

WEEKEND z rodziną

& WEEKEND W
@ z rodziną 2%

• **Psychologia.** Czy można i warto uczyć się optymizmu? **str. 9** • **Halina Kunicka.** W życiu postawiła na miłość i wiele dla niej poświęciła **str. 10** • **Grillowanie.** Sezon pora zacząć. Oto nasze najlepsze propozycje potraw **str. 11-13** • **Świat zwierząt.** Nietoperze - nasi sąsiedzi **str. 15**



Sobota-niedziela
30.04-1.05.2022

Nr 100 (4648)
Nakład: 9.320 egz.

www.gp24.pl
Cena 3,60 zł (w tym 8% VAT)

Ustka Nowa
przychodnia. Szpital
zapowiada otwarcie
na początku maja
str. 4

Miastko
Aleksander Szopa
trzecim kandydatem
na burmistrza
str. 4

Majówkowy długi
weekend. Gdzie się
wybrać w Słupsku?
str. 18

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



PREMIER; DOSTAWY „BŁĘKITNEGO PALIWA” SĄ ZABEZPIECZONE

Do Łeby popłynie gaz

Alek Radomski
Łeba

Premier Mateusz Morawiecki wydał decyzję gwarantującą zabezpieczenie dostaw gazu do miejscowości które korzystały z usług firm objętych sankcjami Gaz w Łebie dostarczyć ma PGNiG.

Premier Morawiecki wydał polecenia spółkom Skarbu Państwa w sprawie pilnych dostaw gazu do sieci, których właścicielem jest firma Novatek. Chodzi o rosyjskie przedsiębiorstwo, które zostało objęte sankcjami, a które dostarczało do ostatniej środy „błękitne paliwo” m.in. do nadmorskiej Łeby.

Decyzje zapały na podstawie ustawy o zarządzaniu kryzysowym. W efekcie około 40-kilometrowa sieć

gazowa w tym mieście ma zostać wydana PGNiG Obrót Detaliczny, która ma teraz przesłać gaz do odbiorców końcowych.

- Spółki Skarbu Państwa niezwłocznie podjęły działania w celu szybkiej realizacji tej decyzji - informuje Piotr Müller, rzecznik rządu.

Polska Spółka Gazownictwa poinformowała nas, że na podstawie decyzji Prezesa Rady Ministrów przystąpiła do realizacji nałożonych zadań zmierzających do przywrócenia dystrybucji gazu nie tylko w Łebie. Gaz zakrecono na terenie 10 gmin: Cegłów, Kałuszyn, Lubień Kujawski, Lubowidz, Łeba, Mięścisko, Mrozy, Polanów, Zagórów i Żuromin.

Według resortu spraw wewnętrznych Novatek powiązany jest z Leonidem Wiktorowiczem Michelso-

nem, który został objęty sankcjami rządu Wielkiej Brytanii. Firma ma zajmować czwarte miejsce na liście największych firm rosyjskich i jest beneficjentem decyzji rządu Federacji Rosyjskiej. Działa w sektorach gospodarczych zapewniających istotne źródło dochodów rosyjskiemu rządowi, odpowiedzialnemu za aneksję Krymu i destabilizację Ukrainy. „Ponadto do dnia 28 lutego 2022r. członkiem zarządu Novatek był Giennadij Mikołajewicz Timczenko, jeden z zaufanych współpracowników Władimira Putina, objęty sankcjami UE” - czytamy w uzasadnieniu do decyzji w sprawie wpisania podmiotu na krajową listę sankcyjną.

©

Komentarz na str. 2



SŁUPSK

Czy dyrektor ZIM może dorabiać na budowach?

Podczas sesji Rady Miastaradna Anna Rożek z PO (na zdjęciu z radnym Pawłem Szewczykiem) wysłała rajcom zdjęcie tablicy z budowy osiedla przy ul. Szczecińskiej, aby zobaczyli, kto tam jest inspektorem

nadzoru. A jest nim dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej. Część radnych zaatakowała władze miasta, żądając tona traktowanie niektórych deweloperów w Słupsku. Więcej na str. 3



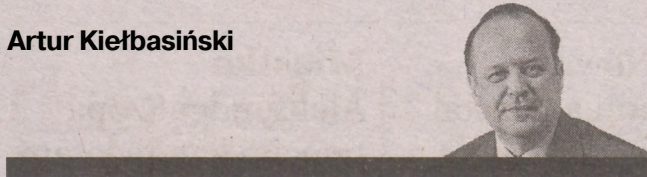
Jest decyzja premiera. Do Łeby popłynie gaz. Dostarczy go PGNiG

Ponad sześć milionów złotych na straż

Dobra wiadomość dla Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Bytowie. Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji zatwierdziło program modernizacyjny na lata 2022-2025 **str. 4**

W poniedziałek w naszej gazecie Strefa Biznesu

Artur Kiełbasiński



ŚLEPA WIARA W GAZPROM

BI osyjska spółka Gazprom wstrzymała dostawy gazu do Polski. Powód - Polskanie zgodził się na absurdalny, nie wynikający z zimowy, obowiązek zapłaty w rublach. **JL** Wiadomość, która kilka lat wstrząsnęła by rynkiem, dziś jest przyjmowana spokojnie. Zatrzymanie dostaw gazu jeszcze 15 lat temu byłoby „ekonomiczną bronią atomową” uderzającą w polską gospodarkę. Dziś najwięcej emocji w tej sprawie wzbudzają wpisy na Twitterze, w których aktywiści opozycji histeryzują, że posezoni grzewczym mamy wypełnione „tylko” 60% magazynów. Aposezoni grzewczym 60% byłoby wynikiem całkiem dobrym, ale to wiadomość nieprawdziwa - zapaleniem magazynów wynosi 76%, aładadzień otwieramy połączenie gazowe z Litwą, a zalkilka miesięcy ruszy Baltic Pipe, czyli gazociąg łączący polskie wybrzeże z Norwegią. Faktycznie niema więc powodów do niepokoju, bopotrąfilismy przygotować się na negatywny scenariusz i „gazowy szantaż”. Jednak jeszcze niedawno inwestycje związane z gazem, w niektórych kręgach wyszadzano. Jest połowa stycznia 2022 r. byli premier Waldemar Pawlak (PSL) mówi w „Rzeczpospolitej”, że Baltic Pipe jest niepotrzebny. Dlaczego? Bo zdaniem Pawlaka - a mówił to przypominę w połowie stycznia - istniała możliwość zabezpieczenia dostaw dzięki gazociągowi jamalskiemu i umowie z Gazpromem. Gdy Pawlak opowiada swoją wizję rzeczywistości Rosja gromadzi setki tysięcy żołnierzy na granicy z Ukrainą, a od niemal 8 lat okupuje Krym. Waldemar Pawlak, jednak nadal wierzył w rosyjski gaz. Głównie dlatego, że był tańszy. Ale takie poglądy jak za prezentował Pawlak, są „promowane” od dawna. Mam przed sobą „analizę” autorstwa liberalnego publicysty Witolda Gadomskiego opublikowaną w lipcu 2018 r. na internetowej stronie Forum Obywatelskiego Rozwoju. Autor przekonuje, że Gazprom to poważny kontrahent, który nie uderzy w Polskę. Zaczynamy zastroną FOR: „(...) kurek z gazem dla Polski nigdy nie został zakreślony. Kilka razy zdarzały się krótkie przerwy w dostawach, wynikające z sporów Gazpromu z Białorusią i Ukrainą, dotyczących płatności i taryf przesyłowych. Te przerwy dotknęły odbiorców z kilku krajów, także w Europie Zachodniej, a nie tylko w Polsce.” Jak to uspokajająca wizja. Do tego garść złośliwości pod względem polityków PiS konsekwentnie dążących do dywersyfikacji źródeł dostaw. Czytając analizę z 2018 r. dowiadujemy się, że próby uniezależnienia się od Rosji m.in. przez budowę Baltic Pipe, to „fantasmagoria” apomysł trywializacji Rosjan na rynku gazu to „pomysł księżycowy”. Gdy Gadomski to pisze, Rosja od 4 lat okupuje Kijów i morduje Ukraińców w Donbasie. Ale w całej Europie widzimy logo Gazpromu na piłkarskich stadionach, a także na koszulkach piłkarzy np. niemieckiego klubu Schalke 04. Jak ten Gazprom był przyjazny i jak wspierał sport i kulturę. Cudownie!

Ale zaklanie rzeczywistości niesprawdziło się. Gazprom wstrzymał dostawy, a minister Siergiej Ławrow publicznie straszy i obraża Polskę. Tak naprawdę, to Rosja wstrzymała dostawy, a Gazprom był tylko konarzędziem. Naszczęście byłismy przygotowani.

