

9 770137 952060

32



Zobacz, jakie imprezy
są w weekend - strony 8-9

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA



Sobota-niedziela 14-15 sierpnia 2021



Ustka otrzymała
pieniądze na boisko
i kort tenisowy.
Wczoraj uroczyście
przekazano umowę

STRONA 3

Łzy świętego
Wawrzyńca - noc
spadających gwiazd.
Piękne świetlne
widowisko na niebie!

STRONA 3



magazyn *rodziimy*



Gwiazda

Rodzina to
dla Artura
Żmijewskiego
przywilej, ale
i ciężka praca

strona 4

Temat dnia

Rodzina
oszczędza.
Pandemia
wpłynęła na
nasze finanse

strona 3



Kuchnia

Papryka
wspomaga naszą
odporność,
ale też walkę ze
zmarszczkami

strony 5-6



Obchody Święta Wojska Polskiego w 7. BOW w Słupsku

strona 7

AUTOPROMOCJA



W f " <
STAKO»

faserplast

KONMCT

SIERLECCV

AEROSOL
SERVICE

Pogoda w regionie

Dzisiaj

22°C



15°C

Wiatr
W17 km/h
Uwaga
zachmurzenie
duże

Niedziela

2°C i3°C



Poniedziałek

2°C i4°C



Wtorek

18°C i2°C



Uwaga: zachmurzenie duże z przelotnymi opadami

Prenumerata » Zadzwoń!

1 94 340 1114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Zawisza Czarny po raz kolejny zawinął do portu

Ustka

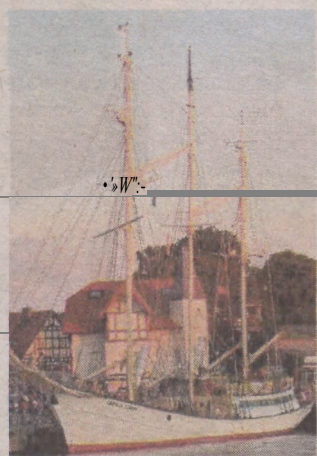
Bogumiła Rzeckowska

bogumila.rzeckowska@polskapress.pl

Zawisza Czarny do portu wpłynął w czwartek po południu. Ma to już druga wizyta słynnego szkunera w tym roku.

Zawisza Czarny jest flagowym żaglowcem Związku Harcerstwa Polskiego i jednocześnie największym żaglowcem skautowym na świecie. Na żaglowiec zaciągają się głównie harcerze, skauci, młodzież oraz od 2006 roku osobyniewidome uczestniczące w programie „Zobaczyć Morze”. Od 2011 roku Zawisza Czarny przewozi Betlejemskie Światło Pokoju dla skautów z Bornholmu i Karlskrony.

Jacht morski został zbudowany w Stocznii Północnej w Gdańsku w 1952 roku. Na początku był statkiem rybackim. W 1957 roku kuter miał zostać statkiem ratowniczym. Jednak w lutym 1960 roku Ministerstwo Żegluga przekazało ZHPi jednostka została przebudowana na żaglowiec. Banderę podniesiono 15 lipca 1961 roku. W tym roku jacht obchodzi 60-lecie swojej służby harcerzom



na morzach i oceanach świata. Jego patron to rycerz Zawisza Czarny z Garbowa. Żaglowiec jest drugim polskim jachtem o tej samej nazwie. Zawisza Czarny jest stalowym trzymasztowym szkunierem. Powierzchnia jego żagli wynosi 625 mkw., długość kadłuba to 42,7 metra, zanurzenie - 4,5 metra.

W tym roku to już druga wizyta żaglowca w Ustce. Zawisza Czarny zawinął do kurortu w pierwszej połowie maja, ciesząc oczy mieszkańców i turystów. W piątek po południu było można zwiedzić żaglowiec. ©

Posterunkowa Kicia znalazła nowy dom!

Oklaski

Magdalena Olechnowicz

magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

Mała kotka, która przybłąkała się na Posterunek Policji w Dębicy Kaszubskiej, znalazła nowy dom. Zaopiekowała się nią pani Halinka ze swoim wnuczkami Miłozem. Pani Halinka przyznaje, że ogłoszenie o kotce zobaczyła na gp24.

Jeszcze kilkadni temu szukaliśmy dla kotki domu. Przypomnijmy, mała koteczka przysłała do Posterunku Policji w Dębicy Kaszubskiej. Zaopiekowała się nią pani Dorotka z posterunku, która niestety, nie mogła jej zatrzymać, ponieważ już w domu ma spory zwierzyniec.

- Pani Dorotka była z kotką u weterynarza, wiadomo, że jest zdrowa i ma 9 tygodni. Mimo, że już ją pokochała, była zmuszona poszukać jej kochającego domu. Pani Dorota znana jest z tego, że ma ogromne serce dla zwierząt, ale więcej już w domu nie jest w stanie zatrzymać. Od lat opiekuje się każdymi, czterema



Pani Halinka ze swoim wnuczkami Miłozem, który wybrał dla kici imię Dyzia

pami", które napotyka naswojej drodze. „Posterunkowa Kicia” nie jest pierwszym zbłąkanym kotem, który przyszedł właśnie do posterunku. Nie jeden pies, kot, ptaszek poczuł już dobre serce naszej koleżanki. Pani Dorota zawsze zabiera zbłąkaną zwierzęta do weterynarza, zapewnia im szczepienia i odpowiednią opiekę. Do swojego domu przegarnęła już kilka pociech - mówi mł. asp. Monika Sadurska, oficer prasowy KMP w Słupsku.

Dlatego zaczęło się szukanie domu dla zbłąkanej Kici. - I udało się. Po ostatniej wizycie u weterynarza pani Dorotka z posterunku przekazała ją wczoraj pani Halince z Dębicy Kaszubskiej. Imię Dyzia wybrał wnuk właścicielki - Miłoz, który nie odstępował kota na krok. Kotka szybko zaaklimatyzowała się w nowym domku. Cieszymy się z takiego finału. Pani Halinka przyznaje, że ogłoszenie o szukającej domku kotce znalazła na gp24 - mówi Monika Sadurska. ©



W piątek w słupskiej redakcji „Głosu” gościliśmy Piotra Müllera, posła PiS ze Słupska, rzecznika prasowego rządu. Poseł Piotr Müller został laureatem naszego plebiscytu „Osobowość Roku 2020” w kategorii Polityka, samorządność i społeczność lokalna. Podsumowanie plebiscytu nastąpiło w miniony czwartek w Dolinie Charlotty. jednak obowiązki nie pozwoliły rzecznikowi rządu uczestniczyć w tym spotkaniu. Na zdjęciu (od prawej): Piotr Müller i Wojciech Frelichowski, zastępca redaktora naczelnego „Głosu Pomorza”.

• MMIdH

Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 510 026 924. Ze względu na panderię nie spotykamy się w redakcji.

Wojciech Nowak

wojciech.nowak@gp24.pl



KALENDARIUM

14 sierpnia

tots

Wyprawa kijowska: Bolesław I Chrobry zdobył Kijów.

toto

Makbet zabił wczasie bitwy pod Bothgouanankróla Szkocji Duncana i zajął jego miejsce.

*927

Odbiły się Wyśdę Tatrzańską (oficjalnie Automobilowy Rajd Tatrzański), pierwszy w historii polskiego automobilizmu samochodowo-motocyklowy wyścig górski.

1996

Gwałciiciel i morderca Rainey Bethea został powieszony w Owensboro w stanie Kentucky w ostatniej publicznej egzekucji w historii USA.

LOTTO

12.08.2021r. godz. 21.30

10110: 8, 18, 19, 20, 35, 39

Lotto Plus: 5, 27, 30, 37, 41, 42

Multi Multi: 1, 3, 4, 5, 17, 25, 28, 33, 34, 37, 45, 54, 57, 59, 64, 66, 67, 68, 72, 76 Plus 76

Ekstra Peną: 5, 9, 29, 30, 31, 2

Ekstra Premia: 5, 12, 14, 25, 32, 2

Mini Lotto: 8, 10, 15, 35, 37

Kaskada: 2, 3, 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 20, 21, 24

Super Szansa: 9, 1, 0, 9, 1, 7, 1

13.08.2021r. godz. 14

Multi Multi: 4, 9, 11, 17, 19, 21, 24, 33, 34, 38, 40, 47, 48, 50, 55, 57, 58, 72, 74, 77 Plus 34

Kaskada: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 14, 16, 21, 22, 24

Super Szansa: 7, 8, 6, 5, 4, 8, 1

WALUTY 5.08.2021

USD 339340

EUR 4,5718 (-)

CHF 4,2204 (-)

GBP 537260

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

(-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego

AUTOPROMOCJA



INVEST HOUSE



WORTHINGTON..

NORD EXPRESS

felizaish
órkZ* Eñ?

Twoja, firma, i też, vvk-B

tim b f e m - u - a t c o j e !

tel. 697 770173

Wioletta Antonowska

0410184516

Bardzo ważne wsparcie. Ustka otrzymała pieniądze na boisko i kort tenisowy

Bogumiła
Rzeczowska
bogumte.rzeczowska@gp24.pl



Ustka

W piątek, 13 sierpnia na terenie OSiR-u odbyło się uroczyste przekazanie umowy w sprawie kolejnej inwestycji w Ustce. Poseł Ziemi Słupskiej Piotr Müller przekazał burmistrzowi Jackowi Maniszewskiemu dokument przyznający dofinansowanie do budowy boiska i centrum tenisowego.

„Kompleksowe zagospodarowanie terenu Ośrodka Sportu i Rozwoju przy ul. Grunwaldzkiej 35 w Ustce - poprzez budowę boiska treningowego oraz budowę centrum tenisowego” to inwestycja powstająca z dofinansowaniem rządowym. W regionie słupskim jest w trakcie realizacji już zostały zrealizowane przedsięwzięcia na około 40 milionów złotych. Z tych środków w Ustce zaplanowano zagospodarowanie terenu Ośrodka Sportu i Rozwoju. Powstanie tu boisko treningowe oraz profesjonalne centrum tenisowe. W piątek na terenie OSiR-u odbyło się uroczyste przekazanie umowy. Symboliczne, ponieważ dokument został wcześniej podpisany elektronicznie.

- Na tym programie zyskają wszyscy mieszkańcy Ziemi



Ustka otrzymała dofinansowanie na modernizację infrastruktury sportowej

Słupskiej. Rządowe środki poprawiają stan dróg w regionie. Urzeczywistnione zostaną także projekty związane z edukacją czy infrastrukturą sportową. Niezmiennie cieszę się, że dzisiaj z burmistrzem Ustki możemy informować o konsekwentnie realizowanym programie niezwykle ważną inwestycję w ustecki sport - mówił Piotr Müller, rzecznik prasowy rządu i poseł na Sejm RP. - To dobra informacja, że środki z rządowego programu narzecz zwiększenia szans rozwoju Ziemi Słupskiej dają moż-

liwość wprowadzania zmian i realizowania ważnych dla mieszkańców projektów takich jak budowa boiska treningowego czy centrum tenisowego w Ustce.

W 2019 roku rząd przyjął uchwałę w sprawie ustanowienia wieloletniego programu pod nazwą „Program na rzecz zwiększania szans rozwojowych Ziemi Słupskiej na lata 2019-2024”. Poseł Piotr Müller zabiegał o środki rządowe na realizację tego projektu. Ta inicjatywa doprowadziła do przyjęcia uchwały o rozwoju Ziemi

Słupskiej przez premiera Mateusza Morawieckiego, który na ten cel przeznaczył już 115 mln zł. Sfinansowane zostały projekty z obszaru edukacji, transportu czy infrastruktury sportowej.

- To dobry czas dla regionu słupskiego. Inwestycje przewidziane w programie rozwoju Ziemi Słupskiej są szansą, którą musimy wykorzystać - dodał poseł Piotr Müller. - Bardzo mnie cieszy dobra współpraca z samorządami w zakresie wykorzystania tych środków. Gratuluję Ustce sprawnego

działania, przygotowania przetargów i realizacji inwestycji.

Ustka otrzymała dofinansowanie w wysokości 1250 513 zł. Natomiast całkowita wartość inwestycji wynosi 1 922 665,63 zł. Za te pieniądze zostanie wyremontowane boisko treningowe z naturalną nawierzchnią, powstanie tamogrodzenie z piłkochwytnymi i systemem drenarski. Drugą część inwestycji, na którą miasto już ogłosiło przetarg, to budowa kortu tenisowego z systemem nawadniania i oświetleniem.

- Umowa dotyczy modernizacji boiska, na którym tu stoimy. To jest dla nas bardzo ważne, bo w ostatnich latach staraliśmy się, żeby infrastruktura obiektów sportowych zmieniała się. Jest to zasadne. Za nami widzimy chłopców, którzy trenują i potrzebują takiego boiska - burmistrz Jacek Maniszewski podziękował posłowi Piotrowi Müllerowi za wsparcie regionu i za to, że pamięta o Ustce. - Dla naszego małego miasta takie wsparcie jest bardzo ważne.

©®



Noc spadających gwiazd Piękne świetne widowisko na niebie!

Region
Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

Sto spadających gwiazd na godzinę można było zaobserwować minionej nocy. Oczywiście fizycznie nie było to możliwe, ale Główny Miejski Urząd Miejski w Ustce - a do tego dużo cierpliwości i dobrą lokalizację - widzieli nawet kilkanaście.

„Noc spadających gwiazd” każdego roku w sierpniu elektryzuje miłośników astronomii i obserwatorów nocnego nieba. To wyjątkowy czas, bo w kluczowym momencie możemy dostrzec na niebie nawet 100 Perseidów w ciągu jednej godziny. Nie brakuje miłośników astronomii, którzy właśnie wtedy spędzają noc na leżaku zapatrzeni w niebo.

Widowisko rozpoczęło się już 10 sierpnia i często jest nazy-

wane „łzami św. Wawrzyńca”, ponieważ 10 sierpnia to dzień tego świętego.

Jednak największa intensywność była dokładnie w nocy z 12 na 13 sierpnia 2021 (z czwartku na piątek). To właśnie tej nocy mogliśmy zaobserwować na niebie nawet 100 spadających gwiazd na godzinę, a całe widowisko trwało do samego świtu.

Przepiękne zdjęcia otrzymaliśmy od Piotra Basaraba, który na co dzień pracuje jako oficer prasowy Państwowej Straży Pożarnej w Słupsku, a po godzinach zajmuje się m.in. fotografią, która jest jego wielką pasją. Spadające gwiazdy zaobserwował nad gminą Potęgowo.

Perseidy to jeden z najbardziej regularnych rojów meteorów, którego orbita przecina się każdego roku z ziemską między 17 lipca a 24 sierpnia. Maksimum roju obserwuje się pomiędzy 12 a 13 sierpnia. Rój

związany jest z kometa 109P/Swift-Tuttle. Podczas okresu występowania roju radiant przemieszcza się przez gwiazdozbiory Kasjopei, Perseusza i Żyrafy.

Są one obserwowane od około 2000 lat, zaś naj-

wczesniejsze informacje o obserwacjach pochodzą z Dalekiego Wschodu. Czasem nazywane są „łzami świętego Wawrzyńca”, co wiąże się z datą jego domniemanej męczeńskiej śmierci 10 sierpnia.

Rój widoczny jest od około połowy lipca każdego roku, ze szczytem aktywności pomiędzy 9 i 14 sierpnia. Meteory widoczne są na całym niebie, ale z powodu parametrów orbity komety Swifta-Tuttle'a Perseidy są najlepiej widoczne

na półkuli północnej. Zwykle najczęściej Perseidy obserwujemy w drugiej połowie nocy i nad ranem, ponieważ wówczas radiant znajduje się wystarczająco wysoko nad horyzontem.

