



Dziś w „Głosie” zaproszenia
na weekendowe imprezy

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 29-30 sierpnia 2020

**Powstanie 120 km
ścieżek rowerowych,
które połączą się
z Euro Velo**

STRONA 4



**W Słupsku
do niedzieli trwają
imprezy z ramach
Dni Sąsiada**

STRONA 9

magazyn **rodzinny**



Temat dnia

Różne typy
wychowania.
Szczęśliwe
dzieci wyrosną
na szczęśliwych
dorosłych

strona 03

Gwiazda

Jacek
Poniedziałek
nie boi się
rozmawiać
o emocjach

strona 04



**Dziś 8 stron pełnych ważnych
i ciekawych tematów.
Polecamy m.in. książki i filmy
familijne oraz krzyżówkę**

strona 02 i strona 08

Szybciej i wygodniej na trasie z Ustki do Darłowa

Droga 203 oficjalnie otwarta. Zaleskie mają obwodnicę

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl



Powiat słupski

Prawie 12 kilometrów za ponad sto
milionów złotych. Po niespełna
dwóch latach budowy oficjalnie
otwarto drogę wojewódzką z Ustki
w kierunku Darłowa do granicy z wo-
jewództwem zachodniopomorskim.

Rozbudowa dotyczyła prawie 12 km
drogi wojewódzkiej, w tym 1,15 km ob-
wodnicy miejscowości Zaleskie.
W Ustce, Wodnicy, Duninowie i Zale-
skich powstały nowe chodniki. Zbudo-
wano też zatoki autobusowe, przejścia
dla pieszych i zamontowano oświetle-
nie. Wartość projektu to prawie 99 mln
zł, z czego większość została sfinanso-
wana ze środków Regionalnego Pro-
gramu Operacyjnego Województwa
Pomorskiego na lata 2014-2020.

Na wjazdach do miejscowości wy-
konano m.in. azyle dla pieszych i wy-
sepki, które mają poprawić bezpie-
czeństwo pieszych. Przebudowano też
skrzyżowania z drogami niższej kate-
gorii. ©©

STRONA 3



Jednym z ważniejszych zadań w ramach przebudowy DW203 była budowa
obwodnicy Zaleskich

REKLAMA

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
PROTEZOWANIA
SŁUCHU**

○ COREKTON ○

Rok założenia 1989

APARATY SŁUCHOWE

Wysoka jakość

światowego producenta

Słupsk, PL. DĄBROWSKIEGO 6

codz. w godz. 8.00-16.00

Informacja tel. 59 840 24 35

OFERUJEMY:

- profesjonalną obsługę
- bezpłatne przymiarki aparatów
- bezpłatne badania słuchu
- serwis
- PROMOCJA baterie na cały rok
- najtańsze baterie / 12 zł

UBEZPIECZENI – ZNIŻKA NFZ



00973848

Pogoda w regionie

Sobota

22°C
15°CBarometr
1004 mbar
Wiatr
płd/zach. 15 km/h
Uwaga
przelotny deszcz

Niedziela

20°C 14°C



Poniedziałek

20°C 12°C



Wtorek

20°C 12°C



Uwaga: zmienne zachmurzenie

Potrzebni wolontariusze przy odrabianiu lekcji

Słupsk

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

Miejski Ośrodek pomocy Rodzinie w Słupsku poszukuje wolontariuszy, którzy będą w stanie pomóc dzieciom w nauce z matematyki, języka rosyjskiego, angielskiego, niemieckiego. Pomocy będzie potrzebować około 20 podopiecznych w wieku od 9 do 17 lat.

CW w wtorek rozpoczyna się rok szkolny. Po półrocznej przerwie od edukacji w trybie stacjonarnym, dzieci potrzebują pomocy w odrabianiu lekcji i przyswajaniu bieżącego materiału. W normalnych warunkach mogą to robić rodzice.

- W kontekście podopiecznych Placówek Socjalizacyjnych MOPR, zazwyczaj nie ma takich możliwości, dlatego zachęcamy wszystkich ludzi dobrej woli do pomocy w tym zakresie - mówi Marlena Kot - Brzezińska, kierownik placówek. - Poszukujemy wolontariuszy, którzy będą w stanie pomóc dzieciom w nauce z matematyki, języka rosyjskiego, angielskiego, niemieckiego. Pomocy będzie potrzebować

około 20 podopiecznych w wieku od 9 do 17 lat.

Wsparcia wymaga również Placówka Wsparcia Dziennego „Dom Sąsiedzki”, która obejmuje swoim działaniem osoby w różnych grupach wiekowych. Po rozpoczęciu roku szkolnego, wychowawcom przyda się pomoc, ponieważ zwiększy się liczba dzieci.

Osoby chętne do świadczenia usług wolontariackich prosimy o kontakt telefoniczny: 89 814 28 14 lub mailowy na adres: z.dorawa@mopr.słupsk.pl

Oprócz wolontariuszy poszukujemy osoby, które chciałyby pełnić funkcję wychowawcy. Więcej informacji o konkursie znajduje się na stronie internetowej: <http://bip.mopr.słupsk.pl/dokumenty/239>

W strukturach MOPR znajdują się trzy placówki socjalizacyjne „Mój Dom - Moja Przyszłość”, ulokowane na ul. Tuwima, Mickiewicza i Lutosławskiego. Dom Sąsiedzki zaś znajduje się przy ul. Ogrodowej i funkcjonuje od listopada ubr. w ramach projektu „Usługi Społeczne - innowacyjne i kompleksowe wsparcie dla obszaru rewitalizowanego Miasta Słupska”. ©©

Policja odzyskała sześć skradzionych rowerów

Bytów

Sylwia Lis

sylwia.lis@polskapress.pl

Bytowski policjanci odzyskali sześć rowerów. Kryminalni w związku ze sprawą zatrzymali 17-letniego mieszkańca Bytowa.

Do kradzieży rowerów dochodziło w ostatnich dniach w różnych miejscach Bytowa. Rower, które nie były zabezpieczone przed kradzieżą, zniknęły

najczęściej z terenów posesji. Sprawą zajęli się policjanci Komendy Powiatowej Policji w Bytowie, którzy ustalili osobę odpowiedzialną za te przestępstwa. Osobą tą okazał się 17-letni mieszkaniec Bytowa.

Śledczy po zebraniu materiału dowodowego przeszukali mężczyznę i przedstawili mu cztery zarzuty kradzieży rowerów. Zatrzymany przyznał się do przestępstwa. Policjanci wystąpili do prokuratury z wnioskiem o dozór dla mężczyzny.

Aura powinna sprzyjać grzybiarzom. Jak będzie?

Pogoda

Kinga Siwiec

kinga.siwiec@polskapress.pl

Kończą się wakacje i choć wrzesień kalendarzowo zaliczamy do miesięcy letnich, to zwykliśmy traktować go już jako początek jesieni. I tym razem początek roku szkolnego aurę będzie miał bardziej deszczową niż plażową.

Po deszczowym tygodniu pogoda w nadchodzący weekend się nieco poprawi. Nie będą to typowo plażowe dni, ale będzie więcej słońca i mniej deszczu.

Pomimo porannego deszczu sobota będzie najcieplejszym dniem weekendu - temperatury wzrosną do 22 stopni - mówi Krzysztof Ścibor z biura prognoz Calvus. - W niedzielę będzie na ogół pogodnie, choć z północy będzie wiał umiarkowany wiatr. Nad samym morzem temperatura wyniesie 18 stopni, czyli tyle, ile obecnie mają wody Bałtyku. W Słupsku termometry pokażą 20 stopni.



FOT. ARCHIWUM

Krzysztof Ścibor ma już wstępną prognozę na jesień, a nawet zimę

W przyszłym tygodniu, czyli w pierwszych dniach września pojawi się trochę deszczu. Temperatury na ogół będą wahać się od 18 do 20 stopni, deszcz możliwy jest w poniedziałek i środę. Od czwartku powinno być bardziej sucho, choć temperatury nie ulegną zmianie. Szansa na ocieplenie pojawi się dopiero w następny weekend.

- Jest niewielka szansa na kilka cieplejszych dni we wrześniu, ale trudno mówić tu o przedłużeniu lata, bo prawdziwie plażowej pogody

już raczej nie będzie. Aura w nadchodzących dniach będzie sprzyjała raczej grzybiarzom niż plażowiczom - mówi Krzysztof Ścibor.

Pomimo teoretycznie dobrych warunków pogodowych grzybów w lasach jeszcze nie widać. Może być to spowodowane długotrwałą suchą pogodą, bo od 4 do 22 sierpnia w Słupsku nie spadła ani kropla deszczu.

Słupski meteorolog podaje, że są już pierwsze wstępne prognozy na jesień, a nawet zimę. Czego zatem możemy się spodziewać?

We wrześniu temperatury i opady będą w normie, co oznacza, że termometry będą średnio pokazywać 15-16 stopni. Natomiast październik, listopad i grudzień mają być cieplejsze niż wskazuje na to średnia wieloletnia, a opady będą w normie. Zapowiada to łagodną zimę.

Dopiero styczeń i luty mają być bardziej mokre i mogą przynieść opady - głównie deszczu ze śniegiem.

©©

Słupscy seniorzy bawili się na „Pieczeniu ziemniaka”

Słupsk

Kinga Siwiec

kinga.siwiec@gp24.pl

W piątek, 28 sierpnia, w parku Trendla bawił się Klub Seniora Alternatywa. Pogoda dopisała, ale najważniejsza była frekwencja - na ognisku przyszło kilkudziesięciu seniorów.

- Jesteśmy chyba najbardziej aktywnym klubem seniora

w Słupsku. Zrzeszamy już prawie 100 osób, a jeszcze tak niedawno zaczynaliśmy od czterech - mówi Stanisław Brzozowski, przewodniczący Słupskiej Rady Seniorów oraz prezes Klubu Seniora Alternatywa. - Spotykamy się regularnie, mniej więcej co dwa tygodnie organizujemy takie imprezy jak ta dzisiejsza. Do naszego grona przyjmujemy każdego, chcemy, aby było nas coraz

więcej. Wspieramy się, pomagamy sobie, rozmawiamy, wspólnie spędzamy czas. Pokazujemy, że na emeryturze można żyć aktywnie.

Na co dzień Alternatywa działa w budynku Słupskiego Centrum Organizacji Pozarządowych i Ekonomii Społecznej przy ul. Niedziałkowskiego. To tam spotykają się dwa razy w tygodniu - we wtorki i piątki w godz. 10-14.30. To tam rodzą się też pomysły na kolejne przedsięwzięcia. Seniorzy biorą udział między innymi w cyklicznych spotkaniach z policją, strażą pożarną, ale też z psychologami czy przedstawicielami Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. ©©



FOT. ANDRZEJ GURBA

W Miastku pożegnano Lucynę Lubieńską, dyrektorkę Powiatowego Młodzieżowego Domu Kultury w Miastku, która po 44 latach pracy w placówkach oświatowych przeszła na emeryturę. (ANG)

DYŻURNY GP

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

Kinga Siwiec



KALENDARIUM

29 sierpnia

1831

Brytyjski fizyk Michael Faraday odkrył zjawisko indukcji elektromagnetycznej.

1885

Niemiec Gottlieb Daimler uzyskał patent na pierwszy motocykl.

1918

Dekret radzieckiej Rady Komisarzy Ludowych anulował akty rozbiorowe Polski oraz przyznał Finlandii prawo do niepodległości.

1939

III Rzesza wystosowała ultimatum wobec Polski.

1949

ZSRR przeprowadził na poligonie w Semipalatyńsku pierwszą udaną próbę bomby atomowej (RDS-1).

1980

Sierpień 1980: rozpoczęły się strajki w śląskich kopalniach.

2015

Uruchomiono pierwszy odcinek Szczecińskiego Szybkiego Tramwaju o długości 4 km. Budowa rozpoczęła się 11 kwietnia 2013 roku.

LOTTO

27.08.2020 godz. 21.50

Lotto: 3, 6, 23, 25, 35, 36

Lotto Plus: 17, 18, 25, 27, 29, 46

Super Szansa: 1, 4, 8, 1, 0, 6, 7

Multi Multi: 1, 6, 8, 11, 15, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 29, 40, 50, 54, 55, 58, 59, 60, 69 Plus 8

Ekstra Pensja: 6, 13, 24, 29, 33 +3

Ekstra Premia: 11, 14, 22, 25, 30 +2

Mini Lotto: 1, 23, 26, 29, 37

Kaskada: 1, 23, 26, 29, 37

28.08.2020, godz. 14

Multi Multi: 2, 10, 13, 18, 23, 31, 35, 38, 39, 43, 45, 46, 50, 56, 58, 59, 72, 73, 76, 79 Plus 35

Kaskada: 6, 8, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 21, 23, 24

Super Szansa: 4, 5, 9, 0, 9, 8, 2

WALUTY 28.08.2020

USD	3,4056 (+)
EUR	4,1787 (+)
CHF	3,6333 (+)
GBP	4,7216 (+)

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

Po dwóch latach robót zakończono remont DW 203

Alek Ramomski
aleksander.radomski@gp24.pl



Powiat słupski

Zakończył się remont drogi wojewódzkiej 203 z Ustki w kierunku Darłowa. Zaleskie zyskały obwodnicę, rowerzyści ścieżkę, a kierowcy gładką nawierzchnię.

- Witamy w miejscu szczególnym - zaczął Grzegorz Stachowiak, dyrektor Zarządu Dróg Wojewódzkich w Gdańsku, zwracając się do gości, samorządowców i rowerzystów, którzy przyjechali na otwarcie obwodnicy miejscowości Zaleskie. Okalająca tę wieś nitka powstała w ramach budowy i rozbudowy drogi wojewódzkiej 203. - Zakończyła się inwestycja dotycząca ważnej drogi, która łączy Ustkę z granicami województwa. Problemem tej drogi były właśnie Zaleskie. Jesteśmy na rondzie, gdzie się zaczyna niedługa, bo 1,2-kilometrowa obwodnica, dzięki której wyrzucamy ruch tranzytowy z tej miejscowości.

Mieszkańcy z pewnością odczuwają już ulgę, drogowcy też. Budowa niespełna dwunastokilometrowego odcinka od granicy województwa pomorskiego do skrzyżowania ul. Darłowskiej z ul. Bohaterów Westerplatte w Ustce trwała dwa lata i nie należała do najłatwiejszych. Pierwsze prace rozpoczęto w sierpniu 2018 roku, choć jak zapewnia dyrektor ZDW przygotowania do tej inwestycji to rok 2014, kiedy to zaczęto myśleć o jej przebudowie.

- Wielkość tej inwestycji jest naprawdę duża, nawet jak na możliwości samorządu regionalnego - podkreślał z kolei



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Komfort i bezpieczeństwo jazdy na DW203 uległy wyraźnej poprawie

Wielkość tej inwestycji jest naprawdę duża, nawet jak na możliwości samorządu regionalnego.

Mieczysław Struk

Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego. - Wydaliśmy blisko 105 milionów złotych na ten cel. Droga jest niezwykle ważna, bo łączy ze sobą dwa województwa. Dziś w siedzibie władz gminy Ustka odwiedził nas pan burmistrz Darłowa, który wyraził ogromne uznanie za realizację tego przedsięwzięcia.

Zrobiono sporo, bo jezdnię poszerzono do 6 m w przekroju drogowym i do 7 m w przekroju ulicznym, a w ciągu trasy wy-

budowano obwodnicę z wiaduktem. Korekcie poddano łuki i zakręty, przebudowano skrzyżowania, a wzdłuż pociągnięto ścieżkę rowerową. W ramach prac przebudowano też chodniki na terenie Ustki, Wodnicy, Duninowa i Zaleskich, a poza obszarem zabudowanym w rejonie zatok autobusowych i przejść dla pieszych.

Co ważne, uspokojono też ruch, stawiając na azyle dla pieszych i wysepki na wjazdach do miejscowości. Zarząd Dróg

98
mln zł to wartość projektu przebudowy drogi DW 203 na odcinku od Ustki do granicy z Zachodniopomorskiem

Wojewódzkich wylicza, że przebudowano też zjazdy, wykonano oświetlenie uliczne i systemy odwodnieniowe. Zgodnie z założeniami wycięto też drzewa, które osłaniały starą szosę. Przypomnijmy, że z zielonej mapy zniknęło ponad 700 drzew i hektar krzewów.

Ostatecznie - jak podkreśla inwestor - celem tej inwestycji było zapewnienie bezpieczeństwa na drodze dzięki budowie ciągów dla pieszych i rowerzystów, polepszenie widoczności i zwiększenie płynności ruchu. W założeniu nitka od Ustki do zachodnich granic województwa ma przełożyć się na rozwój gospodarczy i dostępności do terenów wypoczynkowych województwa pomorskiego. Również, na koncentrację ludności w tej części województwa. ©

Drutex wspiera oświatę. Do szkół trafi dwieście przyłbic

Bytów

Sylvia Lis

magdalena.olechnowicz@gp24.pl

Spółka Drutex ponownie stanęła na wysokości zadania. Do bytowskich szkół jeszcze przed rozpoczęciem roku trafi 200 przyłbic.

Burmistrz Bytowa Ryszard Sylka w imieniu swoim jak i współpracowników składa serdeczne podziękowania za bezpłatne przekazanie dwieście przyłbic ochronnych w ramach zapobiegania i przeciwdziałania rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19 - informuje Urząd Miejski w Bytowie.

Przyłbice ochronne zostały rozdysponowane do szkół

i przedszkoli dla których organem prowadzącym jest gmina Bytów. Gest dobroci i zaangażowanie firmy nieocenione w obecnej sytuacji, przyczyni się do zachowania wyższych standardów bezpieczeństwa w czasie trwania obecnej sytuacji epidemiologicznej.

- W sumie rozdysponowanych w powiecie bytowskim zostało kilka tysięcy przyłbic, bo trafiły też do szkół ponadgimnazjalnych, wielu przedszkoli, poradni psychologiczno-pedagogicznych, urzędów, Bytowskiego Centrum Kultury i innych domów kultury - wyjaśnia Adam Leik, dyrektor marketingu w firmie Drutex.

©

REKLAMA

009838543



SPROSTOWANIE

Prezydent Miasta Słupska informuje, że w ogłoszeniu z dnia 19.08.2020 r. omyłkowo zostało opublikowane zdanie „sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz najemcy lokalu mieszkalnego nr 2 przy ul. Marii Konopnickiej 26”, powinno być: „sprzedaż w formie przetargu ustnego nieograniczonego lokalu mieszkalnego nr 2 przy ul. Marii Konopnickiej 26”.