Ale spróbujmy sobie odpowiedzieć na kluczowe pytanie - skąd taki błąd w ocenie sytuacji. Źródłem jest naiwność Pawlaka i Gadomskiego i wielu innych. Część polityków i komentatorów zakładała, że świat skupi się na rozwoju, że rywalizacja dotyczy walki konkurencyjnej na rynku. A „agresywna” to mogła być kampania reklamowa. Rosję traktowano jako poważny kraj, a Gazprom jako wiarygodnego partnera. I to jest fundamentalny błąd. Mimo, że każdy widział agresję na Gruzję, aneksję Krymu, każdy mógł posłuchać bełkotu rosyjskich polityków o „Wielkiej Rosji”, nadal wierzono, że Gazprom to wiarygodny partner. Wygląda na to, że Pawlak wstępnie tegoroku nawet próbował zakładać, że Rosja może być naprawdę groźna, a Gazprom, nie jest normalną, rynkową firmą. Anie jest, i nigdy nie był. I obojętnie nie rozumiem, jak można było tego nie widzieć.

● Inflacja - trudny czas dla oszczędnych. — Jak zadbać o swoje pieniądze, gdy banki oferują bardzo niskie oprocentowanie.

DYŻURNY GP

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy Pobożnego 19 oraz pod numerem telefonu 510026919



Bogumiła Rzeczkowska

KALENDARIUM

30 KWIETNIA

311

Cesarz rzymski Galeriusz wydał edykt tolerancyjny przyznający chrześcijanom wolność religijną.

1309

Nowogard uzyskał prawa miejskie.

1638

Król Władysław IV Waza wydał pozwolenie na budowę synagogi Izaaka Jakubowicza w Krakowie.

1789

W Nowym Jorku zaprzysiężono George'a Washingtona na pierwszego prezydenta USA.

1888

Kiyotaka Kuroda premierem Japonii.

LOTTO

28.04.2022. GOOZ. 2t50

Lotto: 8,9,12,20,28,44; **Lotto Plus:** 1,2,7,17,44,48; **MultiMuM:** 13,20,21,22,26,28,33,37,42,45,47,49,51,59,60,65,68,70,71,74 Plus 21; **Ekstra Pensja:** 10,11,13,18,35,1; **Ekstra Premia:** 11,12,25,32,34,2 **MiniLotto:** 2,15,22,29,41; **Kaskada:** 2,3,5,8,9,11,14,17,19,21,22,24; **Super Szansa:** 4,1,8,2,5,4,8 **29.04.2022. GOOZ. 14** **MuMMuM:** 3,7,8,14,15,18,20,29,35,37,44,49,54,60,62,64,69,71,72,75 Plus 15; **Kaskada:** 2,4,7,8,9,10,11,12,18,21,22,23; **Super Szansa:** 9,5,8,2,7,4,7

WALUTY 29.04.22

USD	4,4072 (-)
EUR	4,6582 (-)
CHF	4,5504 (-)
GBP	5,5320 (-)

Mwzrost cen w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek cen w stosunku do notowania poprzedniego, (0) bez zmian

Zam» \v prenumeratę

Głos "C1CZ3 5 94 340 1114
prenumerata.gdpgpofskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Granica jak pampers



Podmiejskie osiedle Bierkowo przy rowerowej drodze na trasie Słupsk - Jarosławiec - Darłowo

Ireneusz Wojtkiewicz

Felietaon rowerowy

Wygląda na to, że Słupsk się rozpycha, by powiększyć swoje terytorium kosztem gminy Słupsk. Ta zaś, jak się przyjrzyć mapie i specyfice powiatu słupskiego, otacza go niczym pampers.

Trzeba się przez to przebić, aby wjechać na popularne, zamieszkie drogi rowerowe.

Trzeba też przeczekać w miejscu długie pochody mieszkańców gminy Słupsk, protestujących przeciwko włączaniu okolicznych sołectw do granic miasta. W ubiegły tygodniowy, kilkusetosobowy przemarsz wyglądał jak grupowy wyjazd w celu posłuchania ich opinii o wspomnianych trasach. Wypatrzyłem tylko jednego z rowerem. Zatem samotnie kręcę na zachód, gdzie jest Bierkowo - największe z siedmiu sołectw, które Słupsk chce zabrać. Na 6. kilometrze (licząc od ratusza) jest chyba granica między miastem a gminą, ale z oznakowania drogi wcale niewynika, który przebiega. A w ogóle to wątpliwe, czy się jest poza miastem, wszak z prawej strony mija się wszystko, co Słupsk ma w nazwie i nie tylko: to nowy cmentarz komunalny, duży obszar ogrodów działkowych z parkingami zastawionymi au-

tami tylko z numerami rejestracyjnymi GS, składowisko odpadów komunalnych oraz cmentarzyk dla zwierząt zwany „Doliną Pupilków”. W tym samym czasie na ulicach centrum miasta i na parkingach marketów panuje ciżba aut z numerami GS.

Na 7. kilometrze takimi prędkościami Słupsk się ciągnie na zachód, gdzie jest osiedle Bierkowo, gdzie skręca się na prawo, a więc w przeciwnym kierunku niż do wsi Bierkowo. Czyli zjeżdża się z drogi rowerowej na ok. jedno i pół kilometrów, którą w przeciwnym kierunku do tej głównej jest oświetlona hybrydowymi lampami. Takowych niestety nie ma na całej trasie od Słupska aż po Bruszkowo Wielkie, wiodącej dalej nad morze do Jarosławca i Darłowa. Ta droga nocną porą tonie w ciemnościach, a stulecie jest zaniechana aż po Zaleskie.

Poza tym wspomniane osiedle jest niewielkie, zadbane i ciche, a w uszach dzwoni. Też nie chce przynależać do miasta, pomimo że Słupsk je pobił. Metryki pochodzenia są w opisie pętli autobusowej PKS jako przystanek PGO. Jedni to odczytują jako „Przedsiębiorstwo Gospodarki Odpadami”, inni jako „Państwowe Gospodarstwo Ogrodnicze” - oba słupskie, przy czym po tym

drugim z wielohektarowymi szklarniami została tylko zrujnowana portiernia.

Wracam na główną trasę, by na 12. kilometrze zjechać na stację rowerową, a stamtąd skrócić do wsi Bierkowo. Stacja, gdzie uwagę przyciąga baner sprzeciwu wobec włączenia do Słupska, wymaga remontu. Poza tym Bierkowo zadbane jak chyba żadna dzielnica Słupska. Przy głównej ulicy zwanej Grodzką są cztery bocianów. Ba, mająca naswoim terytorium miejsca przed domami sejmików bocianich w okolicach wspomnianego osiedla Bierkowo.

W szpalery banerów ze sprzeciwami ul. Grodzka przechodzi w ul. Lipową prosto jak strzelił, bo Bierkowo to wieś ulicówka. Na 14. kilometrze robi się całkiem lipnie, bo fatalna nawierzchnia ciągnie się aż do ul. Batalionów Polskich w Słupsku. Właśnie stamtąd płyną ostatnio obietnice poluzowania granicznego pampersa, dzięki czemu zyska ta trasa turystyczno-rekreacyjna, często odwiedzana przez słupszczan i bierkowian.

nasz REGION

USTKA
Start przychodni
Na początku maja ma zostać uruchomiona nowa przychodnia. Władze Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku deklarują dotrzymanie terminu. Str. 4



POWIAT BYTOWSKI
6 milionów na straż
Dobra wiadomość dla Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Bytowie. MSWiA zatwierdziło program modernizacyjny na lata 2022-2025. Str. 4



Czy dyrektor ZIM może dorabiać na budowach w Słupsku? Radna PO uważa, że nie

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Radna Anna Rożek z PO wysłała radnym zdjęcie tablicy z budowy osiedla przy ul. Szczecińskiej, aby zobaczyli, kto tam jest inspektorem nadzoru. A jest nim dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej. Część radnych zaatakowała władze miasta, że wpływa tona traktowanie niektórych deweloperów w Słupsku.

Dyskusja na środowej sesji Rady Miasta w Słupsku podczas uchwały dotyczącej odstąpienia miasta od zmiany planu zagospodarowania przestrzennego na osiedlu Westerplatte przyniosła nieoczekiwany obrót. Zaczęła dotyczyć zagospodarowania wody opadowej podczas inwestycji w Słupsku i problemów z tym w niektórych częściach miasta oraz... etyki urzędniczej.

Anna Rożek, radna PO: - Bardzo żałuję, że nie byliśmy tak skrupulatni, codo tych ba-

dań i retencji wody w przypadku osiedla przy ul. Szczecińskiej. Tam nikt nie zwracał na to uwagi. Dlaczego? Wystarczy na tablicę spojrzeć, kto był tam inspektorem nadzoru!

Radna Renata Stec z PO: - Każdy deweloper otrzymuje wytyczne z ZEM-u, co do odprowadzania deszczówki.

Podczas dyskusji radna Rożek w czasie sesji wysłała radnym zdjęcie tablicy z budowy osiedla przy ul. Szczecińskiej, by zobaczyli, kto tam jest inspektorem nadzoru. Nie jest to tajemnicą, że na tej budowie dorabia Jarosław Borecki, dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku. Zobaczycie na żółtej tablicy każdy, kto na nią spojrzysz.