©®



Morze wyrzuciło na brzeg martwego morświna

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl



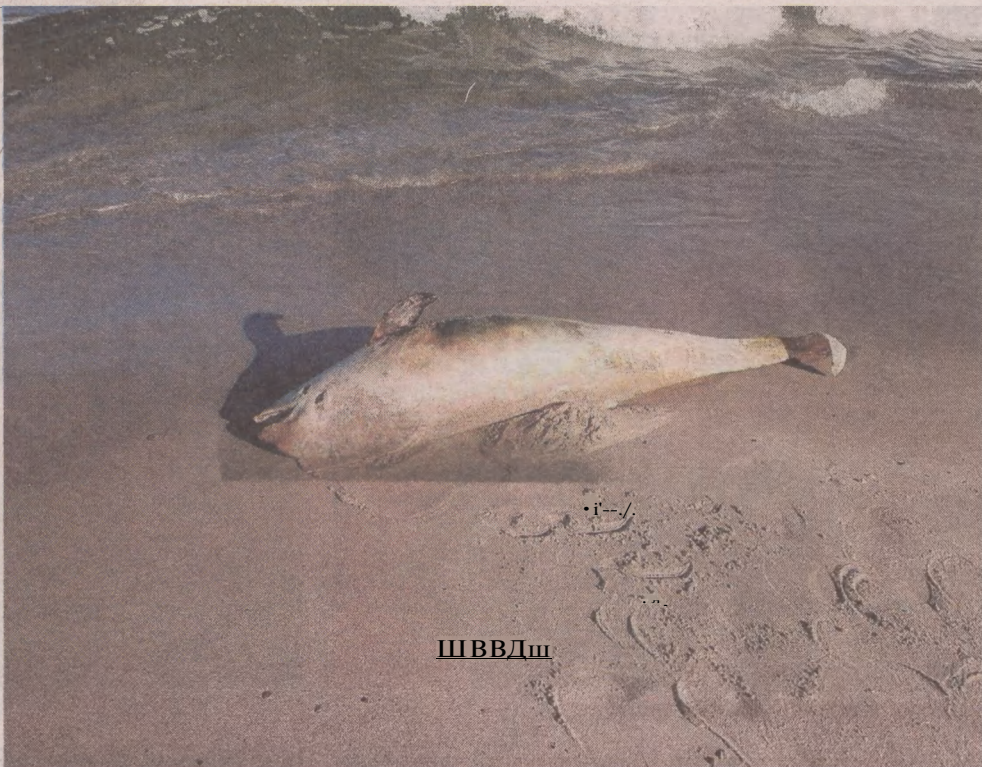
W czwartek rano między Dębiną a Rowami znaleziono martwego morświna. Ten bałtycki ssak należy do gatunków zagrożonych wyginięciem.

Dryfującego morświna zauważyło w morzu dwóch wędkarzy.

- Na początku pomyśleliśmy, że jest to człowiek, ale po dokładniejszym przyjrzeniu się stwierdziliśmy, że jest to foka lub morświn. Po około półgodzinie, gdy można było już dokładnie ocenić pływający obiekt, okazało się, że jest to martwy morświn - relacjonuje jeden z wędkarzy.

Mężczyźni wyciągnęli martwe zwierzę na plażę i powiadomili odpowiednie służby. Po półgodzinie na plaży pojawił się pracownik Urzędu Morskiego, który zabezpieczył martwego ssaka. Morświn miał ranę kłutą oraz rozcięty brzuch. Został przewieziony do Stacji Morskiej Instytutu Oceanografii Uniwersytetu Gdańskiego na Helu, gdzie zostanie zbadany pod kątem przyczyny śmierci.

Morświny obok kaszalota, orki i delfinów należą do podrzędu waleni uzębionych. Są jedynym gatunkiem waleni stale zasiedlającym Bałtyk.



Martwy ssak przewieziony został do Stacji Morskiej Instytutu Oceanografii Uniwersytetu Gdańskiego na Helu, gdzie zostanie zbadany pod kątem przyczyny śmierci

Długość ciała dorosłego osobnika w Bałtyku to ok. 180 cm, a jego przeciętna masa przekracza 60 kg. Wyglądem przypominają nieco delfiny.

W Bałtyku morświny występują regularnie u wybrzeży Danii, Niemiec, południowej Szwecji oraz Polski. W pozostałych rejonach pojawiają się nieregularnie i bardzo rzadko. W polskiej strefie Bałtyku morświny najczęściej odnoto-

wywane są w rejonie Zatoki Gdańskiej i Puckiej oraz Zatoki Pomorskiej.

Napotkanie morświna jest niezwykle rzadkie. Nietylko ze względu na ich małą liczebność. To ssak bardzo skryty, wręcz tajemniczy, a dotego kolor jego ciała zmienia się z morską tonią. Zwykle nad wodą tylko na krótko można zobaczyć wynurającą się górną część głowy z otworem nosowym oraz nie-

wielką, trójkątną, czarną płetwę grzbietową.

Morświn jest gatunkiem skrajnie zagrożonym z tego powodu jest prawnie chroniony. Szacuje się, że w Bałtyku jest ich nie więcej niż 500 osobników.

Stacja Morska w Helu apeluje o informowanie o przypadkach przyłowu, obserwacji czy znalezienia ciała morświna na brzegu, tel. alarmowy 601 889940. ©

W niedzielę Słupsk szczepi się przeciw COVID-19

Zdrowie

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

W niedzielę, 15 sierpnia, powtórka akcji „Słupsk się szczepi”. Będzie można zaszczepić się bez wcześniejszej rejestracji w sąle przy Parafii św. Józefa oraz w punkcie szczepień przy ul. Słowiańskiej w Słupsku. Co ważne, nie ma potrzeby wcześniejszej rejestracji.

W niedzielę, 15 sierpnia, Punkt Szczepień Populacyjnych Przychodni Rejonowej Samodzielnego Publicznego Miejskiego Zakładu Publicznego Opieki Zdrowotnej przy al. Wojska Polskiego 49A w Słupsku będzie prowadził szczepienia w ramach akcji „Słupsk się szczepi” poza siedzibą udzielania świadczeń.

Szczepienia preparatami Comirnaty (Pfizer BIONTech) i Janssen (J&J) będą wykonywane w Domu Parafialnym Pa-



Ostatnia akcja „Słupsk się szczepi” cieszyła się dużym zainteresowaniem, dlatego organizatorzy ją powtarzają...

rafii pw. św. Józefa Oblubieńca NMP przy ul. Szczecińskiej 38 w Słupsku w godzinach 10-14.30. Zaszczepić można się także w niedzielę w Punkcie Szczepień Powszechnych przy ul. Słowiańskiej w Słupsku

w godz. 8-12; z dziećmi powyżej 12. roku życia należy się zgłaszać w godzinach 8-10, kiedy odbywa się kwalifikacja lekarska do szczepień.

- Ostatnia akcja „Słupsk się szczepi” cieszyła się dużym za-

interesowaniem, dlatego postanowiliśmy ją powtórzyć. Punkt szczepień przy ul. Słowiańskiej szczepi w każdy weekend - w najbliższy, a także czynny będzie w dniach 20-22 sierpnia i 27-29 sierpnia. Zaczęły także szczepić apteki: w Słupsku są to Apteka Gemini i Miraculum - mówi Beata Pawlicka, dyrektor Wydziału Zdrowia w UM w Słupsku.

Co ciekawe, już niedługo w mieście pojawi się tzw. szczepciobus. - Trwają rozmowy z MZK i Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej. „Szczepciobus” powinien pojawić się na ulicach Słupska jeszcze w sierpniu. Planujemy, aby stał w różnych miejscach - tam, gdzie jest więcej ludzi, więc m.in. przy CH Jantar, przy Parku Wodnym Trzy Fale, czy w centrum miasta. Jak tylko będą znane szczegóły, prześlemy je - mówi Pawlicka. ©

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03

Koszalin, ul. Mickiewicza 24, 94 347 3511

Szczecin, bo.gs24@polskapress.pl, 697 770 190

Szczecinek, bo.gk24@polskapress.pl, 94 347 3516

Stargard, wieslawa.sowa@polskapress.pl, 670 770 191

reklama.slupsk@polskapress.pl

Głęboko zasmuceni żegnamy

ś~fp

Mariusza Pawłowskiego

Wieloletniego Dyrektora Szkoły Podstawowej im. Polskich Noblistów w Sycewicach, wspaniałego Człowieka o wielkim sercu, życzliwego i zawsze uśmiechniętego Pedagoga.

**Żonie Marioli,
Synom Piotrowi i Maciejowi
oraz Rodzinie**

wyrazy szczerego współczucia składają

*Grono Pedagogiczne, Pracownicy Administracji i Obsługi
oraz uczniowie
Szkoły Podstawowej im. Polskich Noblistów w Sycewicach*

Z ogromnym smutkiem i nieskrywanym żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci
naszej koleżanki

Henryki Wicher

Henia była dobrym człowiekiem, sumienną i pracowitą
pielęgniarką oddaną pacjentom.

Rodzinie i Bliskim

przesyłamy

szczerze wyrazy współczucia

*Koleżanki i Koledzy z Oddziału Hematologii
i Transplantacji Szpiku Szpitala w Słupsku.*

Na zawsze pozostaniesz w naszej pamięci.

*„Nie odchodzi się tak naprawdę i zupełnie,
bo mimo wszystko pozostaje się w czyjejś pamięci
i czymś czekaniu...”*

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Śtp

Mariusza Pawłowskiego

wieloletniego dyrektora Szkoły Podstawowej w Sycewicach.

Łączymy się w bólu

z naszą Koleżanką **Mariolę J**

przekazując wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim

Pracownicy Szkoły Podstawowej w Kobylnicy

Właściciel sprawdzi, który pracownik jest zaszczepiony

Warszawa

Maciej Badowski
m.badowski@polskatimes.pl

Wiceminister zdrowia Waldemar Kraska pytany o możliwość sprawdzenia przez pracodawcę, który pracownik w firmie jest zaszczepiony, przyznał, że „trzeba zrobić to ustawowo” i dodał, że „projekt jest przygotowany”.

Wiceminister zdrowia Waldemar Kraska przyznał w piątek w RMF FM, że przygotowany jest projekt ustawy dający możliwość pracodawcom sprawdzania, którzy pracownicy są zaszczepieni. - To trzeba zrobić ustawowo, projekt jest przygotowany i chcemy, aby znalazł się w agendzie następnego posiedzenia Sejmu - mówił w RMF FM wiceszef resortu zdrowia. - Chcemy, aby pracodawcy taką możliwość uzyskali, żeby mogli wiedzieć, który z pracowników jest zaszczepiony.

Jak tłumaczył, „każda metoda, która powoduje, że więcej ludzi się zaszczepi, jest dobra”. Kraska poinformował także, że „czwarta fala puka do naszych granic”. - To jest kwestia kilku najbliższych tygodni - mówił. Przy okazji zachęcał do noszenia maseczek. - Jeżeli chcemy uniknąć IV fali, to ważne są szczepienia, ale też maseczki - tłumaczył.

W piątek, 13 sierpnia Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że do tej pory wykonano



Personel aptek także szczepi, więc nie ma na co czekać

35 281 208 szczepień. Pierwszą dawkę wykonano 18 759 946 szczepień. Z kolei w pełni zaszczepione są 18 064 134 osoby (zaszczepieni preparatem J&J oraz 2 dawki innych preparatów). Resort zdrowia podał także, że „zaledwie 0,67 proc. w pełni zaszczepionych zostało zakażonych koronawirusem”.

Kraska pytany o wprowadzenie ewentualnych obostrzeń dla osób niezaszczepionych, odparł, że „wprowadzenie limitów spowoduje, że osoby niezaszczepione mogą chcieć się zaszczepić, ale też nie wykluczamy innych działań”. - W tej chwili nie chciałbym straszyć tych mieszkańców, ale pewne obostrzenia trzeba będzie tam wprowadzić - mówił w kontekście gmin, gdzie jest najmniej zaszczepionych.

Zmiany w ministerstwach po odejściu Jarosława Gowina

Maciej Badowski
m.badowski@polskatimes.pl

Warszawa

„Tworzy się Ministerstwo Rozwoju i Technologii w drodze przekształcenia dotychczasowego Ministerstwa Rozwoju, Pracy i Technologii”. Dokumenty podpisał premier Mateusz Morawiecki. Kilka dni temu z funkcji szefa przekształcanego resortu odwołano Jarosława Gowina.

W „Dzienniku Ustaw” wczoraj wieczorem poinformowano o rozporządzeniu Rady Ministrów dotyczącym przekształcenia Ministerstwa Rozwoju, Pracy i Technologii. Zmianą Ministerstwa zostanie usunięty dział „praca”, który zostanie włączony do Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Do tego resortu przejdą także pracownicy wyłączonego działu.

Po opuszczeniu urzędu przez Jarosława Gowina i rozstaniu się Porozumienia ze Zjednoczoną Prawicą, w resorcie rozwoju nastąpiły dymisje. Ze swoich stanowisk zrezygnowali wiceministrowie: Iwona Michałek, Andrzej Gut-Mostowy i Grzegorz Piechowiak.

Jarosław Gowin stwierdził w czwartek w jednym z wywiadów, że resort rozwoju jest



Premier Mateusz Morawiecki zdecydował o zmianie nazwy resortu po dymisji ministra Jarosława Gowina. Od teraz mamy Ministerstwo Rozwoju i Technologii

dzielony i „przygotowana jest lista urzędników do zwolnienia”. Dodał, że na początek stanowiska stracić ma ok. 40-50 osób. - Jarozumiabym, gdyby byli to moi bliscy współpracownicy, zwłaszcza z klucza politycznego. Ale tam od sekretarzy po ekspertów wziętych z rynku. Ludzi, którzy w ocenie i pracodawców, i związków zawodowych, przysłużyli się Polsce, walcząc z gospodarczymi skutkami pandemii. Teraz wszyscy, tylko dlatego, że byli zatrudnieni, nawet nie przeze mnie, ale za moich czasów.

mają być zwolnieni - przekazał polityk. Zdaniem lidera Porozumienia to „metody barbarzyńskie, skrajne dewastowanie, upartyjnianie państwa”.

Z kolei była wiceminister Anna Kornecka napisała w mediach społecznościowych, że „zemsta na urzędnikach to wyjątkowa podłość”. „W MRPiT zwalniani są wszyscy ludzie - od sekretarzy po wybitnych ekspertów z rynku, których zatrudniliśmy do projektów i reform”. Chcielibyśmy jednoznacznie zdementować te informacje, szkalujące nasz resort” - napisano.

kiem!” - oświadczyła na Twitterze.

W odpowiedzi Ministerstwo Rozwoju, Pracy i Technologii oświadczyło, że Kornecka rozpowszechnia nieprawdziwe informacje. „Na Twitterze Anny Korneckiej pojawiły się fake newsy, jakoby w MRPiT zwalniani byli »wszyscy ludzie - od sekretarzy po wybitnych ekspertów z rynku, których zatrudniliśmy do projektów i reform«. Chcielibyśmy jednoznacznie zdementować te informacje, szkalujące nasz resort” - napisano.