REKLAMA

009838441

OGŁOSZENIE O II PRZETARGU NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI GRUNTOWEJ

Burmistrz Kępice zgodnie z art. 37 ust. 1, art. 38, art. 40 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 65, 284, 471, 782) oraz Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 roku w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (tekst jednolity Dz. U. z 2014 roku poz. 1490 ze zmianami) i wykazem nieruchomości do sprzedaży z dnia 8 czerwca 2020 roku,

OGŁASZA:

II przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż działki oznaczonej jako: działka nr 19/5 o pow. 0,0443 ha (B1) położonej w miejscowości Ciecholub obręb ewidencyjny Ciecholub. Dla ww. nieruchomości Sąd Rejonowy w Mielcu IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr SL1M/00015427/1.

Przetarg odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kępicach przy ul. Niepodległości 6, w sali nr 203, w dniu 30 września 2020 roku o godz. 10.30. Wadium należy wpłacić do dnia 25 września 2020 roku.

Lp.	Nr dz.	Pow. działki	Nr KW	Cena wywoławcza	Wysokość wpłaty wadium	Rodzaj nabywanego prawa
1	19/5	0,0443 ha	SL1M/00015427/1	160.000,00 zł	15.000,00 zł	własność

OPIS NIERUCHOMOŚCI:

Działka nr 19/5 o pow. 0,0443 ha - Nieruchomość gruntowa znajdująca się w miejscowości Ciecholub, obręb ewidencyjny Ciecholub, położona na obrzeżach miejscowości, w sąsiedztwie rozproszonej zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej oraz terenów rolnych. Działka posiada możliwość uzbrojenia w sieć wodociagową i kanalizację sanitarną. Obszar porośnięty roślinnością trawiastą. Część działki o pow. 358 m² dzierżawiona i zabudowana stacją bazową dla potrzeb sieci telekomunikacyjnej. Umowa dzierżawy jest skuteczna w zakresie przewidzianym przepisami prawa wobec ewentualnych nabywców przedmiotu dzierżawy. Granice działki tworzą kształt trapezu. W Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Miasta i Gminy Kępice działka położona na terenie rolnej przestrzeni produkcyjnej

Pierwszy przetarg na zbycie nieruchomości odbył się w dniu 25.08.2020 r.

WARUNKI PRZYSTĄPIENIA DO PRZETARGU

- Wnieście wymaganego wadium na działkę z podaniem jej numeru w tytule przelewu. Wadium należy wnieść przelewem na konto: BS Ustka o/Kępice nr 10 9315 1043 0040 3768 2000 0030. Za datę wpływu wadium uznaje się datę wpływu środków na ww. rachunek bankowy.
- Stawienie się osobiście na przetarg lub ustanowienie pełnomocnika.
- Przedłożenie Komisji Przetargowej w dniu przetargu dowodu tożsamości.
- W przypadku chęci nabycia nieruchomości do majątku wspólnego, warunkiem jest stawiennictwo obojga małżonków lub jednego, który będzie posiadał pisemną zgodę drugiego małżonka do uczestnictwa w przetargu.
- W przypadku uczestnictwa oferenta pozostającego w związku małżeńskim i posiadającego wspólną majątkową, zamierzającego nabyć nieruchomość do majątku osobistego, warunkiem jest złożenie oświadczenia o nabyciu nieruchomości do majątku osobistego.
- W przypadku uczestnictwa w przetargu osoby prawnej, przedłożenie aktualnego wpisu w właściwego dla danego podmiotu rejestru.
- W przypadku nabycia nieruchomości na potrzeby prowadzonej działalności gospodarczej, osoba fizyczna powinna posiadać wpis z ewidencji działalności gospodarczej, zaś osoba prawna wypis z KRS oraz zgodę organów statutowych na nabycie przedmiotowej nieruchomości, bądź winna złożyć oświadczenie, że taką zgodę posiada.
- W przypadku reprezentowania osoby prawnej przez pełnomocnika, oprócz aktualnego wpisu z KRS przedłożenie notarialnie potwierdzonego pełnomocnictwa upoważniającego do działania na każdym etapie postępowania przetargowego.
- Osoba nieposiadająca obywatelstwa polskiego w rozumieniu ustawy z dnia 24 marca 1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (Dz. U. 2017 poz. 2278) powinna posiadać zgodę Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji na zakup nabywanej nieruchomości, bądź wskazać przepis, na mocy którego jest zwolniona z uzyskania zezwolenia, zgodnie z ustawą. Dokumenty przedkładane w postępowaniu przetargowym, sporządzone w języku innym niż polski, powinny być przedłożone wraz z uwierzytelnionym tłumaczeniem na język polski. Z cudzoziemcem niewładającym językiem polskim w przetargu winien uczestniczyć tłumacz przysięgły.



Czarna Dąbrowka Warsztaty wikliniarskie dla mieszkańców

Mieszkańcy gminy Czarna Dąbrowka spotkali się z naturalnym, wdzięcznym materiałem, jakim jest wiklina. - Przekonaaliśmy się, że pleść może każdy. Niekoniecznie trzy po trzy, ale za to wiklinowe kosze, zupełnie prawdziwie i na równi pięknie - mówią zadowoleni mieszkańcy. Pod czujnym i okiem doświadczanego rzemieślnika plecionkarza Magdaleny Korbuszewskiej, każdy z uczestników warsztatów opuścił spotkanie z własnym wiklinowym dziełem sztuki, o którego przeznaczeniu zdecydować może indywidualnie, czy to na grzyby, jajka, kwiaty, przetwory. (ZIDA)

Powstanie 120 km ścieżek rowerowych, które połączą się z europejskim szlakiem Euro Velo

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl



Investycje

W piątek, 28 sierpnia w siedzibie Urzędu Gminy w Ustce została podpisana umowa na dofinansowanie ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020 projektu pt. „Pomorskie Trasy Rowerowe o znaczeniu międzynarodowym R10 i Wiśłana Trasa Rowerowa R9 – Partnerstwo Gminy Ustka”.



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Przy przebudowanym odcinku drogi wojewódzkiej nr 203 z Ustki w kierunku zachodnim powstały także wygodne ścieżki rowerowe

o długości 120,09 km. Zagospodarowane zostaną trzy miejsca postojowe oraz zaplanowana zostanie spójna promocja tworzonego produktu turystycznego. Poza gminą Ustka w ramach projektu uczestniczą gmina Główny, gmina Mięska Łeba, gmina Smołdzino, gmina Słupsk, gmina Wiko,

Nadleśnictwo Damnica, Nadleśnictwo Lębork i Powiat Słupski.

Liderem projektu jest gmina Ustka. - Jest to już ostatni etap budowy trasy rowerowej R10. Jest to 120 kilometrów tras. Gmina Ustka jest liderem wobec 10 różnych partnerów. Nie są to tylko samorządy, są to

także nadleśnictwa i powiat. Wyzwanie bardzo duże, mamy do wykonania około 30 tras biegnących przez różne własności - zarówno przez drogi gminne, jak również dukty stanowiące własność nadleśnictwa, jak i agencję nieruchomości rolnych - mówiła Anna Sobczuk-Jodłowska, wójt

gminy Ustka. - Mamy krótkie odcinki swoich gminnych dróg, przy których już mamy swoje ścieżki rowerowe, ale w takiej skali jest to pierwsza ścieżka rowerowa, podnosząca bezpieczeństwo ruchu rowerowego i pieszego - dodaje.

Trasy, które powstaną, podniosą standard istniejących już ścieżek.

- Trasy rowerowe na dzień dzisiejszy istnieją, może o niższym standardzie, więc na niektórych odcinkach standard zostanie zwiększony. Co jest ważne, w ciągłości tych tras połączymy się dalej z gminami w naszym województwie, ale z drugiej strony połączymy się z województwem zachodniopomorskim. Będziemy mieli jednolitość tras, jak i jednolitość materiałów reklamowych, które pomogą nam promować te trasy zarówno w kraju, jak i zagranicą - mówi Anna Sobczuk-Jodłowska.

Będzie więc można przejechać od granicy z województwem zachodniopomorskim, a więc od miejscowości Zaleskie, przez już wykonaną ścieżkę wzdłuż drogi woje-

wódzkiej 203, przez miasto Ustka, dalej starą nasypem kolejowym w kierunku miejscowości Przewłoka, Poddąbie, Dębina i Rowy, i dalej na sąsiednią gminę Smołdzino. Tam uroklowym szlakiem objeżdżymy jezioro Gardno, aby pojechać dalej w kierunku wydm czołpińskich i dalej do Łeby.

Całkowita wartość projektu to blisko 20 mln zł, z czego ponad 9 mln zł stanowi dofinansowanie unijne.

Projekt obejmuje m.in. budowę tras rowerowych i pieszo-rowerowych, modernizację dróg pod kątem dostosowania ich do ruchu rowerowego oraz zagospodarowanie terenu miejsc postojowych. Miejsca postojowe zlokalizowane w Gminie Główny, w Łebie i gm. Słupsk wyposażone zostaną m.in. w wiaty, ławostoly i ławki z oparciem z funkcją stojaka rowerowego, przybory rowerowe, tablice informacyjne i kosze na śmieci. Wykonane zostaną również przyłącza wodno-kanalizacyjne do toalet. Projekt zostanie zrealizowany do czerwca 2023 roku. ©

Kolejne osoby z koronawirusem

Zdrowie

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

W piątek w województwie pomorskim zakażenie SARS-CoV-2 zostało stwierdzone u 42 osób. Wśród nich jest jedna osoba ze Słupska i dwie z powiatu słupskiego.

Pomorski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny poinformował, że zakażenie SARS-CoV-2 zostało stwierdzone u 42 osób z terenu województwa pomorskiego. W tym jest dwóch młodych mężczyzn ze Słupska oraz z powiatu oraz dziewczynka (wiek nie jest podany). Pozostałe osoby to: czternaście osób w Gdańsku, dziewięć osób w powiecie wejherowskim, pięć osób w Gdyni, pięć osób w powiecie kartuskim, dwie osoby w powiecie gdańskim, dwie osoby w powiecie puckim, jedna osoba w powiecie malborskim i jedna osoba w powiecie nowodworskim.

Słupski sanepid potwierdza, że na naszym terenie są trzy nowe zachorowania.

- Jedną z osób (mężczyzna w młodym wieku z powiatu słupskiego - od red.) jest związana z ogniskiem w firmie pro-

dukcyjnej Mowi. Nie jest to jednak pracownik tej firmy, a osoba z rodziny, która przebywała w kwarantannie, u której kontrolne wymazy dały wyniki pozytywne - informuje Henryk Kisiel, zastępca Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Słupsku. - Pozostałe zachorowania mają związek z wyjazdami i przyjazdami wakacyjnymi - mówi.

Stan zdrowia tych osób jest dobry. Służby sanitarne prowadzą działania przeciwepidemiczne.



FOT. ARCHIWUM

W weekend policjanci będą sprawdzać, czy respektowany jest nakaz noszenia maseczek w miejscach publicznych

W sumie w Słupsku i powiecie słupskim od początku epidemii odnotowano 106 zachorowań. Dobra wiadomość jest taka, że w innych istniejących ogniskach zakażeń nie przybywa. Ognisko weselne związane z lokalem weselnym w Słupsku to cały czas 5 osób, ognisko związane z sanatorium Tęcza w Ustce to trzy osoby.

Tymczasem w sobotę i niedzielę policja wspólnie z sanepidem oraz strażą miejską będzie sprawdzać, czy

w sklepach oraz lokalach rozrywkowych ludzie ludzie stosują się do nakazu noszenia maseczek. Służby będą sprawdzać, czy dyskoteki i kluby nocne działają wbrew zakazowi, a także czy w innych miejscach prowadzących działalność rozrywkową pracownicy i klienci stosują się do obostrzeń i przepisów sanitarnych. Pod lupą znajdują się głównie miejscowości nadmorskie, ale nie tylko.

- Kontrola policjantów stale podlegają również galerię handlowe, markety budowlane i spożywcze, ale także małe sklepiki osiedlowe i punkty handlowe - wlicza sierż. sztab. Jakub Bagiński, z Wydziału Prewencji KMP Słupsku.

- Z uwagi na zbliżającą się niedzielę handlową funkcjonariusze przypominamy, że w dalszym ciągu obowiązują przepisy dotyczące zastrzeżenia ust i nosa, a w przypadku niestosowania się do nich grożą nie tylko konsekwencje prawne, ale też zdrowotne. Bądźmy odpowiedzialni, dbajmy o siebie nawzajem, przestrzegajmy obowiązujących przepisów i nie lekceważmy zaleceń sanitarnych.

Alek Radomski
©

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i gp24.pl/nekrologi

009836920

Wyrazy szczerzego współczucia Rodzinie
z powodu śmierci

pani Haliny Mrozik-Wójcik

dyrektora PCPR w Słupsku w latach 2000-2010

składają

Mieszkańcy, Pracownicy i Dyrektor DPS Machowinko

009836910

Elizie i Zbigniewowi Sajko

oraz

Rodzinie i Bliskim

składamy

wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
z powodu śmierci

Mamy



Zarząd oraz koleżanki i koledzy
z Firmy Indeka

Zabójca Adamowicza nie był niepoczytalny. Nowa opinia biegłych

Gdańsk

Ewa Andruszkiewicz
ewa.andruszkiewicz@polskapress.pl

Stefan W. w momencie zabójstwa prezydenta Adamowicza nie był niepoczytalny i za swoje czyny może odpowiadać przed sądem. Taka konkluzja płynie z drugiej opinii biegłych psychiatrów i psychologów - podaje RMF FM.

Druga już opinia na temat poczytalności Stefana W. - mężczyzny, który śmiertelnie ugodził nożem prezydenta Gdańska, Pawła Adamowicza, wpłynęła do Prokuratury Okręgowej w Gdańsku 18 sierpnia br. Choć od tamtej pory śledczy nie ujawniają treści liczącego 300 stron dokumentu, jak wynika z nieoficjalnych informacji reporterów RMF FM, biegli uznali w nim, że w momencie popełnienia zabójstwa Stefan W. nie był całkowicie niepoczytalny.

- Drugi zespół biegłych uznał, że poczytalność Stefana W. była w znacznym stopniu ograniczona. Oznacza to, że nie można mówić o całkowitej niezdolności podejrzanego do pokierowania postępowaniem i rozpoznania znaczenia jego działania. Oznacza to również, że będzie mógł on uczestniczyć w procesie karnym i odbywać karę pozbawienia wolności - podaje RMF FM.

- Po konsultacji z podejrzanym, moim klientem, mogę tylko powiedzieć, że uznaliśmy, że nie będziemy tej opinii kwestionować. Według mnie, rozwieta ona wszystkie wątpliwości - mówi „Dziennikowi Bałtyckiemu” mec. Artur Kotulski, obrońca Stefana W.

Zastrzeża, że poprzednia opinia, która - co wiadomo nieoficjalnie - wskazywała na niepoczytalność 28-latkę, w jego ocenie również była „kompleksowa i kategoryczna”.

Warto przypomnieć, że Stefan W. został w maju 2019 roku

wysłany do Aresztu Śledczego w Krakowie, gdzie przez 4 tygodnie biegli lekarze, m.in. psychiatra, prowadzili jego obserwację. Badania były o tyle uzasadnione, że wcześniej zdiagnozowano u niego schizofrenię paranoidalną, na którą leczony był m.in. w okresie pobytu w jednostkach penitencjarnych, gdzie odsiadywał wyrok 5,5 roku więzienia za napady na placówki bankowe.

Ekspertyza sporządzona po 4-tygodniowej obserwacji, która gotowa była jesienią 2019 roku, pozostała tajna. Jednak nieoficjalnie wiadomo, że dokument, mający ponad 70 stron, właściwie wykluczał sądowy proces, wskazując, że zamachowiec, ze względu na chorobę psychiczną, powinien zostać skierowany na leczenie w zamkniętym ośrodku.

Wnioski z tej opinii są takie, że podejrzany w chwili czynu miał ograniczoną poczytalność - informuje prokuratura

Dokument nie zadowolili prokuratury, która uznała, że jest on „niejasny” i 2 grudnia 2019 roku poinformowała o powołaniu nowego zespołu biegłych. O to samo wnioskował pełnomocnik rodziny Adamowicza, który uznał opinię za niewystarczającą.

- Cały czas analizujemy treść opinii, która jest wielostronowa, natomiast wnioski z tej opinii są takie, że podejrzany w chwili czynu miał ograniczoną poczytalność i to jest wszystko, co mogę na ten moment przekazać - mówi w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim” prok. Grażyna Wawrówniak z Prokuratury Okręgowej w Gdańsku. ©©



Prezydent Gdańska Paweł Adamowicz zmarł po ataku nożownika podczas finału WOŚP w styczniu 2019 r.

MEN wyjaśnia, co się stanie, gdy w szkole pojawi się zakażenie

Jakub Oworuszko

jakub.oworuszko@polskapress.pl



Warszawa

- W sytuacji, gdy pojawi się przypadek zarażonego ucznia, najpierw zostanie on odizolowany, a następnie wskazana przez inspektora sanitarnego grupa zostanie poddana kwarantannie. Nauczyciel może zdecydować się na pracę zdalną - wyjaśniał w piątek w trakcie konferencji prasowej minister edukacji narodowej Dariusz Piontkowski.

- Przygotowaliśmy wytyczne dla dyrektorów szkół z informacjami, co robić w przypadku zagrożenia epidemicznego - przekazał szef MEN.

Jeśli w szkole zostanie wykryty przypadek koronawirusa, inspektorzy sanitarni (sanepid) będą podejmowali decyzje ws. kwarantanny dla pozostałych uczniów i pracowników.

Izolacja uczniów

„Jeżeli pracownik szkoły zaobserwuje u ucznia objawy, które mogą sugerować chorobę zakaźną, w tym kaszel, temperaturę wskazującą na stan podgorączkowy lub gorączkę, powinien odizolować ucznia w odrębnym pomieszczeniu lub wyznaczonym miejscu, zapewniając minimum 2 m odle-



Uczeń, u którego pracownik szkoły zaobserwuje objawy zakażenia, zostanie odizolowany w odrębnym pomieszczeniu

głości od innych osób. Następnie powinien on niezwłocznie powiadomić rodziców o konieczności pilnego odebrania ucznia ze szkoły” - czytamy w wytycznych MEN.

Minister Piontkowski podkreśla, że szkoły są przygotowane na przyjęcie uczniów. Dyrektorzy mogą zgłaszać się po środki ochronne - maseczki, płyny do dezynfekcji. Szkoły otrzymają też termometry.

Obowiązkowa będzie dezynfekcja rąk i wietrzenie pomieszczeń w szkołach. Nie będzie obowiązku zakładania maseczek, choć jak mówił Piontkowski w dużych szkołach byłyby one bardziej uzasadnione, niż w niewielkich placówkach.