Radny Paweł Szewczyk z PO zarzucił władzom miasta nierówne traktowanie deweloperów, sugerując, że niektórzy mają ich przychylność.

Wyrażnie wzburzona pani prezydent Słupska z mównicy ripostowała, że to nieprawda i jest oczywiście przychylna wszystkim deweloperom,



Budowa osiedla przy ul. Szczecińskiej

równy i tak samo i zgodnie z prawem.

- Porównanie do inwestycji na miejscu po fabryce SAFO jest nietrafione. Tam mieliśmy

miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego i był to teren pod inwestycję mieszkaniową. Nieważne, - kto był inspektorem nadzoru. Tam zo-

stały określone warunki zagospodarowania tych wód wcześniej - tłumaczyła Krystyna Danilecka-Wojewódzka podczas sesji.

Dyrektor ZIM przebywa poza firmą, ale odpowiedział na nasze SMS-y. Napisał, że na miejscu inwestycji przy ulicy Szczecińskiej była fabryka i wody deszczowe odprowadzane były do kanalizacji deszczowej, która tam istniała. W takich wypadkach inwestor nie musi zwracać się do ZIM. Jako potwierdzenie dyrektor przysłał mapy, wynika z nich, że na osiedlu jest teraz retencja i ruro średnicy 800, a domiejskie sieci kanalizacyjne podłączone jest to rurą o średnicy 160. Nie ma więc problemu z odprowadzaniem deszczówki do miejskiej sieci z tego miejsca.

Zapytaliśmy panią prezydent o to, czy nie widzi tu konfliktu interesów. - Wszelkie warunki dotyczące każdej inwestycji są określane wcześniej, na kilka miesięcy przed początkiem budowy. Dyrektor Borecki jest inżynierem, co robi po godzinach pracy w urzędzie, to jego sprawa. Ja tu nie widzę konfliktu interesów - powiedziała nam Krystyna Danilecka-Wojewódzka. ©®

Gminna akcja sprzątania i 100 worków wypełnionych śmieciami. Ekospacery mieszkańców w Czarnej Dąbrówce

Sylwia Lis
Powiat bytowski

Ekologiczna akcja sprzątania w gminie Czarna Dąbrówka. Mieszkańcy nie zawiedli!

Niemal wszystkie sołectwa z gminy Czarna Dąbrówka wzięły udział w ekologicznej akcji sprzątania gminy.

- W imieniu wójta gminy Czarna Dąbrówka dziękujemy serdecznie wszystkim aktywnie zaangażowanym w pomoc naszej planecie - mówią organizatorzy akcji z gminnego ośrodka kultury. - Jesteście nie samowici! Do akcji przyłączyło się: sołectwo Nożynko, Nożyno, Kleszczyniec, Kozy, Czarna Dąbrówka oraz niezawodni strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej z Gzanjej Dąb-



Mieszkańcy niemal wszystkich sołectw w gminie Czarna Dąbrówka wzięli udział w ekologicznej akcji sprzątania

rówki. To dzięki waszej wytrwałości w sumie udało się zebrać blisko 100 worków śmieci.

Postanowiliśmy wyróżnić sołectwo Nożynko za zaangażowanie, dużej liczby mieszkań-

ców, piękne banery, traktorki wożące worki i cudną prezentację z okazji. L. trzeba przyznać

że Nożynko przyłożyło się do akcji, a napisy na banerach: „Sołectwo Nożynko to ekolu-

dzie, którzy wiedzą, że źle żyje się w brudzie” przyciągały wzrok. ©, dKw w, 2022



Nowa przychodnia w Ustce. Otwarcie na początku maja

Bogumiła Rzeczkowska
Zdrowie

Na początku maja ma zostać uruchomiona przychodnia w Ustce. Władze szpitala w Słupsku deklarują dotrzymanie terminu, ale jeszcze negocjują z lekarzami.

Mieszkańcy Ustki od kilku lat mają problem z otrzymaniem usług podstawowej opieki zdrowotnej. Długie terminy oczekiwania na wizytę, czy receptę stały się normą. Ostatnio w przychodni PZU Zdrowie sytuacja nieco się poprawiła.

Jednak spora część pacjentów oczekuje otwarcia przez Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku przychodni PÓZ w zmodernizowanym budynku szpitala przy ulicy Mickiewicza 12 w Ustce.

W osobnej części przeznaczony na przychodnię powstały gabinety lekarskie i zabiegowe, recepcja, poczekalnia i całonieczna infrastruktura.

Przychodnia jako odpowiedź na potrzeby mieszkańców miała rozpocząć działalność na przełomie marca i kwietnia tego roku.

- Inwestycja przesunęła się w czasie. Deklarujemy, że otwarcie nastąpi na początku maja. Po weekendzie będę mógł podać więcej szczegółów - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala w Słupsku. - Szpital poszukuje lekarzy chętnych do pracy w nowej przychodni, z niektórymi trwają rozmowy. Kilka dni temu przeszliśmy kontrolę Narodowego Funduszu Zdrowia, która zakończyła się pozytywnym wynikiem.

Tymczasem ustecanie nie mogą doczekać się otwarcia nowej przychodni. Dopytywał o to radny Daniel Król na ostat-



Nowa Przychodnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej będzie mieściła się w budynku szpitala przy ul. Mickiewicza 12 w Ustce

niej sesji rady miasta. Burmistrz Jacek Maniszewski odpowiedział, że przychodnia ma zostać otwarta na początku maja, nie wskazując konkretnego terminu.

- Dla mnie bardzo ważne jest, aby móc się zapisać do nowej przychodni. Jednak słyszałam, że obejmie ona leczenie tylko 1500 osób. A zainteresowanie jest znacznie większe, więc obawiam się, że gdy przychodnia zacznie działać, tonie będzie miejsc - jedna z usteczanek przedstawiła nam swoje obawy.

Okazuje się jednak, że wcześniejsze zapisy są niemożliwe.

- Niestety, przepisy są tak skonstruowane, że można zapisać się do lekarza rodzinnego i wybrać pielęgniarkę środowiskową dopiero po otwarciu przychodni - wyjaśnia Marcin

Prusak. - Deklaracje będzie można składać na miejscu już w chwili uruchomienia przychodni i od razu uzyskać pomoc medyczną. Z przepisów wynika też, że do jednego lekarza rodzinnego może zapisać się dwa i pół tysiąca osób.

Utworzenie nowej przychodni PÓZ w Ustce słuński szpital sfinansował kwotą ponad 1,3 mln zł w ramach Pożyczki Miejskiej udzielonej przez Pomorski Fundusz Rozwoju Sp. z o.o. ze środków Województwa Pomorskiego w ramach

Zapisać się do lekarza rodzinnego i wybrać pielęgniarkę środowiskową można dopiero po otwarciu przychodni

Produktu Finansowego. Ustka wspomniała to przedsięwzięcie 200 tysiącami złotych dotacji celowej, którą przekazała szpitalowi na wyposażenie w dwóch ratach równych - w ubiegłym roku i w lutym tego roku.

Władze szpitala już wcześniej zapewniały, że godziny otwarcia przychodni PÓZ dostosowane będą do potrzeb mieszkańców Ustki, ale muszą być także zgodne z obowiązującymi przepisami i będą zależeć od liczby zapisanych pacjentów. Zamiary są takie, by z usług PÓZ korzystało pięć tysięcy pacjentów.

W budynku, gdzie powstaje przychodnia, odkilk lat działa m.in. punkt Nocnej Opieki Chorych. W maju zostanie uruchomione Centrum Rehabilitacji i Opieki Długoterminowej. ©®

Inwestycje w bytowskiej i miasteckiej straży pożarnej za ponad 6 mln zł

Andrzej Gurba
Powiat bytowski

Dobra wiadomość dla Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Bytowie. Ponad 6 mln zł na przebudowę i remont obiektów w Bytowie i Miastku.

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji zatwierdziło program modernizacyjny na lata 2022-2025. Powiatowa komenda otrzymała ponad 6 mln zł na przebudowę i remont obiektów strażackich w Bytowie i Miastku.

Dariusz Kaźmierczak, komendant powiatowy PSP w Bytowie, mówi, że chodzi o trzy obiekty. - To budynki warsztatowo-magazynowe KP PSP w Bytowie i JRG w Miastku oraz sala gimnastyczna w Miastku. Na obiekt w Bytowie zaplanowano około 3,8 mln zł, na budynek w Miastku około 950 tys. zł i na salę w Miastku około 1,5 mln zł - informuje Dariusz Kaźmierczak. W Bytowie przewidziano re-

mont budynku na zewnątrz i wewnątrz. Chodzi m.in. o nowy układ pomieszczeń, wymianę instalacji, termomodernizację.

W Miastku zaplanowano prace remontowe w środku budynku. To zmiana układu pomieszczeń (garażują tam auta), wymiana instalacji, montaż paneli fotowoltaicznych (także w Bytowie).

Przy JRG w Miastku znajduje się sala gimnastyczna. Wykorzystują ją miejscowi strażacy, czasami jest wynajmowana, ale coraz rzadziej.