Z KRAJU



Warszawa
Opozycja chce wystawić wspólnego kandydata na marszałka Sejmu

Postawie opozycji chcą zgłosić wspólnego kandydata na marszałka Sejmu. Lider Nowej Lewicy Włodzimierz Czarzasty poinformował w rozmowie z PAP, że kluby parlamentarne temat konkretnych nazwisk będą rozmawiały we wtorek. W ubiegły czwartek posłowie opozycji zapowiedzieli złożenie wniosku o odwołanie marszałek Elżbiety Witek oraz zawiadomienie prokuratury w sprawie Sejmu ma przerwę w obradach do 2 września 2021 r. (AIP)

Warszawa
GIS ostrzega o szkodliwych produktach

Firma Polski Lek Sp. z o.o. poinformowała GIS o wycofaniu dystrybuowanych przez nią suplementów diety ze względu na zastosowanie do ich produkcji składnika zanieczyszczonego tlenkiem etylenu. Wszyscy odbiorcy zostali poinformowani o zaistniałej sytuacji i konieczności wycofania wskazanych numerów partii produktów. (AIP)

Warszawa
Disney+ w Polsce dopiero za rok

Podczas ostatniej konferencji prasowej dyrektor The Walt Disney Company Bob Chapek przekazał, że start platformy Disney+ w Polsce zaplanowano dopiero na lato 2022 r. Informację tę potwierdziła portalowi wirtualne media Marta Szafranska z Disney+, odpowiadając za komunikację w regionie. Wcześniej mówiło się o starcie w 2021 roku. (AIP)

Dobre dane makroekonomiczne, choć martwi wysoka inflacja

Warszawa

Maciej Badowski
m.badowski@polskatimes.pl

Produkt Krajowy Brutto (PKB) w drugim kwartale 2021 roku zwiększył się w Polsce o 9,9 proc. rok do roku - podaje Główny Urząd Statystyczny.

- Według szybkiego szacunku produkt krajowy brutto (PKB) niewyrównany sezonowo w II kwartale 2021 roku zwiększył się realnie o 10,9 proc. rok do roku, wobec spadku o 8,3 proc. w analogicznym okresie 2020 r. - podaje Główny Urząd Statystyczny.

- Polska gospodarka odrobiła pandemiczne straty - komentują eksperci Banku PKO Banku Polskiego i dodają, że „jesteśmy na ścieżce szybkiego wzrostu”.

- Odbiliśmy się szybciej niż nasi partnerzy handlowi. Silna była naszym zdaniem zarówno



Polska odbiła się od pandemii dzięki wysokiej konsumpcji i inwestycjom

konsumpcja, jak i inwestycje - zwracają uwagę analitycy ING Banku Śląskiego.

Opublikowane w piątek przez GUS dane mają charakter wstępny i podlegają będą regular-

nym rewizjom. - Przy tak dużej amplitudzie wahań odczyt w końcu miesiąca może się różnić. Póki co przeszarżowaliśmy z prognozą 12 proc. - komentują eksperci mBanku.

PKB jest miarą wielkości gospodarki. Wzrost lub spadek realnego PKB oraz dynamika tych ruchów stanowi miarę wzrostu gospodarczego. Przy obliczaniu wartości PKB kryterium geograficzne jest jedyne i rozstrzygające. Nie ma znaczenia pochodzenie kapitału, własność przedsiębiorstw itp.

Niestety wzrosła inflacja. - Ceny towarów i usług konsumpcyjnych w lipcu 2021 r. w porównaniu z analogicznym miesiącem ub. roku wzrosły o 5,0 proc. (przy wzroście cen usług - o 6,2 proc. i towarów - o 4,6 proc.). W stosunku do poprzedniego miesiąca ceny towarów i usług wzrosły o 0,4 proc. (w tym usług - o 0,8 proc. i towarów - o 0,1 proc. - podał w piątek GUS).

Jak wynika z najnowszej raportu OECD „Employment Outlook” (perspektywy zatrudnienia), Polska znalazła się w czwórce krajów wysoko rozwiniętych, które najszybciej mogą powrócić do poziomu liczby miejsc pracy sprzed pandemii. Chodzą o Australię, Japonię, Nową Zelandię oraz Polskę.

TikTok szuka gwiazd wśród Polaków. Kto ma szansę na karierę?

Mmpka

Tomasz Dereszyński

Twitter: @TomDeresz

Wystarczy zaprezentować na TikToku próbkę swojego wokalu, żeby mieć szansę na nagranie własnego singla i teledysku, a tym samym otworzyć sobie drzwi do niezwykłej muzycznej kariery. Zgłoszenia do konkursu można przysłać do 29 sierpnia 2021 r.

W projekcie „RisingStar” może wziąć udział każdy użytkownik platformy powyżej 16. roku życia. Co zrobić, by zostać gwiazdą estrady? Wystarczy zaśpiewać swój ulubiony kawałek, a nagranie zamieścić na TikToku z hashtagem #risingstarpolska.

Zmagania aspirujących gwiazd oraz ich nagrania będzie można śledzić na bieżąco w poświęconej konkursowi sekcji w aplikacji.

Spśród wszystkich nadesłanych zgłoszeń jury w składzie: Lanberry – popularna wokalistka, znana m.in. z przeboju „Plan awaryjny”, autorka świetnie przyjętego albumu „Co gryzie Panią L.?” wydanego w 2020 roku, oraz Paweł Chudziński (@PizzaPaweł) – TikToker i influencer, wybiorą 8 osób, które przejdą do głównego etapu konkursu. O losie twórców decydować będą także słuchacze radia ESKA, którzy wytypują kolejne dwie osoby w specjalnym głosowaniu „Dzika Karta”.

W kolejnym etapie, podczas występów na LIVE na TikToku, na zwycięzcę „RisingStar” głosować będą jurorzy oraz publiczność. Laureat „RisingStar” ogłoszony zostanie podczas wielkiej gali finałowej transmitowanej na platformie, z udziałem gwiazd oraz znanych twórców UKToka. Czekają na niego nie tylko nagroda – kontrakt z wytwórnią Universal Music Polska umożliwiający nagranie profesjonalnego singla oraz nakręcenie teledysku.



Paweł Chudziński – TikToker oraz influencer jest w składzie jury, które wybierze finalistów konkursu

Gala finałowa odbędzie się 30 września.

– Universal Music jest największą i najbardziej innowacyjną firmą fonograficzną na polskim i światowym rynku, dlatego współorganizowanie wraz z TikTokiem formatu „RisingStar” wpisujemy w nasze DNA. Jesteśmy podekscytowani możliwością odkrycia przyszłych gwiazd sceny muzycznej z pomocą platformy, której użytkownicy dają upust swojej kreatywności. To zupełnie nowe podejście do szukania talentów – jesteśmy przekonani, że kolejna super gwiazda polskiej, a może globalnej sceny muzycznej właśnie tworzy coś na TikToku i natakie osoby czekamy! – mówi Maciej Kutak, dyrektor zarządzający w Universal Music Polska.

– TikTok jako miejsce kreatywnej i autentycznej ekspresji

Zgłoszenia konkursowe do RisingStar można wysłać do 29 sierpnia, natomiast gala finałowa odbędzie się 30 września.

to prawdziwa kopalnia talentów. Chcemy przyczynić się do rozwijania pasji naszych użytkowników, którzy udowadniają nam na co dzień, że nie ma rzeczy niemożliwych. To wielka przyjemność być organizatorem tak dużej akcji, która wyłoni nową gwiazdę muzyki. Nagroda, którą przygotowaliśmy dla zwycięzcy wraz z Universal Music Polska, to idealny start w karierze i możliwość zyskania milionów fanów. Do konkursu może zgłosić się każdy, dlatego zachęcamy już teraz do nagrywania filmów i dzielenia się swoim talentem ze społecznością TikToka oraz z całym światem – podkreśla Paula Romaszewska z TikToka Polska.

Amerykanie uciekają z Afganistanu. Talibowie górą

Wojciech Szczesny
wiczczesny@pobkatimes.pl

Kabul

Amerykanie wysyłają do Afganistanu żołnierzy mających zabezpieczyć ewakuację swoich obywateli oraz Afganczyków. Zachodni współpracownicy z zachodnimi strukturami. Trwa wielki odwrót.

Talibowie rozpoczęli ofensywę po rozpoczęciu wycofywania sił wojsk amerykańskich oraz sił NATO stacjonujących w Afganistanie w ramach interwencji po zamachach na World Trade Center w 2001 roku. Taką decyzję podjął w kwietniu prezydent Stanów Zjednoczonych Joe Biden, który zapowiedział, że Amerykanie opuszczają kraj do 1 września tego roku, czyli w 20. rocznicę ataku Al-Kaidy na USA.

– Baliśmy się, że sytuacja ukształtowana przez ostatnie 20 lat zmieni się w ciągu 20 tygodni. Niestety, wydaje się, że wystarczy na to zaledwie 20 dni – powiedział w rozmowie z portalem „Polilco” włoski generał Claudio Graziano, przewodniczący Komitetu Wojskowego Unii Europejskiej.

Z kolei szef unijnej dyplomacji Joseph Borrell zaapelował o podjęcie „rzeczowych i konkretnych” rozmów, które



W Afganistanie śmierć poniosło także 43 polskich wojskowych, a kolejnych 200 zostało rannych. Polska wydała na swoją obecność w Afganistanie ponad 6 miliardów złotych

mogłyby zatrzymać przemoc oraz uniemożliwić stworzenie w Afganistanie emiratu islamskiego, który ponownie doprowadzi do międzynarodowej izolacji państwa.

– UE chce kontynuować partnerskie relacje z Afganczykami. Jednakże wsparcie to będzie uzależnione od pokojowej stabilizacji w kraju, gwarantującej poszanowanie dla praw wszystkich obywateli, w tym kobiet, niepełnoletnich oraz mniejszości. Osiągnięcia ostatnich dwóch dekad w tym zakresie, dotyczące m.in. dostępu kobiet do edukacji, muszą zostać zachowane – stwierdził w oświadczeniu wysoki

przedstawiciel Unii Europejskiej ds. polityki zagranicznej i bezpieczeństwa.

W podobnym tonie wypowiedział się także szef niemieckiego ministerstwa spraw zagranicznych Heiko Mass, który zadeklarował, że Berlin wstrzyma pomoc finansową dla Afganistanu, wynoszącą około 430 milionów euro rocznie, jeśli władze centralne zostaną zdominowane przez talibów, a w kraju wprowadzone zostaną radykalne prawo szariatu.

Operacja wojskowa talibów już teraz doprowadziła do przejęcia około 2/3 terytorium Afganistanu i opanowania kluczowych

punktów strategicznych i ośrodków komunikacyjnych w odległości nieco ponad stu kilometrów od stolicy kraju, Kabulu, który – zgodnie z relacjami członków amerykańskich służb wywiadowczych – może zostać całkowicie otoczony nawet w ciągu 30 dni.

Dziesiątki tysięcy Afganczyków zdecydowało się już na opuszczenie swoich domów i ucieczkę przez oddziały islamskich bojowników. Rządy państw europejskich wkrótce spodziewają się napływu imigrantów, którzy w ostatnich tygodniach zaczęli docierać do Europy, głównie przez granicę z Turcją.

USA. Dopuszczono trzecią dawkę dla chorych i osłabionych

Waszyngton

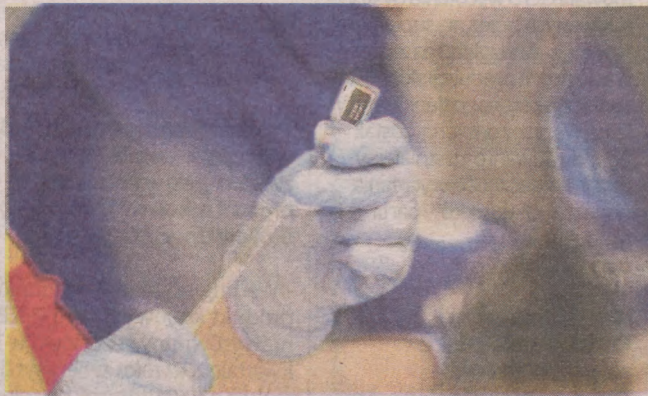
Tomasz Dereszyński

Twitter: @TomDeresz

Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków zatwierdziła właśnie dawkę przypominającą szczepionkę przeciw COVID-19 firm Pfizer i Moderna dla osób z osłabionym układem odpornościowym. Trwa dyskusja, czy taka dawka nie powinna być podawana całej populacji.

Jak przypomina agencja Reuters, już kilka innych krajów, choćby Izrael i Niemcy, planuje lub już zaczęło podawać trzecią dawkę Pfizer lub Moderna, aby uniknąć kolejnego kryzysu z powodu bardzo zaraźliwego wariantu koronawirusa Delta.

W świecie naukowym, a także politycznym toczy się



Pfizer i Moderna zarabiają górę pieniędzy na swoich szczepionkach mRNA

spór o to, czy należy wprowadzić doszeregowanie stosowania podawania dawek przypominających zwłaszcza wśród osób bez poważnych chorób, ponieważ korzyści z trzecich dawek wciąż pozostają nieopisanymi.

Także w Polsce trwa dyskusja na temat ew. podawania trzeciej dawki szczepionki (nie dotyczy to jedynej szczepionki jednodawkowej firmy Johnson & Johnson).

Pfizer poinformował, że skuteczność szczepionki podawa-

nej w dwóch dawkach, którą opracował z BioNTech, spada z biegiem czasu. Firma powołuje się na badanie, które wykazało 84 proc. skuteczności zbadanej cztery miesiące po podaniu drugiej dawki. W momencie podania skuteczność wynosi 96 proc.

Moderna podała, że widzi ostateczną potrzebę podawania dawek przypominających, zwłaszcza że wariant Deltą spowodował – jak napisano – „przełomowe” infekcje u w pełni zaszczepionych osób.

Reuters zwraca uwagę na fakt, że doniesienia o infekcjach wśród zaszczepionych osób i obawy o zmniejszenie ochrony pacjentów skłoniły zażądanie narady do dystrybucji dawek przypominających nawet w sytuacji, gdy wiele krajów ma trudności z dostępem do pierwszych dawek szczepionek.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wezwała do moratorium na szczepienia przypominające przynajmniej do końca września 2021 roku.



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

OBCHODY ŚWIĘTA WOJSKA POLSKIEGO W 7. BOW W SŁUPSKU

Vlbn^fr
Kł

Wojciech Nowak

W piątek, 13 sierpnia, 7. Brygada Obrony Wybrzeża - wspólnie z mieszkańcami - obchodziła Święto Wojska Polskiego.

7. Brygada Obrony Wybrzeża obchodziła wczoraj Święto Wojska Polskiego.

Uroczystość rozpoczęła msza święta w kaplicy garnizonowej, a następnie - na placu apelowym jednostki - odbyła się oficjalna część uroczystości wraz z Dniem Otwartych Koszar, podczas których mieszkańcy mogli przyjrzeć się z bliska uzbrojeniu jednostki, dowiedzieć się, jak zostać zawodowym żołnierzem, a także uczestniczyć w prezentacji grup rekonstrukcji historycznych „Nałęcz” i „Grzmot”.

W uroczystości także udział wzięli amerykańscy żołnierze stacjonujący w Redzikowie.



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Dożynki Rybne i jarroark

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@polskapress.pl

Ustka

Tegoroczne obchody Święta Ustki przypadają na sobotę oraz niedzielę. Jak co roku program imprezy jest po brzegi wypchany atrakcjami.

Dożynki Rybne w Ustce odbywają się co roku w połowie sierpnia - w tym roku 14 i 15 sierpnia - i są uznawane za oficjalne święto miasta. Jak zawsze nie zabraknie atrakcji dla dzieci, przysmaków rybnych i stoisk kulinarnych, a na nadmorskiej scenie nie zabraknie szant, spektakli oraz występów gwiazd.

W ciągu obu dni jarmark dożynkowy będzie trwał od godziny 10 do 22.

W sobotę o godz. 15 ulicą Marynarki Polskiej przejdzie Fishparada, a pół godziny później na scenie Promenady Nadmorskiej nastąpi oficjalne otwarcie obchodów Święta Ustki.



Dożynki Rybne to coroczna impreza w Ustce. Będą atrakcje dla dzieci i dorosłych

O godz. 16 dla najmłodszych uczestników dożynek wystawiony zostanie spektakl pt. Przygody Pirata Drabinki, a następnie swoje koncerty zagrają: zespół Handszaki

(godz. 18), The Nierobbers (godz. 19.30) oraz grupa Poparzeni Kawą Trzy (godz. 21), której koncert zakończy pierwszy dzień Dożynek Rybnych 2021.