Bezpieczny ma być również transport do i ze szkoły. - Wy-

tyczne dotyczące transportu publicznego są ważne głównie z punktu widzenia gmin wiejskich, które zobowiązane są do tego, aby zorganizować transport uczniów do szkół. Zgodnie z tymi wytycznymi, firma przewożąca jest zobowiązana do tego, żeby dezynfekować (ozonować) autobus na koniec dnia - wyjaśniał minister.

Maseczki w gimbusach

Uczniowie, którzy będą korzystali z transportu publicznego czy gimbusa, będą mieli obowiązek zakrywania nosa i ust. - Kierowca będzie miał prawo nie wpuścić ucznia, jeżeli ten nie będzie miał maseczki czy innej przestony - przestrzegł Piontkowski.

Minister po raz kolejny podkreślał, że uczniowie wracają

do szkół nie tylko w Polsce. - Zgodnie z opiniami Głównego Inspektora Sanitarnego oraz Ministra Zdrowia, obecna sytuacja epidemiczna, tak jak w przytłaczającej większości państw europejskich, pozwala na powrót do stacjonarnej nauki w szkołach - mówił.

Na piątkowej konferencji wraz z szefem MEN wystąpili samorządowcy i dyrektorzy szkół, którzy przekonywali, że szkoły są przygotowane na przyjęcie uczniów.

Piontkowski odniósł się też do postulatów ZNP i niektórych samorządowców, którzy uważają, że to dyrektorzy szkół powinni podejmować decyzje dotyczące trybu nauki. Minister przekonuje, że to sanepid ma ocenić sytuację epidemiologiczną, a nie dyrektorzy, ponieważ nie są specjalistami w tej dziedzinie.

Szef MEN mówił także o płynących sygnałach od samorządowców o braku pieniędzy np. na środki ochronne.

- Samorządy, z powodu kształcenia zdalnego, powinny mieć oszczędności z wyłączenia budynków szkolnych z użytkowania. Mamy nadzieję, że pieniądze te nie zostały ulokowane np. na jakąś strefę relaksu w kolejnym mieście, a będą przeznaczone chociażby na zakup dodatkowego wyposażenia szkół, np. przyłbic dla nauczycieli czy montaż kamery termowizyjnej - podkreślał. ©©

Dlaczego Polska nie przyjęła nowego ambasadora Niemiec?

Warszawa

Jakub Oworuszko

jakub.oworuszko@polskapress.pl

Arndt Freytag von Loringhoven od ponad trzech miesięcy czeka na zgodę od władz Polski na rozpoczęcie pracy w naszym kraju jako ambasador Niemiec. Brak oficjalnych wyjaśnień. Media spekulują, że na przeszkodzie stoi przeszłość ojca von Loringhova, który był oficerem Wehrmachtu.

Dotychczasowy ambasador Niemiec Rolf Nikel zakończył swoją misję w Polsce w czerwcu (po sześciu latach pracy).

Jeszcze przed jego odejściem Niemcy zdecydowali, że zastąpi go Arndt Freytag von Loringhoven. Ale dyplomata od 13 tygodni czeka na zgodę

od władz Polski na rozpoczęcie misji w naszym kraju.

Nieoficjalnie wiadomo, że na przeszkodzie mogą stać rodzinne korzenie von Loringhova. Jego ojciec był oficerem Wehrmachtu, uczestniczył w spotkaniach z Adolfem Hitlerem. „W czasie II wojny światowej uczestniczył jako adiutant w naradach o sytuacji w berlińskiej kwaterze głównej fűhrera. Potem był inspektorem generalnym Bundeswehry” - czytamy w analizie „Frankfurter Allgemeine Zeitung”, którą cytuje Onet.

W sprawę miał zaangażować się sam Jarosław Kaczyński. Jak podała „Rzeczpospolita”, prezes PiS miał uznać, że pełnienie przez dyplomatę o takich korzeniach misji nad Wisłą budzi ogromne zastrzeżenia.

- Bezsensowne jest blokowanie objęcia przez niego pla-

cówki w Warszawie. W Polsce mieliśmy już ambasadorów, których krewni zapisali się na kartach historii III Rzeszy - ocenił w rozmowie z „Gazetą Wyborczą” prof. Krzysztof Ruchniewicz, historyk, szef Centrum im. Willy'ego Brandta.

Media podkreślają, że Arndt Freytag von Loringhoven to bardzo doświadczony dyplomata.

W 2007 roku został wiceszefem Federalnej Służby Wywiadowczej BND, był również ambasadorem w Pradze, a w 2016 roku objął nowo utworzone stanowisko i został zastępcą sekretarza generalnego NATO ds. wywiadu i bezpieczeństwa.

Przedłużający się proces objęcia placówki przez nowego ambasadora może być postrzegany jak zgrzyt w relacjach Polska - Niemcy. ©©

W KRAJU

Warszawa

Prezydencki minister jest zakażony koronawirusem

Sekretarz stanu w Kancelarii Prezydenta Adam Kwiatkowski poinformował, że jest zakażony koronawirusem. - Czuję się dobrze. Będę Was informował, jak rozwija się sytuacja - napisał na Twitterze. - Po powrocie z wakacji przed rozpoczęciem pracy poddałem się testowi na COVID-19 - przekazał Kwiatkowski. Zrobił tak, ponieważ, jak stwierdził, miał „pewien symptom towarzyszący koronawirusowi”. Jednocześnie Kwiatkowski zapewnił, że nie miał i nie ma kontaktu osobistego z żadnym z pracowników Kancelarii Prezydenta. - Czuję się dobrze - proszę o uszanowanie mojej Rodziny i mnie szczególnie w najbliższym czasie - dodał. W sierpniu okazało się, że zakażeni są: minister klimatu Michał Kurtyka i minister w kancelarii premiera Piotr Naimski. W marcu na COVID-19 zachorował minister środowiska Michał Woś. (AIP)

Obowiązek noszenia maseczek w Paryżu. Wracają ograniczenia

Wojciech Rogacin
wojciech.rogacin@
polskapress.pl



Paryż

Od piątku w całym Paryżu obowiązuje nakaz noszenia maseczek. Za ich brak grozi grzywna 135 euro. Władze zdecydowały się na wprowadzenie nakazu w związku z ponownym wzrostem liczby zachorowań na Covid-19.

Paryż został uznany przez władze za czerwoną strefę, jeśli chodzi o zagrożenie koronawirusem. Od godziny 8 rano w piątek na całym obszarze francuskiej stolicy, a także na przedmieściach Hauts-de-Seine, Seine-Saint-Denis, Val-de-Marne wprowadzono nakaz noszenia maseczek zasłaniających usta i nos. Dotychczas ten nakaz dotyczył tylko najbardziej ruchliwych przestrzeni w mieście, gdzie maseczki należało nosić przez 8 godzin w ciągu doby.

Jak informuje „Le Monde”, obecnie maseczki obowiązują we wszystkich miejscach miasta, a za jej brak grozi grzywna do 135 euro. Początkowo planowano, że noszenie maseczek ma być obowiązkowe dla wszystkich, także rowerzystów



W wielu krajach przywracane są restrykcje związane z epidemią koronawirusa. W Paryżu i innych miastach Francji wprowadzono obowiązek noszenia maseczek w każdym miejscu

i osób uprawiających sport, jednak dla tych ostatnich grup zrobiono wyjątek. Nie muszą oni zakładać maseczek.

Wcześniej, już w środę, nakaz noszenia maseczek wprowadzono w Tuluzie i Marsylii. Jak informuje „Le Monde”, władze nie wykluczają, że po-

dobne nakazy wprowadzane będą także w innych miastach.

Maseczki w szkołach

We Francji w ostatnim czasie notuje się duże wzrosty potwierdzonych przypadków koronawirusa. W czwartek w kraju odnotowano 6111 no-

wych przypadków - to największa liczba od maja.

Jak informuje BBC, tak zwane czerwone strefy zagrożenia koronawirusem obejmują już we Francji 21 obszarów (w tym Paryż i okolice stolicy). Do niedawna były tylko dwie takie strefy.

We Francji maseczki muszą nosić także uczniowie w wieku od 11 lat wzwyż - informuje BBC. Ponadto noszenie masek jest już wymagane w większości zamkniętych przestrzeni publicznych i będzie obowiązkowe w miejscach pracy od września.

BBC dodaje, że minister zdrowia Olivier Véran zapowiedział zwiększenie liczby wykonywanych testów na Covid-19. Od września ma ich być wykonywanych około miliona tygodniowo, aby mógł z nich skorzystać „każdy, kto go potrzebuje i każdy, kto tego chce”.

Ograniczenia w Niemczech

Zaostrzenie restrykcji związanych z koronawirusem nastąpiło także w Niemczech, chociaż tam sytuacja nie jest tak niebezpieczna, jak potencjalnie we Francji. Jak informuje BBC, rząd federalny porozumiał się z rządami landów co do nowych przepisów. Władze uważają bowiem, że koronawirus na dobre wrócił. Noszenie masek jest obowiązkowe w miejscach publicznych (m.in. w sklepach, środkach komunikacji), a za ich brak grozi grzywna 50 euro.

Zakazano także organizacji imprez i większych zgromadzeń - na razie do końca roku. To oznacza prawdopodobnie brak możliwości powrotu np.

kibiców na stadiony piłkarskie. Po 15 września będzie także wprowadzona 14-dniowa kwarantanna dla osób powracających z zagranicy. Obecnie takim osobom przeprowadza się testy.

Jednocześnie w społeczeństwie nie cichnie opór przeciwko restrykcjom. Na sobotę zaplanowano w Berlinie manifestację przeciwko ograniczeniom związanym z Covid-19. Władze już ogłosiły, że manifestacja będzie nielegalna, a na ulice stolicy wyjdą tysiące funkcjonariuszy policji. Podobne manifestacje już się odbywały w Berlinie tego lata. Tym razem - jak informuje BBC - na udział w demonstracji zapisało się już 22 tysiące osób.

W ostatnich tygodniach wiele krajów notuje gwałtowny wzrost zakażeń. Ponownie wprowadzane są obowiązkowe kwarantanny dla osób wracających z krajów wysokiego ryzyka, odwoływane połączenia lotnicze. Jak informuje BBC, w Hiszpanii wprowadzono także obowiązek noszenia maseczek dla dzieci szkolnych już od wieku 6 lat.

Nowa fala koronawirusa na razie wydaje się nie tak śmiertelna, jak pierwsza. Dotychczas na świecie potwierdzono około 24,5 mln przypadków COVID-19. Zmarło ok. 831 tys. osób. ©©

Huragan niszczy Luizjanę

Waszyngton
Wojciech Rogacin

wojciech.rogacin@polskapress.pl

Huragan Laura sieje zniszczenie w amerykańskim stanie Luizjana. Pierwszej doby zginęło sześć osób. Mnóstwo budynków zostało uszkodzonych lub całkowicie zniszczonych.

Już są pierwsze tragiczne skutki żywiołu. Po przejściu huraganu Laura nad południowo-zachodnimi obszarami stanu Luizjana, który uderzył w ten stan w środę, zginęło sześć osób. Jest też wiele zniszczeń.

Według CNN, cztery z sześciu ofiar śmiertelnych to osoby zabite przez padające drzewa.

Na zdjęciach satelitarnych widać, jak całe osiedla domów mają pozrywane dachy. Niektóre budynki są całkowicie zniszczone, jak np. część han-



Sześć osób zginęło w Luizjanie po uderzeniu huraganu Laura. Są też straty materialne: zniszczone budynki, zalane drogi

garów na regionalnym lotnisku Lake Charles.

Na zdjęciach z zamieszkanego przez 70 tys. osób Lake

Charles widać odłamki dachów walające się na ulicach, a także słupy energetyczne powalone jak zapałki na ulice.

Jak donosi CNN, huragan spowodował także lokalnie podtopienia i powódzie. Zalane są odcinki niektórych głównych dróg, w tym autostrady nr 27.

Huragan Laura został zaliczony do kategorii 4. Prędkość wiatru dochodzi do 250 km/h. Jest to tylko o jeden stopień niższa kategoria od najwyższej, piątej. Do tej najwyższej należał huragan Katrina, który w sierpniu 2005 roku zalał połowę dzielnic w Nowym Orleanie. Zginęło wówczas ponad 1800 osób, a 705 zostało uznanych za zaginione. Spóźniona reakcja na huragan prezydenta George W. Busha spowodowała znaczący spadek poparcia w sondażach dla niego.

Teraz również obawiano się, że huragan Laura może spowodować olbrzymie straty. Na razie jego siła jest nieco niższa od huraganu Katrina. ©©

Odchodzi szef rządu Japonii

Tokio

Wojciech Rogacin
wojciech.rogacin@polskapress.pl

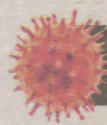
Wieloletni premier Japonii Shinzo Abe poinformował o swojej rezygnacji. Do odejścia z urzędu skłoniła go jego choroba, przez którą już wcześniej rezygnował z funkcji publicznych.

Jak informuje CNN, Abe miał powiadomić swoich współpracowników także o rezygnacji z funkcji w zarządzie Partii Liberalno-Demokratycznej. W minionym tygodniu dwukrotnie odbył wizytę w szpitalu.

Shinzo Abe, który ma niespełna 66 lat i cierpi na przewlekłe zapalenie jelita grubego,

to najdłużej urzędujący premier Japonii. W sumie rządził cztery kadencje. Jego pierwsze rządy trwały rok - od września 2006 do września 2007. Abe zrezygnował wówczas i z powodu choroby i ze względu na skandale dotyczące części jego ministrów.

Ponownie premierem został w 2012 roku. Jego polityka wprowadziła kraj z ekonomicznej stagnacji. To za jego rządów pojawiło się określenie Abenomiki, czyli - jak podaje CNN - polityki gospodarczej polegającej na dostarczeniu rynkowi potężnego bodźca finansowego, zwiększeniu wydatków rządowych i strukturalnych. To miało doprowadzić do ożywienia gospodarki kraju po latach stagnacji. ©©



Świadczenia w czasie pandemii Można składać wnioski tylko do końca miesiąca

Dodatek solidarnościowy do 31 sierpnia

WAŻNE TELEFONY • Infolinia NFZ 800 190 590 • Infolinia ZUS 22 290 87 01 • Infolinia ZUS dla przedsiębiorców 22 290 87 02 • Infolinia MSZ 22 523 88 80 • Wsparcie psychologiczne 800 100 102

WAŻNE ZASADY • Jak najczęściej myj ręce • Kiedy kichasz lub kaszlesz, zakryj usta chusteczką lub swoim zgiętym łokciem • Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą

Dodatek solidarnościowy

Dodatek solidarnościowy to dodatkowa forma wsparcia dla osób, które straciły pracę przez COVID-19 lub których umowa o pracę nie została przedłużona. Do 31 sierpnia można ubiegać się o wsparcie.

Dodatek solidarnościowy to wyjątkowa, krótkoterminowa forma wsparcia dla pracowników zwolnionych po 15 marca 2020 r. oraz osób, których umowa wygasła wskutek pandemii. Świadczenie wynosi 1400 zł miesięczne i jest wolne od potrąceń komorniczych. Aby dostać wsparcie, trzeba się śpieszyć ze złożeniem wniosku. Wyjaśniamy, jak to zrobić.

Jak złożyć wniosek o dodatek solidarnościowy?

Wniosek o dodatek solidarnościowy można złożyć wyłącznie drogą elektroniczną. Aby wnioskować o świadczenie, należy zalogować się na portalu Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS.

W celu zalogowania w portalu wystarczy wejść na stronę pue.zus.pl (po prawej stronie widnieje zielone okno logowania). Istnieje kilka sposobów logowania do PUE ZUS:

- przez podanie loginu i hasła,
- przez profil zaufany/login.gov.pl,
- przez certyfikat kwalifikowany (PUE),
- przez bankowość elektroniczną.

Osoby, które logują się przez PUE i korzystają z przeglądarki

Google Chrome lub Opera, muszą zainstalować dedykowane rozszerzenie Podpis elektroniczny Szafrir SDK, a dodatkowo - pobrać i zainstalować aplikację udostępniającą funkcje podpisu elektronicznego. Na stronie ZUS mogą wystąpić chwilowe problemy z logowaniem.

Ci wnioskodawcy, którzy nie mają jeszcze konta na PUE ZUS, mogą je założyć w oddziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. (Rejestracja zostanie potwierdzona drogą mailową).

Osoby ubiegające się o dodatek solidarnościowy mogą uzyskać pomoc drogą telefoniczną lub mailową. W dni ro-

bocze w godz. 7.00-18.00 odpowiedzi na pytania są udzielane telefonicznie przez Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS, pod nr tel. 22 560 16 00. Zakład Ubezpieczeń Społecznych świadczy także pomoc mailową. Pytania należy kierować na adres cot@zus.pl.

Wniosek o dodatek solidarnościowy należy podpisać: kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym, podpisem osobistym (e-dowód) lub profilem PUE. Wnioski bez podpisu nie zostaną rozpatrzone pozytywnie.

Od kiedy można dostać dodatek solidarnościowy?

Dodatek solidarnościowy nie przysługuje za pierwsze miesiące lockdownu. Można go dostać za miesiąc, w którym został złożony wniosek.

Kto jest uprawniony do dodatku solidarnościowego?

Aby otrzymać dodatek solidarnościowy, trzeba spełnić szereg warunków. Przede wszystkim wsparcie przeznaczone jest wyłącznie dla osób, które miały umowę o pracę. Ponadto mogą je dostać wyłącznie osoby, które podlegały ubezpieczeniom społecznym z tytułu umowy o pracę przez łączny okres co najmniej 60 dni w 2020 roku. Nie trzeba spełnić warunku ciąg-

łości zatrudnienia, ale pracownicy zwolnieni 16 marca muszą wykazać okres zatrudnienia w styczniu, lutym i marcu.

Dodatek solidarnościowy będzie wypłacany wyłącznie obywatelom Polski lub cudzoziemcom, którzy spełniają warunki określone w art. 2 pkt 2 lub 3 ustawy o dodatku solidarnościowym przyznawanym w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom COVID-19. Na wsparcie mogą liczyć osoby, z którymi pracodawca rozwiązał umowę o pracę po 15 marca 2020 r. bądź których umowa o pracę wygasła i nie została przedłużona. Beneficjenci pobierający świadczenie podlegają ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowemu oraz ubezpieczeniu zdrowotnemu.

