje firmy transportowe, restauracje czy pizzerie, które chętnie zamawiają tu plakaty czy nowe menu. Dział poligrafii oferuje kompleksowe usługi – od projektowania graficznego, przez skład graficzny, po druk. – W planach mamy jeszcze introligatornię – dodaje Anna Storek. – Póki co drukujemy wielkoformatowe prace, druk offsetowy, cyfrowy na drukarkach przemysłowych i robimy gadzety reklamowe.

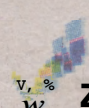
Co warto podkreślić, za sukcesem realizacji zleceń w 90 proc. stoją osoby niepełnosprawne, które w tym miejscu mają szansę na aktywizację oraz rozwój swoich marzeń i umiejętności.



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



Pomorze
Zachodnie

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



IKEA w Polsce zwolniła pracownika, który krytykował LGBT

Warszawa
Kacper Rogacin
Twitter: @krogacin

Tomasz K. był już pracownikiem firmy IKEA. Został zwolniony z pracy, ponieważ krytykował on ideologię ruchu LGBT. cytując fragmenty Biblii. Represje miały też dotknąć osoby, które polubiły wpis Tomasza K. na Facebooku. W imieniu mężczyzny pozew do sądu złożył Instytut Ordo Iuris.

„Pracownik sieci IKEA został zwolniony zato, że w odpowiedzi na ideologiczną agitację pracodawcy, na firmowym forum internetowym wyraził swoją opinię inspirowaną fragmentami Pisma Świętego. Stał się tak, mimo że jego pracą była pozytywnie oceniana przez klientów i przełożonych” - czytamy w oświadczeniu Ordo Iuris.

„Wpis Tomasza K. był komentarzem do artykułu rozesłanego wśród pracowników Ikea, propagującego ideologię ruchu LGBT. Mężczyzna wyraził swoją negatywną opinię na temat posługujących się fragmentami Pisma Świętego. Ta wypowiedź stała się przyczyną bezprawnego wypowiedzenia umowy o pracę Tomasza K. Konsekwencje w postaci upomnienia spotkały też osoby, które „polubiły” wspomniany wpis na forum” - napisano.

W wypowiedzeniu, które otrzymał Tomasz K., napisano, że został on zwolniony z po-

wodu naruszenia wewnętrznych regulaminów firmy oraz naruszenia zasad współżycia społecznego. Potwierdziła to przedstawicielka firmy IKEA, która przekazała oświadczenie przedsiębiorstwa.

„W przypadku, gdy istnieje chociażby ryzyko naruszenia dóbr lub godności osobistej innych pracowników podejmujemy działania, zawsze zgodnie z prawem pracy i naszymi wartościami. We wspomnianym w piśmie przypadku, w naszej ocenie, taka właśnie sytuacja miała miejsce” - napisała Katarzyna Broniarek, dyrektorka komunikacji korporacyjnej IKEA. Dodała, że podstawą kultury korporacyjnej IKEA jest wolność poglądów, tolerancja i szacunek dla każdego pracownika.

Decyzja IKEA spotkała się z gwałtowną reakcją wielu polityków. Europejski Patryk Jaki (PiS) zaoferował pomoc prawną Tomaszowi K. Stwierdził też, że nagłośni sprawę w Parlamencie Europejskim. „Sfinansuję pomoc prawną. A jeśli opis jest prawdziwy to nagłośnię tę dyskryminację w PE i sam wezmę udział w bojkocie IKEA” - napisał na Twitterze były wiceminister sprawiedliwości.

Jak poinformowało Radio ZET, sprawę z urzędu podjął Rzecznik Praw Obywatelskich Adam Bodnar. Wcześniej otakił krok wniosku m.in. wice-marszałek Senatu Marek Pęk. ©R

Gersdorf i Bodnar apelują do prezydenta Dudy o weto

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

I prezes Sądu Najwyższego Małgorzata Gersdorf zaapelowała na antenie RMF24 do prezydenta Andrzeja Dudy, aby ten nie podpisywał nowelizacji Kodeksu karnego autorstwa PiS i złożył weto. O weto apeluje także RPO Adam Bodnar.

Zdaniem sędzi nowelizacja Kodeksu karnego „z punktu widzenia procedowania aktu prawnego - nie nadaje się do podpisu dla prezydenta”. Dodała również, że parlamentarzyści pracowali nad ustawą „w sposób anormalny”.

I prezes Sądu Najwyższego zwracała uwagę na antenie radia, że posłowie pominęli specjalny, wydłużony tryb kodeksowy. Z kolei senatorowie - choć nie powinni - na ostatnim etapie wprowadzili kilkadziesiąt znaczących poprawek.

- Myślę, że czuwając nad tym, żeby mieć jakąś pozycję w państwie jako obrońcy praworządności, pan prezydent zawetuje ten projekt - stwierdziła Gersdorf. - Moje namowy nie mają żadnego wpływu na to, co robi pan prezydent i jakie oceny wygłasza, a wręcz odwrotnie, więc może nie namawiam. To należy do kompeten-



Zdaniem I prezes SN prezydent Andrzej Duda powinien zawetować nowelizację Kodeksu karnego autorstwa PiS

tytuł: 1 mm

EKSPRESOWE TEMPO PRAC NAD USTAWĄ

Projekt Ministerstwa Sprawiedliwości zaostrzający kary za niektóre przestępstwa - w tym pedofilskie - złożono w Sejmie 14 maja. W ciągu zaledwie dwóch dni izba niższa parlamentu uchwaliła nowelizację. Tak szybkie tempo prac nad nowelizacją Kodeksu karnego umożliwił marszałek Sejmu, podejmując decyzję o procedowaniu nowelizacji w trybie niekodeksowym.

ej i pan prezydenta - tak powiem - dodała.

O zawetowanie przez prezydenta ustawy zaapelował także rzecznik praw obywatelskich Adam Bodnar. - Myślę, że prezydent ma duży kłopot. Rzadko wetował ustawy, a jeśli już to robił, to w wakacje. Ale liczę, że tak się jednak stanie. Może to moment, żeby prezydent stworzył komisję kodyfikacyjną prawa karnego - mówiła na antenie TOK FM. Zdaniem Bodnara ekspresowy tryb uchwalania zmian w Kodeksie karnym był „absolutnie niedopuszczalny”. - Nie można przyjmować tak ważnego kodeksu w taki sposób. Po drugie, nowelizacja została przyjęta pod presją szczytnych zmian dotyczących walki z pedofilią, a tak naprawdę dotyczy 200 innych spraw, pojawił się

wiele błędów, rozwiązania sprzecznych ze standardami praw człowieka - ocenił RPO.

Kancelaria Sejmu podkreśla, że prace nad tą nowelą były zgodne z regulaminem Sejmu.

Innego zdania jest znaczna część ekspertów. 158 naukowców specjalizujących się w naukach prawnych skierowało do prezydenta Andrzeja Dudy opinię do nowelizacji Kodeksu karnego z apelem o zawetowanie tej ustawy. Według naukowców nowela została uchwalona z rażącym naruszeniem konstytucyjnych standardów procedowania zmian w Kodeksie karnym oraz przyjęcia poprawek przez Senat. Zdaniem ekspertów niekonstytucyjny tryb uchwalenia - zbyt szybkie tempo i przyjęcie trybu niekodeksowego - noweli może prowadzić do jej kwestionowania przez sądy i strony procesowe.

Kilka dni temu także prezydent minister Andrzej Dera podkreślił na antenie RMF FM, że list naukowców, to „ważny głos środowiska, który Andrzej Duda weźmie pod uwagę”. Dera zapytany, czy regulamin Sejmu został złamany, odpowiedział, że „z faktami się nie dyskutuje”.

Na razie nie wiadomo, co zrobi prezydent. Może on podpisać ustawę, zawetować ją lub skierować do Trybunału Konstytucyjnego, aby ten zbadał zgodność nowego Kodeksu karnego z ustawą zasadniczą. ©R

REKLAMA

028814276

Strefa Biznesu

NAJWIĘKSZY REGIONALIZOWANY SERWIS GOSPODARCZY W POLSCE

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



www.strefabiznesu.pl

Sąd nakazał Kancelarii Sejmu ujawnienie nazwisk sędziów

Warszawa
Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Naczelny Sąd Administracyjny oddalił wczoraj skargę szefa Kancelarii Sejmu. Tym samym uznał, że ta powinna udostępnić wykaz nazwisk sędziów popierających kandydatów do Krajowej Rady Sądowniczej.

Sędzia Wojciech Jakimowicz, przedstawiając uzasadnienie orzeczenia, poinformował, iż „pozostaje w mocy ocena, że informacja zawarta w załącznikach obejmujących wykazy sędziów popierających kandydatury członków do KRS jest informacją publiczną”.

- Jak powiedział sąd pierwszej instancji, nie ma tu zastosowania wyłączenie, zatem informacja ta podlega udo-

stępnienu - tłumaczył sędzia.

NSA zaznaczył, że przytoczone w uzasadnieniu okoliczności muszą być brane pod uwagę przy rozpatrywaniu sprawy przez szefa Kancelarii Sejmu.

Sejm w ubiegłym roku - zgodnie z nowelizacją ustawy o Krajowej Radzie Sądowniczej - wybrał 15 sędziów na członków KRS. Dziewięć kandydatów - spośród zgłoszeń, które napłynęły - wskazał klub PiS, sześć klub Kukiz'15.

W ubiegłym roku szef Kancelarii Sejmu odmówił ujawnienia nazwisk sędziów popierających zgłoszenia kandydatów do Krajowej Rady Sądowniczej.

Swoją decyzję motywował m.in. przepisem ustawy mówiącym, że zgłoszenia kandydatów dokonane zgodnie z ustawą Marszałek Sejmu

„niezwłocznie przekazuje posłom i podaje do publicznej wiadomości, z wyłączeniem załączników”. Do owych załączników należały listy 25 sędziów popierających poszczególne zgłoszenia.

O udostępnienie załączników z nazwiskami sędziów zabiegała m.in. posłanka PO-KO Kamila Gasiuk-Pihowicz.

Jako że spotkała się z odmową ze strony Kancelarii, złożyła skargę do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie, a ten w sierpniu 2018 r. uchylił decyzję szefa Kancelarii Sejmu o odmowie ujawnienia nazwisk.

Kancelaria Sejmu odwołała się od tego wyroku do Naczelnego Sądu Administracyjnego. Ten uznał wczoraj, że Kancelaria powinna ujawnić nazwiska sędziów. ©R

muzyka zespołu QUEEN SYMFONICZNIE

vi/ wykonaniu:
orkiestry Alla Vienna
i chóru Vivid Singers

14.09.2019 r. o godz. 19.00
Hala Gryfia Słupsk

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

GŁOS
POMORZA

GP24.pl

ti3^;cmi3c1<y

Muzyka, Imprezy w plenerze i teatr - zaplanuj weekend

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl



Region słupski

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

Małżeńska komedia

„Wykrywacz kłamstw” to prze-wrotna komedia małżeńska, w której okazuje się, że zarówno kłamstwo, jak i chęć odkrycia prawdy mogą prowadzić do zguby. W szarym, poradzieckim mieszkaniu żyje małżeństwo w średnio zaawansowanym wieku, notorycznie przepijający wszystkie pieniądze - Borys oraz histeryczna Nadia. Wszystko się zmienia, kiedy do akcji wkracza Hipnotyzer mający dowiedzieć się, gdzie gospodarz domu ukrył pieniądze. Przedstawienie zobaczymy w sobotę i niedzielę o godz. 19 na małej scenie. Bilety kosztują 35 i 30 zł.

Party u Karola

W niedzielę w parku Waldorffa rozpocznie się cykl koncertów w ramach Garden Party u Karola. Na początek usłyszymy muzykę latynoamerykańską. Orkiestra Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica zagra utwory kompozytorów argentyńskich (Alberto Ginastera i Carlosa Gardela) i peruwiańskich (Daniel Alomía Robles). Inne kraje

Ameryki Łacińskiej będą reprezentować Meksykanie Arturo Marquez i Jose Pablo Moncayo oraz Kubańczyk Joseito Fernandez (autor „Guantanamery”). Usłyszymy też „Blue Tango” amerykańskiego kompozytora Leroya Andersona. Początek o godz. 12. W razie złej pogody koncert będzie przeniesione do filharmonii. Wstęp wolny.

Dni Morza

W programie usteckich obchodów Dni Morza w sobotę o godz. 9 w porcie wschodnim otwarta zostanie wystawa hydrograficzna. W godz. 10-12 i 14-16 zwiedzić będzie można okręty Marynarki Wojennej i jednostek Urzędu Morskiego. Od godz. 10 wsali 101 ratusza trwać będzie Hydrograficzna sesja referatowa. O godz. 11 rozpoczną się regaty klasy Optimist. Na godz. 16 w porcie zachodnim zaplanowano pokaz kulinarny w wykonaniu Justyny Pilchowskiej, uczestniczki programów „MasterChef” oraz „Bake off”. O godz. 18, rozpocznie się tam koncert Uniwersytetu III wieku. Podczas wieczoru szantami o godz. 18.30 zagrają Handszpaki, a o godz. 20 Ryczące Dwudziestki. W niedzielę o godz. 10 rozpocznie się wycieczka z przewodnikiem szlakiem portowym (zbiórka przed latarnią morską). O godz. 16 w porcie zachodnim na dzieci czekać będzie Szkoła Piratów. O godz. 18 rozpocznie się pokaz kulinarny w wykonaniu szefa kuchni restauracji Columbus.

Podczas wieczoru z szantami o godz. 19 w porcie zachodnim zagra zespół Kubryk, a po nim o godz. 20.30 Orkiestra Samanta. O godz. 22 na placu przed Kapitanatem Portu w ramach kina na leżakach zobaczymy film „Rejs”. Wstępna wszystkie wydarzenia jest wolny.

Elektryczne Chango

W sobotę w kawiarni Antrakt zagra zespół Chango. Tworzy go czwórka szczecińskich muzyków znanych z występów na największych scenach w kraju i poza jego granicami. Lata doświadczeń zdobytych w wielu zespołach owocują debiutanckim albumem zatytułowanym „Monovs. stereo”. Na płycie słychać wpływy hip-hopu, funku, soulu, bluesa, jazz-rocka i muzyki nowej. Skład grupy: Szymon Drabkowski - gitara, Maciek Kałka - gitara basowa, Maciej Cybulski - instrumenty klawiszowe, Lech Groszek Grochala - perkusja. Początek o godz. 19, wejściówki: 50, 40 zł.

Muzyczny wieczór

Beg, Michael Poon oraz Thomas Budrevic będą odpowiadać za muzykę podczas Don't Hold Back - sobotniej imprezy w klubie Domówka. Przez cały wieczór będzie się można po-bawić przy różnych stylach muzycznych. Początek o godz. 21, wejściówki: 10, 8 zł.

Humor na stojąco

Komik Kuba Rosa wystąpi w sobotę o godz. 19 w Duo Cafe.

Cenzura itabu to według niego tak samo ważne aspekty jak węglowodanowa dieta bezglutenowa. W swoim materiale opowiada o życiu, przygodach i dziwnych sytuacjach w których życie niejednokrotnie go stawiało. Przed występem Kuby Rosy będzie support. Wejściówki: 10 zł.

Naucz się szydełkować

W sobotę o godz. 11 w Ładowisku Kultury w Redzikowie odbędą się warsztaty, których uczestnicy nauczą się szydełkować ozdobne koszyki lub podkładki pod kubki (w kształcie kotków). Zajęcia poprowadzi Justyna Puzdrowska. Koszt: 100 zł.

Gastofinowe litery

Warsztaty plastyczne dla najmłodszych odbędą się w sobotę o godz. 12 w Ładowisku Kultury. Dzieci powyżej 5. roku życia przygotowują kartonowe litery, które ozdobią ciastolinową masą, atakże szyszkami, kwiatami, nasionami, kolorowym makaronem irzebiarską masą plastyczną. Koszt: 10 zł.

Arepeński za darmo

W sobotę o godz. 19 w Herbarciarni w Spichlerzu Richtera odbędą 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. ©R

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Anna, sob.-niedz., godz. 14.55, 17.30, 20.15; **Godziła**, król potworów, sob.-niedz., godz. 12.25; **Ja teraz idę**, sob.-niedz., godz. 15.25, 18.05, 20.30; **Laleczka**, sob.-niedz., godz. 21.10; **Ma**, sob.-niedz., godz. 21.25; **Oszustki**, sob.-niedz., godz. 18.35, 20.45; **Polaroid**, sob.-niedz., godz. 19.20; **Agci Bag**, sob.-niedz., godz. 10.30; **Agent Kot**, sob.-niedz., godz. 10.15, 14.05; **Abdynam**, sob.-niedz., godz. 12.10; **Potemon**, **Detektyw Ptachu**, sob.-niedz., godz. 11.45, 16.15; **Sekretne życie zwierząt**, sob.-niedz., godz. 10.10, 10.30, 11.13, 12.35, 13.35, 14.40, 15.10, 15.40, 16.45, 17.15, 17.45, 18.50, 19.50

Bytów

Niedobran, sob.-niedz., godz. 17.45; **Je- stem Wiem**, sob.-niedz., godz. 16; **Rodoetmaas**, sob.-niedz., godz. 20.15

Ustka

Bełtin

Sekretne życie zwierząt, sob.-niedz., godz. 14.16, 18; **Ja teraz idę**, sob.-niedz., godz. 20

Lębork

Regata

Sekretne życie zwierząt, sob.-niedz., godz. 14.15, 16, 18; **Laleczka**, sob.-niedz., godz. 20

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 221 9436; PKS 59 842 42 56; dyżurny mchu 598 437 110; MZK 59 848 93 06; Lębork: PKS 59 862 1972; MZK 59 862 145 1; 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. 59 842 4957

Ustka

sob. - Jantar, ul. Grunwaldzka 27a, tel. 59 814 4672, niedz. - Nadmorska, ul. Marynarki Polskiej 31, tel. 59 814 7770

Bytów

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

Miastko

sob.-niedz. - Nova, ul. Kazimierza Wielkiego 24, tel. 59 857 6732

Człuchów

sob. - Prima, ul. Długosza 1, tel. 59 721 22 03, niedz. - Rodzinna, ul. Długosza, tel. 59 721 2177

Lębork

sob. - Cef@rm, ul. Armii Krajowej 32/1, tel. 59 863 340 90, niedz. - Dbamo Zdrowie, al. Wolności 40, tel. 59 862 8300

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Hubalczyków, tel. 59 846 0100;

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 69 68; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 6011; Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09;

Lębork:

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

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; Dział Pomocy Doradźni Miastko, tel. 59 857 0900;

Człuchów:

Pogotowie ratunkowe, tel. 59 834 53 09.

WAŻNE

NIEBIESKA UNIA

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie. tel. 59 848 0111, 801 120 002;

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 0645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 3217;

Straż Gminna 59 848 5997;

Urząd Celný 58 774 0830;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

Straż Miejska alarm 986; Ustka 59 814 6761, 697 696

498, Bytów 59 822 25 69;

KULTURA

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

Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 3839;

Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 3935;

Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59

842 6349;

Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierymskich 1, tel. 59 845 6441;

Emcek, al. 3 Maja 22, tel. 59 843 1130;

Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 59 840 5838.

USŁUGI

POGRZEBOWE

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

Zieleń tel. (24h/dobę) telefon 50 255 005 lub 59 841 1315, ul. Kaszubska 3 A. Windai baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15, całonocowo: tel. 59 842 9891, 601 663 796. Winda i baldachim przy grobie.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1, (całonocowo): tel. 59 842 8495, 60 443 4441. Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: pon.-czw. w godz. 10-14; Telefon zaufania Tama - 59 841 4046, czynny: pon.-pt. w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny 17-22, 59 841 46 05.

REKLAMA 018806579

Vigor TAXI baf

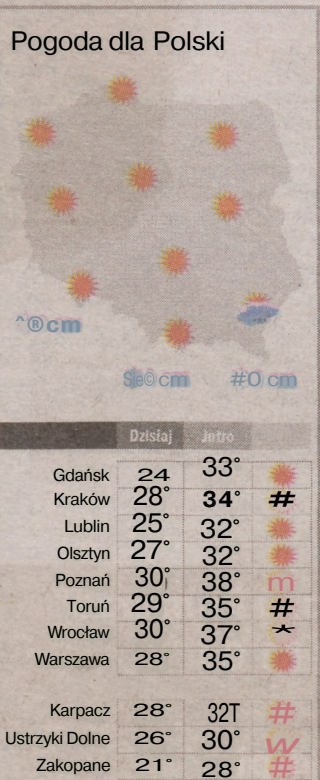
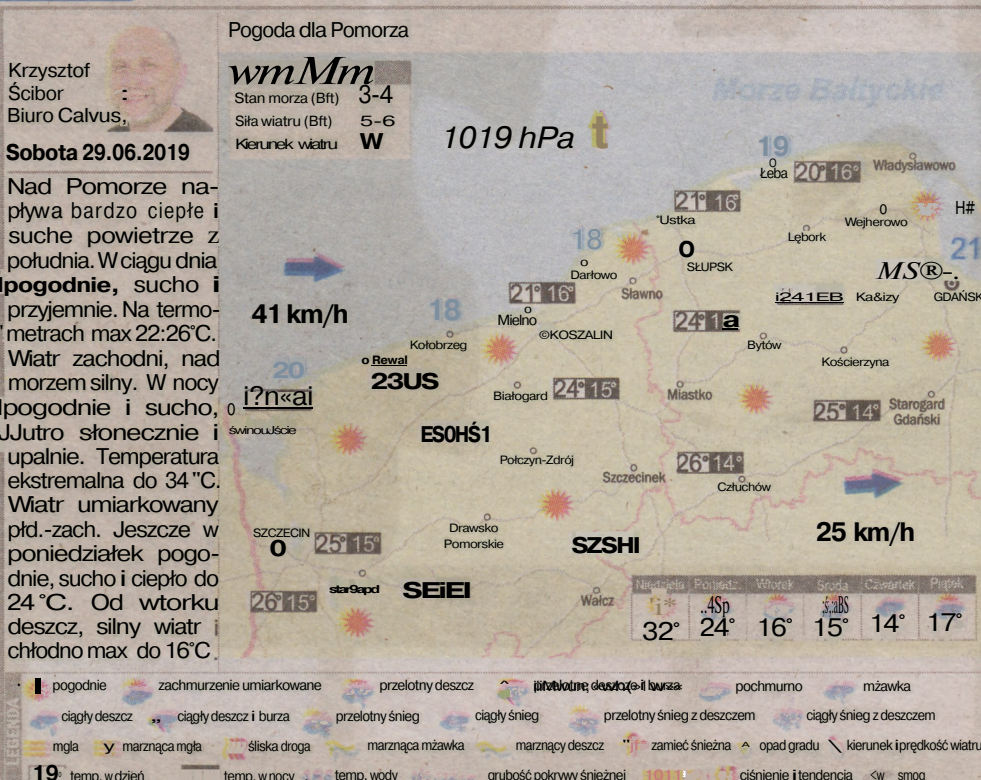
Vigor

607 271717

59 196-25

W SŁUPSKU

POGODA



Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POKOJOWE Koszalin, 739-159-815

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie Koszalin 609675935

SŁUPSK.KUPIĘ 1- 2 -pok. 500218503.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POK z aneksem. Tel. 602387813 GK

2-POKOJOWE (33), parter, w pełni wyposażone. Słupsk, 601839666.