W niedzielę, 15 sierpnia o godzinie 11, w ramach obchodów Święta Wojska Polskiego, w usteckim porcie odbędzie się uroczysta msza święta, a o 11.30 nastąpi wy-

stawienie warty honorowej przy pomniku „Ludziom Morza”. W południe przeprowadzone zostaną uroczystości według ceremoniału wojkowego, a także swoje przemówienie wygłosi burmistrz Ustki Jacek Maniszewski. Następnie pod pomnikiem „Ludziom Morza” złożone zostaną kwiaty i będzie miała miejsce defilada wojskowa.

Od godziny 13 możliwe będzie zwiedzanie okrętów Marynarki Wojennej, a o godzinie 15 rozpoczną się animacje i zabawy dla dzieci na Promenadzie Nadmorskiej, które potrwają do godziny 18.

W ramach atrakcji dla najmłodszych przygotowano m.in.: wypłatanie sieci, tatuż z morskim motywem, malowanie twarzy, warsztaty balonowe, tańce pirackie czy konkurs plastyczny.

O warstwę muzyczną uszteckich rybnych dożynek w niedzielę zadbają zespoły: Kubryk (godzina 18) oraz Orkiestra Samanta (19.30). Na koniec imprezy - o godzinie 21 - zaplanowany jest występ piosenkarza Baranowskiego.

©®

CZYTAJ



Hisięka na lato

Liam Drew: Ja, ssak

Brytyjski bestseller o człowieku i innych zwierzętach. Wszystko zaczęło się podczas meczu piłkarskiego. To był skok ofiarne bramkarza. Liam Drew wystawił się na strzał, który — jak się okazało — dostarczył mu niesamowitego bólu i zarazem rozpoczął jego biologiczną fascynację. Bolesne uderzenie piłki zainspirowało go do szukania odpowiedzi na pytanie, dlaczego zdecydowana większość samców ssaków nosi jądra w tak niebezpiecznym miejscu. Gdy jednak, mimo incydentu na boisku, autor w końcu doczekał się narodzin córki, pchnięty zwierzęcym instynktem rodzicielskim rozpoczął zgłębianie kolejnych tematów, zagadnień i czynności — z pozoru ludzkich, a tak naprawdę typowych dla wszystkich ssaków, od ważącego 150 ton płetwalapo dwugramową ryjówekę. (BS)

Wielki finał zawodów Pucharu i Mistrzostw Polski w kitesurfingu i wingfoilu w Pucku

Sport

Wojciech Frelichowski
wojciech1.frelichowski@polskapress.pl

Do Pucka zjechali najlepsi polscy kitesurferzy. Ostatnie zawody z cyklu Xiaomi Kite Cup driven by Land Rover wyłonią nie tylko nowych Mistrzów Polski w Formule Kite, ale zakończą również Puchar Polski w niezwykle widowiskowej konkurencji. Freestyle. Zawody potrwają do 15 sierpnia.

Na wodach Zatoki Puckiej zawodnicy walczyli o punkty w całym Pucharze Polski w konkurencji Formula Kite oraz Arrows Open, atakując całe sezonowe zmagania we Freestyle. Równolegle odbędzie się konkurencja Wingfoil - tegoroczna nowość na zawodach w Polsce. Wiele wrażeń przyniosą kibicom również zmagania o tytuł Mistrza i Mistrzyni Polski w Formule Kite, z udziałem utytułowanych, czołowych polskich zawodników i zawodniczek.

- Po dwóch zmiennych pogodowo, ale rozegranych z sukcesem zawodach w Rewie oraz Krynicy Morskiej, przyszedł



Do 15 sierpnia najlepsi polscy kitesurferzy zmierzają się na wodach Zatoki Puckiej

czas na emocjonujące zakończenie Xiaomi Kite Cup driven by Land Rover. W finale sezonu spotykamy się w Pucku, gdzie mamy nadzieję podsumować 16-ste zawody Kite Cup, które odbywały się w tym roku w wodnowionej formule i z nowymi partnerami - komentuje Michał Zieliński, wiceprezes PSKite oraz organizator zawodów Xia-

omi Kite Cup driven by Land Rover.

Nie trzeba jechać zagranicę, aby podziwiać Mistrzów Świata w kitesurfingu. Do 15 sierpnia będzie można ich spotkać na terenie Klubu Jachtowego w Pucku (MOKSiR Puck). Tuż przed ostatnimi zawodami w Krynicy Morskiej Polacy sięgnęli bowiem po naj-

wyższe międzynarodowe tytuły. Julia Damasiewicz została Mistrzynią Świata w Formule Kite Junior (kategoria wiekowa do 19 lat), a Jan Koszowski Mistrzem Świata w konkurencji Arrows Open (kategoria wiekowa do lat 17), podczas zawodów które zostały rozegrane we włoskiej Gizzeri.

Tak jak wcześniej w Rewie oraz Krynicy Morskiej zawodnicy będą nie tylko zmagali się między sobą, ale również liczyć przeprężone kilometry. Każdy z nich, dzięki otrzymanemu na pierwszych zawodach zegarkowi Mi Watch Lite, zmierzy przebyte na wodzie dystans. Sponsory zawodów przekażą 3 zł za każdy przeprężony kilometr na ochronę Bałtyku i działania Fundacji MARE. Dzięki sprzyjającym warunkom wiatrowym podczas wcześniejszych wyścigów, już teraz wiemy, że zawodnik w trakcie jednego wydarzenia przeprężał około 70 km! Kończąc cykl Xiaomi Kite Cup driven by Land Rover w Pucku, dowiadujemy się jaką kwotę udało się „wypłacać” zawodnikom na rzecz Fundacji MARE.

W przerwie między kolejnymi konkurencjami można będzie zapoznać się z najnowszymi produktami Xiaomi, a także wygrać je w organizowanych dla plażowiczów i kibiców konkursach. Fani motoryzacji będą mogli sprawdzić możliwości nowego Land Rover Discovery Sport, i nie tylko, podczas jazd próbnych.

©®

MUZYKA



Slupsk

Zespół Wokalny „Wirusy” u Karola

Kolejny koncert z cyklu „Garden Party u Karola” uświetni występ Wojskowego Zespołu Wokalnego „Wirusy”. Wydarzenie odbędzie się w niedzielę, 15 sierpnia o godzinie 12 w parku im. Jerzego Wałdorffa. Wojskowy Zespół Wokalny „Wirusy” powstał w 1968 roku. Koncertuje przede wszystkim na uroczystościach związanych z obchodami świąt państwowych i wojskowych oraz ważnych rocznic historycznych, a także w organizowanych dla społeczności lokalnych imprezach okolicznościowych. W 2013 roku otrzymał prestiżową nagrodę Grand Prix Międzynarodowego Festiwalu Pieśni Żołnierskiej w Świętógorsku (Rosja). Jak przystało na rocznicę „Cudu nad Wisłą” i Święta Wojska Polskiego, „Wirusy” zaprezentują odpowiedni repertuar - znane pieśni patriotyczne i piosenki wojskowe.

WOJTEK NOWAK

W niedzielę Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@gp24.pl



Zaproszenia

W niedzielę, 15 sierpnia, w Krępie Słupskiej odbędzie się Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych „Tropem Wilczym”. Początek zawodów 0 godzinie 12 przy budynku re-mizy Ochotniczej Straży Po-żarnej w Krępie Słupskiej.

15 sierpnia, w Święto Wojska Polskiego, wystartuje długo oczekiwany i kilkakrotnie prze-kładany Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych „Tropem Wilczym” w Krępie Słupskiej. Zawody po-winny być organizowane 1. marca, który jest Narodowym Dniem Pamięci „Żołnierzy Wy-klętych”, jednak ze względu na panującą pandemię Funda-cja „Wolność i Demokracja” z Warszawy zdecydowała się na przesunięcie biegu na ter-min bezpieczny dla biegaczy.

W Krępie Słupskiej będzie to już II edycja biegu. Fundacja Wspierania Inicjatyw Niekon-wencjonalnych „Sub ventum” zorganizowała pierwszy bieg rok temu i spotkał się on z du-żym odzewem lokalnej spo-łeczności.

- Jak w całej Polsce, tak i w Krępie Słupskiej, punktual-



nie o godzinie 12 rozpoczniemy bieg i oddamy hołd żołnierzom polskiego podziemia antyko-munistycznego działającego w latach 1944 - 1963 - mówi po-mysłodawca i organizator biegu, Dariusz Kłowski, prezes fundacji „Sub ventum”. - Bieg jest organizowany przy współpracy z gminą Słupsk i pod patronatem hono-rowym wójta Barbary Dykier. W wydarzenie zaangażowana jest także Ochotnicza Straż Po-żarna z różnych miejscowości gminy Słupsk, Koło Gospodyń

Wiejskich w Krępie Słupskiej oraz Restauracja Casa Italia, która przygotowuje poczęstun-ek po włosku. Jednocześnie już teraz zapraszam na kolejne sportowe wydarzenie, czyli „VI Bieg Przełajowy im. chor. sztab. Tadeusza Kłowski”, który odbędzie 4 września. W traktach zawo-dów odbędzie się charyta-tywna zbiórka środków hi-gieny osobistej dla bezdom-nych z Towarzystwa im. Brata Alberta w Słupsku - dodaje Kłowski.

Bieg Tropem Wilczym
Tradycyjny dystans biegu to 1963 metry - przypomina datę śmierci ostatniego Żołnierza Wyklętego Józefa Franczaka ps. „Lalek”. Dla bardziej rozbiega-nych zawodników organizator przygotował dodatkowy dy-stans pięciu kilometrów.

Start biegu „Tropem Wil-czym” oraz biuro zawodów znajdować się będzie przy bu-dynku OSP Krępa Słupska, ul. Słupska 9. Start zawodów o go-dzinie 12. © GP

INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608205830

Człuchów

791220 895

Bytów

736333550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 2219436;

PKS 59 8424256, - dyżurny mchu59 843 7110;

MZK 59 848 93 06;

Lębork: PKS 59 8621972;

MZK 59 86214 51;

Bytów: PKS 59 8222238;

Człuchów: PKS 59 8342213;

Miastko: PKS 59 8572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

sobota: APTEKA Z PASJA, ul. Polna 2, tel.: 52 806600,

niedziela: NADMORSKA, ul. Marynarki Polskiej 31

tel.: 59 8147770

Ustka

REMEDIIUM, ul. Kardynała Wyszyńskiego 1 b, tel.:

59814-69-69

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

PIASTOWSKA, ul. Długa 10, tel.: 59 857-22-45

Człuchów

sobota: OBERLAND, ul. Długosza 29, tel.: 59834-17-52,

niedziela: PRIMA, ul. Jana Długosza 11

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janu-

sza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja

telefoniczna 59 846 0100

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickie-

wicza 12, tel. 59 814 69 68;

Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18,

tel. 59 814 60 11;

Pogotowie Ratunkowe - 59 814 7009

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00;

Dział Pomocy Doraźnej Miastko,

tel. 59 857 0900

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 834 3142

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59 862 2477

WAŻNE

Słupsk:

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

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Mińska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

Straż Mińska alarm 986;

Straż Miejska Ustka 59 814 67 61, 69 769 64 98;

Straż Mińska Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kafka, ul. Armii Krajowej 15.

tel. 59 842 8196, 60 192 8 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 8495, 60 443 444 1. Winda i bal-

dachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

całodobowo: tel. 59 842 9891, 60 166 3796.

Winda i baldachim przy grobie.

POGODA

Krzysztof
Ścibor
Biuro Calvus
Sobota

Nad Pomorze dociera łagodne i suche po-wietrze z zachodniej Europy. W ciągu dnia zachmurzenie będzie umiarkowane i małe nie powinno padać. Temperatura max wzrośnie do 20-26°C. Wiatr umiar-kowany z zachodu. W nocy na wybrzeżu możliwy słaby deszcz. Jutro na niebie sporo słońca, bez opadów i na termometrach max do 20-23°C. Wiatr silniejszy nad morzem. Początek tygodnia słoneczny i ciepły.

Pogoda dla Pomorza

Stan morza (Bft) 2-3

1018 hPa

25 km/h

20

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

Pogoda dla Polski

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

LEGENDA
pogodnie zachmurzenie umiarkowane przelotny deszcz przelotne deszcze i burza pochmurno mżawka
ciągły deszcz ciągły deszcz i burza przelotny śnieg ciągły śnieg przelotny śnieg z deszczem ciągły śnieg z deszczem
mgła marznąca mgła śliska droga marznąca mżawka marzący deszcz zamieć śnieżna opad gradu kierunek i prędkość wiatru
19 temp. w dzień JJJJ temp. w nocy ;temp.wody grubość pokrywy śnieżnej ciśnienie i tendencja smog

Nie przegap
piątku.
Kup gazetę
z dodatkiem
Tele Program

GŁOS
POMORZA

gp24.pl

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
przez in*er*ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Odeślni Koszalin ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 943473512
(Odeślni Słupsk ul. Henryka Pobóznego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 8488103
Odeślni Szczecin ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 9148133 67, fax 91433 48 60

REKLAMA

1110225081

ABAKUS

Aniela Barzycka – 21 lat na rynku

szukamy 2 lub 1-pokojowego mieszkania
przy ulicy

Wańkowicza, Jagoszewskiego, Jana Pawła II

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



Atrakcyjne 3 pokoje
rej. Moniuszki, balkon,
279 000,- do negocjacji



Kawalerka z dużą loggią
rej. Sikorskiego 154 900,-
klucze w biurze



TANIE szybkie wydanie
2 pokoje rej. Sikorskiego
tylko 209 000,- do negocjacji

Nieruchomości

MIESZKANIA-KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu,
609-499-555.

GARAŻE

GARAŻE blaszane, drewnopodobne,
798-710-329, www.partnerstal.pl

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI starocie kupią, 506022528

SPORT i REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

VW POLO, 2006. 1,2 benzyna + gaz.
Tel. 690417297

OSOBOWE KUPIĘ

AUTO skup wszystkie 695-640-611

INNE

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

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

Finanse biznes

USŁUGI FINANSOWE

EGZEKUTOR długów, 669111148.

Praca

ZATRUDNIĘ

DO opieki, do Niemiec do 1800 euro
73049 77 71

ENERGOINSTAL-BUDSp.
z o.o w Koszalinie zatrudni na
umowę o pracę pracownika do robót
konserwacyjnych. Mile widziane
umiejętności i doświadczenie
ogólnobudowlane. Tel. 503406314

FACHOWCÓW do ELEWACJI.
792669632

FIRMA DOMAR Tatów zatrudni
kierowców kat. C, C+E. Mile

widziane doświadczenie. Oferty
prosimy przysyłać:

tomasz.dorszynski@domar-k.pl

Tel. 664-410-796

FIRMA DOMAR Tatów zatrudni
operatora koparki. Oferty prosimy
przesyłać: tomasz.dorszynski@
domar-k.pl. Tel. 664-410-796

FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni:
majstra robót wodno-kanalizacyjnych.
Oferty prosimy przysyłać: jolanta.
czupajlo@domar-k.pl Tel. 94 316-09-43

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

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz,
ślusarz, spawacz: 730-011-300

OŚRODEK w Sarbinowie zatrudni
pokojowe. Zakwaterowanie
i wyżywienie. 508-275-331

ZATRUDNIĘ Panią do sprzątania
klatek na 3/4 etatu. Tel. 511996131

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

PRALKI, urządz. elektryczne,
gastronomia.

Chłodnictwo. 507380118

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów 788-016-988

PŁYTKI układanie, remont, 508011742.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

OGRODNICZE

OCZKA wodne, kaskady i inne,
691226885.