Pomocy nie otrzymają osoby, którym w tzw. międzyczasie udało się znaleźć nową pracę. Ustawa mówi bowiem o tym, że dodatek solidarnościowy przysługuje osobom, które nie podlegają ubezpieczeniom społecznym, ubezpieczeniu społecznemu rolników oraz ubezpieczeniu zdrowotnemu. Wyjątek stanowią osoby zarejestrowane w urzędzie pracy jako bezrobotne, pobierające stypendium dla bezrobotnych (wypłacane na szkolenia i podnoszenie kwalifikacji) lub zgłoszone do ubezpieczenia zdrowotnego przez członka rodziny. Jeżeli w trakcie pobierania dodatku solidarnościowego zmieniają się okoliczności uprawniające do świadczenia (np. rozpoczniemy pracę), należy o tym poinformować Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Dodatek solidarnościowy a zasiłek dla bezrobotnych

Niestety, na czas pobierania dodatku solidarnościowego urząd pracy zawiesi wypłatę zasiłku dla bezrobotnych lub stypendium. Ponadto nowe, wyższe świadczenie, można dostać najwcześniej za miesiąc złożenia wniosku. Nabór wniosków o dodatek solidarnościowy zakończy się 31 sierpnia 2020 roku. Osoby, które złożą wniosek w tym miesiącu, mają szansę otrzymać wsparcie za sierpień. Wnioski złożone po 31 sierpnia w ogóle nie będą brane pod uwagę.

Osoba bezrobotna, której przyznano dodatek solidarnościowy, powinna niezwłocznie poinformować o tym urząd pracy. Jeżeli pobierała ona zasiłek dla bezrobotnych w miesiącu przyznania świadczenia, dodatek solidarnościowy za dany miesiąc zostanie pomniejszony o kwotę wypłaconego zasiłku dla bezrobotnych.

Kiedy ZUS poinformuje o rozpatrzeniu wniosku?

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości urzędnicy kontaktują się z wnioskodawcami drogą telefoniczną lub mailową. Nie prześlą natomiast informacji o przyznaniu świadczenia. Status swojego wniosku można sprawdzić na portalu PUE ZUS. W zakładce „Dokumenty i wiadomości”, w skrzynce odbiorczej, będzie widniała informacja o odrzuceniu wniosku o dodatek solidarnościowy. W przypadku pozytywnej decyzji ZUS, środki wpłyną na konto, na numer rachunku podany we wniosku. Od odmownej decyzji ZUS można się odwołać, ale tylko w sądzie. ©©



FOT. 123RF

Od 1 września dodatkowy zasiłek opiekuńczy. Komu będzie przysługiwał?

Świadczenie szkolne

- W związku z rozpoczęciem roku szkolnego od 1 września 2020 r. rodzicom i opiekunom przysługiwać będzie dodatkowy zasiłek opiekuńczy w przypadku zamknięcia czy niemożności zapewnienia opieki przez szkołę, przedszkole czy żłobek. Zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów dodatkowy zasiłek opiekuńczy będzie przysługiwał do 20 września, jednak w razie konieczności ten okres może zostać wydłużony - informuje minister Marlena Maląg.

W jakich przypadkach dodatkowy zasiłek opiekuńczy będzie przysługiwał?

W przypadku zamknięcia żłobka, przedszkola, szkoły lub klubu dziecięcego z powodu COVID-19, do którego dzieci lub osoby dorosłe niepełnosprawne uczęszczają, oraz w przypadku niemożności zapewnienia opieki przez żłobek, klub dziecięcy, przedszkole, placówkę pobytu dziennego oraz inną placówkę lub podmiot zatrudniający dziennych opiekunów z powodu czasowego ograniczenia funk-

cjonowania tych placówek w związku z COVID-19.

Kto może liczyć na prawo do dodatkowego zasiłku opiekuńskiego?

Tak jak było do tej pory dodatkowy zasiłek opiekuńczy w przypadku zamknięcia lub ograniczonego funkcjonowania placówek przysługiwać będzie:

- rodzicom dzieci w wieku do lat 8,
- ubezpieczonym rodzicom dzieci:
- do 16 lat, które mają orzeczenie o niepełnosprawności,

- do 18 lat, które mają orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności,
- do 24 lat, które mają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.

- ubezpieczonym rodzicom lub opiekunom osób pełnoletnich niepełnosprawnych, zwolnionym od wykonywania pracy z powodu konieczności zapewnienia opieki nad taką osobą.

Co po 20 września 2020 r.?

Jak podała minister Marlena Maląg, rząd będzie się przyglądał sytuacji zdrowotnej.

- Zdajemy sobie sprawę, że sytuacja związana z pandemią może być różna, dlatego będzie obowiązywał dodatkowy zasiłek opiekuńczy. Będziemy na bieżąco monitorować sytuację.

Od kiedy taki zasiłek funkcjonuje

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługiwał rodzicom praktycznie od początku pandemii koronawirusa i chociaż od 6 maja br. umożliwione zostało otwarcie żłobków i przedszkoli, to prawo do dodatkowego zasiłku opiekuńskiego zostało zapewnione do 26 lipca br.

- Rodzice i opiekunowie mogli sprawować osobistą opiekę nad dziećmi przez okres ponad czterech i pół miesiąca. Dzięki takiemu rozwiązaniu zagwarantowano możliwość zapewnienia osobistej opieki nad dziećmi w ramach prawa do dodatkowego zasiłku opiekuńskiego również przez pierwszy miesiąc wakacji - powiedziała minister rodziny, pracy i polityki społecznej Marlena Maląg.

Po 26 lipca rodzice mieli dalej możliwość korzystania z zasiłku opiekuńskiego na zasadach ogólnych. ©©

TURYSTYKA



FOT. RAJMUND WEŁNIC

Region

Pomorska Góra Piasku koło Białego Boru to „Turystyczna perła”

Razem z dziećmi wspięliśmy się na Pomorską Górę Piasku, czyli chyba największe w Polsce składowisko piasku w Sępólnie Wielkim koło Białego Boru. Było warto.

Góra piachu jest tak wielka, że widać ją z kosmosu na zdjęciach satelitarnych. To gigantyczna żółta łacha pośród zieleni lasów. Ogrom widać jeszcze bardziej u jej podnóża.

W najwyższym miejscu to ponad 65 metrów wysokości, trzeba mocno zadziierać głowę. W sumie 245 metrów npm, co czyni ją najwyższym - choć sztucznym - wzniesieniem Pomorza Zachodniego.

Szerokie na 600 metrów, długość na ponad 200. A może na odwrót? Szacunki mówią o ponad 8 milionach ton kruszywa, co już w ogóle jest wielkością zupełnie abstrakcyjną dla przeciętnego człowieka.

Od kilku lat Pomorska Góra Piachu jest na sprzedaż, cały teren - 30 hektarów - wyceniono na 5 milionów złotych, ale śmiałek do tej pory się nie znalazł. Góra służy więc jako tor przeszkód dla miłośników motocykli terenowych i quadów i punkt widokowy.

A ten wart jest niełatwej wspinaczki na szczyt. Razem z dwójką dzieci dałem radę, więc większość powinna podołać wyzwaniu. Ale z góry przestrzegam - nie jest to łatwe. Jest stromo, stok się osuwa pod stopami, a piasek brudzi. A więc warto na wspinaczkę - radzimy - ruszyć... boso.

Z góry rozpościera się widok na okolicę w promieniu kilkudziesięciu kilometrów. Lasy, zabudowania, kopalnia żwiru u stóp. Widać nawet odległy o jakieś 30 kilometrów Szczecin, a przy sprzyjających warunkach ponoć nawet Koszalin. Jak tam dojechać? Z Białego Boru jedziemy na Koszalin drogą krajową nr 25, dosłownie tuż za rogatkami miasta skręcamy na Sępóln Wielkie. Górę już widać doskonale więc na zabłądzimy. Najlepiej za wjazdem do kopalni zjechać na pobocze i jedną z drózek przez las przejść kilkaset metrów do podnóża Pomorskiej Góry Piachu.

RAJMUND WEŁNIC

Operetka na Wynos na ulicach miasta i ostatnie Garden Party w tym roku

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Słupsk

W sobotę i niedzielę (29 i 30 sierpnia) na kilku słupskich ulicach wystąpią znakomici artyści scen muzycznych. Natomiast w niedzielę odbędą się ostatni plenerowy koncert z cyklu „Garden Party u Karola”.

Artyści zaśpiewają przeboje operetkowe. To nicjatywa słupskiego ratusza. Soliści polskich scen muzycznych prezentują największe przeboje takich twórców, jak: Johann Strauss, Emmerich Kalman, Franz Lehar i inni! W programie nie zabraknie takich szlagierów, jak „Wielka sława to żart!”, „Brunetki, blondynki”, „Usta milczą, dusza śpiewa”, „Pieśń o Wilji”, będą także czardasze, walce i foxtrotty.

Dzieciom uczestniczącym w wydarzeniu będą wręczone kolorowanki „Pokoloruj operetkę” wraz z ciekawostkami, rebusami, krzyżówką i wykreślanką. Druki te udostępnione będą także w instytucjach i miejscach użyteczności publicznej, gdzie odbywać się będą koncerty.

Gdzie i kiedy?

sobota, 29 sierpnia, godz. 15,



FOT. KRZYSZTOF PIOTKOWSKI

Garden Party u Karola to cykl niedzielnych koncertów plenerowych w Słupsku

ul. Frąckowskiego (przy muralach) godz. 17, ul. Nowobramska, niedziela, 30 sierpnia, godz. 15, ul. Hubalczyków godz. 17, ul. Banacha/Jana Kazimierza (podwórko).

Garden Party

W niedzielę, 30 sierpnia, o godzinie 12 w Parku Jerzego Waldorffa pomiędzy ulicami Jana Pawła II i Władysława Jagiełły, przy pomniku Karola Szymanowskiego, rozpocznie się ostatni koncert

z letniego cyklu plenerowego Garden Party u Karola.

Na finał wakacji wystąpi orkiestra Słupska Sinfonietta, czyli orkiestra złożona z uczniów, studentów oraz miłośników muzyk pod batutą Macieja Banachowskiego (założyciela zespołu). Zaprezentuje słuchaczom najpiękniejsze piosenki - utwory wokalnie-instrumentalne wybrane z różnych programów tej orkiestry.

Wystąpią także soliści: Kamila Lewicka, Katarzyna Wo-

łoszyn, Kaja Mieczkowska i Mariusz Czajka.

Wszystkie piosenki zaaranżował Maciej Banachowski. W razie niepogody koncert przeniesiony będzie do sali filharmonii Sinfonia Baltica.

Podczas koncertu (także plenerowego) obowiązują wymogi związane z epidemią koronawirusa - zakrywanie ust i nosa масечkami lub przyłbicami, dystans społeczny.

©©

DANIE NA LATO



FOT. ARCHIWUM

Gotujemy

Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów
Co jest potrzebne

pomidory - 3 kg, cebula - 2 szt., gotowy rosół 3/4 l, masło 1 łyżeczka, oliwa z oliwek - 2 łyżki stołowe, bazylija - 1 pęczek, natka pietruszki - 1 pęczek, śmietana 30 proc. - 150 ml, makaron 200 gram.

Jak to się robi

Pomidory myjemy i wrzucamy na dużą patelnię. Nie obieramy ich ze skórki. Wlewamy odrobinę oliwy i przykrywamy przykrywką. Co jakiś czas mieszamy pomidory i miazdźmy na papkę. Powstały sos pomidorowy przelewamy do garnka. Cebulę kroimy w kostkę, szklimy na masle i dorzucamy do pomidorów. Następnie dolewamy trochę rosółu i gotujemy kilka minut. Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów na rosole powinna być zmiksowana na gładką masę. Dodajemy odpowiednią ilość rosółu. Dosalamy zupę. Zupę przecedzamy na sitku. Na sitku zostaną kawałki skórki i pestki, które wyrzucamy. Niestety po odcedzeniu zostaje sporo mniej zupy, ale jest pyszna, kremowa i nie do podrobienia. Dolewamy do niej kuleczek śmietany 30 proc. i podajemy z ulubionym makaronem lub ryżem. Dekorujemy natką pietruszki albo posiekaną bazylią. Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów jest gotowa do podania. (BS)

USTKA



FOT. AT

Ostatnie dni w Ustce minęły pod znakiem sztormowej pogody w Ustce. Groźnie zachowywało się nie tylko morze, ale i niebo. Tak kończy się sezon wakacyjny nad morzem.

KSIĄŻKA NA LATO

**Jarosław Mołenda**
Bikini Killer

To historia jednego z najbardziej przebiegłych i okrutnych seryjnych morderców Charlesa Sobhraj - mistrza ucieczki. Był jak kameleon - umiał grać zarówno człowieka Zachodu jak i Wschodu, przedstawiciela różnych profesji. Podejrzany o dwadzieścia zabójstw, mordował przede wszystkim na słynnym w latach 60. i 70. szlaku hipisów - w Tajlandii, Nepalu, Malezji, Indiach, polując głównie na zachodnich turystów. Inteligentny i bezwzględny. Zabił z zimną krwią. Potrafił po mistrzowsku manipulować ludźmi, doskonale zacierał ślady i przez wiele lat wodził policję za nos. Do dziś uważany jest za jednego z najbardziej przebiegłych i niebezpiecznych kryminalistów. (BS)

Dni sąsiada na słupskim Zatorzu, czyli dobra zabawa do niedzieli

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gn24.pl

Słupsk

W czwartek rozpoczęły się Dni Sąsiada. W sobotę i niedzielę zaplanowano jeszcze kilka ciekawych imprez. Organizatorzy zapewniają, że będzie dobra zabawa dla starszych, młodszych i tych najmłodszych, nawet będą specjalne zajęcia dla maluchów młodszych niż dwuletnie.

To już trzecia edycja imprezy w Słupsku. Dni Sąsiada przypadały zwykle wiosną, jednak z powodu wybuchu pandemii koronawirusa ich obchody zostały przesunięte na koniec sierpnia.

Ponadto, jak tłumaczyła Bożena Konarowska ze Słupskiego Ośrodka Kultury, który jest organizatorem przedsięwzięcia, w tym roku ze względów epidemiologicznych, zrezygnowano z dużych wydarzeń na rzecz tych mniejszych, ale interesujących.

- Mam nadzieję, że zachowując niezbędne środki ostrożności mimo wszystko będziemy się wspaniale bawić, korzystając z letniej pogody - zachęcała kilka dni temu Bożena Konarowska.



Niektóre czwartkowe i piątkowe imprezy Dni Sąsiada z powodu deszczu musiały zostać przeniesione pod dach, ale humory uczestnikom dopisywały

Z pogodą nie do końca wyszło, bo w czwartek i piątek padający deszcz pokrzyżował część planów związanych z Dniami Sąsiada, ale zabawa trwała dalej. Po prostu wydarzenia zostały przeniesione pod dach, a niektóre będą musiały poczekać na inny termin. Prognoza pogody na sobotę i niedzielę jest bardziej zachęcająca. ©© (KIS)

PROGRAM

SOBOTA, 30 SIERPNIA

godz. 14-17 Szkoła Kultury ul. S. Banacha, „Jaja z nitek czyli Manufaktura na wesoło”
godz. 18-19 plac zabaw ul. Konarskiego, Taniec jest dobry na wszystko

NIEDZIELA, 30 SIERPNIA

godz. 16-18 Park im. Ireny

Sendlerowej (ul. Wazów), Szachy ze słupskim mistrzem;
godz. 19 dziedziniec Szkoły Kultury ul. Banacha, koncert zespołu „No Co Puka”

O zmianach organizatorzy będą informować na bieżąco na profilu wydarzenia na Facebooku.

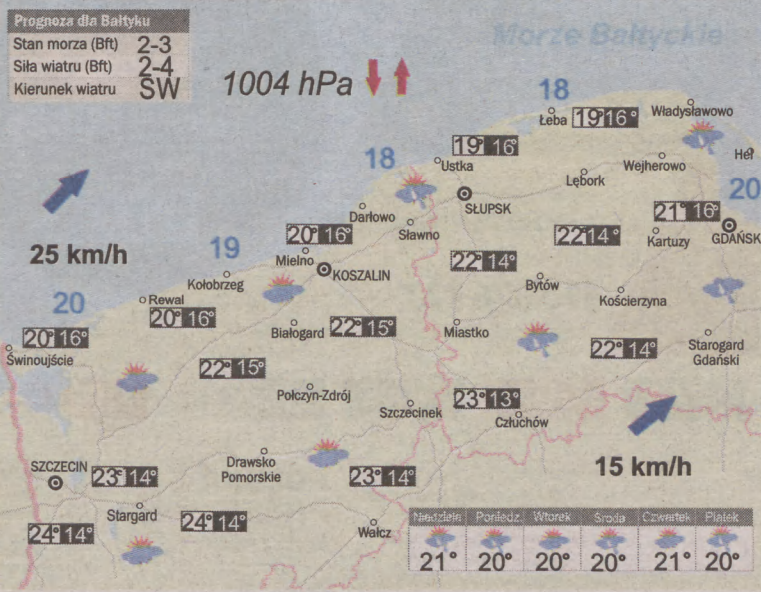
POGODA

Pogoda dla Pomorza

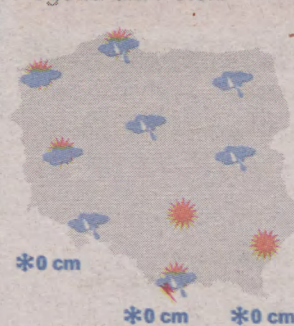
Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus
Sobota 29.08.2020

Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 2-3
Siła wiatru (Bft) 2-4
Kierunek wiatru SW

Nad Pomorze napływa mniej wilgotne powietrze polarno-morskie. Do południa jeszcze sporo chmur z znikającymi od zachodu opadami deszczu, po południu na ogół pogodnie. Na termometrach max do 19:24 °C. Wiatr pld.-zach., umiarkowany i słaby. W nocy sucho. Jutro zachmurzenie umiarkowane i po południu okresami pojawi się deszcz. Temperatura max do 20:22 °C. Wiatr słaby południowo-zachodni.