3 -pokojoye. Słupsk, 600879023

FIRMIE, 3 pokoje, Kołobrzeg, Ogrody, tel. 513-776-130

DOMY - SPRZEDAM

SPRZEDAM pół domu o powierzchni 69,39 m². tączna działka powierzchnia 0,0826 ha w miejscowości Bobolichki, tel. 668233947

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

MAGAZYNY różne tel. 606-614-218

WYNAJMĘ warsztat smochodowy-ciężarowy tel. 575-576-242

DZIAŁKU GRUNTY SPRZEDAM

DEBNICA Kaszubska ul. Kamienna 1109 m², tel.886-377-688.

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

DZIAŁKĘ budowlaną w Słupsku lub okolicach do 30.000,600285014.

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio sprzedam, 508-436-420 GK

MATERIAŁY BUDOWLANE

ZIEMIA pod trawnik, kamień do drenażu, piasek płukany, pospółka (Koszalin i okolice) tel.943140084

MATERIAŁY OPAŁOWE

KOMINEK, opał, gałęziówka 792669632

INNE

SPRZEDAM 5-osobową przyczepę campingową,Zarejestrowana,Mielno, tel. 606556235

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

LANCIA Lybra kombi, 2.4 JTD, 2004r., 7,5 tys. zł, 600-285-014

OSOBOWE KUPIĘ

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

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTA i busy kupię, 504-672-242

AUTO skup wszystkie 695-640-611

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

REKLAMA

239133267

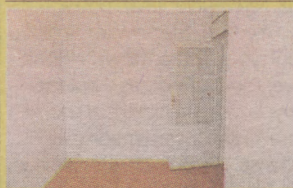
ABAKUS

poszukujemy **po remoncie**
3 lub 4 pokojowego mieszkania
parter, I lub II piętro

tel. 94 375-22-75

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



0 % prowizji od Kupującego
3 pok. loggia, 193 000,-
rej. Bałtyckiej



3 ustawne, duże pokoje,
duża loggia rej. Staszica



Pilnie: 3 pok. Na Skarpie
215 000,- wyremontowane

AUTOKASACJA, Świeszyno, skup całych i powypadkowych, 608421479

USŁUGI

BLACHARSTWO-LAKIER.,
692-622-864

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975

INNE

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 000 zł rata 572,
730809809

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

REKLAMA

009182885

BURMISTRZ POŁCZYNA-ZDROJU

informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Połczynie-Zdroju przy Placu Wolności 3-4 oraz na stronie internetowej zostało opublikowane ogłoszenie dotyczące przetargów ustnych nieograniczonych (licytacje) na dzierżawę nieruchomości stanowiących własność Gminy Połczyn-Zdrój, położonych na terenie miasta Połczyna-Zdroju z przeznaczeniem do użytkowania rolnego.

umig.polczynzdroj.ibip.pl

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

SZYBKE pożyczki. 501982756.

UPADŁOŚĆ konsumencka 943473286.

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA Deba. Sp. z o.o. poszukuje pracowników produkcji, spawacza, elektyka. Zatrudnimy osoby do przyuczenia. CV na maila danielik@deba.pl, tel. 881961746

KIEROWCA kat. D 505-406-909. gk

MAGAZYNIERA. Wymagane uprawnienia na wózki, kadry@juan.pl

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

POMERANIA Frucht Sp. z o.o. w Dziwogórze poszukuje osoby na stanowisko Księgowego: Wyksz. średnie lub wyższe kierunkowe, min.3 letnie doświadczenie w księgowości, bardzo dobra znajomość przepisów prawa podatkowego i ustawy o rachunkowości, znajomość Niemieckiego lub Angielskiego mile widziana, umowa o pracę. Proszę o nadsyłanie CV na: info@pomerania.pl

POSZUKIWANA niania do opieki nad **3 letnim chłopcem** tel. 532-686-022 **Sarbinowo**

STRÓŻA nocnego na sezon, Mielno, tel. 603587782

STUDENTA lub rencistę z prawem jazdy, tel. 604-913-816

ZATRUDNIĘ kierowcę C+E przewóz kontenerów Polska- Niemcy, 502-368-980

Zdrowie

GINEKOLOGIA

515417467 Ginekolog farmakologia

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

REKLAMA

009182866

BURMISTRZ POŁCZYNA-ZDROJU

informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Połczynie-Zdroju przy Placu Wolności 3-4 oraz na stronie internetowej zostały opublikowane wykazy nieruchomości (lokal mieszkalnych), przeznaczonych do sprzedaży na rzecz najemców, położonych w Połczynie-Zdroju:

1) przy ul. Traugutta 81/1,
2) przy ul. Traugutta 9/1.

umig.polczynzdroj.ibip.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu.
603-775-878

PRALKI, urządzenia elektr.,
gastronomia chłodnictwo 507380118.

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

BUDOWLANE, remonty, 513451780.

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

MALOWANIE remonty 500354255 GK

PŁYTKI układanie- prof.508011742.

INSTALACYNJE

BRYGADA monterów inst.wod-kan,co,gaz wykona instalacje.Tel.kont. 502668611

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

HYDRAULICZNE, tel.607-703-135.

OGRODNICZE

OCZKA wodne, kaskady, 691226885.

PORZĄDKOWE

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

STOLARSKIE

RENOWACJE 694917319

INNE

WYCINKA zalesień/ Ogrody
792669632

Różne

DETEKTYW-KOSZALIN.PL
602601166

ZAGUBIONO legitymację studencką nr albumu 5459. Znalazcę proszę o kontakt z Gdańską Szkołą Wyższą (GSW), tel.583050812.

ZNALAZCĘ pilota do auta Volkswagen wynagrodzę. Słupsk, 509271661.

Komunikaty

ZGUBIONO leg. studencką nr. 3780

ZGUBIONO leg. studencką U-15945

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PLODY ROLNE

PSZENŻYTO.ŻYTO
(paszowe)-605535682 (Stargard)

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane, 696-462-482.

SPRZEDAM krowy tel. 512-695-254

SPRZEDAM kury nioski młode. Tel. 782 827428, 792 732 052

Towarzyskie

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK

ATRAKCYJNA dla dojrzałych
661177611

CZARUJĄCA Ewa Koszalin,
516603622

DOJRZAŁA 40-stka Słupsk
.500362030

REKLAMA

009142501



WIOSENNA OFERTA SPECJALNA

CIĄGNIKI W ATRAKCYJNYCH CENACH



Oferta specjalna

Pracuj wydajnie i efektywnie.
Ciągniki CLAAS.

Ładowarka teleskopowa SCORPION oraz ciągniki ARION i AXION
w atrakcyjnych cenach.

Szczegóły oferty są dostęp>e u Dealerów CLAAS biorących udział w kampanii promocyjnej. Oferta jest ważna do odwołania.

Ulenberg Sp. z o.o
76-220 Główny
ul. Szosa Słupska 1

501152007
w.kondracki@ulenberg.pl
784647981
r.luczak@ufenberg.pl

74-200 Pyrzyce
ul. Lipiańska 79
78-125 Rymań
ul. Koszalińska 17
76-142 Malechówko
Malechówko 19a

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

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

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski
Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz
Zastępcy
Ynorat-Hisaim-Sobecka
Marcin Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 94 3473527

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu
Robert Gramowski, tel. 94 347 3512

Prenumerata, tel.94 3401114
Głos Koszaliński -www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 34735 99,
fax 94 34735 40, tel. reklama 94 3473512,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza -www.gp24.pl

ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk,
tel. 59 848 8100, fax 59 848 8104,
tel. reklama 059 848 8101,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński-www.igs24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
70-633 Szczecin,
tel. 9148133 00, fax 91433 48 64,
tel. reklama 9148133 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY

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

Szczecin ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecin,
tel. 94 374 8818, fax 94 374 23 89

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

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

Polskie Badania Czytelnicze

PBC
Polskie Badania Czytelnicze

Nakład Kontrolowany ZKDP

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

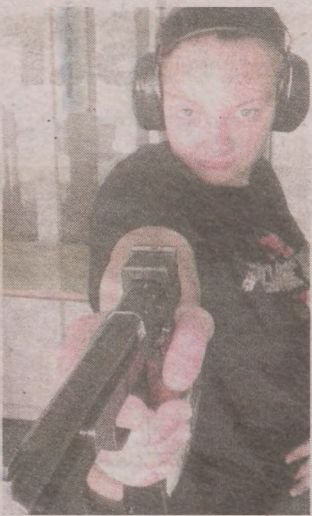
POLSKA
PRESS
GRUPA

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

Dyrektor artystyczny
Igor Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kosowski
maciej.kosowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polsk3press.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 20144 38, joanna.
pazio@polskapress.pl



Mateusz Kosidlak jest mocno przyzwyczajony do pistoletu



Jagoda Kiernicka bardzo chce być w dobrej formie w lipcu

Sfupszczanie wywalczyli przepustki na XXV OOM

Strzelectwo

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskappress.pl

Na obiektach bydgoskiego Zawiszy odbyły się kolejne eliminacje strefowego finału XXV Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży, która przeprowadzona zostanie od 22 do 27 lipca w Zielonej Górze. W Bydgoszczy strzelali zawodnicy i zawodniczki (dotyczy grupy juniorów młodszych) makroregionu z województw: pomorskiego, zachodniopomorskiego, kujawsko-pomorskiego i warmińsko-mazurskiego. Wśród rywalizujących byli przedstawiciele Klubu Strzeleckiego Gryf Słupski. Sfupszczanie bardzo dobrze poczynali sobie na strzelnicy i zajmowali czołowe lokaty. Dziewczęcą konkurencję pistolet pneumatyczny 50 strzałów wygrała Jagoda Kiernicka. Jej wynik to 465 punktów. Na drugim miejscu uplasowała się Zuzanna Desperak. Do tego wystarczył jej rezultat 458 pkt. Tym sfupszczankom nie udało się zająć miejsc na podium w pistolecie sportowym 30+30 strzałów. J. Kiernicka była czwarta - 523 pkt. Z. Desperak uplasowała się na siódmej po-

zycji - 472 pkt. Karolina Wojtkowiak była na dziesiątym miejscu w karabinie sportowym 30x30 strzałów - 797 pkt i na jedenastej pozycji uplasowała się w karabinie pneumatycznym 50 strzałów - 491,1 pkt. Wśród chłopców w pistolecie szybkostrzelnym rywalizacja odbywała się pod dyktando sfupskich strzelców. Triumfował Łukasz Nastaj - 506 pkt. Za zwycięzca na drugim miejscu uplasował się Mateusz Kosidlak - 500 pkt. Jedenasty był Krystian Szuryn - 426 pkt. W pistolecie pneumatycznym 50 strzałów drugą lokatę wywalczył Ł. Nastaj. Trzeci był M. Kosidlak. Obaj wystrzelali po 455 pkt. K. Szuryn zajął dziesiątą lokatę - 426 pkt. Dwarzy Sebastian Wojdziak został sklasyfikowany na II pozycji. Było to w karabinie sportowym 3x30 strzałów (825 pkt) i w karabinie pneumatycznym 50 strzałów (499,5 pkt). Ośmiu sfupszczan zakwalifikowało się do olimpiadowych zmagani. Są to: K. Wojtkowiak i S. Wojdziak w konkurencjach karabinowych oraz J. Kiernicka, Z. Desperak, M. Kosidlak, Ł. Nastaj, K. Szuryn i Jarosław Rudy w konkurencjach pistoletowych. ©R



Łukasz Nastaj czyni postępy i marzy o poprawie lokat



Sebastian Wojdziak to bardzo utalentowany strzelec

Pazda-Pozorska z Cieślą to II para

Lekkoatletyka

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskappress.pl

Bieg Rzeźnika rozgrywany był w parach na dystansie 80 km czerwonym bieszczadzkim szlakiem z Komańczy przez Cisną i Smerek do Cisnej. Biegające osoby w parze nie mogły się oddalić od siebie na większą odległość niż 100 m. Nasz region reprezentowały dwie biegaczki. W parach kobiecych Małgorzata Pazda-Pozorska (Kobylnica) biegła z Elżbietą Cieślą (Olsztyn) jako Polka Sport Girls I. Niemal do samej mety trwała zacięta rywalizacja o zwycięstwo. Ostatecznie duet Pazda-Pozorska - Cieślą

>•

zajął II lokatę - 12.31.15 godz. Wygrała para Magdalena Ciaciura - Joanna Leśków (SCI Górscy Entuzjaści) - 12.31.07 godz. - To było dwanaście i pół niesamowitych godzin trudu, czasem bólu, radości, strachu. Mojej partnerce spełniło się marzenie. Chciała stanąć na podium. Pomogłam jej w tym i za to mi dziękowała - wyznała Małgorzata Pazda-Pozorska. W mikstach Anna Karolak (Siemianice) biegła z Danielem Żuchowskim (Kraków). Zano-towano czas 11.35.38 godz., który zapewnił II lokatę. Zwycięska para Anna Komisarzyk - Piotr Jarmoliński (Wieczorne Bieganie w Szczecinie) miała 11.00.28 godz. Brawo! ©R



Znakomitej wytrzymałości można tylko pozazdrościć Elżbiecie Cieślą i Małgorzacie Pazdzie-Pozorskiej (z prawej)

Lekkoatletyka

Na mistrzostwach Polski U-23 w Lublinie mogą powalczyć o medale

Z krajowych mistrzostw lekkoatletycznych przedstawiciele naszego regionu przeważnie przyczynili się do zdobycia medali. Raz było ich więcej, raz mniej. Jak będzie tego- roczny dorobek w Lublinie? Tam bowiem zaplanowane są 36. Mistrzostwa Polski U-23 w Lekkoatletyce. Rywalizacja rozpocznie się dzisiaj (29 czerwca) i potrwa do niedzieli. Startować ma blisko pół tysiąca przedstawicieli królowej sportu. Podczas dwudniowych zmagani niektórzy nasi reprezentanci mają medalowe szanse. Wśród nich wymieniane są: biegaczka Beata Topka (Talex Borysław Borzytuchom) na 800 m i na 1500 m oraz dyskobolka Agnieszka Kulak (Jantar Ustka). O niespodzianki mogą postarać się: skoczek wzwyż Adrian Kordoński i oszczepnik Szymon Sadowski. Obaj są z Feniksa Słupsk. Ponadto w mistrzostwach na lubelskim stadionie udział wezmą jeszcze: oszczepnik Karol Sztylka (AML Słupsk), biegaczka Klaudia Sójka (Wiking Rychnowy) na 3000 m z przeszkodami, biegacz Norbert Jefimczyk (Fenix) na 1500 m. (FEN)

Siatkówka

Wakacyjny turniej młodzieżowy dla dziewcząt i chłopców

W sobotę (29.06) o godz. 10 w Kompleksie Rekreacyjnym Centrum Sportu i Rekreacji przy ul. 9 Maja 1 w Lęborku rozpocznie się wakacyjny turniej siatkówki plażowej. Rywalizacja dla dziewcząt i chłopców w kategorii młodzieżowej. Zapisy dogrania przyjmowane będą na kwadrans przed rozpoczęciem zawodów. Zapraszamy do udziału w tej imprezie. (FEN)

Tenis

Inauguracja w upalnych warunkach w Lęborku

Klub Tenisowy Lęborskiego Stowarzyszenia Tenisa Ziemnego Return jest organizatorem XV Grand Prix Wakacji Dzieci i Młodzieży w Tenisie. Inauguracyjna rywalizacja odbywała się w upalnych warunkach. Gry były na dobrym poziomie w wykonaniu chłopców. Dobrze też poczynali sobie młode adepty tej pięknej dyscypliny sportu. Pierwszy turniej w kategorii chłopców do trzynastu lat wygrał Jonatan Jażdżewski z Lęborka (na zdjęciu). Drugi był Marcel Łazorzyc z Choczewa. Wśród chłopców powyżej trzynastu lat na listę zwycięzców wpisał się lęborszanin Maksymilian Klawikowski. Drugą lokatę wywalczył Bartosz Kabała z Lęborka. W gronie dziewcząt triumfowała lęborszanka Monika Budzowska. Drugi turniej będzie 10 lipca o godz. 9 (korty - ul. 9 Maja). (FEN)



FOT. ZE ZBIORU KT LSTZ RETURN LĘBORK

Nasi zagrają w mistrzostwach Europy weteranów



Wojciech Potrykus ma bardzo trudne zadanie w stolicy Węgier

Tenis stołowy

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskappress.pl

1 lipca w Budapeszcie rozpoczną się mistrzostwa Europy weteranów w tenisie stołowym. Zagra w nich prawie

3500 osób ze wszystkich stron Starego Kontynentu. Jest to impreza, która odbywa się cyklicznie co dwa lata i rozgrywana jest przez sześć dni. Są to gry singlowe kobiet i mężczyzn w kategoriach wiekowych, a także gry podwójne



Małgorzata Fidała obiecuje ambitne granie z zagranicznymi rywalkami

kobiet i mężczyzn. W tego- rocznych mistrzostwach grać będzie dwóch reprezentantów Lęborka. Nimi są: Małgorzata Fidała i Wojciech Potrykus. W grupie M. Fidała zmierzy się z: Wang Fien (Szwecja), Elena Larina (Rosja) i Katja

Bussmann (Niemcy), a silni przeciwnicy W. Potrykusato: Węgier László Bottka, Duńczyk Steen Hummeluhr i Niemiec Heinrich Erdbrugger. Do turnieju głównego kwalifikuje się dwóch pierwszych zawodników z grupy. ©R

Sulecki piątym polskim mistrzem?

Tomasz Dębek
Twitter: @themback



mm

W nocy z soboty na niedzielę Maciej Sulęcki stanie przed życiową szansą. „Striczu” może zostać piątym polskim mistrzem świata w zawodowym boksie. „Wicemistrzów” mieliśmy zdecydowanie więcej.

Atmosfera przed pojedynkiem Macieja Sulęckiego (28-1, 11 KO) z Demetriusem Andrade (27-0, 17 KO) jest bardzo napięta.

– Przed przylotem do USA miałem doniego dużo szacunku. Teraz go straciłem. Onnie jest go dzien pasa. Pycha idzie przed upadkiem. Zabiorę tytuł do Polski – grzmiał „Striczu” na konferencji prasowej. Amerykanin podpadł mutym, że... się nanią spóźnił. Podobnie jak wcześniej na trening medialny.

Na spotkaniu twarz rywala miał sobie wiele do powiedzenia. Widać było, że nie liczywali się na komplementy.

– Nie mówię rywalom nie wiadomo jak szalonych rzeczy. Daję im tylko do zrozumienia, jak kończy się spotkanie ze mną w ringu. Sulęcki powiedział, że mnie nie lubi? To dobrze. W sobotę będziemy chcieli zrobić sobie krzywdę w ringu. Ale po walce nie będę miał problemu z tym, żeby podać mu dłoń – podkreśla Andrade.

„Striczu” walczy o spełnienie marzeń i dołączenie do wąskiego

grona polskich mistrzów świata. Pełnoprawnymi tytułami największych organizacji (WBC, WBO, WBA, IBF) może pochwalić się czterech pięściarzy walczących pod biało-czerwoną flagą.

Pierwszym był Dariusz Michalczewski. „Tygrys” przez większość kariery reprezentował Niemcy, na ostatnie cztery walki wrócił do ojczyści barw. Dwie wygrał, broniąc pasa WBO wagi półciężkiej, w październiku 2003 r. stracił go na rzecz Julio Césara Gonzáleza. Niespełna 2,5 roku później dostał jeszcze szansę na tytuł WBA, ale przegrał przed czasem z Fabrice’em Tiozzoi zakończył karierę.

Straciłem szacunek cła Demetrusa Andrade. On nie jest go dzien mistrzowskiego pasa. Zabiorę tytuł do Polski – zapowiada Sulęcki

Najwięcej, bo aż 12 mistrzowskich walk, zaliczył w wadze junior ciężkiej Krzysztof Włodarczyk. Ze Steve’em Cunninghamem najpierw wygrał, a później stracił pas IBF w 2006. Tyż lata później kontrowersyjnie zremisował z Jacobbe Fragonem, w rewanżu pokonał już Włocha i bronił tytułu WBC siedem razy, aż do porażki z Grigorijem Drozdem w Moskwie (2014). Trzy lata później „Diablo” miał okazję, by odzyskać tytuł IBF, ale Murat Gassijew rozprawił się z nim już w trzeciej rundzie.



Maciej Sulęcki zmierzy się z Demetriusem Andrade w walce o tytuł WBO w kategorii średniej

Aż w trzech dywizjach o tytuł walczył Tomasz Adamek. W półciężkiej dzierzył pas WBC w latach 2005-07 (trzy wygrane i porażka). W junior ciężkiej odebrał pas z rąk Cunninghama, obronił go dwa razy i przeszedł do królewskiej kategorii. Tam został pretendentem do tytułu WBC, lecz Witalij Kliczko nie dał mu w ringu najmniejszych szans.

Ostatnim polskim mistrzem jest Krzysztof Głowacki, który w 2015 r. sensacyjnie odebrał pas WBO Marco Huckowi. Pojednej skutecznej obronie musiał jed-

nak uznać wyższość Ołeksandra Usyka. Ten postanowił przejść do wagi ciężkiej, „Główka” jako mistrz tymczasowy odzyskał tytuł bez walki. Stracił go jednak w walce z Mairisem Briedisem, po skandalicznych błędach sędziowskiej kategorii. Tam został pretendentem do tytułu WBC, lecz Witalij Kliczko nie dał mu w ringu najmniejszych szans.

Czempionem powinien zostać też Maciej Zegan. On został jednak oszukany w 2003 r. „Boom Boom” dał Arturowi Grigorjanowi lekcję boks, se-

dziowie w sobotę tylko znany sposób wypunktowali walkę dla Uzbeki, który pozostał mistrzem WBO wagi lekkiej. Polak kolejnej szansy już nie dostał...

Dyskusyjnymi decyzjami zakończyły się też walki Andrzeja Gołoty z Chrisem Byrdem (o pas IBF, remis) i Johnem Ruizem (WBA, porażka, choć rywal dwa razy leżał na deskach). Gołota był zresztą czterokrotnym „wicemistrzem”, bo przegrał też walki z Lennoxem Lewistem (WBC) i Lamone Brewsterem (WBO), obie w pierwszej rundzie.

Dwie szanse na tytuł miał inny Andrzej, Fonfara, który mierzył się z Adonisem Stevensonem o pas WBC wagi półciężkiej. Pierwszą walkę przegrał na punkty, rewanż przez TKO w drugiej rundzie.