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

PROMOCJA! TYLICZ k/Krynicy G.
od 75 zł/os. w tym śniadanie i obiad,
pok. z łaz. + TV, bilard, parking
18/471-13-86

KRAJ - MORZE

ŁEBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Matrymonialne

POZNAM Panią- Koszalin i okolice
Koszalina. 798369905

Różne

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

Towarzyskie

ATRAKCYJNA dojrzała, 661177611

Wkrótce będzie nowy
taryfikator mandatów

FOT. LUCINA NENOW

Punkty karne będą ważne przez dwa lata, a nie przez rok

Paweł Piątek
redakcja.krakow@polskapress.pl

Rząd zapowiedział walkę z drogowymi piratami. Jeśli nie skutkują apele, mają poskutkować dotkliwe kary finansowe, które mogą być wprowadzone już 1 grudnia tego roku. Czy to podziela? Zobaczmy. Warto jednak już dziś zapoznać się oile mogą wzrosnąć mandaty. A te kwoty mogą niejednego przysprząwić o ból głowy.

Zgodnie z policyjnymi danymi w 2020 roku zgłoszono 23540 wypadków drogowych mających miejsce na drogach publicznych, w strefach zamieszkania lub strefach ruchu, w wyniku których 2491 osób poniosło śmierć, a ranne zostały 26 463 osoby, w tym 8805 ciężko. Co istotne, niemalże 90 proc. z nich wydarzyło się z winy pijanych kierowców: do 1 656 wypadków, w których zginęło 216 osób, a rannych zostało 1847 osób. W odniesieniu do ogólnej liczby wypadków spowodowanych przez kierujących, sprawcy pod działaniem alkoholu stanowili 7,9 proc.

Ile zatem mogą wynieść od 1 grudnia mandaty

i grzywny? Poniżej prezentujemy proponowany przez rząd taryfikator mandatów za niektóre wykroczenia.

1. W przypadku wykroczeń drogowych podwyższono maksymalną wysokość grzywny z 5 tys. zł do 30 tys. zł (sześciokrotny wzrost);

2. Podwyższono mandat kamy w wysokości od 1,5 do 5 tys. zł za przekroczenie dopuszczalnej prędkości jazdy o ponad 30 km/h, natomiast w przypadku recydywy (w ciągu 2 lat od pierwszego zdarzenia), grzywna mandatu będzie wynosiła od 3 tys. zł do 5 tys. zł;

3. Górna granica wysokości mandatów wzrosła do 5 tys. zł, a w przypadku popełnienia kilku wykroczeń naraz nawet do 6 tys. zł;

4. Grzywnę w wysokości co najmniej 1,5 tys. zł zapłacimy w przypadku uszkodzenia mienia przez sprawcę wykroczenia lub spowodowania naruszenia ciała poszkodowanego lub rozstroju zdrowia, których leczenie trwa nie dłużej niż siedem dni;

5. Za jedno wykroczenie drogowe będzie można zebrać aż 15 punktów karnych (10 dotychczas);

6. Zgromadzone punkty karne będą ważne przez dwa

lata, a nie przez rok jak obecnie. Okres ważności punktów będzie liczony od chwili zapłacenia mandatu lub grzywny;

7. Zniesione mają być szkolenia, po odbyciu których liczba punktów otrzymanych przez kierowcę ulegała zmniejszeniu. Teraz można uczestniczyć w szkoleniu nie częściej niż raz na 6 miesięcy. Po szkoleniu suma aktywnych punktów karnych zmniejsza się o 6 najstarszych punktów;

6. Prowadzenie pojazdu bez wymaganego uprawnienia będzie groziło karą aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny od 1 tys. zł. Jeśli sprawca tego wykroczenia w ciągu 2 lat popełni takie wykroczenie jeszcze raz, to kara grzywny wyniesie nie mniej niż 2 tys. zł;

9. Minimum 1,5 tys. zł. wyniesie grzywna za nieprawidłowe zachowanie względem pieszego. Jeśli w ciągu 2 lat sprawca ponownie popełni takie naruszenie, to zapłaci nie mniej niż 3 tys. zł.

Zaznaczamy, że to projekt zmian i ostateczny kształt przepisów nie jest jeszcze znany. Niewykluczone, że regulacje zaczną obowiązywać od 1 grudnia 2021 roku.

© ©

GŁOS

www.gp24.pl
www.lgk24.pl
www.gs24.pl

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, piotr.gnabowski@polskapress.pl

Redaktor naczelny
Marcin Stefanowski, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl

Zastępcy redaktora naczelnego
Ynora Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ynora.sobecka@polskapress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskapress.pl
Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339113
robert.gromowski@polskapress.pl
Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl

Prenumerata, tel. 9434011 14
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 3513
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobóznego 19,
76-200 Słupsk, tel. 59 848 8100, fax 59 848 8104,
tel. reklama: 59 848 8111,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
70-533 Szczecin, tel. 9148133 00, fax 9148133 60,
tel. reklama: 9148133 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
Szczeciński ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecin, tel. 94 374 8818, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard, tel. 91578 47 28, fax 9157817 97, reklama tel. 91578 47 28

© © - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykułach, w szczególności przy Aktualnym Artykułach, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu 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 Czynnościowe
Nakład Kontrolowany ZKDP

PBC
Polskie Badania Czynnościowe

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
Szkład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Maciej Kosowski, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek Zarządu

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
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

JAROSŁAW STENCEL

Drugie miejsce bruskowian w turnieju w Przechlewie



Wspólne zdjęcie uczestników piłkarskiej imprezy w Przechlewie

Jarosław Stenceł

jaroslaw.stencel@polskapress.pl



PHkamizna

Oldboje Bruskowo Wielkie wzięli udział w mocno obsadzonym międzynarodowym turnieju piłkarskiej oldbojów, który został rozegrany na obiekcie sportowym w Przechlewie z okazji jubileuszu 75-lecia Ludowego Khrxi Sportowego Brda Przechlewo.

Na dwóch świetnie przygotowanych boiskach w szranki stanęło 8 drużyn, które rozgrywały mecze każdy z każdym. Każdy mecz trwał 12 minut. W stawce drużyn była drużyna z Niemiec - VfB Gramzow (powiat Uckermark, niedaleko polskiej granicy i Szczecina).

Zespół Oldbojów Bruskowo Wielkie zajął w turnieju drugie miejsce. Wygrał Drzewiarz Rzeczenica 3:2, zespołem Old-

bojs Gmina Przechlewo 5:0, Brda I Przechlewo 2:0 i VfB Gramzow 2:0. Bruskowianie

chlewo 2:2 oraz ulegli turnfa-

torowi turnieju Iskrze Czernice (powiat złotowski) 0:2.

Najlepszym zawodnikiem turnieju został Bartosz Jacyński z Bruskowa Wielkiego. Naj-



Bramkarz Oldbojów Bruskowo Wielkie Krzysztof Wasilewski z byłym reprezentantem Polski Rafałem Murawskim

lepszym bramkarzem turnieju, uznano Bogdana Ciaciak z Iskry. Natomiast królem strzelców został super snajper z dorobkiem 13 bramek - Łukasz Kościan z drużyny Drzewiarz Rzeczenica. W turnieju udział wzięło wielu znakomitych piłkarzy z Rafałem Murawskim (Oldboje Arka Gdynia) na czele.

- Dzięki Michałowi Wirkusowi isztabowi osób biorących udział w turnieju zawody zostały zorganizowane perfekcyjnie. Jak to zawsze w Przechlewie. Serdecznie dziękujemy za zaproszenie naszej drużyny i życzymy klubowi z Przechlewa kolejnych 75 lat - mówił Andrzej Staszewski, kierownik zespołu z Bruskowa Wielkiego.

Tabela końcowa:

1. Iskra Czernice	19 pkt
2. Oldboje Bruskowo Wielkie	16 pkt
3. Drzewiarz Rzeczenica	14 pkt
4. Oldboje Arka Gdynia	11 pkt
5. Brda II Przechlewo	10 pkt
6. VfB Gramzow	7 pkt
7. Brda I Przechlewo	3 pkt
8. Oldbojs Gmina Przechlewo	Opkt



Rezerwy Gryfa Słupsk (na zdjęciu z prawej) zagrają z KS Gryf

Dwa Gryfy spotkają się w sobotę w piątej lidze

PIlluno&na

Jarosław Stenceł

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Gryf Słupsk kontra Gryf Słupsk w jednym meczu? To możliwe. Takie spotkanie zostanie rozegrane w sobotę o godz. 11 na stadionie przy ulicy Zielonej.

Piłkarze KS Gryf/SMS Słupsk (podopieczni Tadeusza Żakiety, byłego wieloletniego zawodnika Gryfa Słupsk) podejmować będą rezerwy Gryfa Słupsk (ten zespół trenuje były reprezentant Polski Paweł Kryszalowicz). To, że w ogóle dotychczasowego meczu dojdzie do wyniku z dawnego podziału (w 2011 roku) Gryfa na dotychczasowy Klub Sportowy (który od tej pory zajmował się szkoleniem tylko juniorów) oraz Gryfa Słupsk SA. Także dlatego, że KS Gryf/SMS zastąpił przed rokiem w lidze okręgowej Karola Peplinoi tym samym stworzył sobie zespół seniorów oparty na bazie dotychczasowych juniorów. W pierwszej kolejce lepiej spisali się piłkarze rezerw Gryfa, którzy pokonali KS Włynkówko 2:0. Piłkarze KS Gryf/SMS tylko zremisowali na wyjeździe z beniaminkiem Dolina Speranda Gałężnia Wielka 2:2 ratując punkt

w ostatnich minutach spotkania (Dolina wygrywała już 2:0). W innych meczach klasy okręgowej zagrają: Sobota: Piast Człuchów - Czarni Czarne (15), Skotawia Dębica Kaszubska - Brda Przechlewo (16), Sokół Wyczechy - Wybrzeże Objadza (16), KS Włynkówko - MKS Dębno (17), Lipniczanka Lipnica - Myśliwiec Tuchomie (18). Niedziela: Kaszubska Studzienice - Dolina Gałężnia Wielka (11), GTS Czarna Dąbrowka - Zawisza Borzytuchom (12), Jantaria Poblacie - Start Miastko (13).

I runda Pucharu Polski w podokręgu słupskim

W środę zostaną rozegrane mecze I rundy Regionalnego Pucharu Polski na szczecelu podokręgu słupskiego. Prawie wszystkie spotkania zaplanowano na godz. 18. Jedynym spotkaniem w Łęborku rozpocznie się o godz. 19. Pary pierwszej rundy: Skra Bińcze-Granit Koczawa, Kaszubska II Studzienice - Lider Rychnowy, GKS Kołczygłowy - Diament Trzebielino, Lew Łębork - KS Damnica, Szansa Siemianice - Słupia Kobylnica, Błękitni Motarzyno - Barton Barcino, Granit Kończewo - Garbarnia Kępice, KS Zaleskie - Stal Jezierzycze (mecz w Jezierzycach). Mecze II rundy 8 września. ©R

Słupscy pięściarze szlifują formę i zdobywają kondycję w Łomży

Hoks

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Tegoroczne lato jest bardzo pracowite dla reprezentantów Słupskiego Klubu Boksera Energa Czarni, którzy przebywają na zgrupowaniu kadry województwa pomorskiego w Łomży (woj. podlaskie).

Trzech słupskich zawodników zdobywa ostatnie szlify formy przed startem w najważniejszej imprezie 2021 roku, czyli XXVQ Ogólnopolskiej Olimpiadzie

Młodzieży, która odbędzie się od 20 do 25 sierpnia w Spale (woj. łódzkie). W trzydziestoosobowej grupie znajduje się siedmiu przedstawicieli klubu ze Słupska. Są to: Olimpia Drużba, Wojciech Wróbel, Dima Scholono, Marcel Labuda oraz finaliści olimpiady: Wojciech Duszyński, Ryszard Giłej i Wadim Konszewicz.

- Warunki pobytowe w hotelu Gromada i treningowe w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łomży są bardzo dobre. Wszyscy pracują na pełnych obrotach. Tereny do biegania przy rzece Narew są

piękne i znajdują się na nich urozmaicone pagórki. Trenujemy dwa razy dziennie. Podczas obozu przewidziane są sparingi. Niektóre już się odbyły. Poza słupszczanami uczestniczą w nich łomżyńscy pięściarze oraz zawodnicy z Białegostoku, Sokółki oraz Ostrołęki. Często odbywają się też walki zadaniowe. Mam nadzieję, że szczególnie nasi „olimpijczycy” do Spawy osiągną szczyt formy i pokażą się z bardzo dobrej strony. We wtorek wracamy do Słupska - oznajmił Marek Pałucki, trener i prezes SKB Energa Czarni. ©R



Wojciech Duszyński (z prawej) sprawdza technikę ciosów w sparingu



Ryszard Giłej intensywnie pracuje nad siłą w Łomży

rodziny

GŁOS
BEIHNIK POMORZA

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 14 sierpnia 2021 r.

**Rodzina to dla niego
przywilej i ciężka praca**

STR. 04

BIEDNHALLE

CZARNY
MERCEDES



**Artur
Żmijewski**

**Rodzina oszczędza.
Pandemia wpłynęła
na nasze finanse**

STR. 03



**B3jS Panryka.
Samozdrowie**

STR. 05-06



**Jak nauczyć dziecko
jeździć na rowerze**

STR. 07

Katarzyna Sklepik
katarzyna3sklepik@potskapres5.pl

ZARADNA CZY OSZCZĘDNA?

Komentarz

Pandemia-niestety-nie pozwoliła nam oszczędzać. Systematycznie rosnące ceny żywności (i nie tylko jej!), drogie środki dezynfekujące, maseczki i środki higieniczne wpływały raczej ujemnie na nasze portfele. Mimo to, te kilkanaście miesięcy niepokoju pomogło nam spojrzeć inaczej na nasze wydatki. Zamknięci w domach - pracując i ucząc się zdalnie - nagle przestaliśmy potrzebować kolejnych par butów, modnych ubrań i kosmetyków. Zweryfikowaliśmy nasze potrzeby do minimum i zdaliśmy sobie sprawę, że mamy wokół siebie dużo rzeczy. W tym wiele z nich... niepotrzebnych.

Większość pań, mając trochę więcej czasu, wzięła się za generalne porządki. Wietrzenie garderoby widoczne było na internetowych wyprzedazach. Kuchenne szafki zapełniły się przetworami, niektóre przedmioty zyskały drugie życie, zamiast trafić na śmietnik. Bo polska gospodyni nie musi być oszczędna, jest zaradna. Wie, jak prowadzić dom, jak kupować z głową (choć czasem i ona lubi zaszczać między sklepowymi regałami) i wie, co jest potrzebne i co się przyda.

Tego uczyły nas nasze mamy i babcie. To one zawsze potrafiły zrobić „coś” z „niczego”. Ze skrawków materiałów powstawały wspaniałe patchworkowe narzuty na kanapy, z resztek kolorowych włóczek swetry z modnym spłotem czy wreszcie sukienki, przerobione z tych, których one już nie nosiły. Pokazywały nam, że niewyrzuca się dobrych rzeczy tylko dlatego, że się nam zmudziły. Że najlepsze za piekanki robi się z tak zwanego „przełądu” lodówki, a z wczorajszego rosołu dziś będzie najlepsza pomidorówka. Każda kobieta potrafi robić racjonalne i odpowiedzialne zakupy. Wie, jak dać drugie życie ulubionym ubraniom i przedmiotom. I to nie dlatego, że musi być oszczędna. Wystarczy tylko dobre chęci. Moja babcia zawsze mówiła, że prawdziwa gospodyni ze wszystkiego cuda czyni. I miała rację.

KSIĄŻKA

Kup teraz! Jak założyć swój e-sklep i odnieść sukces

Na naszych oczach rozgrywa się jedna z największych rewolucji zakupowych XXI wieku. To, co jeszcze 10 lat temu dla niektórych było fanaberią, dzisiaj staje się codziennością, bez której nie możemy się obyć - e-commerce i zakupy internetowe są naczyniem nową kartą w historii ludzkich zachowań i potrzeb. Konsumenci niezwykle szybko przystosowują się do nowych trendów i bez problemów adaptują zmiany, które przenikają do ich codzienności. Zupełnie inaczej jest już z samym biznesem, który dotychczas był głównie offline - jego właściciele zwyczajnie nie radzą sobie tak dobrze ze zmianą i nie rozumieją internetu oraz mechanizmów działania sprzedaży internetowej.