Nie tylko zużycie nanie najlepszy stan techniczny, ale także dlatego, że w Miastku jest sporo innych sal sportowych do wynajęcia. - Planujemy wymianę albo odnowienie parkietu, przebudowę dachu, wymianę instalacji - mówi Dariusz Kaźmierczak.

Prace w Bytowie i Miastku mają rozpocząć się w 2023 roku. Wtedy ogłoszone zostaną przetargi na dokumentację (teraz jest projekt koncepcyjny) oraz na wykonanie prac.

©®

Aleksander Szopa trzecim kandydatem na burmistrza

Andrzej Gurba
Miastko

Aleksander Szopa, prezes Miasteckiego Towarzystwa Gospodarczego i radny powiatowy, to kolejny kandydat w przedterminowych wyborach na stanowisko burmistrza Miastka.

Aleksander Szopa wcześniej zabiegał o poparcie miasteckiej Samorządności, która ma samodzielną większość w Radzie Miejskiej w Miastku. Ta jednak oficjalnego poparcia udzieliła radnemu Przemysławowi Pakule, swojemu klubowemu koleźce.

Aleksander Szopa w publicznych wypowiedziach najpierw mówił, że myśli o stworzeniu własnego komitetu wyborczego. Później, po decyzji Samorządności,

raczej wykluczył swój start w wyborach. Teraz ogłosił kandydowanie, nie zapowiadając stworzenia własnego komitetu wyborczego. W związku z jego kandydowaniem raczej dojdzie do podziału w samej Samorządności. Radną z tego komitetu jest jego żona Mirosława Szopa, a więc trudności spodziewać, że nie poprze męża, a poprze Przemysława Pakulę. Aleksandrowi Szopie sprzyja też co najmniej dwóch innych radnych Samorządności, w tym Mieczysław Czarnecki, który jest skarbnikiem w Miasteckim Towarzystwie Gospodarczym.

Wcześniej swoje kandydowanie, poza Aleksandrem Szopą i Przemysławem Pakulą, zapowiedziała Renata Kiempa - pełniąca obowiązki burmistrza Miastka. Wybory odbędą się 3 lipca. ©®

ŚWIĘTOWANIE



MIASTKO

Rajd w narodowych barwach z jedyneką

Wczoraj ulicami Miastka przejechało blisko 250 uczniów i dzieci z miejscowych szkół i przedszkoli. Szkoła Podstawowa nr 1 w Miastku zorganizowała, jak co roku, pieszki rajd z okazji majowych świąt.

Barwny korowód zatrzymał się między innymi przed Pomnikiem Narodu Polskiego. Rajd zakończył się na boisku SP nr 1 wręczeniem nagród i dyplomów. Nagrodzone zostały między innymi najciekawsze ubiory w barwach narodowych.

Andrzej Gurba

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie

z powodu śmierci

Jerzego Hostyńskiego

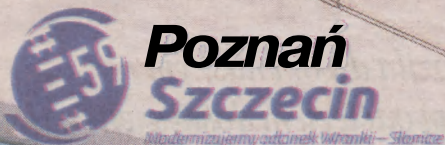
składają

Zarząd i Pracownicy

PHU „Hydrobud-Eko” Sp. z o.o.

REKLAMA

0010492335



PKP POLSKIE LINIE KOLEJOWE S.A.



Stacja Rębusz

Lepsze podróże z nowych peronów w Zachodniopomorskiem

Nowe perony w Bierzwniku i Rębuszu zapewniają wygodniejsze podróże koleją z Poznania do Szczecina. To kolejny efekt modernizacji linii kolejowej realizowanej przez PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. Projekt jest dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach instrumentu „Łącząc Europę” (CEF).

Dzięki wyższym, szerszym i dłuższym peronom, pasażerowie wygodniej wsiadają i wysiadają z pociągów w Bierzwniku i Rębuszu. Platformy zostały dostosowane do potrzeb osób o ograniczonej możliwości poruszania się. Wykonano wygodne dojścia do peronów i antypoślizgową nawierzchnię wraz ze ścieżkami naprowadzającymi dla osób niewidomych i niedowidzących. Zamontowane zostały nowe wiaty i ławki, które poprawiły komfort oczekiwania na pociąg. Jaśniejsze LED-owe oświetlenie zapewnia bezpieczne podróżowanie po zmroku. Orientację podróżnym ułatwiają tablice z czytelnym oznakowaniem i gabloty z rozkładami jazdy. Wśród zamontowanych koszy na śmieci, są również takie, które umożliwiają segregację odpadów.

Wygodniejsza podróż koleją między Wielkopolską a Pomorzem Zachodnim

Polskie Linie Kolejowe sukcesywnie poprawiają warunki podróży koleją. Już na 23 stacjach i przystankach z 31 modernizowanych między Poznaniem a Szczecinem można wygodniej

wsiadać do pociągów z nowych peronów. W zachodniopomorskim i lubuskim pasażerowie korzystają z nowych peronów w Podlescu, Mierzynie, Bierzwniku, Rębuszu, Starym Kłukomiu, Choszczynie, Ziemomyślu, Dolicach, Morzycy, Kolinie, Grzędzicach, Miedwiecku, Reptowie i Szczecinie Zdunowie.

Na 190 km trasie Poznań – Szczecin odpowiednia, etapowa organizacja inwestycji zapewnia rozkładowe przejazdy pociągów i prowadzenie robót budowlanych. Dwa nowe tory z siecią trakcyjną i nowoczesnymi urządzeniami sterowania ruchem są już gotowe m.in. na szlakach Poznań – Wronki, Słomice – Choszczno oraz Reptowo-Szczecin Dąbie, a jeden tor m.in. na odcinkach Drawiny – Dobiegniew, Dobiegniew – Rębusz, Choszczno – Dolice i Stargard – Reptowo.

Poziom bezpieczeństwa na szlaku zwiększą zmodernizowane przejazdy kolejowo-drogowe. Sprawne przewozy kolejowe zapewni przebudowa mostów i wiaduktów, m.in. nad Wartą, Drawą, Notecią i w Stargardzie. Zakończenie robót budowlanych planowane jest do końca 2023 r.



Stacja Bierzwnik



Budowa drugiego toru w Bierzwniku

www.plk-sa.pl

www.plk-inwestycje.pl

www.funduszeuropejskie.gov.pl

www.portalpasazera.pl

www.poznan-szczecin.pl

Korzyści z realizacji projektu:



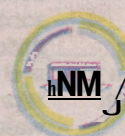
krótszy
czas podróży



atrakcyjne warunki
dojazdu koleją
do pracy i szkoły



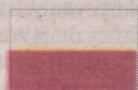
komfortowe
stacje
i przystanki



sprawny
transport
towarów



ekologiczna kolej
– przejścia
dla zwierząt



Rzeczpospolita
Polska



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Projekt „Prace na linii kolejowej E 59 na odcinku Wronki – Słomice” jest dofinansowany przez Instrument Unii Europejskiej „Łącząc Europę”

Wyłączną odpowiedzialność za treść publikacji ponosi jej autor.
Unia Europejska nie odpowiada za ewentualne wykorzystanie informacji zawartych w takiej publikacji.

POLSKA i ŚWIAT

KRATKO

WARSZAWA

GUS: Rekordowo wysoka inflacja w kwietniu

Ceny towarów i usług konsumpcyjnych w kwietniu 2022r. wzrosły o 123 proc. w ujęciu roku do roku. W porównaniu z poprzednim miesiącem ceny wzrosły natomiast o 2,0 proc. - poinformował w piątek Główny Urząd Statystyczny w tzw. szybkim szacunku.

Ekspertcy spodziewali się niższego wzrostu. Jeszcze w marcu prognozowano, że inflacja osiągnie poziom 10,1 proc. Teraz ekonomiści prze-

widują, że szczyt inflacji, który przypadnie na miesiąc letnie, sięgnię rekordowych wartości. Ze względu m.in. na rosnące ceny żywności, w lipcu i sierpniu inflacja rok do roku może wynieść nawet 13-14 proc.

Obecne prognozy sugerują, że po letnim przesileniu inflacja zacznie się obniżać i bliżej końca 2022 roku. Niepewnym czynnikiem jest tu jednak wojna na Ukrainie. Maciej Badowski

WARSZAWA

Pierwsza Komunia św. na kredyt?



Według Krajowego Rejestru Długów, rodzice nie zamierzają oszczędzać na przyjęciach z okazji Pierwszej Komunii Świętej. Przeszło co czwarty rodzic weźmie kredyt lub pożyczkę na wyprawienie imprezy komunijnej. Znacznie częściej na taki rodzaj wydatku nie zdecydowali się osoby, którym zależy na wystawnej uroczystości.