Pozostałych „wicemistrzów” możemy podzielić na tych, którzy faktycznie tytułowali i... pozostałych. Na punkty walki przegrywali Mariusz Wach (z Władimirem Kliczką opasy IBF, WBA, WBO – później okazało się, że Polak był na doping) i Rafał Jackiewicz (z Dejanem Zaveckiem opasy IBF kat. półśredniej). 10 rund z Witalijem Kliczką wytrzymał Albert Sosnowski, dzięki czemu z Deontayem Wilderem Artur Szpilka (obie walki opasy WBC wagi ciężkiej). W dziewiątej rundzie z Grigorijem Drozdem padł też Łukasz Janik (WBC, junior ciężka). Serce do walki pokazał Grzegorz Proksa przeciwko Gienadijowi Gołowkinowi (WBA, średnia), ale różnica klas była ogromna i Kazach znokautował go w piątym starciu.

Pozostałe starcia kończyły się jeszcze szybciej. Nathan Cleverly (mistrz WBO, półciężka) odprawił Aleksego Kuziemskiego w czwartej rundzie, Aleksandr Powietkin (WBA, ciężka) Andrzeja Wawrzyka w trzeciej, po drodze trzykrotnie posyłając go na deski. Paweł Kołodziej z Denisem Lebiediewem (WBA, junior ciężka) wytrzymał dwie rundy. Paweł Głazewski z Juergenem Braehmerem (WBA, półciężka) zaledwie 55 sekund.

W czyje ślady pójdzie Sulęcki? Przekonamy się wkrótce. Gala od 2.00 na TYP Sport. ©

Minęły dwa lata, u Niemców i Hiszpanów po staremu

PH kattużm

Kaja Krasnodebska
redakcja@pobkattimes.pl

Dokładnie dwa lata po finale w Krakowie szkuje się powtórka z historii. Uniknąć „spróbuja” Hiszpanie, natomiast fciemy chcą wrócić do domniety fco zkoroną króla strzelców.

30 czerwca 2017 roku, 20.45, Kraków. Reprezentacje Hiszpanii oraz Niemiec stają do meczu o tytuł mistrza Europy do lat 21. Po wyrównanym spotkaniu puchar unosi gola w starciu odbywającym się na stadionie Cracovii strzela Mitchell Weiser. 30 czerwca 2019 roku, 20.45, Udine. Reprezentacje Hiszpanii oraz Niemiec stają do meczu o mistrza Europy do lat 21. Tym razem zapowiada się wyrównane spotkanie. Pytanie, kto podniesie puchar tym razem.

W historii tego turnieju Hiszpanie robili to już czterokrot-

nie. Przed dwoma laty byli blisko, choć ostatecznie się nie udało. Humorownie poprawiły nawet nagrody indywidualne (najlepszym strzelcem organizowanych w Polsce zawodów został Saul Niguez, MVP Dani Ceballos). Okazja dorewanżu przychodzi dokładnie dwa lata później. Ichoć korona króla strzelców jest już praktycznie w rękach Łuki Waldschmidta (siedem goli), to grao pozostała statuetka trwa. Tym razem Ceballos, który jest jedyną gwiazdą również aktualnych mistrzostw, zamierza zakończyć ją zwycięstwem.

Dla Niemców będzie to powrót do Udine, gdzie rozgrywali spotkania w ramach fazy grupowej. To tutaj na inaugurację pokonali Danię 3:1, później zremisowali 1:1 z Austrią. Swoje najlepsze spotkanie, czyli wygrany aż 6:1 mecz z Serbią mieli w Triestrze, natomiast w czwartek stawili się w Bolonii. Tam w trudnym starciu, toczącym się w ponad 35-stopniowym upale,



Luca Waldschmidt z siedmioma trafieniami jest najlepszym strzelcem turnieju

zwyciężyli Rumunię 4:2. Wygrana rozstrzygnęła się w doliczonym czasie gry, po 89 minutach tablica wskazywała bowiem 2:2. Później pod drugim trafieniem dołożyli Waldschmidt oraz Nadiem Amiri i tym samym zapewnili 1 kibicom, powtórkę.

przed dwóch lat... „Szkoda Rumunii, ale to niestety było oczywiste...” – skomentował krótko bramkarz kadru U-21 Kamil Grabara za pomocą Twittera.

Hiszpanie w finale zameldowali się bez większego problemu. Francję pokonali 4:1, choć po kwadransie prowadzili Trój kolorowi. Stracony gol obudził jednak ekipę z Półwyspu Iberyjskiego i to oni mocniej ruszyli do ataku. Tocząc kolejne akcje zintensywnością podobną do tej z meczu z Polakami (Biało-Czerwoni przegrali 0:5), piłkę w siatce umieszczali: Marc Roca, Mikel Oyarzabal (z rzutu karnego), Dani Okno oraz Borja Mayoral. Tym samym trochę podreperowali swoje strzeleckie statystyki, choć naten moment żaden z podopiecznych Luisa de la Fuente nie ma więcej niż dwóch trafień.

Po ich pierwszym spotkaniu turnieju, przegranym z Włochami 1:3 wydawało się, że oto będzie ciężko. Hiszpanie długo męczyli się także z Belgią, a ich

bramka na wagę zwycięstwa oraz możliwości dalszej walki o fazę pucharową padła w samej końcówce. Bohaterem okazał się Pablo Fornals. Kto wie, czy gdyby nie jego trafienie, w tym momencie o mistrzostwo Europy nie walczyliby Polacy, którzy po dwóch meczach mieli sześć punktów. – Niestety, chyba nikt nigdy nie będzie grał w piłkę jak Hiszpania. Nie wygryją wszystkich turniejów, ale grać zawsze będą inaczej niż wszyscy inni – skomentował dotychczasowe występy Hiszpanów Czesław Michniewicz. Ono klasie tej drużyny mógł przekonać się zbliżać. Podczas podsumowującej udział Polaków na MME 2019 konferencji przewidywał, że to właśnie zespół de la Fuente sięgnie po trofeum. Po półfinałach zdania nie zmienił. Selekcjoner w czwartek zdołał pojawić się na obu spotkaniach, miał więc okazję zbliżyć się do występu w wszystkich czterech drużyn. ©

LOTTO

Piątek 28.06

MULTIMULTI - GODZ. 14.00

7.17.20.23.27.28.30.34.39.41, 42,43,53,56,68,72,73,76,78, 79 plus 27

KASKADA

1,2,4,5,6,13,15,16,17,18,21,24

Czwartek 27.06

MULTIMULTI - GODZ. 21.40

9.10.11.23.28.30.32.36.37.42, 49.52.54.55.56.62.63.70.73, 77 plus 70

EKSTRA PENSJA 3.4,11,27,35+3

EKSTRA PREMIA 3.12,24,30.35+2

MINI LOTTO 5,20.22,35,40

LOTTO 3,6,8,19.20.43

LOTTO PLUS 13,17,22,23,24,29

KASKADA

1,2,3,4,9,13,14.16.19.20.23.24

Czwartek 27.06

MULTIMULTI - GODZ. 14.00

9,13,15,20,21,22,29,37,38, 47,56,58,61,65,68,69,73,75, 80

plus 56

KASKADA

11,3,4,5,7.10.14,15,16,18,19,23 (ISTEN)

SALON ŁAZIENEK

Z nami urządzisz swoją łazienkę marzeń



-PROJEKT GRATIS*
*szczegóły w salonie



📍 Słupsk, ul. Bałtycka 10

☎ 59 840 01 44
602-699-028

📍 Koszalin, ul. Morska 2

☎ 94 343 00 44
608-440-688

📘 www.facebook.com/rebiskoszalin/



rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 29 czerwca 2019 r.

**Robi karierę poza
krajem, ale tęskni
za ojczystym językiem**

STR. 11



**Paweł
Deląg**

SSIifmli

**Wakacje
razem
czy**

osobno?

STR. 6



**Owocowe i
warzywne zupy
to smak
lata**

STR. 7-10



**Szykujemy
zwierzęta
na wyjazd**

STR. 12

AnruCzemy-Marecka
anna.marecka@polskapress5.pl

c s k

LATO W PEŁNI, CIESZYMY SIĘ Z NIEGO,
ALE TEŻ ŁAGODZMY SKUTKI UPALÓW

Witamy w weekend

Brzydki zapach spod pach, nieustannie wilgotne dłonie albo mokre czołopo stresującej rozmowie. Nadpotliwość może mieć różne oblicza, ale zawsze powoduje dyskomfort i odbiera pewność siebie. Problem staje się wyjątkowo dotkliwy zwłaszcza latem, w upalne dni. Dlatego w dzisiejszym numerze Magazynu Rodzinnego na stronie 4 wyjaśniamy, na czym on polega oraz jak sobie z nim radzić. Pamiętajmy również o naturalnych sposobach - można kupić preparaty z ziołami i stosować je zewnętrznie na skórę. Na przykład dobrym pomysłem będą kąpiele w szalwii czy korze dębu.

Kolejny zdrowotny temat też w jakiś sposób związany jest z latem. Odślaniamy więcej ciała, więc pragniemy, żeby skóra była nieskazitelna. Z tym jednak różnie bywa, wiele osób ma problem z przebarwieniami. O tym, skąd się biorą (czasem z poważnych chorób) i jak sobie z nimi poradzić z pomocą specjalistów albo domowymi sposobami, piszemy na stronie 3.

Kiedy na dworze już leje się z nieba, nie jest łatwo uprawiać sporty, także w klubach fitness niewiele daje klimatyzacja, więc zajęcia są ciężkie dla wielu osób. Może więc na ten okres porzucić sztangę i stepy, a także inne mocno wysiłkowe ćwiczenia, i przetrwać na jogę fit. Jestem jej fanką, na własnym ciele doświadczam, jak rozciąga ciało, rozluźnia stawy, poprawia równowagę. O jej zaletach piszemy na stronie 5, podając też praktyczne wskazówki, które pozwolą wam ćwiczyć jogę fit także w domu.

Oczywiście specjalnie na lato są także dzisiejsze strony kulinarne. A na jednej ze stron zoologicznych piszemy o zwierzątkach w podróży. Zapraszam do lektury i zachęcam do spotkań z nami także za tydzień.

ZAPYTAJ LEKARZA

Od lat wykonuję pracę przy biurku i zauważyłam, że zaczęły często boleć mnie plecy. Jak sobie można z tym poradzić?



SPECJALISTA RADZI:

Przed wszystkim należy zwrócić uwagę na właściwą ergonomię pracy. Jeśli mówimy o tym, w jaki sposób powinniśmy siedzieć, to należy zwrócić szczególną uwagę na dobranie odpowiedniego krzesła, a właściwie jego wysokości. Krzesło powinno być ustawione w taki sposób, by nasze stawy biodrowe były nieco wyżej niż stawy kolanowe. Gdy siedzimy przy komputerze, nasze przedramiona w miarę możliwości powinny być oparte na blacie. Ważne jest również, by być ustawionym przodem do ekranu komputera, nie w pozycji skręconej lub bocznej. Kolejną kwestią jest to, że górna część ekranu powinna znajdować się na wysokości naszych oczu. Jeśli korzystamy z laptopa, warto użyć specjalnej podkładki, by dostosować wysokość ekranu do naszego wzrostu. Poza pracą warto postawić na nieco bardziej

aktywną formę życia. Polecam udać się także na wizytę do fizjoterapeuty, który dobierze odpowiednie ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Tryb siedzący sprawia, że część naszych mięśni jest skrócona, a inne są nadmiernie osłabione. Również stres wpływa na nas źle - mięśnie robią się spięte przez co krążenie krwi jest upośledzone. Wskazana jest pięciominutowa przerwa po każdej godzinie pracy. Wystarczy chwilę się przejść po korytarzu, wyprostować plecy, wziąć kilka głębszych oddechów. To pozwoli nieco się odprężyć i rozluźnić mięśnie. Przed wszystkim należy zwrócić uwagę na tryb życia, jaki prowadzimy na co dzień. Dobrze by było wprowadzić większą ilość ruchu. Jeśli ktoś nie jest bardzo dyspozycyjny czasowo, zalecałbym żeby poświęcił chwilę na dłuższy spacer. W utrzymaniu zdrowego kręgosłupa pomaga wykonywanie ćwiczeń, które wzmacniają mięśnie. Nie muszą być bardzo intensywne, najważniejsze by były wykonywane regularnie.

Hubert Smuga, fizjoterapeuta

Od dawna stram się zrzucić zbędne kilogramy, niestety, rzadko mi się udaje. Trudno mi poradzić sobie z wyrzeczeniami, a chciałabym zdrowo schudnąć. Jak to zrobić?



SPECJALISTA RADZI:

Metoda małych kroków może coś zmienić i wykształcić nowe, zdrowe nawyki. Powszechnie stosowane diety alternatywne - diety cud - to droga do tak zwanego efektu jo-jo. Najlepszym rozwiązaniem dla osób odchudzających się jest różnorodna dieta, która nie jest anksjogeniczna, ani wymagająca. Należy wyeliminować złe nawyki żywieniowe i nauczyć się kilku zasad żywienia. Podejmij dziś jedną „małą” decyzję, na przykład wyeliminuj cukier dodatkowy istosując tę zasadę, aż stanie się twoim nawykiem. Następnie można wprowadzać kolejne zmiany. Całkowicie zabronione jest stosowanie głodówek. Paradoksalnie, kiedy jemy częściej, ale mniej kalorycznie, chudniemy. Zalecam codziennie spożywać 4-5 posiłków, regularnie, co 3-4 godziny. Każdy posiłek powinien składać się z białka

pełnowartościowego, warzyw i złożonych węglowodanów w postaci kasz, pieczywa pełnoziarnistego. Posiłki powinny być małobjętościowe, ale częste, wówczas zaspokoimy głód, a organizm nie będzie magazynował energii w postaci tłuszczu.

Kamila Sobaś, ekspert
dospraw żywienia

Słyszałam, że rak płuc to jeden z najczęściej występujących nowotworów. Jakie są przyczyny?



LEKARZ RADZI: 80-

90 procent zachorowań związanych jest z paleniem. Mam tu na myśli nie tylko tytoń, ale również marihuanę. Młodzi ludzie często nie zdają sobie sprawy z tego zagrożenia, a warto przypomnieć, że ślawa muzyki reggae Bob Marley zmarł właśnie na raka płuc. Substancje zawarte w nagranym dymie wpływają na tkankę płuc tak negatywnie, że dochodzi do pewnych mutacji, które rozwijają się w chorobę nowotworową. Oczywiście również groźne jest palenie papierosów - wystarczy, że często przebywamy w otoczeniu palaczy.

Doktor Paweł Rybojad, chirurg

CO, GDZIE?

Polska

Dzień Walki z Cukrzycą

W Polsce ten dzień obchodzimy 27 czerwca. Natomiast 14 listopada obchodzony jest Światowy Dzień Cukrzycy. Został on ustanowiony w 1991 roku przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną. Święto to powstało na cześć odkrywcy insuliny, Fredericka Bantinga. Dokładnie 11 lat temu Federacja rozpoczęła kampanię o nazwie „Zjednoczeni na Rzecz Cukrzycy”.

Świat

Międzynarodowy Dzień Owoców

Obchodzony jest 1 lipca. Owocenie dość, że są smaczne, to mają jeszcze wiele wartości odżywczych, są też bardzo zdrowe. Święto nieprzypadkowo obchodzimy 1 lipca, w środku lata jest ich bowiem najwięcej.

Polska

Dzień Czerwonej Ostrej Papryczki Chili

Jest obchodzony 3 lipca. Wyrzucić czerwony kolor, ostry smak - obok papryczki chili nie da się przejść obojętnie. Warto jednak wiedzieć, że ma ona także właściwości lecznicze. Dziś warto więc przyrządzić jakąś potrawę, która zawiera paprykę chili.

(MG)

Z HISTORII



FOT. WIKIPEDIA

Zespół Cotarda lub urojenie śmierci

W 2016 roku medianą głosił przypadek 17-letniej Hayley Smith (na zdjęciu), mieszkającej w stanie Alabama. W Stanach Zjednoczonych, która przez trzy lata była przekonana, że nie żyje. Młoda kobieta zrezygnowała z resztki, przestała jeść i ciągle spała. Czuła, jak jej ciało rozpada się na kawałki, były momenty, kiedy nie mogła się poruszać. Dopiero po trzech latach opowiedziała o swoim problemie ojcu, który zabrał ją do psychologa. Zespół Cotarda lub urojenie śmierci to bardzo rzadkie zaburzenie psychiczne, pod postacią którego występują konkretne urojenia. Pacjentowi wydaje się, że jest trupem, którego dało już znaleźć w stanie rozkładu. Syndrom ten najczęściej towarzyszy głębokiej depresji lub schizofrenii, ale pojawia się również u osób z uszkodzonymi strukturami mózgu.

Co jeść w upalne dni? Świetnie sprawdzą się lekkie, chłodzące potrawy z dużą ilością wody

Lato to zdecydowanie najlepsza pora roku na jedzenie dostępnych owoców i warzyw. Korzystajmy również z lodów, kompotów i zdrowych zup

Dieta w upale

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Wysokie temperatury sprawiają, że nasz apetyt maleje, a wraz z nim modyfikujemy i wybieramy smaczniejsze potrawy. Mimo to nie możemy sobie pozwolić na chłodzenie zjedzenia. Dlaczego?

W upały nasz organizm wydala więcej potu, z którym tracimy cenne składniki odżywcze. Latem śmiało możemy zrezygnować z tłustych i czasochłonnych potraw na rzecz lekkich sałatek owocowych czy warzyw gotowanych na parze. Sprawdź, co jeść i pić w upalnym dniu.

Owoce

Lato to zdecydowanie najlepsza pora roku na jedzenie owoców. Przy czym najlepiej zrezygnować z zakupu owoców w supermarketach na rzecz wielkich bazarków, na których często można nabyć produkty

PRZEPIS

CHŁODNIK LITEWSKI

1 pęczek botwinki z większymi buraczkami, 500 ml bulionu, 400 g kefiru, 400 g śmietany 18%, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, 2 łyżki posiekanego koperku. 2 małe ogórki gruntowe, 1/2 ząbka czosnku, 1 łyżeczka octu. Botwinę posiekać w drobną kosteczkę. Łodyżki i liście również. Zagotować rosół, dodać buraczki i grubsze łodyżki, gotować pod przykryciem ok. 15 minut. Na 5 minut przed końcem gotowania dodać liście. Wywar ostudzić. Do wywaru dodać kefir, śmietanę, łyżkę posiekanego szczypiorku i łyżkę koperku, jednego startego ogórka.

Doprawić i schłodzić w lodówce.

od lokalnych producentów. W upały zaleca się spożywanie owoców z dużą zawartością wody. Mowat w szczególności o: arbuzy, nektarynki, brzoskwinie. Świetnie sprawdzają się owoce sezonowe, takie jak np. truskawki, śliwki czy czereśnie, które są droższymi źródłami wielu witamin i substancji odżywczych. Jednak warto pamiętać, że owoców nie można jeść bez ograniczeń ze względu na to, że zawierają cukier. Dla

przykładu możemy jeść bezkarnie ok. 400-500 gramów truskawek dziennie.

Warzywa

Podstawą letniej diety powinny być również świeże warzywa. Oprócz niepodważalnych wartości odżywczych warzywa sezonowe - takie jak np. pomidory, papryka, bób, kalafior czy fasolka szparagowa - mają wyjątkowo walory smakowe. Dzięki ich powszechnej dostępności z łatwością można

uatrakcyjnić nudną kanapkę z serem.

Jedzenie na parze

Latem śmiało możemy zrezygnować z tłustych i ciężkostrawnych naczyniów przygotowanych na parze. Tegotypu dania nie tylko nie zabierają wiele czasu, ale również mają znacznie więcej wartości odżywczych niż jedzenie przygotowane tradycyjnym sposobem. Ponadto posiłki przyrządzane na parze są zazwyczaj niskokaloryczne, dzięki czemu łatwiej opóźnicie się nadprogramowymi kilogramami.

Lody

W upały nic tak dobrze się nie sprawdzi, jak lody. Przy czym niezbyt dobrym pomysłem jest spożywanie lodów z supermarketu, które w swoim składzie zawierają wiele cukru i sztucznych polepszaczy smaku. Znacznie lepszym wyborem są lody przygotowane samodzielnie, np. z mrożonych owoców i wody kokosowej.

Przebarwienia na twarzy. Problem medyczny czy estetyczny?

Przebarwienia są powszechnie występującym problemem,
Czy można się ich pozbyć?

Problemy ze skórą

EwaZwoiak
ewajwoiak@polskapress.pl

Przebarwienia to zaburzenia barwnikowe, które powstają na skutek zmian w pigmentacji skóry. Biorąc pod uwagę aspekt histopatologiczny, można wyróżnić przebarwienia naskórkowe, skórne i mieszane.

Pierwsze z nich są efektem nagromadzenia w skórze nadmiernej liczby melanocytów (komórek odpowiadających za produkcję melaniny). Natomiast drugie z nich są wynikiem nagromadzenia melaniny w warstwie brodawkowej skóry. Z kolei ostatnie z wymienianych przebarwień, powstają na skutek zmian w warstwie skórnej inaskórkowej.

Przyczyny powstawania przebarwień mogą być różnorodne, najczęściej jednak wymienienia się:

Ekspozycja na promieniowanie słoneczne.

Zmiany hormonalne towarzyszące menopauzie.

Stosowanie doustnej antykoncepcji hormonalnej.

Choroby wątroby.

Zaburzenia miesiączkowania.



Na przebarwienia trzeba uważać

Zapalenie przydatków jajnika.

Niedoczynność tarczycy.

Nadczynność tarczycy.

Substancje oddziałujące fotoalergizującym.

Słabości genetyczne.

Kurację antytrądzikową.

W dermatologii wyróżnia się cztery podstawowe typy przebarwień:

Piegi

Piegi są bardzo drobnymi przebarwieniami skórnymi (1-5 mm), których występowanie uwarunkowane jest predyspozycjami genetycznymi, a dokładniej przyspieszoną syntezą melaniny przez komórki pigmentowe. Związane jest to bezpośrednio z występowaniem genu MC1R. Piegi występują w głównej mierze na odsłoniętych częściach ciała - na twarzy, barkach i ramionach. Wpływ na intensywność barwy piegów ma promieniowanie słoneczne - w okresie jesienno-zimowym mogą one całkowicie zaniknąć. Inne czynniki, które mogą nasilać powstanie piegów to: stany zapalne skóry, urazy skóry, choroby tarczycy, wahania hormonalne, choroby nowotworowe i stosowanie leków fotouczulających. Niekiedy piegi mogą być mylone z plamami soczewicowymi, które są znacznie większe i występują głównie w podeszłym wieku.

Melasma (ostuda)

Ostuda to przebarwienie skórne powstałe najczęściej

na skutek połączenia doustnej antykoncepcji hormonalnej i ekspozycji na promieniowanie UV. Wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy, że pigułki antykoncepcyjne mają właściwości fotouczulające. Związane jest to bezpośrednio z tym, że substancje hormonalne przyspieszają proces uwalniania melaniny (pigmentu odpowiadającego za barwę skóry), co wraz z ekspozycją na promieniowanie UV, może skończyć się powstaniem nieestetycznych przebarwień. Oprócz tego melasma może powstawać również na skutek ciąży, menopauzy, zaburzeń miesiączkowania, stanów zapalnych przydatków i niektórych kosmetyków. Ostuda charakteryzuje się występowaniem stosunkowo dużych, brązowych plam na: czole i policzkach (niekiedy także nad wargą i na karku).