Pogoda dla Polski



	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	21°	19°
Kraków	27°	33°
Lublin	27°	31°
Olsztyn	21°	19°
Poznań	23°	20°
Toruń	24°	19°
Wrocław	22°	21°
Warszawa	22°	29°
Karpacz	20°	21°
Ustrzyki Dolne	28°	30°
Zakopane	24°	26°

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

Arab Blues, sob., niedz. godz. 20.15
Incepcja, sob., niedz. godz. 19.20
Nieobliczalny, sob., niedz. godz. 20.40
Pojedynk na głosy, sob., niedz. godz. 17.25, 20
Poranki: Psi Patrol, sob., niedz. godz. 11
Poranki: L.O.L. Surprise na wielkim ekranie, sob., niedz. godz. 10
Włoskie wakacje, sob., niedz. godz. 18.30
Naprzód, sob., niedz. godz. 12.25
O czym marzą zwierzęta, sob., niedz. godz. 10.40, 12.50, 15, 17.30
Samsam, sob., niedz. godz. 16.30
Scooby-Doo!, sob., niedz. godz. 10.10, 11.25, 13.35, 14.45, 15.45, 18
Sonic. Szybki jak błyskawica, sob., niedz. godz. 13.10
Rejs Pojedynk na głosy, sob. godz. 18, niedz. godz. 20.30
Valhalla, sob., niedz. godz. 15.45
Babyteeth, sob. godz. 20.30, niedz. godz. 18

Rejs

nieczynne

Ustka

Delfin

Pettosini i Findus: wielka wyprawka, sob. godz. 14.30, niedz. godz. 14.30
O czym marzą zwierzęta, pt. sob. godz. 16, niedz. godz. 16
Pojedynk na głosy, sob. godz. 17.45, niedz. godz. 19.45
Klub rozwojników, sob. godz. 19.45, niedz. godz. 17.45

Lębork

Fregata

Samsam, sob., niedz. godz. 16.15
Pojedynk na głosy, sob., niedz. godz. 18
Nieobliczalny, sob., niedz. godz. 20

KOMUNIKACJA

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

DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

Stokrotka, ul. Dąrowska 7a, tel. 605 352 090

Bytów

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

Miastko

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

Człuchów

sob. Aspiryna, ul. Sobieskiego 5, tel. 506 656 948
niedz. Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42

Lębork

sob. Dbam o zdrowie, al. Wolności 40, tel. 59 862 83 00
niedz. Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 59 862 24 77

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00;

Ustka:

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

Lębork:

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

Bytów:

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

Człuchów:

Stacja pogotowia ratunkowego, tel. 59 834 53 09

WAŻNE

Słupsk:

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

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Urząd Celny - 58 774 08 30;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

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

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 846 70 00;
Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 38 39;
Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35;
Teatr Rondo, ul. Niedziałkowski 5a, tel. 59 842 63 49;
Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Giermyńskich 1, tel. 59 845 64 41;
Emcek, al. 3 Maja 22, tel. 59 843 11 30;
Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 59 840 58 38.

USŁUGI POGRZEBOWE

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

Zieliń, tel. (24h/dobę), telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3 A.
Winda i baldachim przy grobie;

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

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441.
Winda i baldachim przy grobie.

REKLAMA 009495207

Vigor

TAXI

bat

59 84 22 700

Vigor

607 27 17 17

59 196-25

NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

Drobne

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
 ■ HANDLOWE
 ■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
 ■ NAUKA
 ■ PRACA

■ ZDROWIE
 ■ USŁUGI
 ■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
 ■ ZWIERZĘTA
 ■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
 ■ RÓŻNE
 ■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
 ■ /PODZIĘKOWANIA
 ■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
 ■ TOWARZYSKIE
 ogłoszenia.gratka.pl

Nieruchomości

DOMY - WYNAJME

POKÓJ w domku tel. 602-757-908 GK

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

MAGAZYN 320 m² wydzierżawię lub sprzedam - Słupsk, ul. Poznańska 98 (obok Ramirentu), tel. 505 819 296.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA Mścice, 7212 mkw, Warunki zabudowy na 1-4 domy. Tel 692117957

Handlowe

MEBLE

MEBLOŚCIANKA, regał z biurkiem, szafa, kanapa 3+2, wersalka tel. 693-952-610

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTO skup wszystkie 695-640-611

ROLNICZE SPRZEDAM

SPRZEDAM ciągnik 887-653-282

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975

INNE

KONSERWACJA podwozia, 883080883

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 8,3%. Tel. 730 809 809

KREDYTY tanio Słupsk, 59/8429238

Praca

ZATRUDNIĘ

ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

REKLAMA

239799718

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

kupimy 1 lub 2 pok. mieszkanie

Klienci wrócili z zagranicy,

płacą GOTÓWKĄ

ZADZWOŃ 661-841-555

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



dom Na Skarpie 559 000,-
 niższa cena pilna sprzedaż
 do negocjacji



3 duże pokoje rej. Struga
 245 000,- klucze w biurze
 piwnica, balkon



os. Na Skarpie: 2 pok. (50m²)
 wysoki parter
 229 000,- do negocjacji

FIRMA z Koszalina zatrudni informatyka,
 informacje pod tel.: 693 540 451,
 CV na: kadry@imso.pl

MALOWANIE, tapetowanie,
 docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY
 - tel. 774270543. Cert. 9875

PRACOWNIKA ogólnobudowlanego
 tel. 602-213-532.

**Samochód
 sprzedasz szybciej
 niż zaparkujesz**

SENTIUM - Praca Opieka Niemcy.
 Sprawdzone oferty, wynagrodzenia
 do 1600 euro, bonusy wakacyjne,
 premie. Sentium gwarantuje nie
 obciąża, zadzwoni i zarabia więcej
 www.sentiumpi.pl, 505 440 380

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY -
 tel. 774270543 Cert. 9875

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/
 NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

ZATRUDNIĘ budowlanców do pracy
 w Niemczech. Kontakt pod nr tel. 0049
 15152371796.

009835095

PRZYJDŹ DO NAS
NA PRAKTYCZNĄ NAUKĘ
ZAWODU.

Atrakcyjne warunki finansowe już od pierwszego dnia nauki. Dyplom ukończenia szkoły jest świadectwem kwalifikującym na rynku pracy i gwarantem do podjęcia praktycznej nauki zawodu. Opcjonalnie oferujemy także dofinansowanie studiów.

Zapraszamy: 23 nr 8 i firma Veraplast S.C.
 z siedzibą w Koszalinie
 Tel. kontaktowy: 606544844

Zdrowie

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

#zostańwdomu
 Tutaj zlećisz ogłoszenie!
 ul. Mickiewicza 24,
 94 347 35 11

reklama.koszalin@polskapress.pl

PRALKI, urządzenia elektryczne.
 gastronomia. Chłodziwo.
 507-380-118.

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699

MALOWANIE dachów 788-016-988

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACYJNE

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

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

AUTOPROMOCJA

009829166

Zdobądź
 tytuł
**NAJLEPSZEJ
 MARKI
 z Pomorza!**

**XIII edycja
 konkursu
 Nasze Dobre
 z Pomorza**

Zgłoszenie firm należy przesłać na adres:
anna.szczek@polskapress.pl

lub pod nr telefonu

510 026 927

Szczegóły konkursu w codziennym wydaniu „Głosu”.

GŁOS
SZCZECINGŁOS
POMORZAGŁOS
KOSZALIN

GS24.pl

GP24.pl

GK24.pl

GŁOS

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

Prezes oddziału Polska Press
 Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
 Krzysztof Nalecz

Zastępcy
 Ynora Husaim-Sobecka
 Marcin Stefanowski (Internet)

Dyrektor działu reklamy
 Ewa Żelazko, tel. 94 347 35 00

Dyrektor drukarni
 Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

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

Prenumerata, tel. 94 340 1114

Głos Koszaliński - www.gk24.pl
 ul. Mickiewicza 24,
 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
 tel. reklama: 94 347 35 72,
 redakcja.gk24@polskapress.pl,
 reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza - www.gp24.pl
 ul. Henryka Pobożnego 19,
 76-200 Słupsk,
 tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
 tel. reklama: 59 848 81 11,
 redakcja.gp24@polskapress.pl,
 reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
 ul. Nowy Rynek 3,
 70-533 Szczecin,
 tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
 tel. reklama: 91 481 33 92,
 redakcja.gs24@polskapress.pl,
 reklama.gs24@polskapress.pl

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

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

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artyku-
 le, w szczególności przy Aktualnym 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, i w zgodzie
 z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Cyfrowe

Nakład Kontrolowany ZKDP

PBC

KAPITAŁ

POLSKA
PRESS
GRUPA

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

Dyrektor artystyczny
 Tomasz 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@polskapress.pl
Agencja AIP
 kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
 Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.
 pazio@polskapress.pl

Fartowna trzynastka i jest mistrzostwo Polski



Stanie na najwyższym stopniu podium to satysfakcja każdego sportowca. Dumni ze złotych medali są: H. Dzik (trzecia z lewej) i S. Wysokiński. Czy razem dopłyną do IO w Paryżu - 2024 r.?

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskappress.pl



Żeglarsstwo

Za nami kolejna odsłona 21. Regat Volvo Gdynia Sailing Days, w których rozstrzygnięta się rywalizacja w mistrzostwach Polski w olimpijskiej klasie 470. Z grona piętnastu załóg największej powodów do radości mieli Seweryn Wysokiński (Centrum Sportów Wodnych Opty Ustka) i Hanna Dzik (YKP Gdynia), mimo że momentami na Morzu Bałtyckim przeżywali bardzo nerwowe chwile. Dopiero w ostatnim wyścigu załoga uestecko-gdynńska zapewniła sobie upragnione zwycięstwo i złoty medal w grupie seniorów. Przy okazji wygrali także kategorię młodzieżową. Wielkie brawa za determinację, która zapewniła wielki sukces. Trzeba dodać, że "13", bo z takim numerem na żaglu pływali Wysokiński z Dzik, okazała się dla nich bardzo szczęśliwa i fartowna. To pierwszy tytuł mistrza Polski tej pary żeglarskiej. Oboje wcześniej mieli już pierwszy wspólny sukces. Należy przypomnieć, że 21-letni ustczanin Wysokiński i dwudziestoletnia gdynianka Dzik pływają razem od maja ubiegłego roku, a już w lipcu właśnie 2019 roku na wodach Morza Adriatyckiego u wybrzeży Słowenii wywalczyli w tej klasie brązowy medal młodzieżowych mistrzostw świata.

W Gdyni drugie miejsce zajęli Kacper Paszek i Tomasz Lewandowski (Fundacja Yacht Klub Junga Olsztyn). Trzecią pozycję wywalczyli Agnieszka Łapińska (AZS Uniwersytet Warszawski) i Bartosz Reiter (Fundacja Yacht Klub Junga Olsztyn).

- Cieszę się, że udało się triumfować w klasyfikacji generalnej po ciężkich warunkach kręca-



Żeglarsstwo - widowiskowy sport, który wyzwała spore emocje



Tak płynęli po mistrzostwo Polski H. Dzik i S. Wysokiński

cego i niestabilnego wiatru. Moja załogantka Hania była w świetnej formie. Zdobyliśmy łącznie dwa złote medale w kategorii seniorów i w miksie (formuła ta będzie obowiązywała

na IO 2024 w Paryżu). To były moje drugie regaty w tym sezonie - wyznał ożłocony i bardzo dumny ustczanin Seweryn Wysokiński. Ten żeglarz to sportowa wizytówka Ustki. ©

W sobotę w Pęplinie spotkanie na szczycie drugiej ligi oldbojów



Piłkarze oldboje (z lewej Arkadiusz Chuchla) KS Bruskowo rozgrywają swoje mecze w Pęplinie

Piłkarstwo

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskappress.pl

Nie zatrzymują się piłkarze-oldboje KS Bruskowo Wielkie. W meczu 3. kolejki II Ligi Pomorskiej Ligi Oldbojów w Pęplinie pokonali Oldboja Wyszewo 7:2 (2:1).

Oba zespoły miały przed meczem komplet punktów, więc zapowiadało się ciekawe spotkanie piłkarskie i też tak było, chociaż zespół gości tylko w pierwszej połowie meczu dostrzymywał kroku świetnie dysponowanym graczom z Bruskowa Wielkiego. Zespołowi z Wyszewa udało się zdobyć gola kontaktowego tuż przed przerwą. Po zmianie stron jednak piłkarze

z Bruskowa Wielkiego szybko pozbawili gości jakichkolwiek nadziei na choćby punkt w tym spotkaniu. Warto dodać, że dorobkiem siedmiu goli, podzieliło się właśnie siedmiu graczy gospodarzy.

W tabeli prowadzi z kompletem 9 punktów zespół z Bruskowa (dorobek bramkowy 21:4). Drugi jest Jesion-Trans Oldboje Tychowo również z 9 punktami (bramki 15:1). Właśnie te dwa zespoły spotkają się w następnej kolejce. Początek meczu w sobotę o godz. 18.00 na boisku w Pęplinie.

KS BRUSKOWO WIELKIE - OLDBOJ WYSZEWO 7:2 (2:1)

Bramki: 1:0 Waleszczyk (16), 2:0 Góralczyk (23), 2:1 Jessa (44), 3:1

Trukszyn (56), 4:1 Chuchla (59-karny), 4:2 Kowalik (66), 5:2 Wojciechowski (79), 6:2 Żurek (81), 7:2 Falkowski (87).

KS: Dorawa - K.Petrus, Wiś, Winiarski, K.Kublik, Patyk, Trukszyn, Waleszczyk, Góralczyk, Wojciechowski, A.Chuchla oraz Falkowski, Żurek, Dawidowicz. ©

1. KS Bruskowo Wielkie	3	9	21-4
2. Oldboje Tychowo	3	9	15-1
3. Ikar Krosino	3	6	8-4
4. Oldboj Wyszewo	3	6	5-7
5. Strażak Koszalin	3	4	8-4
6. Sokół Stara Dąbrowa	3	4	6-9
7. Sokół Karłino	2	3	5-5
8. Parnet Świdwin	3	3	6-11
9. Światowid Łobez	2	3	4-5
10. Bizon Cerkwica	3	3	1-9
11. Błękitni Gonne Małe	3	0	2-6
12. Rega Trzebieatów	3	0	0-4
13. Wybrzeże Rewalskie	3	0	1-13

Druga liga rozpoczyna grę. Piłkarskie spotkania w regionie

Piłkarstwo

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskappress.pl

Wiele ciekawych spotkań piłkarskich czeka na kibiców w regionie.

Najważniejszym z nich będzie spotkanie drugoligowe w Bytowie.

Z kolei trzej nasi liderzy IV ligi zagrają również na własnych boiskach.

Inauguracja II ligi: Bytovia Bytów - Olimpia Grudziądz (sobota, godz. 19.46, stadion przy ulicy Mickiewicza).

IV liga: Gryf Słupsk - Arka II Gdynia (sobota, 17), Pogoń Lębork - Wda Lipusz (sobota, 17), Anioły Garczegorze - Sokół Zblewo (niedziela, 12, stadion w Bożympolu).

W klasie okręgowej zagrają: Bytovia II Bytów - KS Włynkówko - niedziela (11), MKS

Debrzno - Sparta Sycewice - niedziela (17.30), Chrobry Chabrowo - Start Miastko - sobota (17), Lipniczanka Lipnica - Echo Biesowice - niedziela (14), Kaszubia Studzienice - Barton Barcino - niedziela (16), Jantaria Pobłocie - KS Gryf Słupsk - niedziela (13), Sokół Wyczechy - Czarni Czarne - niedziela (14), GTS Czarna Dąbrowka - Wybrzeże Objazda - niedziela (13), Piast Człuchów - Zawisza Borzytuchom - sobota (15), Leśnik Cewice - Myśliwiec Tuchomie - niedziela (14).

Klasa A - Grupa I - mecze w sobotę: KS Damnica - Słupia Kobylnica (17), Błękitni Głównicy - Unison Machowino (17), Słupia Chamowo - Rowokół Smółdzino (14); mecze w niedzielę: Garbarnia Kępice - Sokół Szczypkowice (11), Szansa Siemianice - Pomorze Potęgowo (17), Gryf II Słupsk - Polonez

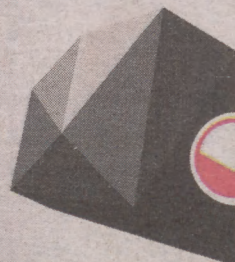
Bobrowniki (12), Skotawia Dębica Kaszubska - Stal Jezierzycze (16). Grupa II - mecze w sobotę: LKS Łebunia - Victoria Dąbrówka (17), Zenit Redkowice - Brda Przechlewo (17); mecze w niedzielę: Orkan Gostkowo - Arkonia Pomysk Wielki (13), Dolina Gałąźnia Wielka - Magic Niezabyszewo (16), Sparta Konarzyny - Skotawa Budowo (14), Lider Rychnowy - GKS Kolczygłowy (16).

Klasa B - Grupa I - mecze w niedzielę w obu grupach: Victoria Słupsk (stadion 650-lecia, ul. Madalińskiego) - Sokół Kuleszewo (11), Start Łebień - Granit Kończewo (11), Diament Trzebielino - Dąb Kusowo (17).

Grupa II: Baza 44 Siemirówce - Granit Koczala (11, Maszewo), Urania Udorpie - Piast II Człuchów (16), WKS Nożyno - Błękitni Motarzyno (14). ©



ROMAT
WĘGIEL



POLSKA GRUPA
GÓRNICZA

SKŁAD OPAŁU

KOSTKA ORZECH

GROSZEK EKO GROSZEK

Węgiel luzem lub w workach

**GWARANCJA JAKOŚCI
W NAJNIŻSZEJ CENIE**

Transport
do 30 km.
GRATIS!
*przy zakupie min. 0,5t.

SŁUPSK UL. POZNAŃSKA 83

KOM: 726-900-900

rodziny

Czego potrzeba dzieciom do szczęścia? Poczucia, że rodzice je kochają

Wychowanie szczęśliwych dzieci, które wyrosną na interesujących dorosłych, to korzyść dla całego społeczeństwa. Dobry rodzic może mnóstwo zrobić, by jego dzieci rozkwitły. A niemal każdy dorosły potrafi nim być

Wychowanie

Katarzyna Sklepik

katarzyna.sklepik@polskapress.pl

Pragnienie szczęścia dziecka nie jest przejawem egoizmu. Szczęśliwe dzieci wyrastają na lepszych uczniów i lepszych pracowników. Cieszą się większą popularnością i są bardziej wytrwale w szkole. Kiedy są szczęśliwe, szybciej się uczą i rozwiązują zadania umysłowe. Oczywiście, wiele czynników ma wpływ na szczęście dziecka - przyczyniają się do tego edukacja, geny, zdrowie i środowisko. Jednak jednym z najważniejszych są rodzice.

Dobre rodzinne relacje w dzieciństwie mają większy wpływ na późniejsze sukcesy w pracy i wysokość zarobków dziecka niż to, jak radziło sobie ono w szkole. Dzieci przejawiające bezpieczny typ przywiązania do rodziców zaczynają badać otoczenie i panować nad nim wcześniej niż te, w którym brakuje takiego przywiązania.

Rodzice autorytatywni i autorytarni

Aby niemowlęta mogły wykształcić taki typ więzi, muszą być absolutnie pewne, że ich główny opiekun - najczęściej jest nim matka - jest nieustannie wyczulony na ich potrzeby i gotów przyjąć z pomocą za każdym razem, kiedy zajdzie taka potrzeba.