GDYNIA

Hiszpański okręt z pomocą dla Ukrainy jest już w Gdyni

„Ysabel”, okręt hiszpańskiej marynarki wojennej, przevożący pomoc wojskową dla Ukrainy, przyplął do portu w Gdyni. Na pokładzie przywiózł około 200 ton wsparcia dla broniących się przed rosyjską inwazją Ukraińców. Jednostka przywiozła broń

i amunicję, które zostaną przewiezione przy użyciu 30 ciężarówek oraz 10 lekkich pojazdów terenowych. Jak pisze dziennik „El País”, pojazdy te wrócą do Hiszpanii, gdyż nie zostały włączone do pomocy wojskowej. Adam Kiełar

FM RMPD II

„Wczoraj Rosja zagroziła dwóm naszym sojusznikom odcięciem dostaw energii. Powiem jasno: nie pozwolimy Rosji zastraszać ani szantażować w celu jej wyjścia z sankcji. I nie pozwolimy im używać ropy, aby uniknąć konsekwencji za ich agresję” - napisał na Twitterze prezydent Joe Biden. To reakcja na wstrzymanie przez Rosję dostaw gazu do Polski i Bułgarii, które odmówiły płacenia za gaz w rublach.

99

Rosja zagroziła dwóm naszym sojusznikom odcięciem dostaw energii. Nie pozwolimy jej na szantaż.

Joe Biden prezydent Stanów Zjednoczonych

Policja szykuje wzmożone kontrole w czasie majówki

Marcin Koziestański

Warszawa

Rozrywka i odpoczynek muszą iść w parze z bezpieczeństwem - przekonuje polska policja, która właśnie rozpoczyna wzmożone działania, mające zapewnić bezpieczeństwo w czasie majówki

Rozpoczyna się majówka. To czas zawsze niecierpliwie oczekiwany przez wszystkich. Piękna pogoda, zaawansowana wiosna, grille, spotkania, zabawy, imprezy rozrywkowe, kulturalne czy sportowe. Po okresie dwuletniej pandemii radość jest tym bardziej spotęgowana. Niemniej zawsze po zakończeniu majówki przychodzi czas refleksji. Policjanci i statystyki szybko przekonują nieprzekonanych, że niebezpieczeństwo ludzkich tragedii jest zbyt wiele.

Dlatego to czas wyjątkowej pracy dla wszystkich policjantów, którzy w całodobowych służbach dbać będą o bezpieczeństwo wszystkich.

- Sporo pracy będą mieli policjanci ruchu drogowego. Dlatego, że w tym czasie ruch na drogach zawsze gęstnieje, a nie zawsze za kierownicą siedzą kulturalni kierowcy. Tutaj ze strony policji zawsze idzie jasny i czytelny przekaz - odpowiedzialny kierowca może liczyć na cenne wskazówki i porady. Natomiast dla kierowców piratów nie będzie taryfy ulgowej - mówi podinspektor Mar-



FOT. GRZEGORZ OKŁOWSKI / POLSKA PRESS

Rok temu w czasie majówki doszło do 205 wypadków, w których zginęło 20 osób, a 252 zostały ranne

cin Maludy, rzecznik Komendanta Wojewódzkiego Policji w Gorzowie Wielkopolskim.

Wzmożone patrole drogówki będą widoczne w całym kraju na głównych arteriach komunikacyjnych, ale także na drogach lokalnych.

- Policjanci wyposażeni w komaty i testery narkotykowe będą sprawdzać stan psychofizyczny kierowców. W tym aspekcie nie będzie tolerancji dla osób, które zdecydowały się

wsiaść za kierownicę, będąc pod działaniem alkoholu czy środków psychoaktywnych - podkreśla podinspektor Ma-

ludy. I jednocześnie przypomina o możliwości sprawdzenia trzeźwości każdej porze w komendach i komisariatach policji. Jeśli nie jesteście stuprocentowo przekonani, co do naszej trzeźwości, a zamierzamy wsiąść za kierownicę, powinniśmy skorzystać z możliwości szybkiego przebadania się.

W czasie majówki mundurowi szczególną uwagę będą zwracać na kierowców, którzy nie przestrzegają zasad bezpieczeństwa, a dzieci przevożone są w specjalnych fotelikach. Kontrolować będą również prędkość, z jaką poruszają

się kierowcy. To właśnie niedostosowanie prędkości do warunków jest najczęstszą przyczyną wypadków drogowych.

W czasie majówki 2021 w całej Polsce doszło do 205 wypadków drogowych, w których 252 osoby zostały ranne, a 20 poniosło śmierć.

Od 1 stycznia 2022 roku obowiązują nowe, znacznie surowsze taryfikatory mandatów, których celem - według pomysłodawców - jest zapewnienie większego bezpieczeństwa na drogach. Przykładowo - przekroczenie dopuszczalnej prędkości o 21-25 km/h jest dziś karane mandatem w wysokości 300 zł i 6 punktów karnych.

Według nowego taryfikatora mandatów, maksymalna kwota za jedno przewinienie może wynosić 5000 zł, a w przypadku kierowców, którzy dopuścili się więcej niż jednego wykroczenia - 6000 zł.

Kara za jazdę po spożyciu alkoholu (0,2-0,5 promila we krwi) to grzywna nie niższa niż 2500 zł (maksymalna to 30 tys. zł) lub areszt do 30 dni, zakaz prowadzenia pojazdów od 6 miesięcy do 3 lat i 10 punktów karnych.

Z kolei za jazdę w stanie nietrzeźwości (powyżej 0,5 promila we krwi) grozi nawet kara więzienia, zakaz prowadzenia pojazdów od 1 do 15 lat, 10 punktów karnych i kara pieniężna od 5000 zł do 60000 zł (na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym i Pomocy Postpenitencjarnej).

Władza w Chersoniu wprowadza rubla. Obawy Ukraińców, w sprawie planowanego referendum

Kazimierz Sikorski

Cherson

Prorosyjska władza w Chersoniu zacieśnia kontakty z Moskwą i kontrolę nad ukraińskim miastem. Wprowadza nawet swoją walutę, rubla.

Prorosyjskie władze wyjaśniły, że krokiem do zacieśnienia kontroli nad ukraińskim regionem. Kłirill Stremousov, przedstawiciel prorosyjskich władz w Chersoniu

zapowiada, że przejście na rubla rozpocznie się od maja i potrwa do czterech miesięcy. W tym czasie będzie on krążył obok ofiejalnej waluty Ukrainy - hrywny.

- Kwestia powrotu obwodu chersońskiego do Ukrainy jest wykluczona. Tonie możliwości. Region będzie się teraz rozwijał gospodarczo - mówi Stremousov w rozmowie z rosyjską RIA Nowosti, nazywając przy okazji Ukrainę „nazistowską”.

Kilka dni temu Rosja ogłosiła, że uzyskała pełną kontrolę

nad regionem i mianowała wlasnego burmistrza w Chersoniu. Został nim Ołeksandr Kobets, który będzie podlegał nowemu szefowi „chersońskiej administracji regionalnej” Wołodymyrowi Saldo. Kobets powiedział, że zabiera się do pracy i będzie koordynował wszystkie działania zapewniające funkcjonowanie miasta.

Ukraiński burmistrz Ihor Kolyhajew napisał na Facebooku, że przeciwstawia się rosyjskim rozkazom.

- Odmówiłem współpracy z nową administracją - przekazał.

Napięcie w Chersoniu jest ogromne. Nowa władza używa gazów łzawiących i granatów hukowych do protestujących. Ekspertcy spodziewają się większej eskalacji, przy okazji referendum, które mają zostać przeprowadzone na okupowanych terenach. Mieszkańcy mają zdecydować o przyłączeniu regionu do Rosji. Kijów twierdzi, że wyniki zostaną sfałszowane.

VI*H V?V< v> l:J? Y V.r.v. yimr*1234 BOIHA <ynh> v,w

Grillujmy rozsądnie i z empatią. To trzeba wiedzieć
PORADNIK, *str. U*

Sezon grillowy czas zacząć, czyli przepisy na pyszne dania z grilla
KUCHNIA, *str. 12-13*

WEEKEND

z rodziną

Ananas – zdrowy owoc, nie tylko wspomagający odchudzanie
ZDROWIE/URODA, *str. 14*