Plamy soczewkowate (starcze)

Plamy soczewicowate, nazywane niekiedy również plamami starczymi, są stosunkowo drobne i mają brązowe zabarwienie. Występują one w licznych skupiskach, głównie na: plecach, klatce piersiowej, twarzy przedramionach. Najczęściej występują one w wieku starszym, chociaż nie jest to regułą, ponieważ niekiedy pojawiają się nawet u dzieci na skutek ekspozycji na promieniowanie UV. Wyróżnia się także plamy soczewicowate złośliwe, które

mogą stanowić podłoże dla rozwoju czerniaka - nowotworu złośliwego skóry.

Przebarwienia pozapalne

Przebarwienia pozapalne powstają najczęściej na skutek przebytej choroby skóry - atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, rybiej łuski czy trądziku. Mogą one stanowić również jedną z konsekwencji infekcji grzybiczej, wirusowej lub balcerteryjnej.

Leczenie przebarwień na twarzy

Z racji tego, że przebarwienia na twarzy są problemem zarówno medycznym, jak i estetycznym, ich leczenie może zająć się dermatolog lub kosmetyk. Wśród dostępnych sposobów niwelowania przebarwień można wymienić:

Peelingi chemiczne, których celem jest złuszczenie martwego naskórka. Polegają one na nałożeniu na twarz jednej lub więcej substancji chemicznych, przyspieszających proces regeneracji skóry. Z myślą o zniwelowaniu przebarwień na twarzy zwykle aplikuje się: retinol, aminokwasy i kwas ferulowy. Należy wykonać ok. 6-8 zabiegów co 10 dni.

Kwasy AHA, których celem jest poprawa elastyczności skóry, rozjaśnianie przebarwień i zniwelowanie oznak fotostarzenia się skóry. W kosmetyce najczęściej wykorzystywane są następujące typy kwasów AHA: kwas mlekowy, glikolowy, jabłkowy, cytrynowy i migdałowy.

Kwas salicylowy (kwas BHA), który przeznaczony jest dla osób ze skórą tłustą i trądzikową. Można go stosować w celu pozbycia się przebarwień pozapalnych.

Mikrodermabrazja, która jest metodą złuszczenia martwego naskórka i dogłębnej oczyszczania skóry. Wśród wskazań do tego typu zabiegu, oprócz przebarwień, należy wymienić: trądzik, rozstępy, blizny, zmarszczki i zmiany potrądzikowe. Co ważne, mikrodermabrazji nie można przeprowadzać m.in. u osób z trądzikiem różowatym i ropowiczym.

Łatwe i sprawdzone Domowe sposoby na przebarwienia

Wówczas gdy przebarwienia są stosunkowo niewielkie, można spróbować ograniczyć ich widoczność za pomocą domowych sposobów przy wykorzystaniu powszechnie dostępnych produktów spożywczych:

SOK z CYTRYNY. Cytryna jest jednym z najbardziej popularnych sposobów na przebarwienia, ponieważ odznacza się ona właściwościami rozjaśniającymi. Można przygotowywać na jej bazie maseczki do twarzy, ale dobrym pomysłem jest również przecieranie skóry wacikiem nasączonym sokiem z cytryny. Co ważne, cytryna świetnie sprawdza się przy skórze trądzikowej.



FOT. T3RF

SOK z ALOESU. Aloe stanowi drogocenne, dla naszej skóry, bogactwo witamin, minerałów i aminokwasów. Jego miąższ charakteryzuje się właściwościami nawilżającymi, łagodzącymi i przeciwzapalnymi. Polecany jest on na przebarwienia słoneczne i pozapalne (potrądzikowe). Rekomendowanym rozwiązaniem jest wyciśnięcie soku ze świeżego aloesu lub zakup żelu z aloesu w aptece.



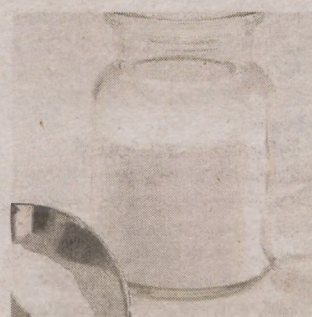
FOT. T3RF

OGÓREK. Świeży ogórek zawiera sporą ilość witamin i substancji mineralnych. Nadaje się on do pielęgnacji skóry tłustej, trądzikowej i z przebarwieniami. Co ważne, ogórek zawiera askorbinazę - enzym, który wykazuje właściwości rozjaśniające.



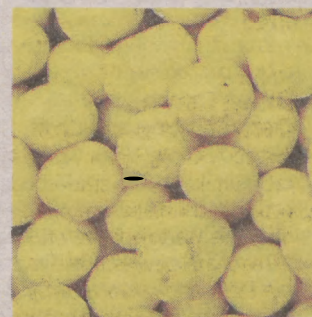
FOT. T3RF

SODA OCZYSZCZONA. Soda oczyszczona charakteryzuje się silnymi właściwościami rozjaśniającymi, co z pewnością docenią osoby, zmagające się z nieestetycznymi przebarwieniami. Oprócz tego soda ma działanie nawilżające i ściągające. Dla wzmocnienia efektu można stosować ją wraz z sokiem z cytryny.



FOT. T3RF

ZIEMNIAK. Surowy ziemniak jest źródłem wielu wartościowych substancji odżywczych. Nie bez znaczenia jest również to, że zawiera on skrobię. Ziemniak może zastąpić ogórka w roli rozjaśniacza cieni pod oczami i niwelowania różnego typu przebarwień. Przy czym najlepszym pomysłem jest przygotowanie i zaaplikowanie na skórę maseczki przygotowanej ze startego ziemniaka, ogórka i łyżki octu jabłkowego. (EZ)



FOT. T3RF

WAŻNE

UWAGA NA NOWOTWÓR SKÓRY!

Niektóre przebarwienia skóry mogą stanowić pierwszy, często bagatelizowany, objaw choroby nowotworowej.

Jednym z najpowszechniejszych raków skóry jest czerniak. Osoby, które mają tendencję do powstawania różnego typu zmian skórnych, powinny je konsultować z dermatologiem. Szczególnie niepokój budzą znamiona o nieregularnych kształtach, którym towarzyszy świąd i pieczenie. Co ważne, czerniaki rozwijają się w głównej mierze w miejscach wyeksponowanych.

WAŻNE

To trzeba wiedzieć
Jakie są przyczyny nadpotliwości?

Przyczyny nadmiernego pocenia mogą mieć charakter pierwotny lub wtórny. Zadaniem lekarza jest w pierwszej kolejności zdiagnozowanie, czy nadpotliwość nie wynika z określonej choroby. Wtórna nadpotliwość może mieć związek zwłaszcza z:

- *Cukrzyca.
- "Nadczynnością tarczycy.
- "Otyłością.
- "Zatruciami.
- "Gruźlicą, brucelozą i innymi chorobami zakaźnymi.
- "Hipoglikemią.
- *Niewydolnością serca.
- "Chorobami skóry.
- "Lekowymi zaburzeniami psychicznymi (np. agorafobia, fobią społeczną, zespołem lęku uogólnionego itp.).
- "Ziarnicą złośliwą.
- "Chłoniakami.
- *Guzami nadnerczy.
- Reumatoidalnym zapaleniem stawów.

- "Białaczką.
- "Obecnością guza chromochłonnego.
- *Akromegalia.
- *Jamistością rdzenia.
- "Różnego rodzaju zaburzeniami o podłożu neurologicznym (między innymi chorobą Parkinsona).
- "Zespołem bezdechu sennego.
- "Ciążę.
- "Urazami ośrodkowego układu nerwowego.
- "Andropauzą.
- "Menopauzą.

Do zwiększenia intensywności wydzielania potu może prowadzić zażywanie leków:

- "Hormonalnych.
- "Nasercowych.
- "Przeciwbólowych.
- "Przeciwwirusowych.
- "Na nadciśnienie.
- "Neurologicznych.
- "Antybiotyków.

(DG)

Nadmierne pocenie. Jakie są jego przyczyny i sposoby leczenia?

To kłopotliwy problem, ale można sobie z nim szybko poradzić
Trzeba też unikać sytuacji mogących przyczyniać się do pocenia

kultury

Daniel Grzegorzek

daniel.g17ego12ek@polskapress.pl

Nadmierne pocenie to powszechnie występujący problem wśród mężczyzn i kobiet w różnych kategoriach wiekowych. Osoby z tą przypadłością natury medycznej oraz estetycznej narażone są na odczuwanie wstydu.

Nadmierne pocenie się stosunkowo rzadko jest przyczyną zgłaszania się do lekarza z uwagi na przekonania o braku skutecznych rozwiązań. W rzeczywistości dobrze sprawdza się wiele nieinwazyjnych metod leczenia nadpotliwości.

Na czym polega nadmierne pocenie się i z czego wynika?

Nadpotliwością nazywamy okresowy lub stały utrzymujący się stan nadmiernej aktywności gruczołów potowych i wynikające z niego zbyt intensywne wydzielanie potu. Często przejawia się w sytuacjach stresowych. Nadmierne pocenie się może mieć charakter ogólny lub miejscowy - wtedy dotyczy określonej części ciała, zwykle pach, stóp oraz dłoni.

Pocenie się jest naturalnym procesem u każdego człowieka, mając związek z termoregulacją cieplną organizmu. Pocimy się tym intensywniej, im istnieje w danym momencie większe zapotrzebowanie na schłodzenie



FOT. D28F

Nadmierna potliwość jest problemem zdrowotnym i estetycznym

nie ciała. Ma miejsce parowanie powstającego na skórze potu, co umożliwia skuteczne odprowadzanie ciepła na zewnątrz. Mechanizm ten stanowi skuteczną ochronę przed przegrzaniem. Człowiek poci się nieustannie w zależności od warunków. W naturalny sposób większa aktywność gruczołów potowych ma związek między innymi z wysoką gorączką, intensywnym treningiem fizycznym czy przebywaniem w gorącym klimacie. W optymalnych dla człowieka warunkach organizm wydziela przeciętnie około 800 ml potu w ciągu 24 godzin.

O nadmiernym poceniu mówimy wtedy, gdy ma miejsce wydzielanie znacznie większych (nawet kilkukrotnie) ilości potu względem faktycznego zapotrzebowania w związku z termoregulacją. Przypadłości tej często towarzyszy uczucie braku świeżości oraz charakterystyczny, nieprzyjemny zapach. Sam pot jest wprawdzie bezwonny. Przykry zapach powstaje na skutek jego rozkładania przez bakterie bytujące na skórze. Obok nieprzyjemnej woni, powstaje również problem natury estetycznej, w postaci widocznych dla innych osób plam pod pachami. Mechanizm nadmiernego pocenia się ma związek z tym, że układ nerwowy przesyła zbyt dużą liczbę impulsów do gruczołów potowych. Impulsy te pobudzają

je następnie do zbyt intensywnego wytwarzania potu.

Nadmierne pocenie się - diagnostyka

Aby wykryć przyczyny nadpotliwości u pacjenta, lekarz rozpoczyna od przeprowadzenia z nim szczegółowego wywiadu. W jego trakcie zadaje min pytania dotyczące momentu pierwszego pojawienia się objawów, stopnia intensywności, miejsca występowania, a także przebiegów i występujących obecnie u pacjenta chorób. W celach diagnostycznych wykorzystuje się również tzw. test Minora oraz cztero-stopniową skalę HDSS, która pozwala stwierdzić, w jakim stopniu dolegliwość wpływa na komfort życia pacjenta. Jest on proszony o ustosunkowanie się do następujących twierdzeń:

"Pocenie nie jest zauważalne i wcale mi nie przeszkadza.

"Potliwość czasami mi przeszkadza albo ogranicza mnie w moich codziennych aktywnościach, lecz dolegliwości są zazwyczaj do zaakceptowania.

"Pocenie się zazwyczaj jest trudne do zaakceptowania. Często przeszkadza mi i utrudnia podejmowanie codziennych aktywności.

"Nie jestem w stanie zaakceptować potliwości. Zawsze mi przeszkadza i utrudnia podejmowanie codziennych czynności.

W następnej kolejności konieczne jest stwierdzenie, czy przypadłość nadmiernego pocenia się ma charakter pierwotny czy wtórny. W tym celu konieczne może być przeprowadzenie szeregu diagnostycznych badań medycznych, pozwalających wykryć ewentualną chorobę.

Profilaktyka przeciwko nadmiernemu poceniu się

Aby ograniczać problem nadpotliwości, należy przede wszystkim unikać czynników narażających nadodatkowo wzrost aktywności gruczołów potowych:

- "sytuacji stresujących;
- "spożywania pikantnych i gorących posiłków;
- "przegrzewania mieszkania;
- "podróżowania do krajów z gorącym klimatem;
- "noszenia ubrań i bielizny z syntetycznych materiałów.

Istotne jest również to, aby przestrzegać zasad higieny osobistej. Wskazane jest branie prysznica nie mniej niż dwa razy w ciągu dnia w wodzie o niezbyt wysokiej temperaturze. Osoby z nadpobudliwością pach powinny także rozważyć regularne golenie tych okolic, a także laserową depilację. Dzięki temu zdołają ograniczyć efekt przykrego zapachu w związku z rozwojem bakterii. Nieprzyjemny zapach można zamaszkować również dezodorantami o właściwościach i działaniu antybakteryjnym i odświeżającym.

Ważne. Leczenie nadmiernej potliwości - jest kilka metod

W leczeniu nadpotliwości organizmu stosowane są najczęściej nieinwazyjne metody, takie jak:

* Toksyna botulinowa (tzw. botoks) - metoda ta jest w dużym stopniu komfortowa dla pacjenta, a efekty utrzymują się do dwunastu miesięcy. Mechanizm działania opiera się na tym, że gruczoły potowe nie są w stanie odbierać sygnałów z układu nerwowego, a tym samym tracą na określony czas zdolność do produkowania potu. Zabieg podskórnej iniekcji trwa około 30 minut i jest bezbolesny dzięki zastosowaniu kremu znieczulającego. Należy powtarzać iniekcję raz do roku.

* Nowoczesne zabiegi medycyny estetycznej - urządzenia emitują fale docierające do gruczołów potowych i w trwały sposób je niszczą. Zabieg z ich wykorzystaniem nie jest wskazany m.in. dla kobiet w ciąży, karmiących matek, chorych z nowotworami, a także pacjentów z rozrusznikiem serca. Na skórze nie mogą się ponadto znajdować świeże rany oraz powinna ona zostać poddana depilacji.

"Antyperspiranty - nie ma także przeciwwskazań

zdrowotnych dostosowania antyperspirantów, pod warunkiem, że nie są one używane na uszkodzoną skórę. Miejscowa blokada wydzielania potu przez gruczoły nie wpływa na trwałe upośledzenie termoregulacji.

"Jonoforeza - zabieg elektrolecniczy, który opiera się na porażeniu kanałów jonowych, obecnych w gruczołach potowych. W tym celu wykorzystywany jest prąd elektryczny. W trakcie zabiegu pacjent umieszcza ręce lub stopy w wodzie, aby mogło zaistnieć zjawisko przepuszczania stałego prądu elektrycznego. Zwykle przeprowadza się 10-15 zabiegów z jednodniowymi przerwami. Czas trwania każdego zabiegu wynosi 10-20 minut. Efekty utrzymują się przez kilka miesięcy, a następnie należy powtórzyć zabieg.

"Leki cholinolityczne (nie jest zalecane stosowanie atropiny z uwagi na skutki uboczne).

"Radiofrekwencja mikroigłowa - polega na zastosowaniu prądu elektrycznego o wysokiej częstotliwości. Powoduje to trwałe uszkodzenie gruczołów potowych.

WAŻNE

DOMOWE SPOSOBY LECZENIA NADPOTLIWOŚCI

Niektórym pacjentom ulgę przynosi również stosowanie domowych sposobów leczenia nadmiernego pocenia. Stosuje się w tym celu zwłaszcza:

- * napary z szafalii.
- * napary z melisy,
- * kąpiele ziołowe z użyciem brzozy, rumianku, kory dębu oraz szafalii.

Joga - pozycje o leczniczym działaniu

Joga to więcej niż fitness, a korzyści zdrowotne z jej praktykowania wykraczają poza to, co oferują zwykłe ćwiczenia

Ćwiczenia

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Joga to więcej niż fitness, a korzyści zdrowotne z jej praktykowania wykraczają poza to, co oferują zwykłe ćwiczenia fizyczne. Oprócz tego, że wzmacnia dło i stymuluje układ krążenia w takim stopniu, jak żywiołowy ruch, jest jedyną formą aktywności, która pobudza układ ruchu na głębokim poziomie powięzi. Wzmacnia też całe ciało, zwiększa jego świadomość i poprawia poczucie równowagi.

Jodze poświęcono setki badań, udowadniając jej korzystne działanie między innymi przy depresji, stresie, nerwicach, zaburzeniach erekcji, dysfunkcjach seksualnych, cukrzycy, osłabionej odporności, reumatoidalnym zapaleniu stawów. Dowiedziono, że zmniejsza stan zapalny w organizmie, obniża poziom kortyzolu, pobudza wydzielanie białek chroniących mózg.

Nawet najprostsze asany jogi nie są po prostu biernym przyjmowaniem zaleconego ułożenia ciała, tylko wymagają zaangażowania jak największej liczby mięśni. Dopiero wtedy są skuteczne – i bezpieczne.

Tak jak inne aktywności, joga jest urazowa, co w tym przypadku dotyczy zwłaszcza górnych partii ciała, zazwyczaj słabszych u kobiet. By prawidłowo przyjmować pozycje jogi, potrzebna jest też świadomość ciała – wtedy wiadomo jest, czy na przykład nogi tworzą z plecami linię prostą albo czy ramię jest skierowane dokładnie w górę. Pomogą w tym lustra w sali ćwiczeń.

Pozycja deski bocznej



Pozycja ta jest zalecana osobom ze skoliozą, czyli skrzywieniem bocznym kręgosłupa, ponieważ poprawia jego krzywiznę, co potwierdziły badania opisanego na łamach „Global Advances in Health and Medicine”. Wyko-

nywanie jej przez 90 sekund co najmniej trzy razy w tygodniu prowadzi do poprawy stanu pacjentów nawet w zaledwie 3 miesiące (średnio w niecałe 7 miesięcy). Tę dobrą wiadomość dla osób, które nie kwalifikują się do operacji kręgosłupa, czyli przy skrzywieniu wynoszącym poniżej 45 stopni, iz reguły sąskazane na noszenie specjalnych gorsetów nawet niemal przez całą dobę i/lub półgodzinne ćwiczenia każdego dnia do końca życia. Jeśli skolioza nie jest leczona, skrzywienie kręgosłupa pogłębia się nawet 0,7 proc. rocznie.

Pacjentom zaleca się wykonywanie całego zestawu pozycji jogi, ale tylko dla bocznej deski potwierdzono naukowo działanie. Ćwiczenie powinno być wykonywane po słabszej stronie ciała. Warto zacząć od 10-20 sekund każdego dnia, stopniowo wydłużając maksymalnie czas utrzymywania pozycji wraz ze wzrostem siły mięśni. Przeciwwskazania to urazy nadgarstków, łokci czy ramion.

Jak wykonać: Zaczynj w pozycji deski – połów się na brzuchu, poczym unieś górną część ciała, podpierając się na dłoniach (dłonie pod barkami, łokcie wyprostowane) lub przedramionach i utrzymujaj ciało w linii prostej. Następnie obróć całe ciało o 90 stopni, podpierając się na jednej dłoni lub przedramieniu, i prostujaj wolne ramię ku górze. Trzymaj stopy jedna na drugiej lub obok siebie równolegle do podłogi. Wytrzymaj jak najdłużej i wróć do deski, i jeśli nie masz skoliozy, wykonaj ćwiczenie na drugą stronę ciała.

Pozycja lotosu



Jest polecana w celu wyciszenia się, ale też jako metoda usprawniania pracy narządów wewnętrznych. Zarówno w badaniach przeprowadzonych z udziałem kobiet, jak i z udziałem mężczyzn, pozycja lotosu była jedną z zestawu asan, które okazały się skutecznie poprawiać ich współżycie seksualne. Przypisuje się jej też działanie us-

prawniające trawienie i nastrój.

Jak wykonać: Zaczynj w siadzie prostym, ugnij prawe kolano i przyciągnij stopę do kolana; obracając kolano i kierując je w dół do maty, by obrócić spód stopy do góry i oprzeć jej wierzch na lewym udzie. Powtórz ruchy z lewą stopą, by usiąść w pozycji lotosu (osoby niezaawansowane mogą wykonać siad skrzyżny, czyli po turecku). Wyprostuj ramiona i ułóż dłonie na kolanach spodami do góry. Wykonaj co najmniej kilka oddechów, wróć do pozycji wyjściowej i zamień spłot nóg.

Pozycja kobry



Delikatnie pobudza gardło i tarczycę, atakże serce, płuca i układ pokarmowy. Pomaga harmonizować ich pracę i odstresować ciało, m.in. dzięki otwieraniu klatki piersiowej. Nie należy wykonywać jej przy menstruacji i przy bólach głowy.

Jak wykonać: Połów się na brzuchu i połów dłonie na macie równolegle do ciała tuż pod barkami, stopy na szerokość bioder. Unieś kolana nad matę, opierając o nią wierzchy stóp, a następnie łatkę piersiową, utrzymując nogi proste, plecy napięte, a szyję wydłużoną. Weź kilka oddechów i wróć do pozycji wyjściowej.

Pozycja łuku



Pozycja wzmacnia mięśnie brzucha, dna miednicy i dolnej części pleców, a dodatkowo zmniejsza napięcie w miednicy, co jest korzystne przy zapobieganiu rozwojowi problemów związanych z utrzymaniem moczu czy przestaniem prostaty. Jest też zalecana jako wspomagająca funkcje seksualne i trawienne oraz pomagająca niwelować

skutki siedzącego trybu życia. Nie należy jej wykonywać podczas miesiączki, migreny, zaburzeń ciśnienia krwi.

Jak wykonać: Połów się na brzuchu najlepiej na kocu, ramiona wyprostowane wzdłuż ciała. Ugnij kolana, unosząc pięty, i złap się za kostki chwytem od zewnątrz (ew. użyj pasa do jogi). Jednocześnie pociągnij w górę pięty i uda, unosząc w ich kierunku głowę, ramiona i klatkę piersiową, by oderwała się od maty. Zbliżając kolana jedno do drugiego patrz do góry i oddychaj głęboko przez 15-30 sekund, poczym wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ruchy dwukrotnie. Pozycja nadaje się dla osób regularnie praktykujących; nie należy wykonywać jej na siłę.