Skoro sprzedawaliśmy do tej pory stacjonarnie, to jak mamy teraz zostać „e-commerce managerami”, a nasz towar bez oglądania będzie wysyłany do klienta, który zapłaci za niego przez stronę in-

ternetową? Dowiemy się z książki Macieja Stodolnego „Kup teraz”.

Brzmi jak pewnego rodzaju abstrakcja, ale to jest nowa rzeczywistość... Ta książka powstała po to, by czytelnik mógł postawić pierwsze kroki w biznesie sprzedaży internetowej. Po jej przeczytaniu można naprawdę bardzo dobrze zrozumieć ten biznes. Nie ma tu ukrytej wiedzy tajemnej - jest to wiedza zebrana przez autora w ciągu ostatnich 10 lat pracy z ponad 200 sklepami internetowymi.

Przejście z offline na online jest jednak możliwe, a w dzisiejszych czasach wręcz konieczne. Ta książka powstała dla ciebie, żebyś mógł postawić pierwsze kroki w biznesie sprzedaży internetowej, dowiedzieć się o najczęstszych błędach i najlepszych rozwiązaniach oraz dowiedzieć się, jak krok po kroku założyć swój e-sklep? Jak nie dać się naciągnąć na „genialne, jednodniowe kursy” i złote porady odnośnie sprzedaży w internecie? Czym jest konwersja, Presta, SaaS czy też Google Ads? Jak współpracować z influencerami i jak reklamować się w sieci? I przełączyć się z trybu offline na online? (KS)

Życie rodzinne to nie jest coś, co nam się tylko przydarza. Są w nim sprawy podstawowe: miłość, zaufanie, chęć współpracy i porozumienia.

Artur Żmijewski, aktor

LIFESTYLE

Jak być eko na wakacjach? Dobre praktyki, o których warto pamiętać podczas letniego urlopu



Sezon urlopowy wypełni. Niezależnie od tego, czy spędzamy gonad wodą, w górach czy w mieście - podczas letniego wypoczynku warto myśleć ekologicznie. Na stan środowiska może wpłynąć to, co spakujemy do wakacyjnego bagażu czy środek transportu, jaki wybierzemy. Jakie ekologiczne akcesoria kosmetyki przydadzą się w podróży? O czym warto pamiętać, przebywając na łonie natury?

1. Zamień cztery kółka na dwa

Letnia aura zachęca do aktywności na świeżym powietrzu. Dlaczego więc na weekendowego grilla do znajomych nie wybrać się na hulajnodze elektrycznej, a w wakacyjną podróż nie zabrać z sobą roweru, rolek czy deskorolki? Bezemisijne środki transportu niesą korzyści dla środowiska i zdrowia, a od początku pandemii notują znaczny wzrost zainteresowania wśród klientów. Zwiększony popyt na rowery w ostatnich miesiącach spowodował wyczerpanie lub ograniczenie asortymentu wielu sklepów specjalistycznych. Spektakularne, kilkukrotne wzrosty popularności zanotowały w tym samym okresie wrotki i rolki.

2. Wybieraj miejsca przyjazne środowisku

Przyjaznych środowisku hoteli, pensjonatów czy innych miejsc

noclegowych jest coraz więcej. Jak je rozpoznać? Warto zwracać uwagę na certyfikaty, takie jak LEED, Green Leaf, Green Key czy BREEAM. Miejscami oznaczone spełniają ekologiczne wymagania, m.in. w zakresie oszczędności zużycia wody i energii, wykorzystania materiałów przyjaznych dla otoczenia czy też właściwej gospodarki odpadami. Alternatywnie wobec hoteli dobrym wyborem noclegowym mogą być też kempingi, hostele i mniejsze gospodarstwa agroturystyczne.

3. Ogranicz zużycie plastiku

Ogromne ilości odpadów, które nie podlegają rozkładowi, tworzą plamy śmieci w oceanach i zanieczyszczają ląd. Codziennie nawet małe, odpowiedzialne wybory i działania każdego z nas w dużej skali mogą przełożyć się na poprawę stanu środowiska. Na codzień w podróży warto więc zabierać z sobą produkty trwałe i wielorazowego użytku, jak chociażby: ekologiczne butelki i bidony z filtrem, kubki nacięte na pojcie, szklane i metalowe słomki oraz woreczki wielokrotnego użytku na warzywa i owoce.

4. Dbaj o otoczenie

Każda podróż generuje ślad węglowy. W jaki sposób możemy go zniwelować? Warto wybierać środki transportu publicznego zamiast jazdy samo-

chodem i ograniczyć ilość zabieranego bagażu - każdy dodatkowy kilogram to więcej spalonego paliwa. Przed wyjazdem dobrze jest też wyłączyć wszystkie urządzenia podłączone do prądu. W miejscu urlopu starajmy się nie niszczyć roślin i nie szkodzić zwierzętom. Niewskazane jest ich dokarmianie - naturalne środowisko zapewnia wszystko, czego potrzebują. Wchodząc na teren parków narodowych i rezerwatów przyrody, należy poruszać się po wyznaczonych ścieżkach, mając na względzie własne możliwości fizyczne.

5. Postaw na ekologiczne warianty kosmetyków

W formie kostki kupimy już nie tylko mydło do rąk, ale także szampon, odżywkę do włosów czy dezodorant. Produkty, które przez dziesiątki lat dostepne były wyłącznie w opakowaniach z tworzywa sztucznego, przybierają nowe, bardziej przyjazne środowisku formy w duchu zero waste. Segment kosmetyków ekologicznych i naturalnych rośnie w zawrotnym tempie.

Do najpopularniejszych produktów należą kremy SPF z bezpiecznymi filtrami mineralnymi, naturalne bronzery i przyspieszacze do opalania oraz wcierki, odżywkę i olejki do włosów. W wakacyjnej kosmetyczce dobrze sprawdzą się

również m.in. pastado zębów w tabletkach, bambusowa szczoteczka czy biodegradowalne lub wielorazowe płatki kosmetyczne do demakijażu.

6. Zabierz swoje śmieci

Jak wynika z danych GUS, w 2020 roku przeciętny mieszkaniec Polski wyprodukował ponad 340 kilogramów śmieci. Mimo że liczba ta wzrosła o kilka kilogramów w porównaniu do poprzedzającego roku, statystyki dają pewne powody do optymizmu - już ponad połowa odpadów zostaje poddana procesowi odzysku. Choć często może wydawać się, że segregowane przez nas śmieci i tak finalnie trafiają do jednego kontenera - nie bardziej mylnego. Rozdzielenie odpadów w domu przyspiesza pracę w sortowniach śmieci i wpływa na efektywniejsze odzyskiwanie surowców. Warto o tym pamiętać także podczas wakacji. Wybierając się do lasu czy w inne zielone miejsce, gdzie nie ma koszyka na śmieci, koniecznie zabierzmy ze sobą własną torbę na odpady, niezapominając o ich późniejszym segregowaniu i wyrzuceniu do odpowiednich kontenerów. Coraz łatwiej dostępne są także worki biodegradowalne, które stanowią przyjazną środowisku alternatywę wobec opakowań plastikowych. (KS)

Rodzina oszczędza. Pandemia wpłynęła na nasze finanse i myślenie o nich

W życiu warto wdrożyć smart oszczędzanie. Nie wymaga od nas dużo wysiłku, a w dłuższej perspektywie czasowej daje pożądane efekty. Ma ono wiele wspólnego z filozofią „zero waste”.

Rodzinny budżet

Katarzyna Sklepik

katarzynasklepik@polskapres5s.pl

Jeszcze przed pandemią co trzeci Polak twierdził, że jest zaradny w finansach. W badaniu opinii przeprowadzonym na zlecenie Smartney podobna liczba ankietowanych przyznała, że nie potrafiłby skutecznie zarządzać budżetem rodzinnym. 40 procent nie wie, czy sobie radzi z wydatkami.

„Zaradność w finansach” to przede wszystkim umiejętność zarządzania domowym budżetem w taki sposób, by starczyło na wszystkie potrzeby (ważna dla 83,4 procent), oszczędzanie co miesiąc określonej kwoty (57 procent), czytanie umów różnymi instytucjami, także pożyczkowymi (44 procent) i macie pożyczanie (24 procent). Dziś, w dobie zachodzących zmian, każdy z nas będzie zarządzał finansami w sposób inny niż dotychczas. Na co powinniśmy zwrócić uwagę?

Po pierwsze warto przyrzeć się domowemu budżetowi, podsumować wszystkie wydatki i wpływy (możliwe, że akurat teraz będą się one kurczyć) i na jakis czas zrezygnować z większych lub niepotrzebnych wydatków, przeznacząc środki na oszczędności, które będą naszą poduszką finansową na „ciężkie czasy”.

Nie każdy ma poduszkę finansową, a powinien. To miesięczna nadwyżka środków, którą powinniśmy odkładać na trudniejsze czasy, na wypadek utraty pracy, nagłych wydatków, których nie przewidzieliśmy, albo – tak jak teraz – pandemii, która powoduje, że wiele budżetów domowych jest wystawionych na próbę, a wiele firm obawia się oswoja przyszłość – mówi Katarzyna Jóźwik, dyrektor generalna Smartney.

W obecnej sytuacji lepiej nie działać pod wpływem emocji i wstrzymać się z ważnymi decyzjami finansowymi, takimi jak sprzedaż mieszkania, kupno nowego samochodu, rozpoczęcie kursów doszkalających – nawet jeżeli są to działania, które byłyby planowane oddawna, a my odłożyliśmy pieniądze. Te środki mogą nam się przydać teraz do innych celów.



Poduszka finansowa, jaką możemy zbudować regularnie oszczędzając, daje nam bezpieczeństwo w nieprzewidywalnych sytuacjach

Sytuacja na rynku jest niepewna i będzie zmieniać się każdego dnia, dlatego lepiej nie inwestować (nawet nadwyżek finansowych) i nie lokować nigdzie pieniędzy, nawet gdy ktoś obiecuje, że to „dobra okazja”. W tej chwili, trudno oszacować, które rozwiązania finansowe przyniosą natychmiastowe zyski, a które okażą się nietrafione, dlatego lepiej podchodzić z rozwagą do wszelkich obietnic „łatwego zarobku” i szybkiego zysku”.

Warto też śledzić bieżące wszelkie informacje dotyczące programów pomocowych oferowanych przez rząd. W tej chwili ważą się decyzje dotyczące zarówno tarczy antykryzysowej, która miałaby pomóc przedsiębiorcom dotkniętym skutkami pandemii, jak i te dotyczące odroczenia w spłacie ZUS-u czy innych zobowiązań.

Ceny w górę. wydatki w dół

Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w porównaniu z pierwszą połową ubiegłego roku inflacja w pierwszym półroczu 2021 roku wyniosła 3,6 procent. Najbardziej wzrosły koszty transportu, utrzymania mieszkań i łączności czy edukacji. Znacząco zdrożała też oferta restauracji

i hoteli oraz rekreacji kultury. Ceny rosły, ale równolegle ponad 40 procent Polaków, pod wpływem pandemii, chce ograniczać wydatki. Oszczędzamy głównie na przyjemnościach – książkach, kinie, usługach fryzjerskich czy jedzeniu w restauracji. Tylko 3 procent osób uświadomiło sobie w czasie pandemii, że trzeba korzystać z życia i mniej przejmować się pieniędzmi – wynika z badania dla Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor.

Kryzys w wielu branżach, problemy na rynku pracy i niepewność co do przyszłości skłoniły Polaków do większej rezerwy w gospodarowaniu finansami. Niemal połowa dorosłych rodaków oznajmiła, że pandemia wpłynęła na ich podejście do domowego budżetu i przede wszystkim przekonała, że należy żyć skromniej.

Takie deklaracje nie powinny dziwić. Od marca 2020 roku przedsiębiorcy i konsumenci żyją w ciągłej niepewności. Pomimo tego, że obecnie prawie zapomnieliśmy o obostrzeniach, to już zamknięcia poszczególnych branż. Polacy martwią się o przyszłość i obecnie aż 42 procent badanych deklaruje, że stara się wydawać pieniądze

w sposób bardziej przemyślny. Częściej taką postawę deklarują kobiety oraz osoby w wieku od 35- do 54. roku życia. Tylko 3 procent osób chętniej sięga do portfela – mówi Sławomir Grzelczak, prezes BIG InfoMonitor.

Zero waste sposobem na oszczędzanie

Zero waste w dosłownym tłumaczeniu oznacza „zero marnowania, brak śmieci”. W pierwotnym znaczeniu to styl życia, według którego staramy się wytwarzać jak najmniej odpadów, by nie zanieczyszczać środowiska, co można uzyskać przede wszystkim dzięki rozsądnemu kupowaniu. Ten efekt zero waste w postaci bycia bardziej „eko” jest bardzo istotny. Statystyczny Polak marnuje rocznie aż 247 kilogramów żywności, co lokuje nas na piątym miejscu spośród krajów Unii Europejskiej, gdzie średnia wynosi 173 kilogramy. Pamiętajmy też, że razem ze zmarnowanym jedzeniem, do kosza trafiają też nasze pieniądze. Wraz z rozwojem tego ruchu, postępowanie według tej „filozofii” zaczęło po prostu oznaczać bycie świadomym konsumentem, który mądrze kupuje i sanuje rzeczy, które nabywa. „Skutkiem ubocz-

nym” stosowania zero waste w praktyce jest większa suma pieniędzy, która zostaje nam w portfelu każdego miesiąca.

W jaki sposób zatem nie tylko robić zakupy, ale w ogóle prowadzić gospodarstwo domowe, by jednocześnie żyć oszczędniej i dbać o środowisko naturalne? Warto na co dzień kierować się czterema zasadami zero waste, regułami „4R”: Refuse, Reduce, Repair (Recycle) i Reuse. To proste wskazówki, które każdy z nas może natychmiast wcielić w organizację codziennego życia:

• **REFUSE** – „odmawiamy” rzeczy, których nie potrzebujemy. Idąc po zakupy, zawsze zabieramy ze sobą listę i ograniczamy się do tego, co faktycznie jest nam konieczne, nie kupujemy pod wpływem chwili, dając się ponieść emocjom i wydając niepotrzebnie pieniądze. Inie zapominajmy o torbach wielokrotnego użytku. Może się to wydawać nieistotne, ale za każdym razem, kiedy jesteśmy na zakupach i bierzemy kolejne torby do zapakowania produktów, nawet za te ekologiczne, papierowe, płacimy drobne sumy, które wskali Inieściadają już konkretne kwoty.

• **REDUCE** – ta zasada mówi o redukowaniu liczby

przedmiotów, których potrzebujemy każdego dnia – ograniczmy ilość kupowanych kosmetyków czy gadżetów. Zastanówmy się, czy oprócz laptopa i komórki potrzebny jest nam też tablet? POCO kupujemy film na DVD, jeżeli korzystamy już z kilku serwisów streamingowych, w których głównie oglądamy filmy? Nietety, zakupy często traktujemy jako czynność, która pomaga nam się odstresować. To błąd, bo skutki nieprzemysłowego kupowania mają negatywny wpływ na nasze finanse.

• **REPAIR i RECYCLE** – czyli naprawiamy i korzystamy dalej. Bierzmy przykład z naszych babć i dziadków i zawsze starajmy się w pierwszej kolejności naprawić to, co nie działa, zamiast wybrać się do sklepu po kolejny, nowy egzemplarz. Dotyczy to sprzętów RTV/AGD (warto też sprawdzić gwarancję, bo być może w ogóle nie będziemy musieli płacić za naprawę) i ubrań. Nie dość, że będzie to rozwiązanie ekologiczne dla naszego portfela, to dodatkowo przyjazne dla środowiska. I jeszcze mamy szansę dać komuś pracę, wesprzeć lokalny biznes, co w obecnej sytuacji jest bardzo ważne.