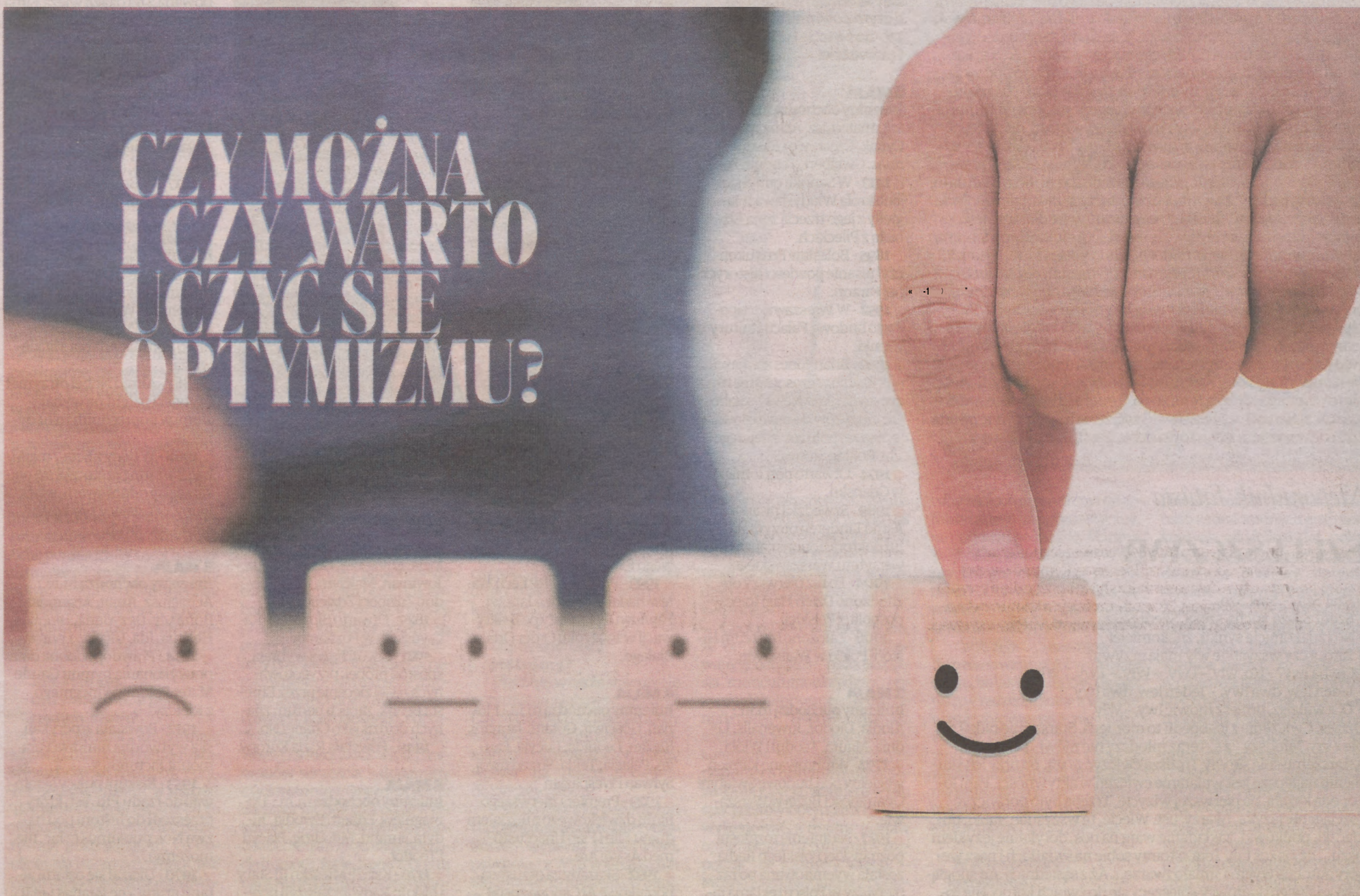
Nietoperze to nasi skrzydlaci, niezwykle pożyteczni sąsiedzi
ZWIERZĘTA, *str. 15*

...ja -oiswfc
sinżsiw ciółk jspiloa

GŁOS

Sobota-Niedziela, 30.04-1.05.2022

CZY MOŻNA
I CZY WARTO
UCZYĆ SIĘ
OPTYMIZMU?



FOT. GETTYIMAGES

Czy pesymizm zawsze jest zły a optymizm dobry?
Od czego zależy nasze nastawienie do siebie i świata? Czy optymizmu można się nauczyć?
Czy jako naród jesteśmy bardziej optymistami czy pesymistami? **TEMAT WEEKENDU**, / 9

Milena Kochanowska

Z OPTYMIZMEM



Cięta zasada kazuego z nas powinno być to, by nie martwić się sprawami, na które nie mamy wpływu. To już jest jakiś wstęp do tego, by zdjąć z siebie kilka problemów. Dobrze też jest, gdy wierzymy w siebie i w to, że coś, z czegoś zabieramy, zakończysz pozytywnie po naszej myśli. Bo niby dlaczego miałbyś w ogóle się tym zajmować, jeżeli z góry zakładali byśmy, że się nie uda? Rozważa tonie pesymizm. To, że przed podjęciem decyzji rozpatrujemy wszystkie za i przeciw, nie jest niczym dziwnym. Dzielenie włosów na czworo to już trochę coś innego, ale znam osoby (zwłaszcza kobiety), które bez tego i tak żadnej decyzji nie podejmą – po prostu bardziej dokładniej inni problemowi się przyglądają. Nie oznacza to jednak, że są bierno, bezradne, czy zadręczające siebie i innych. A że czasem czarnowidzą, no cóż, każdemu zdarzają się, że pozytywne myślenie z różnych powodów zawodzi – ma się akurat gorzy dzień lub zwyczajnie nie chce się czegoś zapisać. Skrajnie pesymizm to prosta droga do depresji; hurra- optymizm może zaś oderwać nas od rzeczywistości, dać asumpt do nieustannego przeceniania siły i pozbawić zdrowego rozsądku. Umiarkowani pesymiści często podejmują lepsze decyzje i lepiej się przygotowują do jakiegoś zadania, bo nie liczą tylko na to, że „jakoś to będzie”. Muszą tylko przestać się bać. Życie jest wystarczająco trudne i bez pesymizmu, więc dlaczego jeszcze sobie je trudnić? Łatwo się mówi, lecz nie każdy podobny tekst łatwo może zmienić swoje nastawienie do siebie i życia. A jednak, jak przekonuje nas Martin Seligman, optymizmu można się nauczyć. Bo według amerykańskiego psychologa optymizm to coś więcej niż wiara w siebie i pozytywne nastawienie do życia. To głównie sposób, w jaki radzimy sobie z porażką i w jaki interpretujemy niekorzystne dla nas zdarzenia. Askoro istnieją niezbita dowody, że optymistyczny stosunek do świata, do siebie i do tego, co się nam przydarza, jest nie tylko zdecydowanie korzystny dla nas, ale idla naszego zdrowia i otoczenia, to może jednak warto spróbować coś zmienić? I oczywiście wierzyć, że się to w końcu uda. I przede wszystkim zrobić to dla siebie. Zapraszam do lektury.

Nieporadnik Tatusia

SZELESZCZYMY

- Sza! Sza. - Szo! Szo.
- Szedł Sasza suchą szosą. Szedł Sasza suchą szosą.
- No i znakomicie synku, znakomicie!
- Tato, acy wszystkie wly mają grzywy?
- Chyba lwy? - No, wly. - Lwy. - Wly. - Lwy. - Wly.
- Jeden lew, dwa lwy. - Jeden lew, dwa lwy.
- O, a widzisz, umiesz mówić lwy. - Wly.
Dzies. Ćwiczenie z logopedii to mordęga. Starszy nie radził sobie szty. Młodszy - zś. Teraz młodszy nie mówi „sz” wcale, a starszemu śnią się wly. I muszą ćwiczyć z tą, bo przy ich skupieniu najlepsze jest wplatanie ćwiczeń w aktywności. Pani logopeda kazała, na pierwszej wizycie. Trzeba było poćwiczyć rozciąganie języka, twarzy, ust. Wiecie, te wszystkie trąbki, buziaczki, podkówki, zakładanie warg na nos, dotykanie językiem uszu... czy jakoś tak. Teraz stoimy sobie na świątłach i nasz wesoły autobus wygina śmiało twarz... Aż z sąsiednich aut spoglądają zdziwieni kierowcy spieszący się do swoich korpo. Nierozumie życia ktoś, kto nie musiał ćwiczyć dmuchania piórka przez strój. A jak to dorosłemu pomaga... Bo jak tak sobie człowiek przypomniał, to pani logopeda na pierwszej wizycie powiedziała coś jeszcze: Ale pan wie, że ma pan wadę wymowy? Iszeleszczących głosek to pan zdziećmi ćwiczyć nie powinien. Tata

Gwiazda

**BO TAK MI SIĘ ZDARZYŁO IVŻYCIU,
ŻE KOCHAM TO, CO ROBIĘ – ŚPIEŁANIE.
TO JEST DLA MNIE BARDZO IŁAŻNE
/ DAJE MI NIEUSTANNY NAPIĘD**

Halina Kunicka, piosenkarka



FOT. JAROSŁAW PRUSS

Kartka z kalendarza: 1-8 maja

pudowa świątyni i pałacu kultury, szalejący halny i pierwszy Dzień Flagi

**Co w tych dniach,
w minionych latach, działo
się ciekawego lub takiego,
o czym powinniśmy pamiętać
- na świecie w Polsce?
Sprawdźcie!**

2 MAJA

Imieniny obchodzą m.in.: Ana-

tol, Anatoliusz, Atanazy, Borys, Cyriak, Częstowoj, Eksuperiusz, Gwalbert, Teodulf, Zoe

● 1417 - W Sanoku odbył się ślub króla Władysława Jagiełły z jego trzecią żoną Elżbietą z Pileckich.