Pozycja mędrca



Ta klasyczna pozycja może być utrzymywana przez dłuższy czas. Zwiększa elastyczność ciała i stymuluje narządy miednicy mniejszej, co jest korzystne m.in. dla mężczyzn z zaburzeniami erekcji. Jest też pomocna dla kobiet, poprawiając ukrwienie narządów płciowych.

Jak wykonać: Usiądź w siadzie skrzyżnym, najlepiej na poduszce. Ugnij prawe kolano i ułóż prawą stopę blisko wewnętrznej strony lewego uda piętą skierowaną ku górze, ugnij lewe kolano i połów lewą stopę na prawej łydce, by lewa pięta była docięnięta do kości łonowej. Pochyl się do przodu, podciągnij poduszkę bardziej pod nogi i wyprostuj plecy, a (sonie połów na udach wnętrzami do góry. Zależnie od stopnia zaawansowania można też siedzieć w pozycji lotosu, półlotosu lub w siadzie skrzyżnym. Zmieniaj spłot nóg.

Pozycja ryby



Ta pozycja stymuluje tarczycę, gardło i narządy jamy brzusznej, wspomagając prawidłowe działanie. Pomaga rozprostować przygarbione ramiona i poprawić posturę ciała. Jest polecana po wykonaniu asan takich jak świeca czy pług, ponieważ wymaga zginania pleców w przeciwnym kierunku. Nadaje się też dla osób początkujących, ale przeciwwskazaniem do jej wykonywania jest migrena i nieprawidłowe ciśnienie krwi.

Jak wykonać: Połów się na plecach, ugnij nogi w kolanach, ramiona blisko ciała. Wypchnij w górę biodra i podłóż dłonie wierzchami do dołu pod pośladki. Unieś klatkę piersiową i otwórz ją, wyginając mostek, kierując ramiona do maty i unosząc głowę tak, by dotknąć jej czubkiem do maty. Wyprostuj złączone nogi i kieruj pięty do przodu. Weź kilka oddechów, poczym unieś powoli głowę i wróć do pozycji wyjściowej. Modyfikacją jest pozycja ze zgiętymi kolanami, a także z nogami w pozycji kwiatu lotosu.

Pozycja dziecka



Ta podstawowa pozycja jogi może być najbardziej pomocna przy wzdęciach, ponieważ rozluźnia okolice bioder i dolnej części pleców i może wspomóc przesuwanie się gazów jelitowych do wyjścia. Sprawdza się jako pozycja do odoczynku między bardziej wymagającymi asanami.

Jak wykonać: Zaczynj w klęku podpartym, kolana i duże palce stóp złączone, poczym opuść pośladki na pięty, rozsuń same kolana na szerokość bioder i wyprostuj ramiona w górę, a następnie wyciągnij przed siebie, dotykając klatkę piersiową do ud, a czołem i dłońmi do maty. Upewnij się, że pozycja jest komfortowa, ew. unieś brzuch wyżej czy rozstaw szerzej kolana. Przenieś ramiona do tyłu równolegle do pięt, zwrócone spodem dłoni ku górze. Rozluźnij szyję i wykonaj co najmniej kilka oddechów.

Pozycja psa z głową w dół



Polecana pozycja zwiększa dopływ krwi do klatki piersiowej i brzucha, wpływając korzystnie na zlokalizowane tam narządy, jak również pomaga zapobiegać bólom ramion i karku, spowodowanym m.in. złą postawą podczas pracy.

Jak wykonać: Zaczynj w klęku podpartym, dłonie na wysokości ramion. Powoli wyprostuj kolana, unosząc biodra w górę, a następnie wyprostuj ramiona, by utworzyły z plecami linię prostą, a ciało uformowało odwróconą literę „V”. Staraj się rozciągać boki tułowia i wyciągać ramiona jak najdalej, utrzymując głowę w ułożeniu neutralnym; pięty nie muszą dotykać maty. Wykonaj kilka oddechów i wróć do pozycji wyjściowej.

Pozycja orla



Pozycja zwiększa dopływ krwi do miednicy, wspomagając funkcjonowanie narządów płciowych. Przynosi też ulgę w nerwobólach nóg, bólach dolnej części pleców, poprawia równowagę (choć na początku warto praktykować ją w pobliżu ściany czy innego oparcia) i rozciąga ramiona. Nie jest wskazana przy nadciśnieniu.

Jak wykonać: Stań na macie, poczym przenosząc ciężar ciała na lewą nogę ugnij prawe kolano i załóż nogę na lewą, umieszczając wierzch prawej stopy na tyle lewej łydki (ew. postaw palce stopy na macie), a następnie ugnij lewe kolano, by pogłębić pozycję. Wyprostuj przed siebie ramiona i skrzyżuj je powyżej łokci, zakładając lewe na prawe, ugnij łokcie i skrzyżuj przedramiona, by zetknąć ze sobą spody dłoni. Unieś łokcie w górę, zrób kilka oddechów i poczym wróć do pozycji wyjściowej, poczym zmień spłot.

Wakacje: Jechać na urlop razem czy osobno?

Jeśli para decyduje się na oddzielne wakacje, to może oznaczać reakcję na istniejące w związku napięcie, przekazanie komunikatu „nie zależy mi na tobie” i otwarciem na nowy kontakt, czyli... romans!

Rozmowa

Marta Baranowska (3-4) i pałki
m.baranowska@gtg.com

Z Magdą Sękowską, psychologiem z Kliniki Uniwersytetu SWPS, o tym czy małżeństwa powinny jeździć na wakacje razem czy osobno.

Zauważyłam, że wiele małżeństw z kilkunastoletnim stażem decyduje się na spędzenie wakacji nie razem, ale osobno. Kobiety wybierają towarzystwo kobiet i jadą np. na wczasy odchudzające czy do SPA. Amerykańscy wybierają męskie wyprawy w bliżej nieokreślonych kierunkach. To sprzyja wakacyjnym romansom, prawda?

To zależy, jaką funkcję w parach spełnia ten rodzaj spędzania wakacji. Dla jednych par może to być rodzaj autonomicznych działań, zawsze potrzebnych dla realizacji celów jednostkowych. Może to być rodzaj obopólnej zgody na to, by na chwilę po być oddzielnie i zapewnić sobie czas, który będzie dla nas przyjemny, ale nie będzie działał na szkodę związku. Czas dla każdego na tyle dobry, że powrót do wspólnego bycia może być atrakcyjniejszy przez to, co nas w tym czasie wzmocni - realizacja pasji, wsparcie przyjaciół, wzmocnienie własnego poczucia wartości. To może być znaczący zasób dla związku. Taka realizacja urlopu może być też efektem „psychicznego rozmijania się” w związku. Może to być rodzaj decyzji: jeśli nie możemy niczego uzgodnić razem i jest nam trudno razem - to spędzimy czas oddzielnie. To oddzielenie jest więc reakcją na istniejące w związku napięcie, jest rozwiązaniem na chwilę, bo nie dotyczy rozwiązania tego właściwego problemu. Wyjazd oddzielny każdego z partnerów może być pokazaniem - „mogę bez Ciebie”, „nie zależy mi na Tobie”, „dam sobie radę”. I tego typu przekonania mogą być „zaczepką” do otwarcia się na nowe kontakty, a więc też na romans. W związku ważna jest więź, która łączy partnerów. Jeśli jest to silna więź, oparta na otwartości i zaufaniu, dająca obojgu siłę, dobre poczucie



Wiele par decyduje się na oddzielne wakacje. Panie wybierają urlop z koleżankami np. w SPA

bycia razem - chwilowa oddzielność nie będzie pretekstem do żadnych zachowań działających na niekorzyść związku.

Przeczytałam kiedyś, że ludzie wpłatają się w romans z różnych powodów. Prof. Zbigniew Lew-Starowicz powiedział w jednym z wywiadów, że główną przyczyną jest oczywiście pożądanie, ale kolejną może być potrzeba dowartościowania się czy sprawdzenia, odwet zemsta, ciekawość albo wdzięczność. Bez względu jednak na przyczynę atmosfera wakacji ułatwia tego typu kontakty, więc może małżeństwa i pary powinny jeździć na nie wspólnie?

Wspólne wyjeżdżanie na wakacje ma być dla nas wypoczynkiem, przyjemnością. Dla niektórych par - nie jest tym. To, że para będzie razem, nie zabezpieczy nieświadomych potrzeb partnerów,

które niesą zaspokajane w związku. Znam wiele par, które wyjechały razem na wakacje, a jednak zdarzyły się romanse partnerów. Gdy jest w nas jakieś niezaspokojenie, brak, frustracja - to mamy w sobie „otwarte drzwi”, aby to zaspokoić i czasami nieświadomie „wyszukujemy” okazji i osób. Zauważamy, że przy jakiejś osobie się lepiej czujemy, dobrze nam się z nią rozmawia, jest nami zainteresowana - więc odpowiadamy wzmożoną atencją, jesteśmy mili, też zainteresowani....

Szukamy potwierdzenia siebie. ajak jeznadujemy. to czasami działamy jak w transie...

Tak, po prostu idziemy za tym... Romanse nie dzieją się ze względu tylko na potrzeby seksualne - boktoś nas pociąga, jesteśmy zafascynowani i puszcza hamulce. Bardziej pociągające bywają te sytuacje, w których czujemy się dowartościowani, zauważeni,

wysłuchani. Jeśli tego brakuje w związku, to znalezienie tego u innej osoby jest dla nas bardzo silnym wzmocnieniem. Potrzeba bycia ważnym, potrzeba bliskości - te potrzeby nie maleją w trakcie naszego życia. Gdy nie są zaspokajane - to czujemy się brzydkimi osobami, czujemy się źle w swoim ciele, czujemy, że nie jest ważne, że jesteśmy i jacy jesteśmy. Jeśli więc w naszym życiu pojawia się ktoś, z kim w relacji możemy doświadczyć tego, co dla nas ważne, to wiele osób wyciąga rękę po ten owoc... Bardzo często zdradamy bardzo różnego rodzaju - tak jak powiedział profesor Starowicz. Możemy zdradzać z powodu złości do partnera, z powodu niskiego poczucia własnej wartości, bytę wartość podbudować, z powodu zemsty na partnerze - by cierpieć, bo wcześniej my cierpieliśmy. Jeśli pojawia się zdrada - to często jest ona komunikatem na temat związku, a nie tylko osoby zdradzającej.

Z drugiej strony są ludzie, którzy specjalnie jadą na wczasy osobno z takim cichym przyzwoleniem, że sobie poszaleją z kimś innym. Są zdania, że w niektórych przypadkach ma to nawet, walor leczniczy dla znudzonych sobą małżeństw?

To zależy od tego, jaki związek ludzie tworzą. Na co się umawiają. Jakie tworzą granice związku. Nie da się w związku umówić na to, jak będzie i na to, że to się spełni. Związek jest dynamicznym procesem, ciągłym przemianami i weryfikacją. To, co zadeklarujemy, możemy odwołać, jak się stanie. Bo nie jesteśmy w stanie przewidzieć naszych emocjonalnych reakcji. Nigdy nie wiemy, w jakim momencie znacznie nam zależeć na partnerze, a związek przestanie być wolny czy otwarty. Mam w swoim gabinecie wiele osób, które mówią „nie wiem, jak i kiedy - ale się zakochałam/ zakochałam i zaczęło mi zależeć na partnerze i wtedy myśl o tym, że spędzi czas z inną osobą doprowadzała mnie do szału”. A przecież wtedy, gdy się spotkali, to umawiali się na wolny związek bez zobowiązań. Oczywiście jest też takie zjawisko wzmożonej atrakcyjności partnera, który zdradził - niektóre osoby reagują na to zmianą nawyków w obszarze seksu, zmieniają swój sposób ubierania się czy pokazywania swojego ciała, stają się bardziej otwarte na nowe sposoby bycia ze sobą. Ale przecież to samo możemy osiągnąć w ramach naszego związku - dbając o otwarte go atrakcyjnym, dbając o wzajemną atrakcyjność. Nie ma niczego leczniczego we wprowadzaniu trzeciej osoby do związku - bo wtedy relacje stają się bardziej instrumentalne. Niestety zaufania nie da się naprawić, tak jak to się dzieje z samochodem. Nie ma części wymienianej na naruszone poczucie zawierzenia komuś. I nawet jak się umówimy na tzw. luz, to nigdy nie przewidzimy, jak nam z tym będzie. Na szczęście człowiek jest jednością myśli, zachowań i emocji, a nie maszyną, którą można zaprogramować.

Anastazja Bezdusznaj
a.bezdusznaj@glos.com



DWA KOŁA TO NIE CZTERY

Bezdusznajmatka

Moja przygoda z rowerem zaczęła się dość późno. Oczywiście będąc dzieckiem, jeździłam rowerem w okolicach domu. Ale nie dalej niż 500 metrów z zazwyczaj bez celu. Korzystałam z roweru naco dzień zaczęłam dopiero po przeprowadzce do Poznania - gdzie ruch nadrogowy jest wystarczająco dla mnie umiarkowany i jest odpowiednią ilością tras rowerowych. Pierwszy „dorosły” rower złożyłam dla mnie mąż. Matak hobby. Osobiście wybierałam kolor - jasnobłękitny zeskórzonym brązowym siodełkiem. Dwa kołowy koń miał wąskie koła i niską osadzoną kierownicę. - To takas zosówka - powiedział. - Będzie akurat dla ciebie.

Nie mogłam się doczekać pierwszego wyjazdu, a po pięciu minutach jazdy - chciałam jak najszybciej zejść z roweru... To był całkiem inny rower od tych, co miałam w dzieciństwie. Może był zbyt sportowy. Wprawy nabrałam popółrocznym treningu. Wkręciłam się. W ciąży odstawiłam jednak dwa koła do piwnicy. Ale marzyłam o tym, by razem z synkiem wrócić do rodzinnych przejażdżek. Na pierwsze urodziny Miki dostał od dziadków krzesło rowerowe. Mąż zmienił swój rower na bardziej miejski. Zawozi teraz małgo do żłobka. Czasami jeździmy we trójkę. Jak tylko zobaczyłam, że synkowi podobają się takie wyjazdy, to zaczęłam szukać dla niego rowerkabiegowego. Niestety, wszystkie były za duże. Pomyślałam więc o hulajnodze. Ale Miki dość późno zaczął chodzić sam i bałam się, że nie będzie chciał jeździć nastoją. Męczyłam się z tym wyborem długo. Ale każdy dzieciak przejeżdżający na rowerku obok nas, dodawał pewności, że trzeba jak najszybciej kupić hulajnogę dla Miki. Wybrał mi więc hulajnogę z montowanym siodełkiem. Zmienia się w niej też kierownicę na wyższą, tak że nawet pięciolatek może z niej korzystać. A i nawet ja samą się na niej przejechałam, żeby pokazać synkowi, jak to działa. Jest ładna i lekka. I to akurat pasuje mi bardzo... bo od samego początku noszę ją na spacerach na plecak. A Miki wozi nią swoje zabawki po mieszkaniu. I tylko to moje pół roku ponownego uczenia się jazdy na rowerze daję mi cierpliwość do tego, by wciąż jeszcze wozić hulajnogę codziennie na sobie.



Chłodniki
Katarzyna Sklepfc
k.sklepik@glos.com

Wakacje spędzone u dziadków to dla wielu z nas smak zup owocowych. Choć ugotowanych, to podawanych na zimno. Przepisy naszych babć były proste: zupę gotujesz tak jak kompot (owoce bierzesz, jakie lubisz!) i tylko zmieniasz dodatki: makaron lub lane kluski.

CHŁODNIK Z WIŚNI

Składniki:
0,5 kg wiśni
t5Ktawody
lkisiel wiśniowy
cukier do smaku
soi szczypta
200g makaronu kokardki
śmietana ukwaszona 18%

Kisiel rozrobić w 1/2 szklance wody. Umyte wiśnie wysypać do garnka. Dolać donich resztę wody i zagotować. Wiśnie gotować do miękkości. Pod koniec gotowania wlać rozrobiony kisiel. Chwile jeszcze pogotować. Doprawić solą i cukrem. Zupę można podać schłodzoną z ugotowanym makaronem i łyżką gęstej śmietany.

CHŁODNIK TRUSKAWKOWY

Składniki:
0,5 kg truskawek
0,5 Rtra jogurtu naturalnego
cukier waniliowy
3-4 łyżki cukru pudru
2 łyżki bitą śmietanę

Umyte i pozbawione szypułek truskawki wrzucić do blendera, dodać cukier, cukier waniliowy. Zmiksować, stopniowo dodając jogurt. Następnie wstawić do lodówki. Podać z dek-

GORĄCO? OCHŁÓDZISZ SIĘ PYSZNĄ ZUPĄ OWOCOWĄ

Owocowe zupy to prawdziwy
smak lata z dzieciństwa

sem bitej śmietany. Jeżeli chłodnik ma być bardziej pożywny, można dodać drobny makaron.

CHŁODNIK Z ARBUZA I MELONA

Składniki:
0,3 kg arbuza
melon gala
1 łyżeczka startą skórkę z kmonki
1 łyżka miodu
kifca listków świeżej mięty
sok z połowy limonki

Owoce dokładnie umyć, obrać, oczyścić z pestek i pokroić w kostkę. W jednym naczyniu zmiksować arbuza, a w drugim melona. Wycisnąć sok z limonki, połączyć z miodem. Skórkę z limonki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, listki mięty drobno pokroić. Skórkę i miętę połączyć z sokiem z limonki, połowę dodać do arbuza, drugą połowę do melona. Wlać po porcji obydwu chłodników do schłodzonych misek.

CHŁODNIK JAGODOWY Z LANYMI KLUSKAMI

Składniki na zupę:
500g jagód
7 łyżek cukru
2 litry wody
sok z dwóch cytryn
kisiel żurawinowy

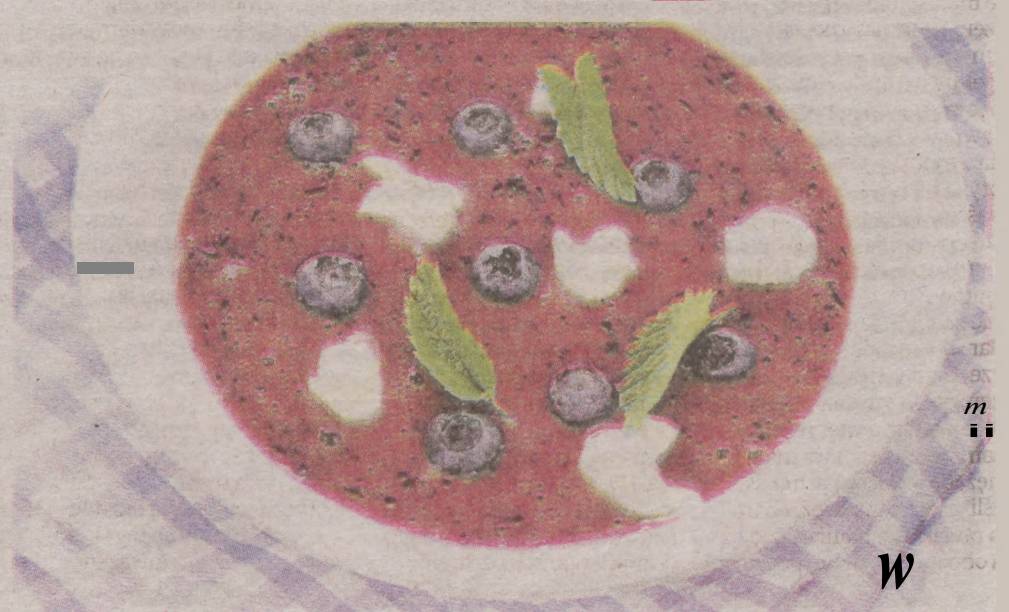
Składniki na lane kluski:
2 jajka
sól na czubku łyżeczki
6-7 łyżek mąki

Do garnka wlać wodę, dodać cukier i czyste owoce, sok z cytryn i gotować kilka minut. Jagody szybko się gotują. W kubku rozrobić kisiel i wlać do gotującej się zupy. Dolewać powoli, cały czas mieszając. Zupa lekko się zagęści, gotować jeszcze z minutkę. Odstawić zupę do ostudzenia. W tym czasie zrobić lane kluski. W kubeczku rozmieszać jajka, mąkę, sól i wodę, tak żeby uzyskać gęstą masę. Do gotującej, lekko osolonej wody powoli wlewać kluski, mieszać, żeby się ugotowały. Przecedzone i ostudzone wrzucić do zupy.

CHŁODNIK GRUSZKOWY

Składniki:
0,7 kg gruszek
2 lodygi selera naciowego
100g serarokpol
750ml bulionu warzywnego
220ml śmietany kremówki
50g żółtego sera
sok z połowy cytryny
sól
biały pieprz

Gruszki obrać, pokroić w kostkę. Łodygi selera umyć, osuszyć, pokroić na małe kawałki. Przygotowane owoce i seler zalać bulionem warzywnym, gotować około 15 minut na małym ogniu. Zdjąć z ognia, odstawić do przestygnięcia. Następnie zmiksować na gładko. Dodać starty żółty ser, wymieszać. Przyprawić solą, białym pieprzem i sokiem z cytryny. Wstawić na mniej więcej 30 minut do lodówki. Śmietanę kremówkę ubić, przełożyć do chłodnika, delikatnie wymieszać. Wrzucić pokrojony w kostkę serarokpol.



Dieta bez wyrzeczeń... w zgodzie z naturą

Dlaczego u jednych dana dieta przynosi efekty, kilogramy lecą w dół, a u innych wskazówka wagi stoi w miejscu jak zaczarowana? Odpowiedź jest prosta: nie ma jednej, uniwersalnej diety dla każdego człowieka.

- Każdy z nas jest inny. Mamy odmienne temperamenty. Zmieniające się pory roku wpływają na nasze zapotrzebowanie energetyczne. Wszystko to sprawia, że niema jednej idealnej diety, która pomoże nam odzyskać harmonię, a w efekcie... schudnąć-

piszą Karolina i Maciej Szachło w książce „Chudnij w zgodzie ze swoją naturą”. W niej, opierając się na założeniach ajurwedy, najstarszej nauki o zdrowiu, pokazują sposoby odżywiania odpowiednie dla każdego.

- Odkąd skończyłam 25 lat, tyłam. Pomimo przeróżnych diet i detoksów, tyłam. Tyłam, choć blisko 10 godzin tygodniowo spędzałam na siłowni... Kiedy już miałam się poddać i złamać, na mojej drodze pojawiła się ajurweda. Naj-

starsza nauka o zdrowiu, która liczy pięć tysięcy lat i od 1979 roku jest uznawana przez Światową Organizację Zdrowia - pisze Karolina we wstępie do książki.

Krótko mówiąc, utrata zbędnych kilogramów będzie... efektem ubocznym powrotu organizmu do pełnego zdrowia i harmonii. Dziś przedstawiamy kilka przepisów z „Chudnij w zgodzie ze swoją naturą”.