- Mój syn skrzętnie to wykorzystuje - mówi Agnieszka, mama trzyletniego Wiktora. - Żartuję, że jestem mu ostatnio potrzebna do tego, żeby przeprowadzić go na plac zabaw, posadzić na huśtawce i z boku oglądać, jak się świetnie bawi. Sam wymyśla sobie zabawy, świetnie rozumie się z rówieśnikami. Problem jest tylko wtedy, kiedy trzeba iść do domu... Staram się jednak nie reagować na te małe histerie. Jestem konsekwentna, jak zaba-

wa to zabawa, a jak zbliża się czas posiłku czy drzemki - wracamy do domu.

Taki typ rodzica psycholog Paul Martin nazywa autorytatywnym. Rodzice autorytatywni kochają swoje dzieci bezwarunkowo i akceptują je takimi, jakimi są. Czuwają nad nimi, zapewniają mnóstwo wsparcia, ustanawiają jasne granice, w obrębie których dają dzieciom dużą swobodę. Obserwują dzieci i kiedy zachodzi potrzeba, wkraczają do akcji, lecz w innych przypadkach pozwalają im radzić sobie samodzielnie. Są kochający, ale nie nadmiernie pobłażliwi.

- Dzieci potrzebują granic, lecz nie są one równoważne z dyscypliną - mówi prof. Brett Kahr, psychoanalityk. Jego zdaniem słowo dyscyplina samo w sobie wskazuje na motyw kary i przywodzi na myśl relacje: pan - niewolnik. Rodzice, którzy naprawdę kochają swoje dziecko, będą woleli stawiać granice niż uczyć je dyscypliny. W praktyce oznacza to pozostawienie dzieciom sporej autonomii, przy jednoczesnym ustaleniu jasnych zasad: co im wolno, a czego nie.

Dzieciom łatwiej jest rozwijać swoje możliwości, jeśli wiedzą, że cokolwiek się stanie, znajdą w rodzinie niezawodne emocjonalne oparcie.

Z kolei, jak twierdzi Liz Hoggard, autorka książki „Jak być szczęśliwym”, rodzice autorytarni (autokratyczni) preferują chłodniejsze metody wychowawcze. Są bardziej wymagający, lecz mniej wyczuleni na rzeczywiste potrzeby dzieci. Często się wtrącają, wydają polecenia, krytykują i od czasu do czasu chwalą. Wszystko to raczej robią niekonsekwentnie, uciekając się do manipulacji emocjonalnej.

Na przykład wywołują u dzieci poczucie winy, wstydu albo sprawiają, że czują się one



FOT. 123RF

niekochane. W przypadkach skrajnych, niektórzy rodzice autorytarni, znęcają się nad dziećmi fizycznie lub emocjonalnie, próbując zachować nad nimi kontrolę, co może wyrządzić trwałe szkody psychiczne.

Wiele badań psychologicznych wskazuje, że autorytatywne wychowanie przynosi lepsze efekty. Ogólnie rzecz biorąc, dzieci takich rodziców są szczęśliwsze, lepiej radzą sobie z nauką, są lepiej przystosowane emocjonalnie i mają lepsze stosunki z rówieśnikami. Paul Martin uważa, że rodzice autorytatywni przyczyniają się do rozwoju wielu cech typowych dla osób szczęśliwych. Należą do nich dobre umiejętności społeczne i emocjonalne, brak nadmiernych lęków, poczucie kontroli, odporność, poczucie własnej wartości, optymizm, wesołość i brak nadmiernego przywiązania do rzeczy materialnych.

Z drugiej zaś strony, dzieci u dzieci autorytarnych rodziców doszukują się w inten-

cjach innych ludzi wrogości, nawet gdy jej nie ma, przez to często przejawiają agresję.

Rodzice przyzwalający i... niedbali

Wojtek ma dwoje dzieci w wieku szkolnym. - Żywe srebro, trudno je czasami okiełznać - śmieje się ojciec Agatki i Maćka. - Żona mówi, że na zbyt wiele im pozwalam, ale ja lubię mieć spokój, gdy wracam z pracy. Syn po lekcjach chodzi na zajęcia sportowe, a potem lubi sobie pograć na komputerze. Cóрка lubi spędzać czas w domu, na zabawie z koleżankami. Czy to coś złego, że czasem nie posprzątam pokoju lub później odrobiam lekcje? - pyta Wojtek. - Przecież świat się od tego nie zawali...

Rodziców, którzy nie stawiają granic, psychologowie nazywają przyzwalającymi (permissywnymi). Paul Martin zauważa, że są czuli, niewymagający i pobłażliwi. Ciepłi i kochający, ale nie przejmujący się dyscypliną i nie wytyczający jasnych granic. Rzadko wspo-

minają o karze, a jeszcze rzadziej ją egzekwują. Stąd często się wydaje, że dzieci chodzą im po głowie. Rodzice przyzwalający starają się być łagodni, bowiem stronią od konfliktów i trudności z dziećmi.

Psychologowie wskazują na jeszcze jeden typ rodziców - niedbałych. Są nieczuli i niewymagający. Nie wytyczają jasnych granic w dużej mierze dlatego, że im nie zależy. Nie są ani ciepłi, ani stanowczy i nie monitorują poczynania swoich dzieci. Czasem zachowują tak wielką obojętność, że wydają się wręcz lekkomyślni. W skrajnych przypadkach, taki brak zaangażowania ze strony rodziców, może przerodzić się w zwykłe zaniechanie.

Jak dzieci radzą sobie z trudnościami?

Dlaczego niektóre dzieci są w stanie pokonać skrajne trudności - ubóstwo, brak rodziców, agresywne środowisko - i znaleźć szczęście, podczas gdy inne poddają się w obliczu małych niepowodzeń? Naukowcy

coraz intensywniej badają psychologię odporności - umiejętności odradzania się po nieszczęściu - ale niektórzy sądzą, że posiadanie umiejętności nieulegania życiowym problemom jest tylko kwestią szczęśliwego przypadku. Bowiem często towarzyszą nam bliźni, lecz koniec końców przystosowujemy się do sytuacji.

Dzieci z „trudnych” rodzin mogą nauczyć się radzić sobie z przeciwnościami losu?

Zdaniem psychologów, nie można nauczyć ich odporności, lecz pewne umiejętności - na przykład rozwijanie poczucia autonomii czy umiejętność sprawnego czytania - zwiększają szansę dziecka na to, że stanie się produktywnym członkiem społeczeństwa. W rzeczywistości dzieci odporne psychicznie z łatwością nakładają innych ludzi do przyjsia im z pomocą, ponieważ są otwarte i ujmujące, a nie zdystansowane i posępne. Potrafią też poczuciem humoru sprawić, że chcesz im pomóc, i na tyle dobrze umieją oceniać ludzki charakter, że wiedzą, do kogo zwrócić się w potrzebie. Ci, którzy pokonali przeciwności losu w dzieciństwie, wyrastają na większych altruistów.

Dzieci kochane bezwarunkowo i czujące się bezpiecznie lepiej radzą sobie z niepewnością, przez co mogą sobie pozwolić na eksplorowanie, zabawę i podejmowanie ryzyka. Łatwiej też przychodzi im zrozumienie negatywnych emocji, takich jak smutek czy złość i uporanie się z nimi. Co ciekawe, jeśli dzieci nie mogą zbliżyć się do rodziców poprzez pozytywne zachowanie, poszukują ich bliskości, rozrabiając. Złota zasada mówi, że by, jeśli dzieciom zdarzy się zachować niegrzecznie, nie krytykować ani ich samych, ani ich charakteru, ale tylko określone zachowanie.

Katarzyna Sklepik
katarzyna.sklepik@polskapress.plSZCZĘŚLIWE DZIECIŃSTWO,
CZYLI RODZIC NAJLEPSZYM KUMPLEM

Komentarz

Moje dzieciństwo - choć przypadło na trudne czasy epoki, słusznie już minionej - było szczęśliwe. Mama była moją najlepszą przyjaciółką, a tata kumplem, z którym każde wygłupy uchodziły płazem. Zawsze był czas zabawy, czas drobnych, domowych obowiązków i czas nauki. Beztrudne lata, pełne przyjaciół, z którymi miło upływał czas na podwórku, miło się wspomina. Podobnie, jak czas spędzony z rodzicami na wakacjach, czy wycieczkach. Dziś wiem, że to było szczęście.

Pamiętam, że szybko stałam się samodzielna. Do dziś wszyscy pamiętają pierwszy obiad, który ugotowałam dla rodziców. W domu pilnował mnie dziadek. Pograżony w lekturze swojej ulubionej gazety, nie zauważył, gdy wnuczka zniknęła w kuchni. Zorientował się dopiero, gdy poczuł zapach lekkiej spalenizny... Było już za późno. W kuchni mała Kasia gotowała w najlepsze. W garnku, obrane, prawie kwadratowe ziemniaki już dochodziły, a na patelni przypalały się kotlety schabowe, bowiem zajęta mieszaniami mizerii, nie przełożyłam kotletów na drugą stronę. Dziadek uratował sytuację i... mięso. Tata nawet się nie skrzywił, gdy nie mógł ugryźć lekko twardego, spalonego kotleta, a mama nie skrytykowała za grubo obranych ziemniaków. Nikt nie krzychał, że w kuchni był bałagan. I że mogłam się oparzyć. Obiad został zjedzony, a sześciolatnia kucharka była dumna ze swojego dzieła.

Przy następnej okazji, gdy wspólnie z mamą gotowałyśmy obiad, pokazała mi, jak cienko obierać ziemniaki i wytłumaczyła, dlaczego trzeba przekładać mięso na drugą stronę. Kolejny obiad wyszedł mi już znacznie lepiej. A ja do dziś, gdy smażę schabowego, uśmiecham się pod nosem i mówię do siebie: Kaśka, przełoż mięso... Takie wspomnienie, to jest właśnie szczęście.

KSIĄŻKA

Książeczka dla malucha i jego rodziców.
Jak łagodzić emocje i zrelaksować się

OKŁADKA KSIĄŻKI

„Jesteś kimś wyjątkowym. Relaksacje dla dzieci” to książeczka napisana z myślą o rodzicach dzieci nadzwyczaj energicznych, ruchliwych i pobudzonych, które na co dzień potrzebują sprawdzonych metod wyciszających i pozwalających ich organizmowi wrócić do kojącej równowagi. Wszystkie opisane w książeczce metody relaksacyjne są zilustrowane tak, żeby łatwiej było je wykonać. Dodatkowo załączone są do nich szczegółowe instrukcje poszczególnych relaksacji oraz proste propozycje na ich zmodyfikowanie, aby dopasować je do indywidualnych potrzeb rodzica i jego pociechy.

Systematyczne przeprowadzanie takich relaksacji

umożliwia wzmocnienie skupienia i koncentracji dziecka, rozwija jego wyobraźnię, niweluje codzienne lęki i obawy, a także rewelacyjnie wpływa na poprawę relacji z rodzicami, zarówno w domu, jak i w większej grupie.

Książeczka w interesujący sposób wprowadza rodzica i dziecko w świat bajkowy, bezpieczny, nasycony dobrymi emocjami i kojący wewnętrzne rozterki. Modyfikowanie tych metod ogranicza wyłącznie wyobraźnię rodzica, więc może on je stosować wprost lub dodawać do nich własne elementy i opowieści. Książeczka pozwala również na wymyślanie z dzieckiem własnych, kreatywnych scenariuszy do poszczególnych zabaw, które stają się dzięki temu jeszcze ciekawsze i zachęcają do skupienia uwagi.

Autorką książki jest Martyna Broda, która dzięki swojemu doświadczeniu pedagogicznemu i umiejętności prowadzenia relaksacji doskonale oddaje klimat pracy z dzieckiem na poziomie jego wyciszania. Wszystkie opracowane przez nią ćwiczenia pomagają łagodzić napięcie i stres dziecka, zastępując je błogim zadowoleniem.

Wbrew temu, co można o mnie pomyśleć,
jestem dość twardy i umiem sobie radzić
w trudnych sytuacjach.

Jacek Poniedziałek, aktor

FILM W TELEWIZJI

„Psy i koty” („Cats & Dogs”) to amerykańska komedia familijna. Już w starożytnym Egipcie koty były czczone przez ludzi. Jednak opanowała je chciwość i zrobiły sobie z ludzi niewolników. Na szczęście ukazał się bohater, który żyje do dziś. Który stawia czoła niebezpiecznym kotom, by ludziom ocalić życie. Jest to pies.

Psia agencja dzielnie stawia opór kotom, ale jeden z agentów zginął na misji i teraz ktoś musi go zastąpić. Pewnego dnia agent Butch (owczarek anatolijski) spotyka szczeniaka, który ma zamiar zjeść przysmak, który spadł z nieba. Ocala go, gdyż w kości jest ładunek wybuchowy. Okazuje się, że szczeniak ma na imię Lou (beagle) i jest strasznie ciekawski. Dowiaduje się więc od Butcha o tajnej psiej agencji. Ow-

czarek przedstawia go Samowi (bobtail) i Peeku (chiński grzywacz). Pewien kot poszedł na przespiewki i tak właściciele Lou - państwo Brody (Jeff Goldblum i Elizabeth Perkins) adoptują go.

Gdy jadą na mecz futbolowy, zostają uprowadzeni przez koty pod dowództwem pana Tinklesa (pers). Ten wchodzi w układy - albo oddadzą szczeniaka przeciw alergii na psy, którą wymyślił właściciel pan Brody, albo po nim i pani Brody. Lou biegnie, by uratować swoich właścicieli, ale w rezultacie zostaje z nimi uwięziony. Na pomoc przychodzi mu Butch i wyciąga go z płonącego już pomieszczenia. Razem toczą walkę z kotami, uwalniając państwo Brody, a koty przegrywają tę rozgrywkę.

Sobota, godz. 14.30 na TVN7.



FOT. KADR Z FILMU

TECHNOLOGIE

Przydatne wskazówki dotyczące prasowania, które musisz znać.
Od teraz prasowanie będzie łatwiejsze i szybsze

Chcesz skrócić czas prasowania? Najpierw sprawdź instrukcję na metkach ubrań i tkanin - różne materiały będą wymagały innego ustawienia ciepła. Dlatego uporządkuj tkaniny rozpoczynając od tych, które wymagają najniższej temperatury prasowania, a kończąc na materiałach o wyższej tolerancji na ciepło. Aby ułatwić sobie pozbywanie się zagnieceń z bawełnianych i lnianych ubrań, prasuj je, kiedy są lekko wilgotne lub zwilż je za pomocą specjalnego rozpylacza w butelce. Unikaj prasowania na płaszcach (utrudni to ich usunięcie) lub na guzikach lub suwakach. Delikatne materiały, jak jedwab i aksamit, prasuj na lewej stronie. Z kolei wełnę, delikatne i syntetyczne materiały prasuj umieszczając bawełnianą ściereczkę lub cienki ręcznik między żelazkiem a elementem



FOT. VILEDA

ubrania. Istnieją jednak materiały, które wykazują dużą odporność na prasowanie. W takim przypadku wypróbuj sposób z zamrażalnikiem. Wystarczy, że skropisz tkaninę wodą, a następnie włożysz ją do chłodziarki. Gorące żelazko w zetknięciu z zimnym materiałem

poradzi sobie z trudnymi zagnieceniami.

Dobrze dobrana deska do prasowania to połowa sukcesu - zapewnia komfort pracy i przyspiesza prasowanie. Wybierając deskę, zwróć uwagę, czy ma lekką, stabilną konstrukcję, która zapewni ła-



FOT. KAROLINA MISZTAŁ



FOT. KADR Z FILMU

„Dzwonnik z Notre Dame” - („The Hunchback of Notre Dame”) to film animowany powstały w 1996 roku w wytwórni Walta Disneya w reżyserii Gary'ego Trousdale'a i Kirka Wise'a, będący luźną adaptacją powieści Wiktora Hugo „Dzwonnik z Notre Dame”. Animacja Disneya doczekała się swojej kontynuacji „Dzwonnik z Notre Dame II” po sześciu latach (jednak powstała ona bez udziału reżyserów i scenarzystów oryginału).

Film opowiada o losach Quasimodo, tajemniczego dzwonnika z Notre Dame. Quasimodo (w polskiej wersji językowej głosu użyczył mu Tomasz Kozłowicz) jest dzieckiem Cyganki, która zginęła z ręki sędziego Klaudiusza Frolla, opętanego ideą oczyszczenia miasta z wyrzutków. Quasimodo znalazł

schronienie w katedrze, ale jego opiekun, zabójca jego matki, zabronił mu ją opuszczać, więc jego jedynymi przyjaciółmi są trzy kamienne gargulce. Quasimodo marzy jednak o życiu między ludźmi.

W dniu dorocznego święta błaznów Quasimodo za namową gargulców dołącza do tańczącego tłumu. Tam poznaje piękną Cygankę Esmeraldę (Agnieszka Pilaszewska). W tym samym czasie do miasta przybywa młody kapitan Febus, by służyć sędziemu. Wszyscy spotykają się na festynie. Odtąd Febus (Andrzej Zieliński) i Quasimodo muszą wybierać pomiędzy miłością do Esmeraldy a posłuszeństwem wobec Frolla (Krzysztof Gosztyła).

Niedziela, godz. 8.15, Polsat. (KS)

twość rozkładania i przechowywania. Sprawdź, czy deska ma regulację wysokości - deski Star i Star Plus Viledy można regulować w zakresie od 75 cm do 96 cm. Podstawy obu desek wyposażone są w uchwyty pozwalające na odwieszanie wyprasowanych koszul i bluzek. Niektóre modele mają dodatkowo gniazdko i antenkę, które ułatwiają podłączanie i odłączanie żelazka.

O skutecznym i sprawnym prasowaniu w dużej mierze decyduje odpowiedni pokrowiec. Najlepiej wybrać taki ze stuprocentową metaliczną warstwą, która całkowicie odbija parę i zapobiega skraplaniu się pary pod deską (pokrowiec Total Reflect Vileda). Już jednostronne prasowanie pozwoli na szybkie i precyzyjne usunięcie najtrudniejszych zagnieceń.

Czym jest mleko modyfikowane? Jego skład i dostępne rodzaje

Mleko modyfikowane to nic innego jak mleko krowie o tak zmodyfikowanym składzie, by jak najwierniej odwzorowywał pokarm mamy

Parenting

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Bezsprzecznie mleko kobiece jest najbardziej wartościowym pokarmem dla noworodka. Jego skład zapewnia w odpowiednich proporcjach wszystkie niezbędne do rozwoju maluszka substancje odżywcze i ochronne immunoglobuliny. Co więcej, zawartość tych składników w pokarmie zmienia się wraz z rozwojem maleństwa, stale odpowiadając jego potrzebom.