• **REUSE** – wykorzystujemy rzeczy ponownie – niektóre przedmioty, kiedy przestaną nam służyć w swojej pierwotnej funkcji, nie zawsze od razu muszą trafiać do kosza. Zastanówmy się, czy możemy dać im „drugie życie”, aby być może nawet dodatkowo na tym zarobić? Zamiast wyrzucać coś, co wydaje się nam niepotrzebne, oddajmy lub sprzedajmy to komuś, kto zrobi z tego użytek. Doskonałym przykładem są ubrania. Jeśli w naszej szafie znajdują się rzeczy, których nie nosimy, a są jeszcze w dobrym stanie, zastanówmy się, jak je wykorzystać. Obecnie w sieci jest wiele aplikacji, których możemy użyć do wymiany lub sprzedaży, nie tylko ubrań, ale i przedmiotów codziennego użytku, elektroniki, mebli. Zawsze dobrym pomysłem jest też podzielenie się „nadmiarem” rzeczy z potrzebującymi. Przekazmy nienoszone ubrania czy niepotrzebne już zabawki naszych dzieci jednej z organizacji charytatywnych. Z pewnością znajdzie sposób na to, jak z takich rzeczy zrobić dobry użytek.

Rodzina to dla Artura Żmijewskiego przywilej, ale i ciężka praca

Doskonale rozumie, że w wychowaniu dzieci najważniejszy jest własny przykład. Dlatego jest nie tylko świetnym aktorem, ale również przykładnym mężem i ojcem

Gwiazdy
Paweł Gzył
p.gzył@gk.pl

To niewiarygodne, ale prawdziwe – właśnie powstają zdjęcia do 26 sezonu serialu „Ojciec Mateusz”.

Jesienią po raz kolejny zobaczymy więc na małym ekranie przygody lubianego księdza-detektywa. Choć serial został zrealizowany na bazie włoskiego cyklu „Don Matteo”, szybko wrósł w polskie realia i stał się jednym z hitów naszej telewizji.

To sprawia, że widzowie utożsamiają Artura Żmijewskiego z graną przez niego postacią. Aktorowi to nie przeszkadza – bo ma pozytywny stosunek do Kościoła, gdyż jest praktykującym katolikiem.

– Nie jestem kaznodzieją, więc trudno mi mówić o sprawach wiary, ale dla mnie jest to punkt odniesienia, którym próbuję kierować się w moich wyborach. Nie wstydę się swojej wiary, ale też nie próbuję się z nią komuś narzucać. Podobnie moja żona Paulina. Szkoła, którą prowadzi, nosi imię Jana Pawła II. Nie oznacza to, że będą z niej wychodzić księża i zakonnice, ale to wskazanie dla nas i rodziców, do czegoj nauki chcemy się odwoływać – deklaruje w serwisie Opoka.

Za młodu mały Artur był grzecznym dzieckiem: dobrze się uczył i słuchał mamy. Wiekoszko czasu wolnego od nauki wolał spędzać w domu, zamiast biegać z kolegami po podwórku.

Ponieważ ojciec opuścił rodzinę, kiedy chłopak miał osiem lat, był zapatrzony w starszego brata. Ten odnosił sukcesy sportowe, grając w piłkę nożną, więc mały Artur też marzył, aby być bramkarzem. Najlepiej chłopak czuł się jednak na wsi w Radzynie.

– Dziadkowie mieli sad i ogród. Pracy było dużo, a ja



Para ma trójkę dorosłych dzieci: Ewę, Karola i Wiktora. To żona Paulina od początku scala rodzinę. Kiedy dzieci były małe, zajmowała się ich wychowaniem

wciąż starałem się pomagać im w tych zajęciach! Pamiętam czasy, kiedy zboże kosiło się kosą. Biegałem wtedy z innymi dziećmi i robiliśmy powrósł do wiązania snopków. Były świniobicia, dojenie krów, karmienie kur – opowiada w „Twoim Stylu”.

Nieco więcej wigoru Artur nabrał w liceum. Dołączył wtedy do dwóch starszych kolegów i założył z nimi zespół rockowy. Ich wzorcem była słynna grupa AC/DC.

W pewnym momencie chłopaka zafascynował świat gitarzystów – i straszny brat musiał siłą wyciągać go z tej subkultury. Całe szczęście kolega z zespołu zainteresował Artura recytacją wierszy i nastolatka zamarzył o aktorstwie. Na akademii teatralną dostał się za drugim razem.

– Mieszkalem w domu, z mamą. Całe studia dojeżdżałem z Legionowa do Warszawy, dzień w dzień, wyruszałem rano, wracałem wie-

czorami. Nie był to dla mnie czas stracony, bo w kolejce mogłem czytać, słuchać muzyki, przemyśleć jakieś rzeczy. Oczywiście zdarzało się, że musiałem czekać godzinę, półtorej na transport i spóźniałem się na zajęcia, ale rzadko. Nie widziałem powodu, żeby siedzieć w akademiku – mówi w „Gali”.

Już na trzecim roku Artur dostał rolę życia: Tadeusz Kon-

И:ИИ:И,М11ЖИИ1

Polski aktor telewizyjny, kinowy i teatralny. Urodził się w 1966 roku w Legionowie. Tam też ukończył podstawówkę i liceum. Jest absolwentem PWST w Warszawie. W latach 1989-1991 występował w Teatrze Współczesnym, w latach 1991-1992 w Teatrze Ateneum oraz w Teatrze Scena Prezentacji, a w latach 1998-2010 - w Teatrze Narodowym. Pierwsze ważne role zagrał w „Lawie” Tadeusza Konwickiego, „Stanie posiadania” Krzysztofa Zanussi i „Psach” Władysława Pasikowskiego. W latach 1999-2012 występował w telenowelach „Na dobre i na złe” jako doktor Jakub Burski. Za rolę otrzymał trzykrotnie Telekamerę od magazynu „Tele Tydzień”. Zagrał też w takich popularnych filmach, jak „W pustyni i w puszczy”, „Nigdy w życiu!” i „Katyń”. Od 2008 roku wciela się w postać księdza-detektywa w serialu „Ojciec Mateusz”. Od 2007 jest ambasadorem dobrej woli UNICEF-u. Ma żonę Paulinę i trojgrodziców (córkę Ewę i dwóch synów: Karola i Wiktora).



wicki powierzył mu zagranie Gustawa-Konrada w ekranizacji mickiewiczowskich „Dziadów” pod tytułem „Lawa”. Potem występ w filmie „Stan posiadania” zaproponował mu sam Krzysztof Zanussi. Tak naprawdę aktorskiego rzemiosła nauczył młodego chłopaka Wojciech Wójcik, pokazując mu je od technicznej strony. Prawdziwą popularność przyniosła Arturowi jednak dopiero rola Włosa w słynnych „Psach” Władysława Pasikowskiego.

– Nie wzbraniam się przed zagranie łajdaka, choć ostatnio do mnie takie propozycje nie przychodzą. Podstawowym kryterium, jakie sobie z wiekiem wypracowałem, jest odpowiedź na pytanie, czy mam przynajmniej szansę mojego bohatera obrobić, zrozumieć jego rację. Jeśli takiego materiału nie ma w scenariuszu – nie podejmuję się roli. Mam przekonanie prywatne, że nikt nie jest z gruntu zły lub wyłącznie dobry – twierdzi w serwisie Opoka.

Najbardziej widzowie pokochali Artura Żmijewskiego za jego serialowe role. Najpierw aktor grał przez trzynaście lat doktora Jakuba Burskiego w „Na dobre i na złe”. Kobiety szalały za przystojnym lekarzem – i podbiły oglądalność telenowel. Jeszcze bardziej aktor spodobał się jako „Ojciec Mateusz”. To już trzynaste lat, od kiedy Żmijewski wciela się w detektywa w sutannie. Mało: od pewnego czasu nawet reżyseruje niektóre odcinki cyklu.

– Walczymy, by stała za tym jakość, niezależnie od tego, że robimy ten serial już trzynasty rok. Kiedy niedawno ktoś mi przypomniał, jak długo to trwa, byłem naprawdę mocno zaskoczony. Staramy się ten serial robić jak najlepszym jak można. Uważam zresztą, że w aktorstwie nie ma innej drogi – deklaruje w Onecie.

Artur poznał Paulinę jeszcze w liceum w Legionowie. Para

nastolatków przypadła sobie do gustu i szybko związała się z sobą.

Krzysz przyszedł na studia. Na przystojnego studenta zagięła wtedy parol jego koleżanka z uczelni – Magda Wójcik.

Artur rozstał się więc z Pauliną i spróbował innej relacji. Z czasem okazało się jednak, że to nie to. Paulina wybaczyła mu skok w bok i kiedy chłopak skończył studia, wrócili do siebie.

– W związku zawsze są tarcia, bo ludzie się od siebie różnią. Kobiety są inne od mężczyzn i niezależnie od tego, jak by się chciało to wyrównywać, to taka jest nasza natura. Kobieta zupełnie inaczej myśli i inaczej postrzega pewne rzeczy niż mężczyzna. W jej życiu są inne priorytety niż w życiu faceta. Ale chodzi o to, żeby się dogadywać – zaznacza w serwisie Populada.

Dzisiaj para ma trójkę dorosłych dzieci – córkę Ewę oraz synów Karola i Wiktora. To żona Paulina od początku scala rodzinę. Kiedy dzieci były małe, zajmowała się ich wychowaniem. Nie zrezygnowała jednak z zawodowych ambicji. Najpierw była nauczycielką, a dziś prowadzi w Legionowie własne przedszkole i szkoły. Oboje są głęboko wierzący i w takim duchu wychowali też swoje dzieci.

– Życie rodzinne to nie jest coś, co nam się tylko przydarza. Są w nim sprawy podstawowe: miłość, zaufanie, chęć współpracy i porozumienia. Jeśli sytuacje trudne powodują, że ludzie się od siebie odwracają, to znaczy, że któregoś z tych elementów nie ma. Jeśli one są, można przechodzić bardzo trudne próby z sukcesem, dla dobra nas samych i naszych dzieci. Tak to sobie wyobrażam. Im dłużej żyję, tym bardziej jestem przekonany, że rodzina to nie tylko przywilej, ale również ciężka praca – podsumowuje w serwisie Opoka.

©



Warzywa
Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

DZIEKI NIEJ BĘDZIEMY... MŁODZIEJ WYGLĄDAĆ

Papryka wspomaga naszą odporność
ale też walkę ze zmarszczkami

Papryka nie przez wszystkich jest lubiana, ale to bardzo zdrowe warzywo, więc warto się do niego przekonać. Prócz papryk ostrych, przeważnie dla konieserów, są także odmiany łagodne. Wśród nich te żółte i pomarańczowe są zdecydowanie bardziej słodkawe, w odróżnieniu od czerwonych i zielonych.

Papryka czerwona w blisko 70 procentach zaspokaja nasze codzienne zapotrzebowanie na beta-karoten. To cenne źródło witaminy C, która wzmacnia naszą odporność, ale też pomaga w walce ze zmarszczkami (zachowuje swoje właściwości nawet po takich obróbkach jak: gotowanie, pieczenie czy suszenie). Inny jej składnik - rutyna - wzmacnia kruche naczynka krwionośne. Papryka zielona zawiera kwas foliowy (jeden strąk to 25 proc. dziennego zapotrzebowania na tę witaminę), przez co polecana jest szczególnie przyszłym mamom. Matakże sporo witaminy E, zwanej witaminą młodości. Papryka żółta i pomarańczowa to źródła luteiny i zeaksantyny, które pomogą nam zapewnić dobry wzrok. Papryki ostre: jalapeno, chili, habanero swój smak zawdzięczają obecności alkaloidu - kapsaicyny, która występuje w największej ilości w nasionach. Ma właściwości antyrakotwórcze, ale jedzona w dużej ilości może poważnie zaszkodzić żołądkowi.

Wszystkie odmiany papryki możemy mrozić, jeść w postaci świeżej lub konserwowanej. Suszona używana jest jako przyprawa lub dodatek do potraw. Wszelkie rodzaje tego warzywa bogate są w witaminy z grupy B, związki mineralne: wapnia, potasu, że-

laza, magnezu, manganu i miedzi. Zawierają też błonnik.

Papryka należy też do warzyw, które sprawdzają się w grillowanym wydaniu. Grillujemy ją w całości, nie dłużej niż 4-10 minut w zależności od wielkości. A oto mniej lub bardziej oczywiste sposoby na wykorzystanie tego warzywa w kuchni.

OSTRY KREM PAPRYKOWY

Składniki:
3-4 strąki czerwonej papryki, 1 chffii, 1 cebula, czosnek, ołaj, 3 ziemniaki V51 bufonu mięsnego, 1-2 łyżki przecieru pomidorowego, 6 plasterków boczku, pieprz, sól, cukier, gęsta śmietana

Paprykę umyć, osuszyć, pozostawić w całości. Ułożyć na pokrytej pergaminem blasze i wstawić do piekarnika. Piec 15-20 minut w temp. 180 st. Następnie wyjąć i włożyć do foliowego woreczka. Odstawić papryki do przestudzenia. Strączek chili umyć i osuszyć, przekroić i usunąć pestki. Mięsz posiekać. Cebulę obrać i drobno poszatkować. 1-2 ząbki czosnku

przebrać przez praskę. Wdużym rondlulub garnku o grubym dnie rozgrzać 2 łyżki oleju. Wrzucić cebulę oraz czosnek, podsmażyć na złoty kolor. Dodać obrane, pokrojone ziemniaki. Warzywa zalać bulionem mięsnym. Gotować na małym ogniu pod przykryciem około 15 minut. Zworeczka wyjąć schłodzoną paprykę, zdjąć skórkę. Strąki przekroić i usunąć gniazda nasienne. Posiekać mięsz paprykowy. Wrzucić do zupy i dodać chili. Gotować ok. 10 minut. Zdjąć z ognia, zmiksować na krem i doprawić. Boczek zrumienić na patelni, podawać zupą, z kleskami śmietany i grzankami. (www.pekpol.pl)

PAPRYKA FASZEROWANA KASZA

Składniki:
papryki (czerwone, zielone lub żółte) - 9 szt, 1 por, 1 szalotka, 1 wielkośa - 1 szalotka, 1 pieczarka - 200g, fasola czerwona - 1 puszka izolowana, kasza pęczak - 200g, natka pietruszki - 1/2 pęczka, suszony tymianek - 1 łyżeczka, słodka miodonapapryka - 1 łyżeczka, ołaj, zółfwek - 1 łyżka, koncentrat po-

midorowy - 2 łyżki (lub 4 łyżki passaty pomidorowej), mazzarela - 250g, sól - do smaku, pieprz, czarna mielona

Papryki myjemy, przekrawamy wzdłuż na pół i pozbawiamy gniazd nasennych. Jedną paprykę kroimy w kostkę. Pieczarki obieramy i kroimy w plasterki. Białą część pora kroimy w pół plasterki. Fasolę odsączamy z soku. Mozzarellę kroimy w plastry. Napatelni, przesmażamy por. Gdy się zeszkli, dodajemy pieczarki i koncentrat pomidorowy (lub passatę) i smażymy chwilę, mieszając, aż smaki się połączą. W misce łączymy ugotowaną kaszę, fasolę i przesmażone pieczarki z porami. Dodajemy pokrojoną paprykę i posiekaną natkę pietruszki. Doprawiamy. Połówki papryki obficie wypełniamy farszem i układamy w naczyniu żaroodpornym. Naczynie wypełniamy gorącą wodą do połowy jego wysokości. Pieczemy ok. 30 minut w 180°C. Przed końcem pieczenia układamy na paprykach plastry mozzarelli. (iaichnialidla.pl)

KONFITURA Z PAPRYKI!