**ANASTAZJA
BEZDUSZNA**



FOT. PIKABAY



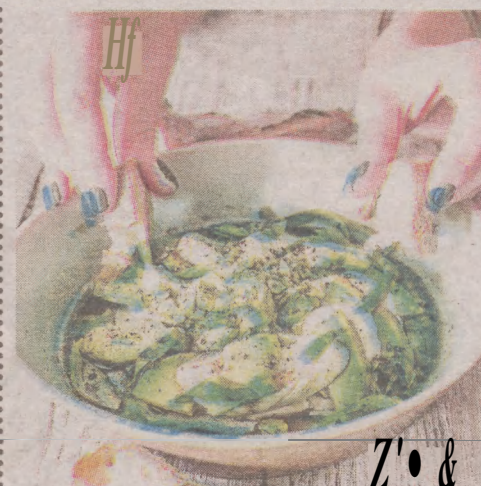
FOT. KAROLINA I MACIEJ SZACHŁO



FOT. KAROLINA I MACIEJ SZACHŁO



FOT. KAROLINA I MACIEJ SZACHŁO



FOT. KAROLINA I MACIEJ SZACHŁO

Ajurweda traktuje człowieka jako całość, dzięki czemu dostrzega silny związek pomiędzy jedzeniem, które spożywamy, a naszym stanem fizycznym, emocjonalnym i intelektualnym

Ekspresowa pasta z sosem z awokado

Składniki:

około 200g dobrej jakości makaronu, np. orkiszowego, lub z brązowego ryżu ugotowanego al dente w osłonej wodzie

Sos z awokado:

1 duże, dojrzałe awokado
200ml mleka owsianego
2 łyżki nieaktywnych płatków drożdżowych
1 łyżeczka czosnku w proszku
1 łyżeczka suszonego oregano
3 łyżki dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez szkodliwych dodatków, m.in. syntetycznego glutaminianu sodu)
1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
1 łyżka zimnotłoczonego oleju rzepakowego (najlepiej ekologicznego)
1/3 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
sok z cytryny do smaku

Do podania:

2 łyżki uprażonego na suchej patelni sezamu
posiekana natka pietruszki do smaku

Kiedy makaron się gotuje, przygotowujemy sos: wszystkie składniki miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Ugotowany al dentemakaron łączymy z sosem. Posypujemy sezamem i natką pietruszki.

Orkiszowy krupnik z bazylią

Składniki:

1 łyżka dobrej jakości masła sklarowanego (najlepiej domowej roboty)
2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
1-2 posiekane szalotki
2 gałązki selera naciowego pokrojone w plasterki
1 obrana, średniej wielkości młoda marchewka pokrojona w plasterki
800ml wrzątku
50g kaszy orkiszowej
1/2 małej cukinii pokrojonej w kostkę
3 łyżki dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez szkodliwych dodatków, m.in. syntetycznego glutaminianu sodu)
listki bazylii z jednego pęczka
świeżo mielony pieprz do smaku

Na tłuszczu dusimy szalotki, seler i marchewkę (przez około 7-10 minut). Wlewamy wrzątek, dodajemy kaszę. Całość gotujemy, aż warzywa i kasza będą miękkie. W razie potrzeby dolewamy wrzątku. Dodajemy cukinię i sos sojowy. Mieszm. Zdejmujemy z ognia. Dodajemy listki bazylii i świeżo mielony pieprz do smaku.

Owsianka bez gotowania

Składniki:

70g płatków owsianych
200ml wody
200ml mleka owsianego
1 dojrzały (ekologiczny) banan pokrojony w plasterki
5-6 pokrojonych na ćwiartki większych truskawek
1 łyżka dobrej jakości masła sklarowanego (najlepiej domowej roboty)
2-3 szczypty kardamonu
syrop klonowy do smaku

Zalewamy płatki wodą, dodajemy mleko, banany i truskawki doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień i gotujemy, aż płatki się rozkleją. Dodajemy masło sklarowane i kardamon. Mieszm. i zdejmujemy z gazu. Podajemy polane syropem klonowym.

PS. od Macieja: Owsianka jest genialnym śniadaniem dla osób z nierównowagą wata. Szczególnie jeśli podamy ją w towarzystwie bogatych w błonnik, dojrzałych bananów oraz truskawek. Całość ze szczyptą poprawiającego trawienie kardamonu, masłem sklarowanym, które wspaniale działa na nasze jelita, i słodkim syropem klonowym.

Caprese dla wata

Składniki:

1 dojrzałe awokado pokrojone w plasterki
125g dobrej jakości mozzarelli (najlepiej buffala) pokrojonej w plasterki
2-3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
dobrej jakości ocet balsamiczny do smaku
listki bazylii do smaku
świeżo mielony pieprz do smaku
szczypta nierafinowanej soli do smaku (najlepiej himalajskiej)
Składniki - do podania
dobrej jakości orkiszowa bagietka na zakwasie lub dobrej jakości orkiszowy chleb na zakwasie (2 kromki na porcję)

Wszystkie składniki łączymy. Podajemy z wybranym pieczywem.

P.S. od Karoliny: Włoska kremowa sałatka caprese w trakcie odchudzania? Warunek jest jeden - do jej przygotowania użyj tylko awokado, dobrej jakości mozzarelli, listków bazylii, oliwy oraz dobrej jakości octu balsamicznego. Nie dodawaj pomidorów, które nawet w sezonie nie powinny pojawiać się zbyt często w twojej diecie.

W ciele i duchu musi być równowaga

Karolina i Maciej Szaciłło-ona, dziennikarka, na co dzień pisze reportaże społeczne i wywiady. Jest nauczycielką technik oddechowych i medytacji. On- kucharz wegetariański, pasjonuje się dietetyką, medycyną Wschodu (szczególnie ajurwedą) i jogą. W książce dzielą się nowymi fragmentami swojej historii.

- Opowiadamy o ziołach, zabiegach olejowych, medytacji, ale przede wszystkim o emocjach (w kontekście

ajurwedę) - pisze Karolina na swoim blogu.

Książka stanowi kompendium wiedzy o ajurwedzie i odchudzaniu. Powstała we współpracy z Przemkiem Wardejmem, konsultantem ajurwedyjskim, który doradza i opowiada o ważnych rzeczach związanych z założeniami ajurwedę w kontekście odchudzania.

Czym jest nadwaga według ajurwedę? Nadmiar wagi często łączony jest

w ajurwedzie z nierównowagą na różnych płaszczyznach. Jeżeli chcesz ustalić, jaka nierównowaga leży u podstaw twojego przybierania na wadze, najlepiej udać się do lekarza lub konsultanta ajurwedyjskiego.

Na podstawie szczegółowej ankiety, naszego wyglądu zewnętrznego, ale przede wszystkim badania pulsu jest on w stanie w bardzo dużym przybliżeniu podać dominującą w was w danym momencie doszę. Są to typy konstytucyj-

ne. W ajurwedzie istnieją trzy typy konstytucyjne ciała, oparte na trzech typach energii biologicznej. Są to vata, pitta i kapha. Dieta musi być dopasowana do typu, którego jest się reprezentantem. W swojej książce „Chudnij w zgodzie ze swoją naturą” autorzy przedstawiają przepisy dla osób z nierównowagą (nadmiarem) doszy vata (żywność powietrza i przestrzeni) oraz tych z nierównowagą doszy kapha (żywność wody i ziemi), (AB)



FOT. MEDYTUJMY.PL



FOT. KAROLINA I MACIEJ SZACIŁŁO



FOT. KAROLINA I MACIEJ SZACIŁŁO



FOT. KAROLINA I MACIEJ SZACIŁŁO



FOT. KAROLINA I MACIEJ SZACIŁŁO

Dieta ajurwedyjska jest oparta na produktach świeżych, nieprzetworzonych, wegańskich. Według tej liczącej ponad 5000 lat filozofii w każdym z nas dominuje jeden z typów urodzeniowych: vata, pitta lub kapha.

Salatka z ciecierzycy

Składniki:
7D-75 g ciecierzycy namoczonej na noc i dokładnie wypłukanej wodą
1 czerwona papryka pokrojona w kostkę
2 gałązki selera naciowego pokrojone w plasterki
pęczek posiekanej natki kolendry
posiekana czerwona papryczka chili do smaku (z pestkami lub bez)
1 łyżeczka uprażonego na suchej patelni i utartego w młynku kminu rzymskiego
1 łyżeczki czosnku w proszku
1 łyżka zimnotłoczonego oleju rzepakowego (najlepiej ekologicznego)
1 łyżka soku z dojrzałej cytryny
szczypta nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej)
świeżo mielony pieprz do smaku

Ciecierzycę gotujemy w świeżej wodzie (nie z płukania) do miękkości. Najlepiej i najszybciej ugotuje się w szybkowarze. Ugotowaną (i delikatnie przestudowaną) ciecierzycę łączymy z pozostałymi składnikami.

Naleśniki orkiszowe z bananem

Składniki:
500ml mleka roślinnego
300g pełnoziarnistej (typ 2000) drobno mielonej mąki orkiszowej
20 g stopionego masła dobrej jakości
masło sklarowane (najlepiej domowej roboty)
Składniki - dodatki
2 ekologiczne, dojrzałe banany pokrojone w plasterki
syrop klonowy do polania truskawki i/lub borówek

Przygotowujemy orkiszowe crêpes: wszystkie składniki miksujemy ręcznym blenderem do uzyskania jednolitej masy. Naleśniki smażymy na maśle sklarowanym (nie wielką ilością, ghee smarujemy patelnię przy użyciu pędzelka lub papierowej chusteczki). Ciasto rozprowadzamy tak, aby były jak najcieńsze. Nie przewracamy. W trakcie smażenia smarujemy wierzch niewielką ilością ghee (najlepiej jest to zrobić pędzelkiem). Na naleśniku układamy banany. Składamy go i odsmażamy na maśle sklarowanym, na patelni. Podajemy z syropem klonowym i owocami.

Pizza gryczano-żytnia

Składniki na ciasto:
50g pełnoziarnistej mąki żytniej (typ 2000) drobno mielonej. 150 g mąki gryczanej (z kaszy niepalonej). 2 szczypty nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej), woda. Sos pomidorowy: okok>300ml dobrej jakości passaty pomidorowej (zeszklanej butelki; bez kwasu cytrynowego), 2 łyżki suszonego oregano. Dodatkowo: biała część (i niewielka część jasnozielonej) pora pokrojonego w cienkie plasterki, czerwona papryka pokrojona w cienkie paski, zielona papryczka chili (z pestkami lub bez) pokrojona w plasterki. Do podania: rukola o Gwazpi pierwszego tłoczenia do skropienia i pizzy (bardzo mała ilość)

Przygotowujemy spód: sypkie składniki mieszamy. Dodajemy taką ilość wody, aby uzyskać miękkie i elastyczne ciasto. Z ciasta formujemy kulkę. Blachę wykładamy papierem do pieczenia i smarujemy go delikatnie oliwą. Niewielką ilością oliwy smarujemy również ręce. Ciasto rozplaszczamy palcami, formując okrągły placek o grubości 1-2 mm. Ciasto powinno być na tyle elastyczne, aby bez problemu dało się rozplaszczyc. Jeśli takie nie jest, dolewamy odrobinę wody. Tak przygotowany placek wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 250°C z termoobiegiem. Pieczemy, aż się delikatnie przyrumieni. W międzyczasie mieszamy wszystkie składniki sosu. Placek wyjmujemy z piekarnika. Smarujemy sosem. Na wierzch układamy dodatki. Wkładamy do piekarnika na kolejne 5-7 minut, aż warzywa się lekko przyrumienią. Podajemy posypane rukolą i skropione niewielką ilością oliwy.

Risotto cytrynowe

Składniki:
1 łyżka dobrej jakości masła sklarowanego (najlepiej domowej roboty)
1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
3 drobno posiekane szalotki
1 gałązka selera naciowego pokrojona w plasterki
100 g ryżu arborio (ryżu nie płuczemy)
50 g komosy ryżowej
50 g fasolki szparagowej pokrojonej na kawałki
wrzątek. 1/2 łyżeczki skórki otartej z cytryny (najlepiej ekologicznej lub sparzonej)
1/3 łyżeczki nierafinowanej soli
1-2 łyżki dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez szkodliwych dodatków, m.in. syntetycznego glutaminianu sodu)
1 łyżeczka płatków z drożdży nieaktywnych
sok z cytryny, świeżo mielony pieprz do smaku
Uopodania: trociny rozkruszone, a oorejja kośa re-ty (owczej lub koziej), posiekany pęczek koperku

Na tłuszczu podsmażamy szalotki i seler. Dodajemy ryż i komosę. Podsmażamy przez chwilę. Dodajemy fasolkę. Dolewamy pierwszą partię wrzątku. Powinna delikatnie przykryść składniki. Często mieszamy. Kiedy ziarenka wchłoną wodę, dolewamy kolejną porcję wrzątku. Dodajemy sok z cytryny. Wrzątek dolewamy do momentu, kiedy ziarenko ryżu ściśnięte między palcami będzie miało 1 białą kropkę (na początku są 3, później 2). Gotowe risotto powinno mieć konsystencję półpłynną. Pod koniec gotowania dodajemy sos sojowy, płatki drożdżowe, sok z cytryny i świeżo mielony pieprz. Podajemy z rozkruszoną fetą (opcjonalnie) i sporą ilością posiekanego koperku.

**Chłodniki**Katarzyna Sklepik
k.sklepik@glos.com

Chłodnik ukraiński z buraczkami robi każda gospodyni. Dziś prezentujemy kilka innych wariantów chłodników.

CHŁODNIK Z OGÓRKÓW MAŁOSOLNYCH**Składniki:**

7-8 ogórków małosolnych
pęczek rzodkiewki
pęczek szczypioru
garść świeżej mięty
ząbek czosnku
sól pieprz
400ml gęstego jogurtu naturalnego
100 ml zimnej wody mineralnej

Trzy ogórki i połowę pęczka rzodkiewki ścieramy na tarce o grubych oczkach. Resztę kroimy na małą kostkę. Dodajemy jogurt, 100 ml wody mineralnej, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i posiekany szczypior wraz z miętą. Całość mieszamy i schładzamy. Przed podaniem dekorujemy miętą i rzodkiewkami.

GAZPACHO**Składniki:**

750g pomidorów
1 średniej wielkości ogórek
1 czerwona papryka
1 mała cebula
3 ząbki czosnku
4 łyżki octu winnego
2 łyżeczki oliwy z oliwek



WARZYWNE CHŁODNIKI

Zimne zupy z warzyw są pożywne i zdrowe,
a do tego idealne na upalne dni

sól i pieprz do smaku
do podania: Bstki bazyli, grzanki,
pomidorki koktajlowe

Pomidory i ogórki obierz ze skórki. Wszystkie warzywa pokrój w kostkę i włóż do blendera razem z bazylią. Tak przygotowane gazpacho schłódź kilka godzin w lodówce. Podawaj z posiekaną bazylią, czerwoną cebulą, pomidorkami koktajlowymi, oliwą i pieprzem.

CHŁODNIK ZE SZPINAKU**Składniki:**

200g świeżego szpinaku
2 szklanki bulionu
600g kefiru
2 łyżki posiekanego koperku
2 łyżki posiekanego szczypioru
do podania: ugotowane jajka
podsmażane ziemniaki

Szpinak opłukać, posiekać. W garnku zagotować bulion, dodać szpinak, wymieszać i gotować przez minutę. Odstawić z ognia i ostudzić (np. wstawić w zimną wodę), najlepiej schłodzić. Dodać kefir, posiekany koperk i szczypior, doprawić solą i pieprzem. Schłodzić w lodówce. Podawać z jajkami i ziemniakami.

CHŁODNIK Z OGÓRKA I AWOKADO**Składniki:**

2 dojrzałe awokado
3 szklanki ogórków (długie)
połowa świeżego czosnku
2 cebulki dymki

sól i pieprz
1 łyżka octu jabłkowego
3 łyżki oliwy z oliwek
dymka lub szczypior do posypania, rzodkiewka

Ogórki obierz ze skórki i pokrójcie niedbale na mniejsze kawałki. Posiekajcie dymkę i chili. Awokado podzielcie na połowę za pomocą łyżeczki i wyjmijcie środek. Utrzyjcie wszystkie składniki oprócz szczypioru w blenderze. Przed podaniem wstawcie na 30 minut do lodówki.

CHŁODNIK Tatarski**Składniki:**

2 świeże papryki
2 ogórki
2 jajka na twardo
pęczek szczypioru, koperku,
nad pietruszką i młodej cebulą
1/2 kefiru lub kwaśnego mleka
1/4 przygotowanej wody
papryka w proszku
sól i pieprz

Papryki myjemy, oczyszczamy z gniazd i drobno kroimy. Ogórki myjemy, obieramy ze skórki i także drobno kroimy. Siekamy jajka. Zieloninę starannie płuczemy i drobno pokroimy. Do głębokiego naczynia wlewamy kefir lub kwaśne mleko oraz przygotowaną i ostudzoną wodę i dobrze roztrzepujemy. Dodajemy pokrojone warzywa i jajka, doprawiamy solą, pieprzem i sproszkowaną papryką. Mieszamy i odstawiamy do schłodzenia.

Paweł Deląg jest ciągle w rozjazdach i nie może stworzyć stałego związku

Został aktorem, bo w szarym Peerelu szukał lepszego świata. Kiedy zagrał główną rolę w „Quo Vadis”, krytyka zmiażdżyła film i musiał za chlebem jechać za granicę. Dziś zarabia krocie, grając głównie w Rosji. Nie wszyscy go za to jednak chwala

Gniazda

Paweł Gzył
p.gzył@gk.pl

Pozornie mogłoby wydawać się, że zakończył aktorską karierę. Bo nie widać go ani w telewizji, ani w kinie, ani w teatrze. Tymczasem okazuje się, że grywa sporo - ale za granicą: w Rosji, w Czechach, we Francji. Wielbiciele jego talentu i urody są więc niepokieszone. Kiedy Paweł Deląg wreszcie wróci nad Wisłę?

- W Polsce otrzymuję propozycje ról, często w dobrych filmach, które nie są dla mnie. Gdy gram w produkcjach zagranicznych, jest inaczej. Tam otrzymuję role, które są sporym wyzwaniem i dają mi po prostu frajdę, pozwalają spełnić się artystycznie - wyjaśnia aktor w „Gali”.

Pochodzi z Krakowa. Jego tata był muzykiem, a mama - piekarniczką. Choć były trudne czasy Peerelu, rodzice dbali, aby Pawłowi jego siostrze Dorocie niczego nie brakowało. Tata dużo koncertował i kiedy wyjeżdżał za granicę, przywoził dla dzieci niezwykle jak na tamte czasy prezenty.

- Mama zawsze pracowała na dwa-trzy etaty, w szpitalu i przychodniach. Ciągłe jej nie było w domu, ale zawsze mieliśmy obiad, a dzieci były wypieszczone, zadbane, wychuchane. Nasi rodzice byli bardzo zaradni i potrafili sobie poradzić w najcięższych czasach - wspomina Dorota w Onecie.

Kiedy Paweł miał piętnaście lat, ojciec zostawił rodzinę. Dzieci niespecjalnie się tym przejęły: dzisiaj oboje zgodnie mówią, że rodzice po prostu do siebie nie pasowali. Paweł pozostał wtedy w domu z dwoma kobietami i to na pewno miało wielki wpływ na tworzenie się jego osobowości.

- Moja mama jest takim człowiekiem, który wyjmie nerkę i odda dziecku. I to nie



Paweł Deląg jest singlem. Ze związku z koleżanką ze studiów z czasów krakowskiej PWST ma 26-letniego syna, z którym lubi spędzać czas

jest głupia, ślepa miłość, to jest miłość, która absolutnie wierzy w to, że dzieci mogą wszystko, że są warte wszystkiego. I to jest podstawowa lekcja, którą odebrałem od mamy. Dziecko musi

po prostu czuć, że jest kochane - wspomina w serwisie Planeta Kobieta.

Być może brak ojca sprawił, że młody chłopak niespecjalnie gamał się do męskich zajęć.

Zamiast tego zaczytywał się w przygodowych książkach, a potem z pasją uczestniczył w szkolnych przedstawieniach i wygrywał kolejne konkursy recytatorskie. Nic dziwnego, że kiedy przyszło

do wyboru studiów, zdecydował się na szkołę aktorską.

- W moim przypadku wybór zawodu nie był podyktowany wyobrażeniami o tym, co będzie, lecz chęcią ucieczki. Od szarej, brudnej, smutnej Polski w jakiś inny, lepszy i wolny świat. Kiedy zdawałem do szkoły w Krakowie, był rok 1989. Wyrastałem na dobrym kinie polskim, tym z lat 50., 60. i 70. Od dziecka utożsamiałem się z jego bohaterami - opowiada w serwisie Kobieta.

Początki jego aktorskiej przygody nie były imponujące: przez prawie całe lata 90. grywał drugoplanowe role, przeważnie łamiących kobiece serca amantów. Nic więc dziwnego, że kiedy Jerzy Kawalerowicz przystąpił pod koniec dekady do kompletowania obsady swojej wersji „Quo Vadis”, Pawłowi przypadła rola Marka Winicjusza.

- Lubię „Quo Vadis” i mam doniego sentyment, znam też wielu ludzi z mojej branży, którzy czują podobnie. Jest pewna cezura w moim życiu, ponieważ uczynił dla mojej drogi zawodowej dużo złego, ale i dużo dobrego. Bez „Quo Vadis” nie zrobiłbym kariery poza granicami kraju. Myślę, że z biegiem czasu ten film będzie się coraz lepiej bronił - podsumowuje aktor w Onecie.

Miażdżące recenzje „Quo Vadis” sprawiły, że Paweł nie mógł w Polsce znaleźć pracy. Postanowił więc szukać jej za granicą. Najpierw aktor udał się do Francji - i tam wygrał castingi do kilku filmów. Były to również drugoplanowe role, ale o wiele ciekawsze i bardziej znaczące niż te, które dotej pory grywał w Polsce.

- Francuska przygoda otworzyła mnie na Europę i była punktem startowym mojej metamorfozy i jako aktora, i człowieka. To był kontakt z nową kulturą i innym sposobem myślenia, grania i postrzegania mnie przez reżyserów, producentów i zwykłych ludzi - wyjaśnia aktor.

Ponieważ „Quo Vadis” trafiło do dystrybucji w Rosji i przyciągnęło tam do kin całkiem sporą liczbę widzów, tamtejszy przemysł filmowy sam upomniał się o Pawła. Zaczęło się od telewizyjnych produkcji, a potem przyszły filmy kinowe. Nie tylko w Rosji, ale również na Ukrainie i Białorusi.

- Żeby zagrać w filmie francuskim albo rosyjskim, muszę wygrać casting. Jestem jednym z kilku aktorów, którzy starają się o pracę. Nie dostaję roli za tzw. ładne oczy, ale dzięki temu, że jestem bardziej anonimowy, mam czystą kartę. Muszę jedynie przekonać reżysera i producenta, że będę w stanie zbudować ciekawą postać, w którą uwierzą widzowie - tłumaczy w Planecie Kobieta.