Gdy istnieją przeciwwskazania do karmienia naturalnego, jedyną możliwością odżywiania maluszka jest podawanie mleka modyfikowanego. Jego układ pokarmowy nie jest bowiem w pełni rozwinięty i nie radzi sobie z trawieniem mleka krowiego. Dodatkowo skład tego mleka nie odpowiada potrzebom dziecka.

WAŻNE

JAK PRZYGOTOWAĆ PORCJĘ MLEKA?

Gotowego pokarmu nie wolno przechowywać, należy podawać zaraz po przygotowaniu. Najpierw trzeba umyć ręce wodą z mydłem oraz wygotować przez ok. 10 minut butelkę i smoczek. Następnie, zgodnie z przepisem zawartym na opakowaniu, do butelki należy odmierzyć porcję przygotowanej i ostudzonej do temp. 40 stopni Celsjusza wody i mleka w proszku. Zamkniętą butelką należy wstrząsać przez ok. 10 sekund, aby składniki się połączyły. Temperaturę mleka warto sprawdzić na wewnętrznej części nadgarstka, a po karmieniu dokładnie umyć butelkę i smoczek.



Decyzja o karmieniu niemowlęcia mlekiem modyfikowanym nie zawsze jest zależna od mamy. Dlatego nie należy od razu oceniać kobiety, która w ten sposób dba o maluszka

Czym jest mleko modyfikowane?

Mleko modyfikowane to specjalnie przetworzone mleko krowie, którego skład zostaje odpowiednio zmieniony, by odpowiadał potrzebom organizmu dziecka, a wartością odżywczą przypominał pokarm kobiecy. Receptura mleka modyfikowanego jest regulowana prawnie. W rozporządzeniu zawarte są zalecenia odnośnie minimalnych i maksymalnych ilości konkretnych substancji odżywczych (np. białka, witamin), jakie mogą występować w produkcie oraz wskazane ich źródła. Wyszczególniony jest także wykaz związków odżywczych mogących wzbogacać podstawowy skład mleka (np. probiotyki).

Receptura wzorowana na mleku matki

Wartość odżywcza mleka modyfikowanego musi jak najbardziej przypominać walory mleka matki. Aby z mleka krowiego przygotować produkt o takich właściwościach, konieczne są liczne zmiany. Najistotniejsze z nich to zmniejszenie zawartości białka i modyfikacja jego składu, a także

obniżenie ilości sodu, chloru i potasu. Konieczne jest zwiększenie ilości węglowodanów (głównie laktozy), udziału tłuszczów nienasyconych (roślinnych) oraz kwasów omega-3, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju mózgu i wzroku. Produkt wzbogaca się w witaminy, m.in. A, D, E i C, składniki mineralne, np. żelazo, cynk, jod, i substancje wspomagające rozwój (L-karnityna, tauryna). Często jest dodatek bakterii probiotycznych i substancji prebiotycznych (inulina), które stanowią pożywkę dla korzystnej mikroflory.

Dostępne rodzaje mleka modyfikowanego

Wyróżnia się trzy rodzaje mleka modyfikowanego: początkowe (oznaczane cyfrą 1 na opakowaniu), następne (2) oraz junior (3, 4, 5). Mleka początkowe są przeznaczone do żywienia noworodków od pierwszego dnia życia i niemowląt do ukończenia 6. miesiąca. Ich skład został szczególnie opracowany, aby odpowiadał wyjątkowym potrzebom małego brzuszka. Dla niemowląt, które rozpoczynają 7. miesiąc życia, odpow-

wiednie jest mleko następne, które jest bardziej kaloryczne i nieco mniej zmodyfikowane, gdyż układ pokarmowy maluszka działa coraz sprawniej. To również okres, kiedy należy rozpocząć rozszerzanie diety niemowlęcia o pokarmy stałe. Kontynuując wprowadzanie nowej żywności można podawać mleko typu junior, a po pierwszych urodzinach stopniowo zamieniać je na krowie.

Mleka dla niemowląt ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi mają nieco inny skład. Dla niemowląt z wysokim ryzykiem wystąpienia alergii na białka mleka krowiego odpowiednie jest mleko HA (hipoalergiczne), które zawiera hydrolizowane białko. Jest ono łatwiejsze do strawienia i ma lepszą przyswajalność.

Mleka zastępcze A.R. (przeciwréfluksowe) zostały stworzone dla maluszków z tendencją do ulewiania. Po przygotowaniu mieszanka ma gęstszą konsystencję, co zapobiega cofaniu się jej z powrotem do buzi. Mleka bez laktozy to mieszanki przeznaczone dla maluszków z nietolerancją tego cukru.

POLECAMY

Karmienie piersią nie zawsze jest możliwe! **Warto wiedzieć, jakie są przeciwwskazania**

Karmienie piersią, choć najbardziej fizjologiczne, nie jest nie zawsze możliwe. Wyróżnić można dwa typy przeciwwskazań. Pierwsze wynikają ze stanu zdrowia dziecka, a drugie - mamy.

Karmienie mlekiem matki nie jest wskazane, gdy u noworodka stwierdzono wrodzoną nietolerancję laktozy (czyli cukru mlecznego składającego się z cząsteczki glukozy i galaktozy) lub galaktozemie, czyli nietolerancję galaktozy. W takim wypadku dziecko należy odżywiać za pomocą specjalnych bezlaktozowych mieszanek. Przeciwwskazaniem jest też całkowity rozszczep podniebienia, który uniemożliwia maluszkowi pobieranie pokarmu.

Kobieta nie może karmić piersią, jeśli choruje na raka piersi, zażywa leki przeciwnowotworowe lub ma zdiagnozowaną cytomegalie. Przeciwwskazaniem jest ciężkie zapalenie obu gruczołów piersiowych (jeśli stan zapal-

ny objął jedną pierś, można karmić mlekiem z drugiej), ciężka niewydolność krążenia i nerek oraz czynna gruźlica. Niektóre leki przyjmowane przez matkę (m.in. przeciwwirusowe) także wykluczają karmienie piersią, podobnie jak ciężka choroba psychiczna, narkomania, czynny alkoholizm, zakażenie wirusem WZW typu A lub C, wirusem HIV i opryszczka w obrębie sutków. (MJ)



Karmienie mlekiem z butelki bywa koniecznością

Od pierwszych dni życia warto dbać o higienę jamy ustnej dziecka.

To chroni przed próchnicą

U niemowląt otrzymujących mleko matki lub modyfikowane o higienę jamy ustnej należy dbać już od pierwszego karmienia. Po każdym podaniu pokarmu należy oczyścić z resztek bezzębne dziąsła i język maluszka za pomocą gazika lub delikatnej szmatki zwilżonej przegotowaną i ostudzoną wodą. Wraz z pojawieniem się pierwszego zęba do higieny jamy ustnej wskazane jest włączyć szczoteczkę z wyjątkowo delikatnym włosiem. Ważnym na-

wykiem zapobiegającym próchnicy butelkowej jest oczyszczanie zębów zawsze przed snem i niepodawanie niemowlęciu butelki lub piersi w trakcie zasypiania. Kluczem jest regularność i dokładność. To bardzo ważne, gdyż fundamentem dla rozwoju próchnicy zębów stałych jest próchnica zębów mlecznych. Dzieje się tak, ponieważ pod mleczakami tworzą się zawiązki zębów stałych, które mogą zostać zainfekowane bakteriami próchnicotwórczymi. (MJ)



Działania profilaktyczne zapobiegające rozwojowi próchnicy u dziecka należy rozpocząć od pierwszego karmienia

Jacek Poniedziałek nie boi się intymnych sytuacji

Uczył się w technikum, ale dzięki znajomości z Korą, wybrał studia aktorskie. W efekcie zrobił dużą karierę teatralną. I nie zaszkodziło mu to, że jako pierwszy polski aktor dokonał gejowskiego coming outu.

Gwiazdy
Paweł Gzył
p.gzył@gk.pl

Wbrew temu, co można o mnie pomyśleć, jestem dość twardy. Umieję sobie radzić w trudnych sytuacjach. Radziłem sobie za komuny, radziłem w dzikich latach 90., poradzę teraz. Co oni mogą mi zrobić? Nie, nie boję się o siebie. Boję się o przyszłość tego społeczeństwa - deklaruje w Onecie.

Wychował się w Krakowie. Miał ciężkie dzieciństwo. Ojca właściwie nie poznał, bo zmarł bardzo wcześnie. Panięta tylko, że był lekkoduchem, który skakał z kwiatka na kwiatek. Początkowo wszystko było więc na głowie mamy: zarabianie, gotowanie, sprzątanie. Miał siostrę i dwóch braci. Starszy był alkoholikiem, a młodszy - inwalidą, którego choroba zabrała, gdy miał 20 lat. Razem z siostrą, kiedy mieliśmy 12, 13 lat, zaczęliśmy zajmować się domem, pomagać mamie: przynosić węgiel, wodę, stać w kolejkach, rozpalać w piecu. Jako nastolatek pracowałem zarabiałem. Nasi sąsiedzi nie mieli pole pod Krakowem, gdzie uprawiali warzywa. I oni ławili mi czasem robotę - wspomina w „Vivie”.

Ojca zastąpił mu sąsiad - pan Aleksander. Zabierał młodego Jacka na grzyby, razem zbierali na polach za Nową Hutą krowie łajno, które potem rozpuszczali w wodzie podlewali grządki z truskawkami. Ulubionym miejscem chłopaka był warsztat pana Aleksandra w piwnicy kamienicy, gdzie pachniało metalem i drewnem, bo sąsiad am wyrabiał... skrzypce.

- Mama świetnie gotowała: Uwielbiałem jej paprykarz, zryli gulasz cieliący z papryką w pomidorach. A w niedzielę zawsze był rosół na kurze makaronem domowej robo-



Jacek Poniedziałek:
Nie żyję w izolacji, chodzę po ulicach, jeżdżę rowerem. Panuje takie przekonanie, że ludzi publicznych się nie rusza. Ale pewnie do czasu. Jest mnóstwo nienawiści...

ty. Potem na drugie ta kura z ziemniakami i mizerią. I ciasto pieczone w proźdzu, jajeczne, z dziurką w środku, obłędnie pachniało olejkiem waniliowym - podkreśla w „Vivie”.

Wiadomo było, że Jacek musi zdobyć solidny zawód: dlatego poszedł do technikum telekomunikacyjnego.

Dla delikatnego i wrażliwego chłopaka była to prawdziwa szkoła przetrwania. Nieraz wracał do domu posiniaczony. Ucieczkę znajdował w świecie sztuki. Uwielbiał zespół The Doors - i nawet z kolegami ze szkoły zorganizował przedstawienie oparte na jego muzyce. Kiedy dowiedział się, że Kora z Maanamu

też mieszka w Krakowie, odnalazł jej mieszkanie i koczował z innymi fanami pod jego balkonem. Z czasem zaprzyjaźnił się z wokalistką i jej ówczesnym partnerem - Kamilem Sipowiczem. Pod jego wpływem zaczął nawet pisać wiersze.

- Kiedyś Kora, patrząc na zdjęcie z „Gazety Krakow-

JACEK PONIEDZIAŁEK

Polski aktor teatralny, filmowy i telewizyjny. Urodził się w 1965 roku w Krakowie. Kiedy miał cztery lata, zmarł jego ojciec, który był kelnerem w Hotelu Francuskim. Matka pracowała najpierw w sklepie, a potem w hucie szkła. Chłopiec był najmłodszy z czwórki rodzeństwa. Miał starszą siostrę Annę i dwóch braci - Bolesława i Józefa (oba już nie żyją). Ukończył szkołę zawodową i trzyletnie Technikum Łączności. W 1990 roku ukończył PWST w Krakowie. W latach 1990-1992 grał na deskach Teatru im. Juliusza Słowackiego, a w latach 1992-1997 - w Starym Teatrze w Krakowie. Od 1999 roku występował w warszawskim Teatrze Rozmaitości, a od 2008 jest członkiem zespołu Nowego Teatru w Warszawie. Grał także w serialach, takich jak „M jak miłość” czy „Na Wspólnej”. W kinie oglądaliśmy go w „Eterze” lub „Ziarnie prawdy”. Jest również reżyserem teatralnym i tłumaczem dramatów.



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

skiej”, na którym dwóch facetów całowało się, stwierdziła: „Uwielbiam całujących się chłopaków”. Wtedy zrobiłem się czerwony, a ona zapytała: „A z tobą jak jest?”. Byłem purpurowy. Odpowiedziałem zgodnie z prawdą: „Jeszcze nie wiem”. Nie akceptowałem u siebie tego do końca, więc nie miałem pewności - wspomina w „Playboyu”.

Być może te artystyczne znajomości sprawiły, że po technikum postanowił zdać do szkoły teatralnej. Musiał jednak z czegoś żyć. Dlatego najpierw zajmował się malowaniem mieszkań, a potem jeździł na zagraniczne wycieczki i handlował czym się dało. Nawet jeszcze po studiach dorabiał jak mógł, choćby jako akwizytor otwartych funduszy emerytalnych.

Szybko dostrzeżono jego aktorski talent. Dlatego nie ma z roku na rok zaczął wspinać się po kolejnych szczeblach teatralnej kariery. Najpierw były krakowskie sceny - Słowacki i Stary - a potem już warszawskie - Rozmaitości i Nowy. O jego talent upomnieli się najlepsi polscy reżyserzy, widząc w nim odbicie własnych emocji, kompleksów i pragnień. Za „spalanie” się na scenie zapłacił jednak wysoką cenę.

- Piłem coraz więcej, co w naszym środowisku jest dosyć częste. Nie mówię tego, aby się usprawiedliwiać. Chcę po prostu wyjaśnić ten mechanizm. To jest głód, który pojawia się po spektaklach. Które są długie, wymagające, które potrafią cię przeorać. Po tym oczekuje się pewnego rodzaju nagrody. Kończyło się to piciem i nie ukrywam, że też ćpaniem - wyznał w „Rozmowach w kuchni”.

Nałóg nieraz rykoszetem uderzał w jego pracę. Kiedy pojechał z teatrem na gościnne występy do Holandii, postanowił przed spektaklem poeksperymentować z halucynogennymi grzybkami. Skończyło się to tak, że ze względu na jego „niedyspo-

zycję” trzeba było odwołać spektakl. Musiał za to zapłacić 11 tysięcy euro. „To był, jak dotąd, najdroższy grzyb w moim życiu” - śmiał się potem. - Tego było tak dużo, że zmotywowało mnie to do tego, aby z tym skończyć. Choć to niewłaściwe słowo, bo to się nigdy nie kończy. Bardziej, żeby się zatrzymać w drodze ku przepaści - dodaje.

W 2005 roku w wywiadzie z „Faktem” wyznał, że jest gejem. Opinia publiczna była zszokowana, ale nikt nie potępił aktora. Nie miało to też większego przełożenia na jego karierę: może zaczął rzadziej grać w serialach, ale za to ciągle świetnie sobie radził w teatrze, upomniało się o niego kino, gdzie dostał kilka ciekawych i dużych ról.

- Nie żałuję. Dziś mogę szczerze powiedzieć, że moje życie się przez to nie zawaliło, a kariera nie załamała. Oczywiście, trudno mi powiedzieć, jak wyglądałoby moje życie, gdybym tego nie zrobił. Pewnie żyłbym w strachu, że na jakiejś imprezie sfotografują mnie w intymnej sytuacji. Teraz się nie boję - deklaruje w „Fakcie”.

Dzisiaj aktor przyznaje się do kilku mniej lub bardziej udanych związków z mężczyznami. Wyjątkowe miejsce w jego życiu uczuciowym przez osiemnaście lat zajmował reżyser teatralny Krzysztof Warlikowski, który jednocześnie miał żonę Małgorzatę. „Nigdy nie miałem go tylko dla siebie. Ona też pewnie płakała, bo musiała go dzielić ze mną” - podsumował Poniedziałek.

- Nie żyję w izolacji, chodzę po ulicach, jeżdżę rowerem. Panuje takie przekonanie, że ludzi publicznych się nie rusza. Ale pewnie do czasu. Jest przecież mnóstwo nienawiści wobec nas, gejų. Boję się, że w końcu w jakiejś głowie zrodzi się pomysł, żeby zrobić porządek z takim bezczelnym, zarozumiałym Jackiem Poniedziałkiem - mówi w „Vivie”. ©

FOT. KAROLINA MISZTAŁ



Warzywa i owoce

Katarzyna Sklepik
ksklepik@glos.com

Zdrowe odżywianie jest jedną z kluczowych kwestii wpływających na odporność organizmu. Ze względu na okres wzmożonej zachorowalności, pamiętajmy, by nasze posiłki były nie tylko odpowiednio zbilansowane, ale też bogate w składniki wspierające nasz układ immunologiczny.

- Mamy pełnię sezonu pod względem warzyw i owoców wspierających odporność. Teraz są najsmaczniejsze, bo dojrzewają w słońcu i pochodzą od naszych regionalnych dostawców. Dzięki temu posiłki na bazie tych produktów są nie tylko pyszne, ale również pełne wartościowych składników odżywczych i witamin - mówi Natalia Chybińska, dietetyczka.

MARCHEW, SZPINAK, DYNIA I POMIDOR

Dla właściwego funkcjonowania układu immunologicznego niezwykle ważne są witaminy A i E. Najwięcej witaminy A znajdziemy w marchwi i dyni. Szpinak jest świetnym źródłem zarówno witaminy A i E, natomiast pomidory zawierają sporą dawkę witamin A i C. Najbogatszymi źródłami witaminy E są pestki słonecznika i migdały. Warto też przy tej okazji przypomnieć, że witaminy A i E najlepiej przyswajają się w tłuszczach.

PAPRYKA, JARMUŻ I BROKUŁY

Papryka, jarmuż i brokuły to jedne z najlepszych źródeł witaminy C. W porównaniu do cytryny, papryka ma jej 10 razy więcej, jarmuż 5 razy więcej,

WZMACNIAJ ODPORNOŚĆ SEZONOWYMI WARZYWAMI I OWOCAMI

Warzywa i owoce pełne witamin.
Teraz warto jeść ich dużo

a brokuły 4 razy więcej. Witaminę C, niestety, łatwo utracić w wyniku obróbki termicznej, dlatego warzywa o dużej jej zawartości warto jeść na surowo lub gotować na parze do 5 minut. Papryka i jarmuż są również dobrymi źródłami wspomnianej już witaminy E.

CEBULA I CZOSNEK

Cebula i czosnek są bardzo silnymi, naturalnymi antybiotykami, które hamują namnażanie się bakterii chorobotwórczych, ale nie niszczą naturalnej flory bakteryjnej organizmu. Do surówek i sałatek dietetyk o tej porze szczególnie poleca cebulę cukrową, która jest bardzo delikatna i przyjemna w smaku. Natomiast drobno pokrojonym czosnkiem warto przyprawić sos sałatkowy i chłodnik.