● 1895 - Bolesław Prus ukończył pisanie powieści historycznej Faraon.

● 1952 - W Warszawie rozpoczęto budowę Pałacu Kultury i Nauki.

● 1962 - Brian Jones zamieścił ogłoszenie w czasopiśmie muzycznym „Jazz News” o nabórze muzyków do nowo powstałego zespołu (późniejszego The Rolling Stones).

● 1974 - Otwarto port lotniczy w Gdańsku.

● 1989 - Szwedzka pisarka Astrid Lindgren otrzymała tytuł doktora honoris causa Uniwersytetu Warszawskiego.

● 2004 - Poraz pierwszy obchodzono Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej.

● 2006 - Założono Muzeum Historii Polski w Warszawie.

3 MAJA

Imieniny obchodzą m.in.:

Alodia, Diodor, Juwenalis, Leonia, Maura, Teodul i Wiola

● 1792 - Wmurowano kamień węgielny pod budowę Świątyni Opatrzności Bożej w Warszawie.

● 1927 - Na antenie rozgłośni poznańskiej Polskiego Radia została wyemitowana po raz pierwszy w Polsce reklama radiowa.

● 1937 - Amerykańska pisarka Margaret Mitchell otrzymała Nagrodę Pulitzera za powieść Przeminęło, z wiatrem.



FOT. WOJCIECH WOJNIEWICZ

● 1978 - Uruchomiono seryjną produkcję samochodu osobowego FSO Polonez.

● 1993 - Prezydent RP Lech Wałęsa nadał papieżowi Janowi Pawłowi pierwszy porządek w 1992 roku Order Orła Białego.

4 MAJA

Imieniny obchodzą m.in.:

Florian, Gościwit, Gotard, Januariusz, Kasjan, Leonida, Lucyla, Paulin, Pelagia, Tekla, Strzedziwoj, Sylwan i Wespazjan

● 1929 - Premiera pierwszego filmu dźwiękowego z udziałem Pawła Flipi Unaccustomed As We Are.

● 1932 - Skazany za oszustwa podatkowe Al Capone został przewieziony do więzienia federalnego w Atlancie.

● 1981 - Premiera komedii filmowej Miś w reżyserii Stanisława Barei.

5 MAJA

Imieniny obchodzą m.in.: Eulogia, Eulogiusz, Gotard, Iryda, Jowinian, Maksym, Pius, Teodor, Zdzibor i Zdzibor

● 1829 - Otwarto Bibliotekę Raczyńskich w Poznaniu.

● 1921 - Coco Chanel wybrała, spośród próbek przygotowanych na jej zlecenie przez Ernesta Beaux, zapach perfum znanych do dziś jako Chanel No. 5.

● 1949 - Powstała Rada Europy.

6 MAJA

Imieniny obchodzą m.in.:

Domagniew, Edbert, Ewodia, Judyta, Jurand, Miłodrog, Placyd i Teodot

● 1170 - Książę Mieszko II Stary i biskup Radwan założyli przytułek dla wędrowców i pątników przy kościele św. Michała w Poznaniu.

● 1801 - W Wilnie otwarto Cmentarz Na Rossie.

● 1889 - W Paryżu rozpoczęła się Wystawa Światowa. Wybudowana z tej okazji wieża Eiffla została oficjalnie udostępniona publiczności.

● 2015 - Odsłonięto pomnik Ignacego Jana Paderewskiego w Poznaniu.

● 1910 - Jerzy V został królem Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii.

● 2017 - W Brukseli otwarto Dom Historii Europejskiej.

7 MAJA

Imieniny obchodzą m.in.: August, Bogdała, Domicela, Domicjan, Flawia, Florian, Gizela, Ludomira i Virginia

● 1859 - W Poznaniu odsłonięto pomnik Adama Mickiewicza.

● 1867 - Alfred Nobel otrzymał brytyjski patent na wynalazek ziny w poprzednim roku dynamitu.

● 1968 - W nocy z 6 na 7 maja nad Tatrami przetoczył się najsilniejszy odnotowany wiatr halny, osiągający prędkość około 300 km/h.

8 MAJA

Imieniny obchodzą m.in.:

Achacjusz, Amat, Arseniusz, Bonifacy, Dezyderya, Dionizy, Heladia, Ida, Ulryka, i Wiron

● 1254 - Prawdopodobna data prawykonania hymnu Gaudę Mater Polonia Wincentego z Kielcy.

● 1912 - Powstała amerykańska wytwórnia filmowa Paramount Pictures.

● 1953 - Biskupi polscy skierowali dorząd PRL list, który przeszedł do historii pod nazwą Non possumus (z łac. nie możemy).

● 1970 - Ukazał się ostatni album grupy The Beatles Let It Be.

● 2010 - Józef Kowalczyk został mianowany arcybiskupem metropolii gnieźnieńskiej i prymasem Polski.

Psychologia

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Choć wydawałoby się, że optymiści tryskający radością i pozytywnie nastawieni do życia żyją dłużej, niektórzy uważają, że to mimo wszystko domena pesymistów. Wszakto oni przewidują różnorodność szczęścia, więc lepiej się przed nimi chronić, a i do lekarzy chodzą częściej z obawą o swoje zdrowie. Czy to jednak prawda? A może najlepiej byłoby, gdybyśmy, jakta szklanka do połowy pełna i do połowy pusta, byli pół na pół optymistami i pesymistami? Mówi się nawet, że jak każde przeciwieństwo, optymista i pesymista znakomicie się uzupełniają i bez siebie żyć nie mogą. Na pewno różni ich podejście do świata i postrzeganie rzeczywistości. Główni widzą przeważające albo wyłącznie jej pozytywne strony, a życie jawi im się jako bezgraniczne morze możliwości, ci drudzy kupują się na negatywach i przeszkodach. Czy jednak na pewno tym pierwszym zawsze jest w życiu łatwiej i czy łatwiej nam z nimi? Od czego zależy nasze nastawienie do świata? Czy jako naród jesteśmy bardziej optymistami czy pesymistami?

To też pojęcia naukowe

Decyzją Francuskiej Akademii Nauk pojęcie optymizmu (z łac. optimum - najlepiej) uzyskało, w roku 1762, status pojęcia naukowego. Analogiczna sytuacja więcej niż sto lat później dotyczyła pojęcia pesymizmu (fr. pessimisme, łac. pessimus - najgorszy), tym razem działosiło to w roku 1878. Oczywiście optymizm i pesymizm były również przedmiotem rozważań filozofów. Zajęli się nimi m.in. dwaj wielcy myśliciele; optymizmem - Gottfried Leibniz na przełomie XVII i XVIII wieku, a tematyką pesymizmu w wieku XIX Artur Schopenhauer. W całej historii człowieka i myśli filozoficznej optymizm i pesymizm są jednak tak dawne, jak dawna jest historia myśli o naturze ludzkiego życia, o człowieku i jego losie.

Jak żyje się optymistom, a jak pesymistom?

Czy ci pierwsi z klucza mają łatwiej, bosą pozytywnie nastawieni do życia i większość porażek potrafią przekuć w sukces? Tak mniej więcej można by to ująć. Optymiści nie tylko pozytywnie postrzegają to, co dookoła, ale i to, co przed nimi. Nie tylko wierzą w swoje możliwości, ale też potrafią cieszyć się z sukcesów innych. Niezniechęcają się porażką, bo następnym razem będzie lepiej. Nie odstręczy ich trudne zadanie, bo to tylko wyzwanie i a nuż się uda,

a poza tym takie doświadczenie także czegoś nas uczy. Co bardzo ważne, wiara w swoje możliwości dodaje im pewności siebie i ułatwia im podejmowanie życiowych decyzji. Czasem jednak wyznaczają sobie nierealne cele, a ich wizja przyszłości jest mocno wyidealizowana. Niepoprawni optymiści często też przeceniają swój potencjał i nie dostrzegają słabości. Podejmując decyzje na podstawie fałszywych danych, ponoszą konsekwencje złych wyborów. Potrafią jednak przyznać się do błędów, nie chowają zbyt długo urazy. Osoby takie postrzegane są zwykle jako towarzyskie i życzliwe. Ich poczucie humoru i okazywanie radości sprawia, że chętnie chcemy mieć je obok siebie, choć pesymistom i realistom nieraz wydają się nadmiernie wesołkowate i lekkomyślne. Oskarżają ich oni o nadmierną pewność siebie, życie złudzeniami i patrzenie na wszystko przez różowe okulary.

Pesymiści ze swoimi lękami i obawami zazwyczaj mają obniżoną samoocenę, są bardziej bezradni i zamknięci w sobie. Trudno z nimi dłuższą metę obcować, bo w przeciwieństwie do optymistów, którzy mogą zarazić nas humorem i odwagą, wpływają na nas negatywnie, widząc wszystko w czarnych barwach i wечно szukając dziury w całym. Niestety więc, częściej skazani są na towarzyski ostracyzm i osamotnienie, co może pociągać za sobą dalsze problemy. Co gorsza, wizja pesymistyczna, postrzeganie sytuacji życiowych w kategoriach nieuchronnych zagrożeń, konfliktów i katastrof, staje się nieraz, zdaniem specjalistów, samospełniającym się proroctwem. Innymi słowy, oczekiwania negatywnych konsekwencji zdarzeń wpływają na nie w sposób, który powoduje ich spełnienie.