Sukcesy Pawła w Rosji nie wszystkim spodobają się w Polsce. W niektórych mediach pojawiły się prześmiewcze teksty na ten temat, a tygodnik „Wprost” omal nie nazwał Deląga zdrajcą. Paweł musiał się więc często tłumaczyć. Nie zrezygnował jednak z występów na Wschodzie. Nic dziwnego - media wyliczyły mu, że zarabia tam 8-9 tys. zł za jeden dzień zdjęciowy.

- Najbardziej brakuje mi w pracy ojczystego języka, chciałbym być częścią polskiej kultury. Ale mam nadzieję, że najbliższe lata coś zmienią i przyjdzie taki moment, kiedy ktoś pomyśli, że warto spotkać się z tym aktorem - mówi w „Gali”.

Życie w rozjazdach sprawiło, że Pawłowi nie udało się do tej pory stworzyć stałej relacji z kobietą. A było ich całkiem sporo. Ponoć spotykał się z Violą Kołakowską, Katarzyną Skrzynecką, Patrycją Markowską czy Dominiką Kulczyk. Aktualnie jest singlem - i cał swój wolny czas poświęca 26-letniemu synowi. Paweł Deląg Junior jest owocem związku aktora z koleżanką po fachu z czasów krakowskiej PWST - Katarzyną Gajdarską.



FOT. ADAM GUY

PAWEŁ DELĄG

Polski aktor filmowy, telewizyjny i teatralny. Urodził się w 1970 roku. Uczęszczał do XV liceum w Krakowie. Po maturze dostał się na podwawelską PWST, którą skończył w 1993 roku. W tym samym czasie zadebiutował na warszawskich i krakowskich scenach teatralnych i zagrał niewielką rolę w „Liście Schindlera” Stevena Spielberga. Większe role przypadły mu w udziale w takich filmach jak „Tygrysy Europy”, „Chłopaki nie płaczą” i „Sezon na leśnicza”. Na pierwszy plan wybił się dopiero w „Quo Vadis”. W 2001 odebrał nagrodę Teleamor dla najseksowniejszego aktora, przyznaną przez czytelników „Tele Tygodnia”. Od 2008 regularnie pojawia się w filmach produkowanych za wschodnią granicą. Są to przeważnie pierwsze plany, granie głównie w widowiskowych filmach akcji, nie rzadko u boku gwiazd światowego kina. W 2018 reżyserował i wraz z synem wystąpił w filmie dokumentalnym „Zrodzeni do szabli”.

OPIEKA

Upały. Nigdy nie zostawiaj w gorące dni zwierząt na nasłonecznionym balkonie czy tarasie

Warunki na nasłonecznionym i pozbawionym cieniatarasie czy balkonie przypominają rozgrzany piekarnik. Przebywające na nim zwierzę nie tylko cierpi z powodu słońca, posadzka również silnie się nagrzewa, a zwierzę niema się jak położyć.

Psa (czy jakiegokolwiek innego zwierzę) można zostawiać na tarasie wyłącznie zacienionym - najlepiej zadaszonym tak, by nie był bezpośrednio oświetlony. Jeśli to możliwe, warto zostawiać

otwarte drzwi domieszkania, żeby zwierzę mogło się wrazie potrzeby schować w spokoju. Tam trzeba mu też postawić zapas wody do picia.

Pies, który ma cały dzień zostać w ogrodzie, także powinien mieć zapewnione całkowicie osłonięte od słońca miejsce - może to być choćby zacieniona wnęk pod schodami. Wystarczy tylko wyposażać ją w legowisko i wodę. Dobrze także zostawić dziecięcy basenik, wypełniony wodą.



Chomiki. Nie potrzebują tyle wody co inne zwierzęta, ale codziennie musimy dawać im nową porcję

Chomiki to zwierzęta pochodzące z terenów stepowych i półpustynnych - dlatego potrzebują wody w niewielkich ilościach, szczególnie w chłodniejszych porach roku (np. owoce - jabłko czy gruszka). Należy jednak obserwować swoje zwierzątko, bo niektóre chomiki lubią pić więcej - to ważna szczególnie w upały.

Trzeba także pamiętać, żeby zmieniać chomikom wodę co najmniej co 2-3 dni, tak, by w plastikowym pojemniku nie

zaczęła gnić. Zmieniając wodę, myjemy również pojemnik! Jeśli klatka chomika wyposażona jest w automatyczny pojenik, możemy mieć pewność, że nie będzie zabrudzona, a dzięki niemu nie rozlewie się też po wyściółce. Nie należy go jednak umieszczać bezpośrednio nad miseczką z pożywieniem lub domkiem. Miseczki z wodą zapewniają naturalną pozycję podczas picia, są łatwiejsze w utrzymaniu czystości, ale wymagają codziennej zmiany wody.



KOT I PIES WYJEŻDŻAJĄ NA WAKACJE

Wyjazd ze zwierzęciem na urlop za granicę? To możliwe, ale trzeba zgromadzić kilka dokumentów



Służby na granicy mogą zawrócić zwierzę do państwa, z którego wyjechało, albo poddać zwierzę kwarantannie, dopóki właściciel nie przedstawi odpowiednich dokumentów

Opieka
Małgorzata Romanowska
redakcja@prasa.gda.pl

W wakacje zwierzę nie musi pozostać w domu, nawet gdy planujemy zagraniczne wyjazdy. Trzeba jednak pamiętać o dopełnieniu koniecznych formalności. Bypochódzować za granicę. Przedstawiamy najważniejsze, obowiązujące na terenie UE.

Każdy kraj indywidualnie reguluje przepisy dotyczące wwozu i wywozu zwierząt, dlatego - zanim zabierzemy psa lub kota w zagraniczną podróż - musimy dokładnie poznać przepisy, obowiązujące w kraju, do którego jedziemy albo przez który będziemy przejeżdżać. Szczegółowe informacje można uzyskać w odpowiedniej ambasadzie albo - co łatwiejsze - wejść na stronę Głównego Inspektora Weterynarii (są tam zakładki „podróż ze zwierzętami towarzyszącymi”).

„Paszport” dla zwierząt
To absolutna podstawa w przypadku min. psów, kotów i fre-

tek oraz płazów, gadów i ryb. Można go bez problemu wyrobić u lekarza weterynarii. Dopasportu wpisuje się m.in. dane właściciela zwierzęcia, wszystkie szczepienia i przeprowadzone badania, dzięki temu jest to też książeczka zdrowia. Taki paszport nie ma terminu ważności, można go używać do końca życia zwierzęcia i obowiązuje we wszystkich państwach UE oraz m.in. na Islandii, w Liechtensteinie, Monako, Norwegii i Szwajcarii. **Wydanie takiego dokumentu kosztuje 100 złotych.**

Chipowanie psów i kotów i frotek

Wcześniej jednak trzeba oznakować zwierzę i zaszczyć je przeciwko wściekliznie. Jedyną akceptowaną przez UE formą znakowania psów jest chip (tzw. transponder). Przed 3 lipca 2011 r. można było wykonać do tego także tatuaż. Jeśli zwierzę ma czytelny, potwierdzony paszportem tatuaż wykonany przed tą datą, to w niektórych krajach chipnie będzie potrzebny. Jednak jeśli nie uda się odczytać umieszczonego w nim danych, zwierzę nie przekroczy granicy.

Koszt chipowania to około 150 złotych.

Szczepienie przeciwko wściekliznie

Bardzo ważne jest posiadanie aktualnego szczepienia przeciwko wściekliznie (bez niego nie można wyrobić zwierzęciu paszportu). Z reguły akceptowane są szczepienia wykonane co najmniej miesiąc przed datą wyjazdu - alen starsze niż 12 miesięcy - okres ważności zależy od kraju, do którego jedziemy oraz tego, czy poprzednie szczepienia wykonywane były systematycznie.

Państwa UE mogą udzielać zezwoleń na przewóz psów, kotów i frotek, które mają mniej niż 12 tygodni i nie zostały zaszczone przeciwko wściekliznie albo są w wieku od 12 do 16 tygodni i zostały zaszczone przeciwko wściekliznie, alen nie spełniają wymogów dotyczących ważności. **Średnia cena szczepienia to około 30-50 złotych.**

W przypadku królików, chomików, myszy, szczurów itp. nie ma określonych wymagań ani dokumentacji, chyba że precyzują to przepisy konkretnego kraju.

PRAKTYCZNE PORADY



Niektóre kraje nie pozwalają wwozić na swoje terytorium psów tzw. ras niebezpiecznych, np. rottweilerów

Dodatkowe przepisy

Zgodnie z rozporządzeniem Komisji Europejskiej, w przypadku przewozu psów do Wielkiej Brytanii, Irlandii, Finlandii, Malty i Norwegii zwierzęta te obowiązują profilaktyka przeciwko tasiecom Echinococcus multilocularis preparatem zawierającym praziquantel lub inną substancję farmakologicznie czynną, która ma udowodnione właściwości ograniczania obciążenia dojrzałymi iniedojrzałymi postaciami pasożyta Echinococcus multilocularis u odpowiednich gatunków zwiercieli. Profilaktyka przeciwko tasiecom musi być przeprowadzona w okresie nie później niż 120 godzin, ale nie krócej niż 24 godziny przed datą przewiezienia zwierzęcia dotychczas krajów. Uwaga: zwierzęta prze-mieszczone między ww. państwami są zwolnione z niniejszego wymogu.

Trzeba też pamiętać, że niektóre kraje członkowskie nie zezwalają na wwoz na swoje terytorium ras psów lub psów w typie ras określanych jako niebezpieczne - np. rottweiler czy pitbull.

Od 1 lipca 2018 roku do Norwegii niemożna wwozić psów i kotów, które nie mają właściciela, pochodzą z przytułku dla zwierząt, są przeznaczone do adopcji, pochodzą z domów tymczasowych i psów i kotów ulicznych/bezdomnych.

Warto przestrzegać wszystkich przepisów, bo sankcje są bardzo wysokie. Służby na granicy mogą zawrócić zwierzę domowe do państwa, z którego wyjechało, albo poddać zwierzę kwarantannie do czasu spełnienia przez nie wymogów. Jeśli nie można odesłać zwierzęcia lub gdy jego kwarantanna jest niewykonalna, władze mogą nawet podjąć decyzję o poddaniu zwierzęcia eutanazji.

Przyroda

Grażyna Antoniewicz
g.antoniewia@prasa.da.pl

Dojrzewają czereśnie i wiśnie - przysmak tak samo ludzi, jak i ptaków. Zaczyna się więc wyścig, kto będzie szybszy - człowiek czy szpak, kos lub kwiczoł? Bo nie tylko szpaki grasują na czereśni. Stołowni-ków jest wielu.

Najszybciej latającym ptakiem wśród naszych śpiewaków jest szpak (Stumus vulgaris). Nie tylko pięknie śpiewa i doskonale naśladuje głosy innych ptaków i dziwne dźwięki, jak choćby plusk wody. W niewoli umie gwizdać dłuższe melodie i wymawiać pojedyncze słowa.

Szpak Mozarta potrafił zaśpiewać partię z jego koncertu fortepianowego G-dur KV 453, choć podobno zawsze fałszował w tym samym miejscu.

Od ślimaka do winogron

Ptak ten żywi się owadami, ślimakami, chętnie zjada włochate gąsienice, omijane przez inne ptaki. Jest więc sprzymierzeńcem człowieka w zwalczaniu owadów - szkodników sadów, ogrodów i parków.

Jego smakołykami są także nasiona, jagody i... owoce - zwłaszcza czereśnie i wiśnie, ale też winogrona czy śliwki. Chmaraszpaków potrafi spustoszyć cały sad owocowy, toteż sadownicy nie przepadają za szpakami. Kupują coraz bardziej wymyślne urządzenia do ich odstraszania. Tymczasem szpak jest objęty ścisłą ochroną i nie wolno go płoszyć bez zgody Generalnego Dyrektora Ochrony Środowiska.

Kiedyś, gdy nie pomagały strachy na wróble, siatki zarzucane na gałęzie i armatki hukowe, istniał barbarzyński zwyczaj przybijania do drzewa martwych szpaków lub wron. Niestety, ten okrutny i prymitywny sposób nadal jest praktykowany na polskich wsiach.

- Szpak, tak jak i inne ptaki, ma duże znaczenie w biologicznej ochronie lasów, pól, sadów i ogrodów - zapewniają przyrodnicy.

Jesteśmy leniwi

- Rola ptaków w środowisku, w otoczeniu człowieka jest tylko i wyłącznie pozytywna. Pokutuje przekonanie, że wrony, ptaki i inne ptaki wyjadają nam jedzenie, ale to nie usprawiedliwia robienia im krzywdy - mówi przyrodnik Marcin Wilga. - Istnieje wiele innych sposobów, żeby tego uniknąć i zabezpieczyć nasz interes. To oczywiście wymaga wysiłku, a czło-



Szpak chętnie żywi się ślimakami i włochatymi gąsienicami. Ale gdy może wyjada nie tylko czereśnie i śliwki, ale też winogrona

Łakome kosy, szpaki i kwiczoły

Nie wojujemy ze szpakami, bo choć czynią spustoszenie w naszych sadach, powstałe szkody rekompensują z nawiązką - tępieniem owadów - szkodników

wiek jest z natury swojej leniwy. Ale zanim zaczniemy strzelać z wiatrówek, zastanówmy się...

Kłęska głodu

Cóż, gdy ptaki zginą, grozi nam plaga owadów i gryzoni. Dowodów na taką klęskę niebrakuje. Chińskie władze uznały kiedyś, że wróble zjadają zboże. Zdecydowały więc, że trzeba je wytepić i w ciągu kilku dni zabito prawie wszystkie wróble.

W następnym roku, z powodu braku wróbli, nastąpiła plaga owadów, których gąsienice zjadły plony. Nastąpiła trzyletnia kłęska głodu.

Oto kilka rad i komentarzy, jakie znalazłam w internecie, dotyczące szpaków czy kosów w czereśniowym sadzie...

Janusz radzi: Powieś na czereśni budkę dla szpaka. To wcale nie żart. Jeżeli się zagnieździ, to uzna tę czereśnię za swoje terytorium i nie dopuści do niej reszty szpaczego

gangu. A straty spowodowane przez dwa szpaki to nie straty.

Adam podpowiada: Jest sposób. Posadzić kogoś, kto w domu przeszkadza na drzewie i niech macha chorągiewką. W ten sposób można pozbyć się intruza w domu i szpaków na drzewie.

Natomiast Krzysztof pisze: Największym szkodnikiem, jakiego znam, jest człowiek. Szpak jest pożyteczny, wiosną wyjada niesamowite ilości robactwa, w tym włochate gąsienice omijane przez inne ptaki...

Kilka lat temu widziałam w Kiełpinie pod Gdańskiem, jak w sadzie stoi Leon (fantastyczny i nietypowy strach na wróble) - obraca się, macha i błyszczy. Podobno żaden szpak tu nie zaleci. Ciekawe, czy Leon nadal pilnujesadu?

Szpak gwizdże jak czajnik
Szpak ma czarne metalizujące zielenią i fioletem

stroszy pióra na gardle i trzepocze skrzydłami.

Szpaki występują głównie na obrzeżach lasów, w parkach i ogrodach. Gniazdo ściera w dziupli, choć wolą budki lęgowe wieszane przez ludzi. W kwietniu samica znosi cztery do sześciu zielonkawoniebieskich jaj. Po trzech tygodniach młode opuszczają gniazdo.

Szpak lata w linii prostej, szybko i z furkotem skrzydeł. W okresie od czerwca do października ptaki te łączą się w większe stada i powoli przesuwają się na zachód.

Zimują w południowo-zachodniej Europie lub północnej Afryce, skąd przylatuje do nas na początku marca. Najwcześniej odlatują młode ptaki, a najpóźniej najstarsze. W czasie odlotów wiele ptaków ginie, zwłaszcza młodych.

Kos spryciarz

Za grasowanie na czereśniach, wiśniach czy śliwkach winimy szpaki. Niesłusznie. Ich amatorami są także m.in. kwiczoły i żółtodziobe kosy.

Kos (Turdus merula) zjada zarówno pokarm pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego. Odżywia się dżdżownicami, owadami i ich larwami (np. pędrakami chrząszczy), ślimakami, a także owocami (jagody, truskawki), a w okresie jesienno-zimowym także owocami jarzębiny, głogu, cisu, czarnego bzu i jemioli.

Ale wybaczymy mu łakomstwo i podkradanie słodkich czereśni. Jest on bowiem znakomitym śpiewakiem. Jego śpiew słychać wiosną dużo wcześniej niż śpiew drozda śpiewaka (Turdus philomelos.) Pewnego pięknego poranka kos zaczyna śpiewać całą mocą i tak wita wiosnę. Koncertuje najczęściej wieczorem. Samiec wy-

biera sobie punkt, z którego śpiewa, z reguły to szczyt jakiegos drzewa, czasem dach budynku.

Jego gniazdo nie jest dziełem artysty, a budowa nie grzeszy dokładnością. Samiczka wyplata je dość bezzładnie z mchu i żdźbeł trawy, po czym wzmacnia korzonkami i wylepia ziemią.

Na zielonoszarych jajkach kosa rozsiane są drobne rdzawobrazowe kreszczka i plamki. Samce kosa mają upierzenie jednolicie błyszczące czarne, aczkolwiek wyróżniające się żółtym dziobem z czarną końcówką. Dziób jesienią brązowieje. Samica kosa jest oliwkowo-brązowa, z niewyraźnymi plamkami innego koloru.

Kosy coraz częściej spotkamy w mieście przez cały rok. To ptak, który występuje w wielu odmianach.

Wielkie łowy

Sikorka w jednym dniu może zjeść tyle owadów, ile sama waży, czyli od 15-22 g. Populacja nocka Natterera, nocka wąsatka, gacka brunatnego i borowca wielkiego na obszarze 350 ha, przy zagęszczeniu 1-2 osobniki na 1 hektar zjada około 210 kg owadów w ciągu jednego roku! Jeden jerzyk łowi w okresie karmienia około 20 tysięcy owadów.

Sikorka zjada średnio 24 owady lub ich jaja na minutę. Bociany i czaple zjadają wiele gryzoni, ryb i żab. Myszołów tępi myszy i wiele innych gryzoni. Szpak zjada olbrzymie ilości drutowców, pędraków i gąsienic, a sówka niszczy szkodniki lasów iglastych i liściastych.

To tylko niektóre przykłady pożytecznej roli ptaków, które są najdawniejszymi i najcenniejszymi partnerami człowieka w walce biologicznej.

Za grasowanie na czereśniach, wiśniach i śliwkach wMny smaki. Niesłusznie, iks amatorami owoców są leż kosy czy kwiczoły

KSIAZKI

Apetyt na życie

KATARZYNA DOWBOR



Katarzyna Dowbor, ikona polskiej telewizji, otwiera przed czytelnikami drzwi do swojej prywatnej po-

siadłości. Oprowadza nas po zakamarkach swojego życia, jednocześnie dzieląc się sprawdzonymi poradami i patentami, dzięki którym będziemy mogli z uśmiechem na ustach celebrować każdy dzień. Udowadnia, że przekroczenie magicznej granicy pięćdziesięciu lat tonie koniec świata, a początek nowego, fascynującego rozdziału w życiu każdej kobiety.

Bardzo ładnie wydana książka o kobiecie, która w życiu nie zawsze miała z górki. Dobre rady (w tym przepisy kulinarne, patenty na odnowienie starych mebli i porady ogrodnicze) przeplatane są rodzinnymi historiami. I ani grama celebryctwa czy gwiazdorstwa. W dodatku piękne ilustracje. (MARA)

Mój świat na talerzu

HANNA LIS



Makarony, steki, tosty, jajka. Tych potraw Hanna Lis zdecydowanie nie unika, zachowując przy tym

piękną figurę. Dziennikarka serwuje nam 80 przepisów z całego świata, które - jak przekonuje - w mig znikają z talerzy. Jak píše wydawca, jej kurczak gongbao, andaluzyjski chłodnik z migdałów czy ravioli z tymiankowo-szałwiową ricottą, to dopiero początek prawdziwej uczy smaków.

Hanna Lis we wstępie pisze, że jest zapalonym kucharzem amatorem. Słowo „amator” podkreśla, dodając, że proponuje kuchnię domową, gdyż nie zna się na wyszukanych technikach. Jednak po przepisach amatorstwa nie widać, może dlatego, że swoją przygodę z gotowaniem Hanna Lis rozpoczęła już jako sześciolatka. Sama książka wydana niezwykle starannie. (MARA)

Jedź, śmiej się i walc

J. JĘDRZEJCZYK, J. PASZKOWSKI



Joanna Jędrzejczyk to mistrzyni sztuk walki, Jan Paszkowski jest kucharzem znanym z programu MasterChef.

Wspólnie przygotowali książkę o radości gotowania i jedzenia oraz pożytkach płynących z pozytywnej motywacji. Część dochodów ze sprzedaży tej pozycji postanowili przekazać na cele statutowe jednej z fundacji onkologicznych. Książka jest dedykowana mamie Jana Paszkowskiego, która przegrała walkę z ciężką chorobą.

A co w niej znajdziemy? Pozytywne felietony mistrzyni świata, jakże inne od niedawnej jej mało pozytywnej wypowiedzi o LGBT, która wywołała liczne protesty. I kilka jej przepisów kulinarnych. Jan serwuje nam natomiast nie tylko smaczne dania, ale i ich bardzo dobre zdjęcia. W sumie ładnie wydana książka kulinarna z felietonowym dodatkiem. (MARA)

Postawić na szczęście

ANNA SAKOWICZ



Pierwszy tom cyklu „Plan Agaty”. Agata to dziennikarka, która z powodu braku etatu w gazecie

zajmuje się blogowaniem. Pisze o mało atrakcyjnych pracach. Była więc już „babcią klozetową”, operatorem karuzeli i petsitterką. Jej młodsza siostra Pola od piętnastu lat porusza się na wózku inwalidzkim, jest wziętym grafikiem i koszykarką. Agata zakłada się z młodszą siostrą, że w ciągu trzech lat schudnie, znajdzie męża i urodzi dziecko. Chce być jak Bridget Jones i powoli realizuje swój plan. Jednak nie jest to takie proste. Sprawy komplikują się pospótnianiu byłego chłopaka Emila.

Bardzo kobieca literatura w dobrym tego słowa znaczeniu. Lekko napisana, ale tematyka bywa poważna. Pozytywnie zakrecona bohaterka wzbudza sympatię. Czytelniczki z chęcią poznają jej dalsze losy. (MARA)

(Nie)mHość. Złobą i bez ciebie

NATASZA SOCHA



Cecylia i Wiktor marzą o rozwoju, choć jeszcze żadne z nich nie powiedziało tego nagłos. Ona chce wol-

ności, on spotyka się ze swoją studentką. Wszystko zmienia się w dniu, w którym Cecylia ma wypadek samochodowy i na jakiś czas zostaje unieruchomiona. Poruszając się na wózku, chcecy nie, jest skazana na pomoc męża. On również uważa, że jego obowiązkiem jest zaopiekowanie się żoną w tym czasie. Każde z nich chce się pozbyć drugiego, ale narazie muszą znowu udawać rodzinę.