- Właśnie rozpoczął się sezon na lecco i krem z dyni, a także faszerowane papryki i cebule. Zachęcam również do samodzielnego przygotowania przetworów na zimę. Szczególnie

gólnie polecam kiszonki, które są bogatym źródłem witaminy C, a także wzmacniają nasz układ trawienny. Prócz ogórków możemy ukusić również paprykę, buraki, kalafióra, a nawet rzodkiewki - mówi Natalia Chybińska.

JABŁKA, ARONIA I MALINY

Pojawiły się już pierwsze odmiany jabłek, o tej porze mamy też maliny i aronię. Wszystkie wymienione owoce to dobre źródła witaminy C oraz witamin z grupy B. Dodatkowo jabłka i aronia zawierają witaminę E. Na bazie tych składników możemy przygotować pożywny koktajl z dodatkiem słonecznika, migdałów i kefiru. Sezonowe owoce to również świetny dodatek do porannych owsianek i jaglanelek przyprawionych cynamonem, imbirem oraz żeń-szeniem.

- Jogurty naturalne i kefiry zawierają enzymy i probiotyki ułatwiające trawienie, a także korzystnie wpływają na rozwój

dobrej flory bakteryjnej. W połączeniu z owocami, pełnoziarnistymi płatkami, nasionami i orzechami tworzą pożywne śniadanie lub słodką przekąskę na „mały głód” - podpowiada Natalia Chybińska.

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Aby wzmocnić smak dań i naszą odporność, warto dodawać przyprawy o silnych właściwościach antybakteryjnych i przeciwzapalnych jak: kurkuma, imbir, cynamon, szaflwia, tymianek, bazylia, oregano oraz miód.

- Niezależnie od pory roku zachęcam, by codziennie, rano, na czczo wypić pół litra przegotowanej wody z cytryną, kurkumą, imbirem i miodem. Wieczorem wyciskamy sok z połówki cytryny, ścieramy odrobinę imbiru, dodajemy łyżeczkę miodu i szczyptę kurkumy. Całość zalewamy przegotowaną, ostudzoną wodą i zostawiamy na noc, by składniki miały czas na uwolnienie swoich drogocennych właściwości. Napój ma działanie antybakteryjne, oczyszczające i pobudzające organizm - mówi dietetyczka.

Oprócz wody warto pić ulubione zioła, lekki napar herbaciany, a także świeżo wyciskane soki z owoców i warzyw.

- Podstawą prawidłowego odżywiania powinno być 5 posiłków dziennie co 3-4 godziny. Aby nasz organizm nie był podatny na infekcje, potrzebuje także odpowiedniej dawki snu, czyli 7-8 godzin na dobę. Warto też zadbać o umiarkowaną aktywność fizyczną. Wystarczy codzienny 30-45-minutowy szybki spacer, który dotleni organizm, ale dostarczy nam też witaminę D, którą w ciepłe i słoneczne miesiące organizm wytwarza samodzielnie - przypomina dietetyczka.



Sałatka, najlepsza na upalne dni. Smaczny warzywny i owocowy mix - nie tylko zaspokoi głód, ale też odżywi nasz organizm

Chyba nikogo nie dziwi fakt, że jedną z najchętniej wybieranych kulinarnych opcji na lato pozostają sałatki.

W końcu są szybkie w wykonaniu i lekkie, a do tego - jeśli tylko wybierzemy składniki, które zawierają w sobie duże ilości wody - będą orzeźwiające.

Kiedy upał nie daje za wygraną, w kulinarnych eksperymentach wykorzystaj-

my na przykład ogórki (96 procent wody), sałatę (95 procent), rzodkiewkę (95 procent), pomidora (95 procent), szpinak (91 procent) czy marchew (87 procent). Z owoców wybierajmy zaś arbuza (93 procent), pomarańcze (87 procent), truskawki (92 procent), ananasa (87 procent) oraz maliny (87 procent). Wszystkie te składniki skutecznie uzupełnią wodę w or-

ganizmie, pozytywnie wpływając na nasze samopoczucie i poziom energii.

W letnie dni w nawodnieniu organizmu niezastąpione okażą się płyny w rozmaitych odsłonach. Jeśli nie potrafimy przekonać się do smaku wody, dodajmy do niej świeże owoce: grejpfruta, pomarańczę czy ananasa oraz miętę lub rozmaryn. (KS)



FOT. PIKABAY



FOT. MATERIAŁ PRASOWY EISEBERG



FOT. MATERIAŁ PRASOWY EISEBERG



FOT. ROLESKI



FOT. ROLESKI

W upalne dni większość z nas nie ma ochoty na ciężkostrawne posiłki. Skorzystajmy z darów lata i przygotujmy z nich szybkie i zdrowe posiłki. Arbut z fetą i bazylią czy rukola z morelą i wędzonym twarogiem to smaczne połączenia. Wypróbuj!

Sałatka z ananasem w stylu kalifornijskim

Składniki:

1 woreczek mieszanki sałat
1 batat średniej wielkości
1/4 ananasa
garść orzechów włoskich
80 g sera pleśniowego
2 łyżki oliwy, sól, zioła

Dressing:

4 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki musztardy Dijon,
1 łyżka miodu, 1 łyżka octu winnego, sól i pieprz do smaku

Mieszankę sałat ułóż w miseczce. Batata obierz ze skórki, pokrój w kostkę, posól i przypraw ulubionymi ziołami. Polej oliwą i upiecz w piekarniku (180 stopni przez około 25 minut). Obierz ananasa. Pokrój go i ser pleśniowy w kostkę. Posiekaj grubo orzechy. Wymieszaj sałatę z batatami, ananasem i serem. Polej przygotowanym wcześniej dressingiem. Całość posyp orzechami.

Sałatka z serem feta (dwie wersje)

Składniki:

1 woreczek mieszanki sałat
1 pomarańcza, pół gruszki, 10 dkg sera feta

Dressing:

1 łyżeczka miodu, 2 łyżeczki octu jabłkowego
2 łyżeczki majonezu, szczypta brązowego cukru
1 łyżeczka oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku

Składniki do dressingu zmieszaj ze sobą. Mieszankę sałat wsyp do miski. Gruszkę i pomarańczę pokrój w plasterki, a ser feta w kostkę. Składniki dodaj do mieszanki sałat. Całość polej przygotowanym wcześniej dressingiem.

Składniki:

4 łyżki oliwy extra vergine, 1,5 łyżeczki suszonego oregano, 1/2 główki sałaty lodowej, 2 średnie pomidory, 1 ogórek, 1 średnia czerwona cebula, listki z pęczka bazylii, 1/2 szklanki czarnych oliwek, 200 g sera feta, sól morską, opieczzone na chrupiąco grzanki z bagietki

Oliwę wymieszać z 1 łyżeczką suszonego oregano, szczyptą soli, odstawić. Sałatę opłukać, pokroić na kawałki i oprószyć delikatnie solą morską. Pomidory pokroić w kostkę. Ogórek pokroić na plasterki. Cebulę obrać, przekroić na pół i pokroić w cienkie krążki. Dodać bazylię (kilka listków położyć na wierzchu) i czarne oliwki, delikatnie przemieszać. Posypać pokrojonym serem feta oraz resztą listków bazylii, połączyć oliwą wymieszaną z oregano.

Buddah bowl, czyli miska pełna różnorodności

Składniki:

100g czerwonego ryżu
1 dojrzałe awokado
2 małe marchewki
garść szpinaku baby
1 czerwona papryka
1 żółta papryka
1 mała cukinia
1 papryka chili
1 limonka
kiełki słonecznika
sól, pieprz
oliwa z oliwek
musztarda miodowa

Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ugotowany ryż studzimy, doprawiamy oliwą, solą, pieprzem i dokładnie mieszamy. Marchewki obieramy i tnijemy na tagliatelle, a następnie blanszujemy w osolonej wodzie. Paprykę czerwoną i żółtą kroimy w cienkie paski. Pokrojoną w plastry cukinię skrapiamy oliwą, doprawiamy solą i pieprzem, następnie grillujemy na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. Awokado obieramy i kroimy w kostkę, skrapiamy sokiem z limonki. Przygotowane składniki układamy kolejno w misce: ryż na środku, dookoła warzywa, szpinak, na wierzch kiełki oraz posiekane chili. Przed podaniem dodajemy solidną łyżkę musztardy miodowej, którą łączymy z zawartością miski przed jedzeniem.

Ananas faszerowany pikantnym ryżem

Składniki:

1 dojrzały ananas
100 g ryżu basmati, 200 ml wody
120 ml mleka kokosowego
1 łyżeczka kurkumy
1/2 łyżeczki soli, 1 łyżka oleju
1 szalotka
2 cm imbiru
1 czerwona papryka
sok z 1/2 limonki
2 łyżki sosu sojowego
4 łyżki sosu Habanero
garść posiekanej kolendry,
prażone orzeszki ziemne

Do rondla wsypujemy ryż, kurkumę i sól, wlewamy wodę, mleko kokosowe. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut. Ściągamy z ognia i odstawiamy. Ananasa kroimy na pół wzdłuż, nie odcinając liści. Nacinamy miąższ w kratkę i za pomocą łyżki przekładamy na deskę do krojenia i siekamy w drobną kostkę (twardy rdzeń wyrzucamy). Połówki ananasa zostawiamy - posłużą jako miski do podania tej potrawy. Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy szalotkę, czosnek i imbir i smażymy 2 minuty, aż będą złote. Przekładamy do miseczki. Paprykę siekamy w kostkę. Do dużej miski wsypujemy wcześniej przygotowany ryż, cebulkę, ananas, paprykę, posiekaną kolendrę, wlewamy sos sojowy, sos habanero oraz sok z limonki. Dokładnie mieszamy. Do ananasowych miseczek układamy ryż, posypujemy prażonymi orzeszkami ziemnymi i kilkoma listkami kolendry dla dekoracji.

PORADY

Judaszowce to wrażliwe, ale piękne krzewy. Ciepleszy klimat sprawia, że warto je posadzić w osłoniętym miejscu

W szkółkach pojawiły się ostatnio judaszowce - efektowne krzewy, niekiedy małe drzewka. W sprzedaży są czerwono-listne i żółtostne odmiany judaszowca kanadyjskiego, bardziej odpornego na mróz od judaszowca południowego.

Liście judaszowca są okrągławe, u nasady sercowate, o gładkich brzegach. Ciemnoróżowe kwiaty zebrane są w baldachogrona. Rozwijają się w kwietniu lub maju, zanim na pędach pojawiają się liście. Zakwitają nie tylko

na rocznych pędach, jak u większości roślin, ale wystają także ze śpiących pąków na starszych pędach, a nawet bezpośrednio na pniu (patrz zdjęcie). Kwitnące judaszowce wyglądają, jakby oblepione były kwiatami.

Owoce judaszowców to niewielkie płaskie strąki.

Krzewy te preferują gleby żyzne, zasobne w wapń. Potrzebują miejsc dobrze nasłonecznionych, nie wymagają podlewania. W ostre zimy łatwo przemarzają. (AG)



FOT. 123RF

Katalpę, dekadę temu bardzo rzadką, spotkać dziś można w co drugim nowo urządzonym ogrodzie

Przed laty pisałem: „Miłośnikom odmian egzotycznych warto polecić odmianę surmii bigoniowej Nana, cenionej za wielkie sercowate liście, które zapewniają cień”. Dziś surmii, bardziej znanej pod nazwą katalpa, nie trzeba już polecać, bo obecnie często jest sadzona w ekspozycyjnym miejscu. Szczególnie często spotyka się właśnie odmianę Nana, o gęstej koronie, podobnej w formie do korony klonu kulistego, ale o wielkich liściach. Niestety, nie wytwa-

rza ona kwiatów, a szkoda, bo inne odmiany katalpy kwitną bardzo interesująco (na zdjęciu). Wadą może być jedynie to, że liście pojawiają się późno (a kwiaty jeszcze później) i wczesną wiosną drzewko wygląda jak uschnięte.

Katalpa owocuje długimi strąkami, które utrzymują się jeszcze w zimie.

Gatunek ten jest odporny na suszę i dość odporny na mrozy. Jedynie dopiero co posadzone drzewko wymaga podlewania. (AG)



FOT. 123RF

JESIENNE OZDOBY NASZYCH OGRODÓW

Wiele ze znanych „od niepamiętnych czasów” gatunków bylin pochodzi z Ameryki Północnej

Okiem ogrodnika

Andrzej Gębarowski

a.gebarowski@dziennik.lodz.pl

Ostatnia fala upałów sprawiła, że coraz więcej jest w naszych ogrodach oznak nadchodzącej jesieni. A jak to ujął w swoim wierszu Julian Tuwim, „mimozami jesień się zaczyna”.

Nawłocie

Pisząc te słowa, poeta miał na myśli wysokie, złociście kwitnące byliny, współcześnie nazywane nawłociami. Mało osób zdaje sobie sprawę z faktu, że te znane od „niepamiętnych czasów” ozdoby polskich ogrodów pochodzą z Ameryki Północnej. Ponieważ „zwykłe” gatunki nawłoci są wysokie na 1,5 metra, bardziej ceni się ich ogrodowe mieszańce, które są niższe i o zwartym pokroju.

Rudbekie

Rudbekie, podobnie jak nawłocie, przywędrowały do Polski z Ameryki Północnej. Ich kwiaty w ciepłych, pastelowych kolorach w paletcie od żółci do rdzawego, z wyraźnymi środkami, pojawiają się w połowie lata i pozostają z nami aż do pierwszych przymrozków. Lubią miejsca słoneczne i dość wilgotne. Bez problemu zimują.

Wśród gatunków wieloletnich najbardziej znane i cenione to rudbekia błyskotliwa, naga oraz lśniaca. Rudbekie błyskotliwe osiągają wysokość do 70 centymetrów, a ich pędy i liście pokryte są drobnymi włoskami.

Astry

Wieloletnie astry, popularnie zwane „marcinkami”, dzielą się na różne grupy. Wśród licznych odmian astrów nowobelgijskich znaleźć można zarówno wysokie (ponad 1 m), jak i średnie (40-60 cm). Ich kwiatostany - białe, liliowe, różowe, niebieskie lub karminowe - zebrane są w gęste wiechy. Dzięki kłaczom, rośliny szybko się rozrastają.

Astry nowoangielskie dorastają do 1,5-2 m. Ich pędy rozgałęziają się na szczycie, gdzie zebrane są kwiatostany. Dominują odmiany o różowych i purpurowych koszyczkach kwiatowych.



FOT. 123RF

Kwiaty dzielzanów kwitną od lipca do końca września. Wewnątrz koszyczka kwiatowego tworzy się rodzaj kopuły

Innym popularnym gatunkiem jest aster krzaczasty. Osiąga 30-50 cm wysokości, ma zwarty, rozkrzewiony pokrój i silnie rozgałęzione pędy kwiatostanowe.

Liatry

Liatry kłosowe to dość wysokie byliny, do 50-75 cm. Ich ozdobą są liczne kwiaty zebrane w gęste, długie kłosy osiągające do 30 cm długości. Kłosy mają fioletowy lub biały kolor. W pierwszej kolejności rozwijają się pąki na szczycie kłosa, potem kolejne poniżej, aż zakwitnie cały kłos. Liatry cieszą nasze oczy od lipca do końca września. Oprócz kwiatów ładne są ciemnozielone, wąskie liście tworzące zwarte kępy. Liatra jest rośliną miododajną, chętnie obsiadana przez motyle.

Dzielzany

Dzielzany mają łodygi wzniesione na wysokość od 50 do 200 cm (w zależności od odmiany), są one bruzdowane i silnie rozgałęzione. Szybko rosną. Kwitną od lipca do września. Koszyczki kwiatowe mają średnicę 3-5 cm, języczkowe kwiaty brzeżne są żółte, żółto-brązowe lub brązowo-czerwone, na końcu

mają trzy wyraźne ząbki. Kwiaty rurkowe żółtej bądź brązowej barwy tworzą wewnątrz koszyczka jakby kopułę.

WARTO WIEDZIEĆ

ROZCHODNIKI OKAZAŁE

Rozchodniki te są naprawdę okazałe, tworząc gęste kępy. Ich baldachy kwiatowe powoli nabierają pąsów i dopiero w październiku osiągną pełnię kwitnienia. Można powiedzieć, że wysokie odmiany rozchodników żegnają sezon w naszym ogrodzie. Warto więc o nich pamiętać, planując jesienne rabaty. Ze względu na wielkość i zwarty kształt kępy, należy je traktować jak byliny z grupy wysokich, umieszczając z tyłu lub w centrum kompozycji. Dominanta rozchodników zachowa się aż do wczesnej wiosny, gdyż dopiero wtedy ścina się ich zaschnięte kwiatostany.

ROŚLINY KWITNĄCE



FOT. 123RF

Kwitną już odmiany dalii. Te pochodzące z Ameryki Środkowej piękności będą przyciągać nasz wzrok aż do późnej jesieni

Dalie - formy

W ciągu wieków powstały setki i tysiące odmian dalii, klasyfikowanych zazwyczaj ze względu na budowę koszyczków i wysokość rośliny. Wyróżnia się zatem:

- dalie o kwiatach pojedynczych;

- dalie o kwiatach półpełnych, do których zalicza się dalie peoniowe, o kwiatach języczkowatych, a także dalie kryzowane i anemonowe;

- dalie o kwiatach pełnych, bez wolnej tarczy środkowej. Do tej grupy zalicza się m.in. dalie grzybienowe, dalie dekoracyjne o koszyczkach do 30 cm średnicy, a także kuliste, pomponowe, kaktusowe i półkaktusowe oraz jeleniorogie (płatki tych ostatnich są na czubku rozwidlane i ząbkowane);

- dalie karłowe, o różnego typu koszyczkach.

Dalie - uprawa

Dalie są wzorem niezawodności. Po kilku tygodniach od posadzenia karp wypuszczają gęszcz pędów, a pod koniec lipca zakwitają. Wymagają stanowiska słonecznego, gleby przepuszczalnej, wilgotnej, zasobnej. Najbardziej popularną metodą ich rozmnażania jest podział karp. Dokonujemy go przed sadzeniem, zwracając uwagę na to, aby każda oddzielona część miała co najmniej jeden dobrze wykształcony pąk. W gorące dni wielka powierzchnia liści dalii wyparuje duże ilości wody. Te straty muszą być uzupełniane podlewaniem - szczególnie w okresach suszy. Późną jesienią przycinamy pędy na 10-20 cm nad ziemią, zaś po pierwszych przymrozkach karp wykopujemy. Po osuszeniu powinny trafić do pomieszczenia z temperaturą w granicach 3-6 stopni C. (AG)

BROWNLIE, ALVINI, NEWELL, ESSELI, OLIVIERI.