Składniki:
2 kg czerwonej papryki, 2 cytryny, 2 szklanki cukru (może być trzdnowy), 2 goździki, 2 gałeczki świeżego rozmarynu, 1 płaska łyżeczka cynamonu, szczypta soli

Papryki pozbawiamy gniazd nasennych i blendujemy. Przełożyć do garnka, dodać szklankę cukru, sól i gotować 20 minut. Listki rozmarynu drobno posiekać, a goździki rozgnieść. Umyć i sparzyć cytryny. Zetrzeć z nich skórkę i wycisnąć sok. Dodać go do papryki, razem z drugą szklanką cukru i gotować, aż konfitura zgęstnieje. Dorzucić skórkę z cytryny, rozmaryn, goździki i cynamon. Przełożyć do słoików i pasteryzować 10 minut. (www.smakolykialergika.pl.)



Ljutenica to przepyszna gęsta pasta, którą przyrządza się na Bałkanach. Spróbujmy i my

Robi się ją z pieczonych papryk z dodatkiem pomidorów, kminku i czosnku. Dla amatorów papryki to dodatek w kuchni niezbędny. Potrzebujemy do tego: **1 kg papryki, 1 kg bakłażanów, przekrojonych na pół, 3-4 łyżki o Kwyzo Kwek, 3 cebule pokrojone w grubą kostkę, 8 ząbków czosnku, 1 liść laurowy, 2 łyżki łagodnej papryki w proszku, 2 kg pomidorów bez skórki, sól, do smaku ostra papryka, cukier do smaku** (niektórzy do-

dają jeszcze mielony kminek). A potem: piekarnik rozgrzej do 220°C. Nabłyszcz do pieczenia ułożoną paprykę, bakłażany i czosnek. Skrop warzywa oliwą, oprósz solą. Zapiekaj przez 20 minut, przełóż na drugą stronę i piecz drugie 20 minut. Potem czas się wyjmij z piekarnika, przykryj szczelnie naczynie i odstaw na 30 minut. Następnie obierz warzywa ze skórki i nasion. Posiekaj dość grubo. W rondlu rozgrzej oliwę, podsmaż cebulę z liściem lau-

rowym. Po około 7 minutach, gdy cebula będzie złota, dodaj paprykę łagodną i ostrą oraz pomidory pokrojone w kostkę. Duś około 15 minut. Dodaj warzywa, gotuj aż sos zgęstnieje, ale tak, by warzywa się nie rozpadły. Dopraw solą i ostrą papryką. Gotową Ljutenicę przełóż do wysterylizowanych słoików. Słoiki ustaw zakrętką do dołu, pozostaw do wystygnięcia. Tak przygotowane nie wymagają dalszej pasteryzacji. (przepis Jakuba Kuronia)



FOT. PIXABAY



FOT. MATERIAŁY PRASOWE HALINA



FOT. P22 RF



FOT. ZN. PEKPOL



FOT. BRITTA

Dań, w których papryka nie gra głównej roli. Jest bardzo dużo. Zawsze jednak warzywo to znakomicie podkreśla ich smak. Komponując dania z surowej papryki, możemy kierować się nie tylko jej walorami smakowymi, ale i kolorem

Marokańskie pulpeciki z kaszą bulgur i zieloną papryką

Składniki:

200g kaszy bulgur
500g wołowiny mielonej
1 cebula drobno posiekana
2 łyżeczki kuminu w całości
1 łyżeczka mielonej kolendry
1/2 łyżeczki cynamonu
1 łyżeczka mielonej wędzonej papryki
1 łyżka świeżej posiekanej kolendry
1 łyżka świeżej posiekanej pietruszki
1 łyżka startego imbiru
3 ząbki czosnku drobno posiekane
sól, pieprz
Składniki na sos: 2 puszki krojonych pomidorów, 1 cebula drobno posiekana, 2 ząbki czosnku drobno posiekane, 1 łyżeczka kuminu, 1/2 łyżeczka papryki słodkiej mielonej, 1/2 łyżeczki soli, 1 łyżeczka posiekanej kolendry, 1 garść drobnej zielonej papryki

Kaszę bulgur gotujemy według instrukcji na opakowaniu. Wszystkie składniki na klopsiki mieszamy ze sobą i formujemy kulki. Smażymy z każdej strony na rozgrzanym oleju. Na tej samej patelni przygotowujemy sos. Smażymy cebulę z czosnkiem, aż się delikatnie zarumieni. Dodajemy pomidory, kumin, paprykę w proszku i sól. Dodajemy pulpety i gotujemy pod przykryciem przez 20 minut. Na osobnej patelni przygotowujemy zielone papryczki. Rozgrzewamy suchą patelnię i smażymy papryczki, aż lekko zmiękną i nabiorą koloru. Połowę dodajemy do sosu i dusimy jeszcze 10 minut. (www.halina.eu)

Leczo z papryki, cebuli, pomidorów i kielbasy

Składniki:

2 cebule
200g kielbasy
2 ząbki czosnku
3 papryki (żółta, czerwona, zielona)
2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
sól i świeżo zmielony pieprz
1/2 łyżeczki ostrej zmielonej papryki w proszku
1kg pomidorów + 2 łyżki koncentratu pomidorowego (lub 500ml przeciepomidorowego - passaty)
olej rzepakowy

Do szerokiego garnka wlać olej, dodać pokrojoną w kostkę cebulę oraz pokrojoną na plasterki kielbasę, smażyć co chwilę mieszając przez około 7 minut. Dodać starty na tarce lub rozgnieciony czosnek i smażyć jeszcze przez 3 minuty. Dodać pokrojone w kostkę papryki i co chwilę mieszając smażyć przez ok. 3 minuty. Doprawić solą (ok. pół łyżeczki), świeżo zmielonym pieprzem oraz słodką i ostrą papryką w proszku. Następnie dodać obrane i pokrojone w kostkę świeże pomidory (bez nasion) lub passatę pomidorową. Gotować przez około 15 minut pod uchyloną pokrywą, kilka razy zamieszać. Na koniec dodać koncentrat pomidorowy, jeśli używaliśmy świeżych pomidorów.

Meksykańska sałatka z kabanosami i kolorowymi paprykami

Składniki:

1 paczka kabanosów
1 czerwona papryka
1 zielona papryka
1 żółta papryka
20 kolorowych pomidorków koktajlowych
1 czerwona cebula
1 puszka kukurydzy
1 paczka kolorowej mieszanki sałat
1 cytryna
2 łyżki prażonego słonecznika
1/2 łyżeczki kuminu
1/2 łyżeczki papryki w proszku
1/2 łyżeczki oregano
sól, pieprz, oliwa

Kabanosy przekroić na cztery części. Pomidorki przekroić na pół. Wszystkie warzywa pokroić w 1 cm kostkę. Zetrzeć skórkę z cytryny. Wycisnąć sok i wymieszać z 6 łyżkami oliwy, przyprawami i skórką z cytryny. Wymieszać wszystkie składniki sałatki z sosem, doprawić solą i pieprzem, i posypać ziarnami słonecznika.

(www.pekpol.plx2)

Biryani z ryżem i warzywami

Składniki:

200g ryżu basmati
1 czerwona papryka pokrojona w paski
1 zielona papryka pokrojona w paski
1 czerwona cebula pokrojona w piórka
2 średnie ziemniaki obrane i pokrojone w ćwiartki
10 orzechów nerkowca w całości
2 ząbki czosnku starte na tarce
2 cm korzenia imbiru obranego i startego na tarce
2 łyżki jogurtu
1 łyżka posiekanej natki kolendry
1/2 łyżeczki kurkumy
1 łyżeczka mielonej kolendry
1 łyżeczka mielonego kuminu
1 łyżeczka garam masala
2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki chili

Ryż należy wypłukać pod bieżącą wodą i namoczyć przez 20 minut. Na dużej głębokiej patelni z przykrywką rozgrzewamy olej i smażymy cebulę, aż się delikatnie przyrumieni, dodajemy paprykę i ziemniaki, całość smażymy przez minutę. Do biryani dodajemy jogurt, czosnek i imbir, smażymy przez kolejną minutę. Dodajmy przyprawy i namoczony ryż. Zalewamy 1 l i 1/2 szklanki wody, zasypujemy ziołami, przykrywamy i gotujemy przez 12 minut. Po tym czasie wyłączamy ogień i pozostawiamy pod przykryciem na 15 minut. Podajemy posypane kolendrą. (www.britta.pl)

KIEDY I JAK NAUCZYĆ DZIECKO JEŹDZIĆ NA ROWERZE

Nauka samodzielnego poruszania się na jednośladowie, bez stabilizatorów i podpórek, to wielka chwila dla każdego dziecka i jego rodzica. Ale jak nauczyć naszego szkraba jeździć i na co uważać?

Rozwój dziecka

Katarzyna Sklepik

katarzyna.sklepik@polskapress.pl

Kiedy nasze dziecko jest gotowe na naukę? Jak znaleźć odpowiedni rowerek, a następnie jak go wyregulować, aby zapewnić bezpieczeństwo? Czy koła treningowe są przydatne, czy nie? Bartosz Huzarski, polski kolarz szosowy i ojciec Cewórki dzieci radzi, od czego zacząć oraz co musimy wiedzieć, aby wesprzeć najmłodszych w tym procesie.

- Nie ma ustalonego wieku, w którym dzieci powinny uczyć się jeździć na rowerze. Właściwy czas zależy od ich indywidualnego rozwoju - wyjaśnia Bartosz Huzarski. - Ponadto ważną rolę odgrywa środowisko osobiste i posiadanie wzorca do naśladowania: jeśli regularnie jeździmy na rowerze i jesteśmy ogólnie sportową rodziną, jest duże prawdopodobieństwo, że nasze dziecko szybciej zapragnie sięgnąć po dwa kółka. Aby nasz maluch nauczył się korzystać z jednośladowa, nie musi więc osiągnąć określonego wieku. Ważniejsze jest to, aby nabył odpowiednie zdolności poznawcze i motoryczne oraz niezbędną świadomość swojego ciała. Tenczas dla każdego dziecka jest inny. Niektóre szkraby chcą podjąć pierwsze próby jazdy na rowerze w wieku trzech lat, innym zajmują to niecodłuję. Są też i dwulatki, które naswoim pierwszym rowerze biegowym uczą się utrzymywać równowagę i ćwiczą koordynację.

nację ciała. Ważne jest, aby rodzic nie robił nic na siłę i pociecha nie była do momentu, kiedy dziecko rozwinię odpowiedniej umiejętności - samobędzie chętnie i gotowe.

Jakie rowery są odpowiednie?

Eksperti są zgodni, że jazda na hulajnodzie lub rowerku biegowym wspomaga rozwój motoryczny dzieci i optymalnie przygotowuje je do poruszania się na rowerze.

- Ćwiczy poczucie równowagi, zdolność reagowania

oraz kontrolę nad ciałem. Maluchy są więc stopniowo wprowadzane w skomplikowane sytuacje drogowe. Jeśli dziecko dobrze opanowało jednego z tych dwóch towarzyszy, to prawdopodobnie nie będzie miało większych problemów z jazdą na rowerze - dodaje Bartosz Huzarski.

Korzystając z modeli biegowych, nasze pociechy uczą się balansowania i kierowania jednośladowem bez komplikacji związanych z pedałowaniem i jednoczesnym odrywaniem stóp od podłoża. Kiedy już opanują te umiejętności, są gotowe na kolejny etap - rower z pedałami. Jaki będzie odpowiedni?

- Aby dzieci od samego początku nauczyły się prawidłowo jeździć na rowerze, potrzebują jednośladowa, który im odpowiada. Nie powinien on być ani za duży, ani za mały. W przeciwnym razie maluchy nie będą mogły prawidłowo pedałowować, wygodnie siedzieć i jeździć bezpiecznie - mówi Jacek Zieziulewicz z Centrum Rowerowe.pl.

Ważne jest więc, żeby zadbać o odpowiednie dopasowanie, aby wszystko było prawidłowo skonfigurowane od samego początku.

- Rowerek jest wtedy dobrze wyregulowany, gdy dziecko może usiąść na siodełku, wygodnie oprzeć obie stopy na ziemi i korzystać z kierownicy w wyprostowanej pozycji. Niezbędne jest posiadanie osłony łańcucha, aby uniknąć obrażeń spowodowanych splątaniem odzieży. Oczywiście hamulce również powinny być sprawne - dodaje Jacek Zieziulewicz.

Nasze pociechy powinny też nosić kask przy pierwszej próbie jazdy. - Jeśli zostawimy na później przedstawienie dziecku znaczenie ochrony głowy, to może być mu trudniej go zaakceptować. Warto też wyposażać je w dodatkowe zabezpieczenia, takie jak ochraniacze na kolana i łokcie - dodaje Jacek Zieziulewicz.

Alternatywą dla nauki jazdy na rowerku biegowym jest korzystanie z roweru ze stabilizatorami, co jest powszechną opcją, która od lat jest wykorzystywana w nauczaniu dzieci. Jeśli Twój szkrab nie jest jeszcze gotowy na jednośladowa, wyczerpujący początkowy trening, możesz przenieść się na dodatkowe koła treningowe. Stabilizatory mogą być pomocne dla każdego dziecka, które wciąż potrzebuje trochę pewności siebie. Jednak jeśli Twoja pociecha czuje się na siłach, to zdecydowanie lepiej jest spróbować uczyć się bez dodatkowych kółek treningowych, ponieważ one spowalniają załadowanie pociechy równowagi i nauczania się odpowiedniego balansowania.

Gdzie i jak uczyć dziecko jazdy na rowerze?

Sprawdziliśmy, czy dziecko jest gotowe i chętnie, wybraliśmy i przygotowaliśmy odpowiedni rower. Co dalej? Bartosz Huzarski wskazuje, że istotne jest, żeby wytypować odpowiedni obszar na pierwszą lekcję. - Potrzebujemy gładkiej, dość płaskiej nawierzchni asfaltowej, która pozwoli dziecku nabrać rozpędu, zdala od ruchu

ulicznego, z dużą ilością miejsca. Wybór miękkiej trawy może być kuszący, ponieważ daje miękkie lądowanie, ale w rzeczywistości jest to

stopami a ławkami. Podtrzymujmy malucha rękoma pod pachami, aby to on miał pełną kontrolę nad rowerem. Wraz z tym, jak dziecko nabiera większej wprawy, stopniowo odpuszczamy, ale bądźmy zawsze gotowi, by w razie potrzeby chwycić pod pachami - mówi Bartosz Huzarski.

Z czasem podtrzymywanie może przejść w lekkie popychanie z tyłu pleców dziecka. Dobrym doradcą jest po prostu zwracanie uwagi na sygnały szkraba, jednocześnie pilnując jego zdolności motorycznych. - Jeśli dziecko mówi, że chce spróbować samodzielnie swoich sił na dwóch kółkach albo gdy czujemy, że jest ono już na to gotowe, to po prostu puśćmy. Zaufajmy jemu i naszemu przeczuciu. Dzieci często oceniają, doczego są zdolne lepiej niż my, dorosli, myślimy - dodaje Bartosz Huzarski.

Gdy maluch opanuje balansowanie i kierowanie na rowerku biegowym, to już tylko mały krok do nauki pedałowania oraz hamowania. Wyjaśnijmy wtedy, jak działają pedały i hamulec. - Pomóżmy mu przy pierwszych próbach jazdy, biegnijmy obok niego, ostrożnie go popchnijmy. Nie pobudzajmy jednak dziecka nadmiernie. Jeśli się zmęczy, spróbujmy ponownie następnego dnia - mówi Bartosz Huzarski. - Każde dziecko jest inne, a moment, w którym będzie gotowe do jazdy, bywa różny. Uważajmy, by nie stało się to dla niego stresującym doświadczeniem. Niech samo wskoczy i poczuje rower - dodaje.



Stownik: kalong, komisjoner, lawerak, rasak.