Nieźle studium psychologicznego rozpadu związku, w którym kończy się miłość. Każda para może się w tej książce przejrzeć jak w lustrze, sprawdzając, czy nie powieli czasem błędów popełnionych przez bohaterów. Lekkie pióro, cały wachlarz emocji, zaskakujące zakończenie. (MARA)

Czas robotów

ANDRZEJ MALESZKA



Android stworzył stalowe osy. Każdy, kogo użądla, zmienia się w robota. Na całym świecie ludzie przei-

staczają się w maszyny. Tylko Idalia, Alik, Budyń i mała Julka uciekają przed inwazją os. Muszą odnaleźć magiczny przedmiot, który zmieni roboty z powrotem w ludzi. W pościg z nimi rusza Android i groźny waran. Olbrzymi słoń-robot walczy w ich obronie.

Opowieści „Magicznego Drzewa” są podstawą znanego na świecie cyklu filmowego, nagrodzonego Emmy - telewizyjnym Oscarem - za wyobraźnię, mądrość i humor. Andrzej Maleszka dzieli się swoją niesamowitą wyobraźnią z dziećmi, które pokochały jego twórczość. Bo jest za co. Fantazja, fantastyka, przygoda goni przygodę. Ledwie książkę się zaczyna, a już jest koniec. I apetyt na dalsze tomy. (MARA)

Wydawnictwo Znak proponuje

„Zastrzelić, zadźgać i otruć, czyli historia morderstwa”.
Zamachy na znanych ludzi przez wieki

Juliusz Cezar, prezydent Lincoln, Reinhard Heydrich, John F. Kennedy i jego brat Robert, John Lennon, Mahatma Gandhi i Indira Gandhi. Co łączy te postaci? Wszyscy stali się ofiarami zamachowców! W historii świata doszło do tysięcy ataków skrytobójczych, w książce „Zastrzelić, zadźgać i otruć” Joantan J. Moore opisuje te najciekawsze, najbardziej przerażające i mające największy wpływ na losy świata. Wśród nich porównanie miejsc zajmujących zamachowców i zamachowców. Wśród nich porównanie miejsc zajmujących zamachowców i zamachowców.

Opowieści o najbardziej szokujących zabójstwach oraz ich sprawcach, którzy



kierowali się różnymi pobudkami, czasem szlachetnymi, czasem do dzisiaj tajemniczymi, przypisując im dreszcz. I trudno uciec od rozmyślań, jak potoczyłyby się losy państw, narodów i świata, gdyby nie te zamachy - udane, ale także nieudane, jak

na przykład na Hitlera. Przy okazji jest to także wciągająca lekcja historii.

Autor zachwylił mnie już poprzednią książką „Powieści, wybebeszyć i poćwiartować, czyli historia egzekucji”. I tym razem także nie poczułam się rozczarowana. Opisuje zamachy na przestrzeni wieków ze swadą, nie szczędząc okrutnych szczegółów, a także... czarnego humoru. Może to niestosowne stwierdzenie przy takiej tematyce, ale książkę czytasz z dużą przyjemnością. W dodatku, tak jak poprzednia pozycja Moore'a, jest bogato zilustrowana. Gorąco polecam.

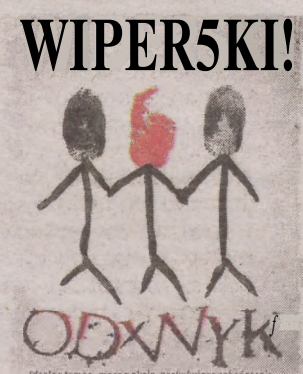
ANNA CZERNY-MARECKA
O obu książkach Moore'a opowiada też w swoim wideoblogu Anki Czytanka.

Wydawnictwo Initium proponuje

„Odwyk” Adama Widerskiego. Bardzo udany debiut
w kategorii powieści kryminalnych

Łódź. W renomowanej klinice leczenia uzależnień ofiarą zabójcy pada jeden z pacjentów. Zwłoki są zmasakrowane. Krag osób podejrzanych szybko się powiększa. Tak samo rośnie liczba ofiar tajemniczego seryjnego mordercy, który, sądząc po pozostawianych przy zwłokach symbolach, nienawidzi pijaków.

Świadcami w sprawie są pracownicy kliniki, w tym lekarka prowadząca terapię grupową i jej szef. Od początku oboje mataczą i kłamią. Dochodzenie prowadzi inspektor Ryszard Walski z czwartego komisariatu. W którym nie brakuje osobowości, na czele z komisarzem Piotrem Krzyskim. Jest niepokorny, poznajemy jego ciężkie dzieciństwo.



Z czasem czytelnik orientuje się, że seryjny zabójca mści się na alkoholikach, dość szybko podejrzewa też, za co. Tylko nie wie, prawie do końca powieści, której z powieściowych postaci w dzieciństwie pijak/pijaczka zabrał rodziców.

Książka ma prawie 640 stron. Chyba teraz zapanowała taka moda w pisarskiej kryminalnej branży. Ale Widerski nas nie zanudza, przeciwnie, lubi wprowadzać nowe wątki. Dużo miejsca poświęca policjantom (a i nie oszczędza ich), zwłaszcza ich konfliktowi z prokuratorem. Subordynacja to chyba słowo im nieznane. Oprowadza nas też po Łodzi, raczej nie tejtury-stycznej. I wygląda na to, że zapowiada się ciąg dalszy. Chętnie przeczytam.

ANNA CZERNY-MARECKA

Mamy 4 egzemplarze dla czytelników. Zeby je zdobyć, na nr 72355 trzeba wysłać SMS, w treści wpisując: gpk ODWYK. Koszt SMS-a to 2,46 zł YAT.

O książkach opowiadam także w swoim wideoblogu Anki Czytanka. Znajdziecie go na www.gp24 w sekcji video - blog o książkach. Posłuchajcie rozmowy z pisarzem Markiem Przybyłowiczem o jego powieści „Czas zemsty” i o tym, jak cudem trafił na wydane po angielsku w 1941 wspomnienia „Widziałem oblężenie Warszawy” Poloniusa, które potem przetłumaczył (odcinek 126.), poznajcie książki pisane przez kobiety i głównie dla kobiet (odcinek 125.), a także serie i powieści dla dzieci i młodzieży (odcinek 127.). A może chcecie dowiedzieć się, jak zachęcić młodych ludzi do czytania (odcinek 122.). Odcinek (128.) to biografia Henryka Mikołaja Góreckiego, natomiast w 129. opowiadam o dwóch książkach Jonathana J. Moore'a - o torturach i zamachach.

Zapraszam do oglądania.

Anna Czerna-Marecka

BABA SWOJE-DZIAD SWOJE

PŁACHTY PAPIERU ŁADUJĄ W KOSZU, BO EKOLOGIĘ MAMY GŁĘBOKO... W TEORII

AnraCzenry-Marecka
ama.marecka@potskapre5s.pl

ZbiqiihiwMaHtcki
zbiqiew.marecki@polskapress.pl

Kupiłam przez internet trzy bilety do teatru muzycznego w Gdyni. Niestety, w przeciwieństwie na przykład do skromnego słupskiego kina Rejs, wielka kulturalna instytucja nie wysyła elektronicznych biletów na smartfony, tylko trzeba je wydrukować. Kiedy zobaczyłam, co wyszło z drukarki, zagotowałam się. Trzy pełne kartki, na których bilety zajmują po jednej trzeciej powierzchni, dwie pozostałe części to regulamin (a po co mi to, jest przecież na stronie internetowej) oraz... instrukcja składania biletu!

A pamiętacie stare bilety PKP? Wystarczyły małe kartoniki w różnych kolorach, chyba z tektury powstałej z makulatury. Teraz mamy kilkukrotnie większe płachty papieru. Także bilety do kina, teatru, na różne inne atrakcje są zwykle większe.

Nie mogę tutaj pominąć przesyłek od banków, nawet od tych, w których już nic nie mam (ale one zapewne mają mnie na liście potencjalnych klientów). W każdej kopercie plik kartek pełen niezrozumiałych sformułowań, zwykle dotyczy to jakiejś zmiany w regulaminie. Ładują w koszu, a serce pęka, bo każdy taki list to przecież nie tylko kawałek drzewa, ale i zanieczyszczenie środowiska podczas produkcji papieru.

W dobie komputerów i smartfonów papieru w codziennym obiegu powinno być mniej, a jednak jest więcej. Rozejrzyjcie się wokół siebie. Mnie to przeraża. Nie widać zmian na lepsze.

Przyznaję, długo sceptycznie podchodziłem do wieści o powodowanych przez człowieka zmianach klimatu i globalnym ociepleniu. Jednak mój sceptycyzm zaczął topnieć od gorąca. Fala afrykańskich upałów, którą właśnie cocięko przeżyliśmy w Polsce, jednoznacznie świadczy o tym, że jest powód do ekologicznego alarmu. Inie chodzi tylko o temperaturę powietrza, ale i o suszę. Tę widzę w swoim przydomowym ogródku, a niktak niedziałą na świadomość ekologiczną, jak doświadczenie pewnych rzeczy na własnej skórze.

Kilka miesięcy temu podjęliśmy z Mareką decyzję o prowadzeniu bardziej ekologicznego stylu życia. Nie kupujemy wody mineralnej w plastikowych butelkach, jednorazówek foliowych używamy wielokrotnie. Liczba worków pełnych plastikowych śmieci mocno spadła. Nie jesteśmy jednak idiotami i zdajemy sobie sprawę, że nasze wysiłki na nieść zdadzą, bo tutaj potrzebne są działania w skali całych państw i świata.

I z tym jest problem, bo nawet jeżeli coś się głosi (ekologia jest modna), to w praktyce miernie to wygląda. Sprawdziłem to na przykładzie finansowanego przez UE programu „Czyste powietrze”. Chciałem z niego skorzystać, ale okazało się, że moje koszty (dla mnie wysokie), dla algorytmu wykorzystywanego przez program okazały się zamałe. Nie łapie się doniego, jak i tysiąc ludzi. Ekologiczna fikcja.

TEMPERATURA W ZWIĄZKU OPADŁA

Zauważcie nowe więzi oprócz namiętności. Związki przecież ewoluują

JPWacy
Dr Marcin Florkowski
psycholog

Czytelniczka: Jestem z moim facetem ponad rok. mamy córkę, ja mamiaszce syna z poprzedniego związku. Na początku on się starał - kwiaty, miłe gesty, słodkie SMS-y, wanna, świeczki, wino. Teraz pozostały rozmowy o pracy, seks raz w tygodniu, zero spontaniczności. Co mam zrobić, żeby znowu było dobrze? Mam być obojętna, czy starać się bardziej? Nie wiem...

Badania na całym świecie pokazują, że namiętność we wszystkich parach spada wyraźnie porokowo trwania związku. To naturalna kolej rzeczy - gdy namiętność przybiera maksymalne natężenie, a tak jest przeważnie na początku życia pary, tonie może z czasem jeszcze bardziej rosnać. Musi osłabnąć. Niestety, pary, które stawiają znak równości pomiędzy „namiętnością” a „prawdziwą miłością”, błędnie interpretują ten spadek namiętności jako początek końca miłości. Pojawia się wtedy frustracja.

W waszym związku można zauważyć nowe więzi oprócz namiętności - macie małe dziecko, rozmawiacie ze sobą, otwieracie się, macie wspólne problemy. Wydaje

mi się, że Pani trochę te zmiany deprecjonuje „Teraz to tylko rozmowy o pracy...”, tak jakby jedyną „prawdziwą wartością” była „namiętność, spontaniczność, wyobraźnia”. Owe rozmowy o pracy i dzieciach są objawem tego, że wasz związek przechodzi z fazy namiętności do fazy bliskości i intymności.

Wydaje mi się też, że Pani robi błąd, zbyt uogólniając niektóre spostrzeżenia. Na przykład mówi Pani, że teraz między Wami „zerospontaniczności”. Pewnie jest jej mniej, ale czy naprawdę „zero”? Wątpię. Pani ma skłonność do przesadnego, niekorzystnego uogólniania, które wywołuje negatywne emocje.

Być może warto pogodzić się z tym, że z czasem namiętność słabnie? Może też Pani bardziej docenić to, co Was teraz wiąże, i popatrzeć na Wasz związek bardziej realistycznie. Spontaniczność na pewno jest do odbudowania, przynajmniej w pewnym stopniu. Bliskość i intymność jest dobrym narzędziem ku temu. Rozmawiacie ze sobą - być może da się temat tych rozmów trochę zmienić z „pracy” na „nasza miłość”. Jeśli one mogą przebiegać bez oskarżania się, jeśli słuchacie uważnie tego, co druga strona ma do powiedzenia - miłość ma się dobrze.

RUMIENIEC I WYMIOTY Z LĘKU I ZE STRESU

Czasem zamiast doznań psychicznych, uczucia przyjmują formę cielesną

Pomdy
Dr Marcin Florkowski
psycholog

Czytelnik: Mam 22 lata i problem z czerwienieniem się. Wydaje mi się, że wszyscy to widzą, i wtedy denerwuję się jeszcze bardziej. Przez to na zajęciach wcale się nie udzielim, na imprezy też chodzę rzadko, żeby nikt na mnie nie patrzył. Czy są jakieś techniki panowania nad tym?

Lęk, o którym Pan mówi, ma nazwę - erytrofobia. I tak jak każdą fobię, można goleczyć. Można stosować metodę poznawczą. W Pana umyśle zachodzi cykl: „Ktoś na mnie patrzy. To pobudza. Pobudzenie wywołuje rumieniec. Tego się wstydzę. Wstyd jeszcze bardziej pobudza, rumieniec się nasila...”. Błędne koło. Aby go nie uruchamiać, unika Pan publicznych sytuacji. Poznawcza metoda leczenia polega na zmianie znaczenia, jakie przypisuje Pan rumienieniu się. Gdy zmieni się negatywne znaczenie oraz nauczy się Pan odwracać uwagę od rumienienia, ono osłabnie.

Inną ścieżką zmiany są techniki behawioralne - zmniejszanie swojej wrażliwości na własny rumieniec, nabranie obojętności. To robi się poprzez techniki desensytyzacji i relaksacyjne. Może

Pan trenować je pod okiem psychoterapeuty albo sam (np. desensytyzacja w wyobraźni) - opisy z łatwością znajdzie Pan w sieci.

Czytelniczka: Pracuję w kancelarii prawnej, lubię swoją pracę, ale zabieram ona bardzo dużo czasu. Ostatniagdy ranowstaję, ciągle wymiotuję. Lekarz powiedział, że nie mam żadnego wrzodu na żołądku i potrzebuję psychologa.

Pani reakcja są prawdopodobnie związane ze stresem. Psycholodzy nazywają to somatyzacją - zamiast doznań psychicznych, uczucia przyjmują formę cielesną. Każda praca, nawet ta ulubiona, może wywoływać przeciążający stres, np. wtedy, gdy jest jej za wiele. Agdy nie można ulić sobie w tym stresie (np. mniej pracować), pojawiają się objawy cielesne. Co na to poradzić? Jeden obszar zmian to jest doprowadzenie do tego, aby praca było mniej: nie brać pracy do domu, wyraźnie odzielić pracę od życia prywatnego, prosić o kogoś do pomocy. Drugi obszar zmian, to modyfikowanie swojego podejścia do pracy, uczenie się technik relaksacyjnych, odwrócenie uwagi od wymagań, które niesie praca, zmniejszanie odczuwanej presji i poczucia obowiązku.

Dzieci robią sobie wakacje nie tylko od szkoły

Wszystko, co wiesz o prawidłowym odżywianiu swojego nastolatka, musisz konsekwentnie wprowadzić w życie

Wydumnie

Bogna Skanii
bogna.skanul@polskapress.pl

Nie ma nic w tym złego, że nasze dzieci od czasu do czasu robią sobie wakacje także od dobrych nawyków. Aienaszym, rodziców zadaniem, jest pilnowanie tzw. zdrowego rozsądku i tego, aby akurat te wakacje nie przedłużały się w nieskończoność.

Jak mam przekonać Kaśkę do prawidłowego odżywiania się? - zapytała moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki.
- A co, Kaśka się źle odżywia? - spytałam z ciekawością.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

- Niby się odżywia zgodnie z regułami. Ale tak nie do końca - odparła mama nastolatki.
- Co to znaczy? - próbowałam wyjaśnić.
- A to, że ona może je śniadanie zgodnie z regułami,

może je obiad jak należy i na kolację dobrze się odżywia, ale między tymi posiłkami to ona zamiast warzyw i owoców je lody, pączki, kremówki, gofry itp. paskudztwa - zaczęła mi wylizywać moja przyjaciółka.

- To jest rzeczywiście problem - odparłam i od razu zapytałam: - A mówiłaś Kaśce, że jedzenie ciastek i tych różnych paskudztw to jej na zdrowie nie wyjdzie?

- Oczywiście, że jej o tym przypominałam i to dobitnie! - z satysfakcją w głosie stwierdziła mama Kaśki.

- I co na to twoja córka? - Ona mi powiedziała, że teraz są wakacje, że ona też chce mieć trochę wakacji od prawidłowego odżywiania

się - opowiedziała mi moja przyjaciółka.

- Acha - zamyśliłam się, ale od razu też spytałam: - A rozmawialiście o tym?

- Naturalnie - westchnęła mama 15-latk.

- I ten argument, że ona przytyje, nie podziałał na nią? - dociekałam.

- Ona powiedziała, że teraz, w związku z tym, że ma wakacje, to się zdecydowanie więcej rusza - odparła moja przyjaciółka. - Nawet zaczęła mi wylizywać, że przecież codziennie jeździ na rowerze i to przez trzy godziny, bo ją da z koleżankami na spaceru do parku. Potem ona często chodzi na basen, ale też spaceruje i nawet uprawia jogging-

Na kanale National Geographic 50. rocznica pierwszego lądowania człowieka na Księżycu

20 lipca 1969 roku Neil Armstrong postawił stopę na Księżycu i powiedział: - „To jest mały krok dla człowieka, ale wielki skok dla ludzkości”. Aby uczcić 50. rocznicę lądowania człowieka na Księżycu, National Geographic poświęci kosmicznym tematom wszystkie wtorkowe wieczory w lipcu. Cykl kosmicznych wtorków zainauguruje pełnometrażowy dwugodzinny dokument „Apollo: droga na Księżyc”. Prześledzimy w nim te-

lewizyjne iradiowe relacje z tamtych czasów, obejrzymy prywatne filmy, materiały NASA i nigdy wcześniej nie publikowane nagrania dźwiękowe. Materiały źródłowe zabiorą nas w podróż w czasie i pozwolą zrozumieć, jak kolejne misje Apollo były odbierane przez opinię publiczną, jakie mają znaczenie dziś i jakie mogą mieć w przyszłości.

„Apollo: droga na Księżyc” - premiera we wtorek, 2 lipca, o godz. 21. (MARA)

„Gdy urodził się Jakub, znów znalazłam sens w życiu. Wówczas zrozumiałam, że jest po co i dla kogo żyć. Ukochany syn w pewnym sensie wynagrodził mi wszystkie lata cierpień.

Dorota Wellman, dziennikarka, prezenterka, autorka poradników i mama 26-letniego syna



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Krzyżówka panoramiczna

zwiąstun wiosny	→	łacha na rzece	→	stan w Brazylii czubek buta	→	przystawia bez dna doświadczony człowiek	→	mniej niż jeden	→	mały klaser	→	miasto nad Pilicą	→	podbite oko długi skoK	→	ryby gotowane do tarła, tarlaki	→	ślepa uliczka	→	drzewo liściaste	→			
serial obyczajowy w TVP	→	mały magnetofon	→	1	→	23!	→	1	→	1	→	1	→	1	→	1	→	1	→	1	→			
do czyszczenia lufy	→		→		→		→		→		→		→		→		→	pistolet akowca	→		→			
U	→		→		→	mroczna część Hadesu	→		→	azjatycka rzeka	→		→		→	horror Hitchcocka średniowieczna srebrna moneta	→		→	10	→			
mieszek na talary	→	5	→		→	andyski kraj z Limą	→		→	manewr na szachownicy	→		→		→		→	czerwony na korku sztuczka	→		→			
szczególne uzdolnienie	→		→		→	gościńnic bawi na ekranie	→		→	17	→		→	poe-tycko o kresie życia	→	życiowy spryt	→	imię z Teresy ósemka w łodzi	→		→			
r	→		→		→	19	→		→	ptaki morskie	→		→	Demar-czyk	→		→	13	→	szczmiel biały (anagram Mira)	→			
wywo-łuje popłoch	→		→	1	→	prawo-sławny obraz	→		→	altówka miłosna	→		→	tajny wysłan-nik	→		→		→	wydatne lub karmi-nowe	→			
„Płonie w lesie	→		→		→	1	→		→	futurał na pistolet u siodła	→		→	złotówki Bułgara łuk na filarach	→		→	azja-tycki dopływ Kury	→		→			
r	→		→		→	18	→		→	11	→		→	greckie naczynie na oliwę	→		→	9	→	system radio-nawigacji	→			
resztkę ściegłym grabie „... na sukces” w TVP	→		→	1	→	krakow-ska jasełka	→		→	zapach z kwia-ciarni	→		→	glon morski, skrzydlica	→		→	1	→	szczyt kariery	→			
te i ... ognia”	→		→		→	1	→		→	uczy się roli	→		→	stary lub maltański	→		→	25	→	wore-czek na denary	→			
zupa z makaronem	→		→		→	1	→		→	1	→		→	staro-żytnie pań-stwo semickie	→		→	1	→	... i 40 rozbój-ników	→			
otwór wulkanu	→		→		→	4	→		→	1	→		→	poś-rednik han-dlowy	→		→	1	→	peta, kajdany	→			
r	→		→		→	1	→		→	1	→		→	1	→		→	1	→	poke-rowa za-grywka	→			
rodzaj uzdy	→		→		→	3	→		→	1	→		→	1	→		→	1	→	deska sła-o-misty	→			
kajtek, smyk	→		→		→	1	→		→	1	→		→	1	→		→	1	→	posłanie	→			
sport walki letnia tkanina	→		→		→	1	→		→	1	→		→	1	→		→	1	→	Knux w USA	→			
filmowy bohater w masce	→		→		→	1	→		→	1	→		→	1	→		→	1	→	1	→			
film Smar-zowski	→		→		→	1	→		→	1	→		→	1	→		→	1	→	1	→			
pieczara	→		→		→	2	→		→	1	→		→	1	→		→	1	→	1	→			
zadatek	→		→		→	1	→		→	1	→		→	1	→		→	1	→	1	→			
królowa z serialu	→		→		→	1	→		→	1	→		→	1	→		→	1	→	1	→			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie – myśl Wergiliusza.

3QAZy:sIN000N arvaoaH3va±s aiNvzViMzoy

Słownik: alana, Araks, Ioran, starorak.