Optymizm wspomaga dobre zdrowie

Nie jest też prawdą, że pesymiści żyją dłużej z powodu swej ostrożności i lęku przed chorobami. Optymiści mający niższy poziom hormonów stresu są mniej podatni na depresję i choroby przewlekłe. Stres zawsze negatywnie wpływa na nasze zdrowie - zaburza pracę układu nerwowego, krwionośnego, odpornościowego i pokarmowego. Więcej radości z życia i więcej hormonów szczęścia - dopaminy czy serotoniny. Optymistyczne nastawienie pomaga także w rekonwalescencji i przebiegu procesów leczenia. Optymizm, poczucie humoru, śmiech potrzebne nam w życiu dla naszego zdrowia. Pogoda ducha pomaga przezwyciężyć lęk, a mądry korzystny wpływ na odporność immunologiczną naszego organizmu, a wobec tego bardziej podatni na choroby są pesymiści.

Gdyby ktoś nas spytał, czy wolimy być optymistą, czy pesymistą, większość wybrałaby zapewne tę pierwszą opcję. A jednak pesymistów jest wielu. Czy mogą zmienić swoje nastawienie do świata?

CZY MOŻNA I CZY WARTO UCZYĆ SIĘ OPTYMIZMU?



Postawy optymistyczne są więc dla nas i naszego otoczenia zdecydowanie korzystniejsze, sprzyjają radości z życia, poczuciu celu, sensu życia, gotowości do podejmowania wyzwań i szukaniam zmian.

Dlaczego tacy jesteśmy?

Dlaczego w ogóle stajemy się optymistami lub pesymistami? Czy ma to związek z genami, czy bardziej z naszymi doświadczeniami i życiowymi? Czy mamy wpływ na nasze podejście do rzeczywistości?

- Samo zjawisko pesymizmu i optymizmu jest wieloprzyczynowe - wyjaśnia Daniel Figel, psycholog z WSB w Gdańsku. - Skłonność do myślenia w określony sposób wynika z predyspozycji wrodzonych - kwestii genetycznych, układu nerwowego, temperamentu. Tętniki decydują o tendencji do odczuwania dobrego samopoczucia.

Wpływ na nasz sposób myślenia ma również to, jak wychowali nas rodzice. Cechy charakteru zależą także od naszej gotowości do rozwoju osobistego w tym względzie i wysiłku włożonego w pracę nad sobą.

Chociaż więc udowodniono, że optymizm jest uwarunkowany genetycznie - niską ekspresją monoaminooksydazy, enzymu zlokalizowanego w tkance nerwowej, odpowiadającego za eliminację min. serotoniny czy adrenaliny, wiążesię z wyższym poziomem optymizmu i zadowolenia z życia, zdaniem wielu specjalistów optymizm można wytrenować, a trening postaw optymistycznych możemy rozpocząć w każdym wieku. - Można to zrobić poprzez podjęcie terapii psychologicznej, na przykład w nurcie poznawczo-behawioralnym, ale kluczowa jest praca nad samą osobą - uważa ekspert. - Możemy też sięgnąć po książki opisujące sposoby

na zmianę myślenia pesymistycznego na optymistyczny, na przykład pokażę Martina Seligmmana, uważanego za twórcę psychologii pozytywnej, pod tytułem „Optymizmu można się nauczyć”. Wszystko zależy od naszych aktualnych kompetencji i potrzeb rozwojowych. Na pewno warto pójść w tym kierunku, bo takie podejście pomaga nam w radzeniu sobie z wyzwaniami żywymi, nie tylko w pracy. Wysoki poziom optymizmu ułatwia radzenie sobie ze wszelkimi zmianami, dostrzeganie sensu życia nawet w bardzo trudnych chwilach, co przekłada się również na nasze zdrowie.

W europejskiej czołówce

A jak pod tym względem kształtują się postawy Polaków - czy wśród nas przeważają optymiści czy pesymiści?

- Postawy Polaków badała dr Agnieszka Czerw, a wyniki jej

badani, którymi objęła kilkaset osób z różnorodnych grup wiekowych, od 18 do 87 lat, pokazały, że wśród naszych rodaków dominują postawy optymistyczne - mówi Daniel Figel. - Z ubiegłorocznych badań Fundacji na rzecz Poprawy Warunków Życia i Pracy Eurofound wynika nawet, że Polacy są w czołówce najbardziej optymistycznych narodów w Unii Europejskiej. Zajęliśmy szóstą pozycję, wyprzedzając tym samym 21 innych państw UE. W pierwszej trójce znaleźli się Irlandczycy, Duńczycy i Maltańczycy. Największymi pesymistami okazali się Grecy, Francuzi, Belgowie oraz Włosi. Taka nasza rodzima skłonność do optymizmu oznacza chyba, że mamy do niego genetyczne predyspozycje. Być może w ostatnich latach, mimo wszelkich przeciwności, optymizm wynika również z poprawy warunków materialnych i standardu życia.

Halina Kunicka

W życiu postawiła na miłość i dla niej wiele poświęciła

Mama namówiła ją na konkurs wokalny. Dzięki temu została jedną z największych gwiazd peerelowskiej estrady. Przez cztery dekady miała u boku ukochanego męża – Lucjana Kydryńskiego

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Choć jest już starszą panią, nadal nie chce udać się na emeryturę. Nic dziwnego – publiczność jakocha ichętnie przychodzi na jej koncerty. Pandemia sprawiła jednak, że przez prawie dwa lata w ogóle nie występowała. Dlatego bardzo tęskniła się zaspotkaniem z publicznością. Tym bardziej że nie cierpi samotności i bezczynności. Teraz wraca więc z koncertami i liczy, że tak jak zawsze natchną ją one pozytywną energią.

– Zazwyczaj śpiewam piosenki, które są znanymi i lubianymi przebojami, ale także te, których publiczność nie zna, ale też słucha ich z przyjemnością i bardzo się podobają. Spotkania z publicznością to albo mój pełen recital, albo spotkania, na których opowiadam osobie, swoim życiu, zawodzie. Bo tak mi się zdarzyło w życiu, że Kocham to, co robię – śpiewanie. To jest dla mnie bardzo ważne i daje mi nieustanny napęd – mówi w „Gazecie Seniora”.

Panienka z dobrego domu

Urodziła się we Lwowie tuż przed wybuchem wojny, ale niewiele stamtąd pamięta, bo ledwo przyszła na świat, a musiała zabierać się z mamą i uciekać do Polski. Taty niemal w ogóle nie poznała – jako zawodowy oficer zginął w pierwszych dniach wojennej zawieruchy. Dlatego całe jej życie to Warszawa. Mama wyszła tam drugi raz za mąż, a mała Halinka traktowała swego ojczyma jak rodzinnego ojca.

– Kiedy poszłam do szkoły, od razu zapisano mnie do 3 klasy, bo umiałam czytać, rachować. Byłam dzieckiem grzecznym, ułożonym. Nie chodziłam po drzewach, nie sprawiałam problemów, ot, taka panienka z dobrego domu. Maturę zdałam, mając 16 lat i wtedy ojciec, który był adwokatem, powiedział, że dobrze by było, by jego córka kontynuowała działalność prawni-



czą – opowiada w „Super Expressie”.

Muzyka była stale obecna w domu Haliny. Mama grała na fortepianie i śpiewała; chętnie słuchała też radia, zwłaszcza gdy prezentowało lwowskie lub wojskowe piosenki. Nic więc dziwnego, że dziewczynę od dziecka ciągnęło do mikrofonu. Kiedy była na trzecim

roku studiów, za namową mamy, zgłosiła się do radiowego konkursu dla wokalistów amatorów. Ku swemu zdziwieniu zajęła drugie miejsce.

– Konkurs odbył się w gmachu radia przy Myśliwieckiej. Wiele znanych później osób wzięło w nim udział: Sława Przybylska, Ludmiła Jakubczak, Hania Rek. A potem dla

laureatów radio zorganizowało studio piosenkarskie. Uczyliśmy się dykcji, solfeżu, nawet historii piosenki. I tam znaleźli mnie ludzie z kabaretu architektów Pineska, którzy potrzebowali do swojego programu młodej, wmiare ładnej śpiewającej dziewczyny – wspomina w „Super Expressie”.

HAUHA KUNICKA

Polska piosenkarka. Urodziła się w 1938 r. we Lwowie. Powybuchu wojny matka wyjechała z nią do Polski. W 1943 r. zamieszkały w Warszawie. Tam ukończyła liceum ogólnokształcące i studia prawnicze. Jeszcze jako studentka wzięła udział w konkursie radiowym dla wokalistów-amatorów i wygrała kurs piosenkarski. W 1958 r. zaczęła występować w kabarecie Pineska, a rok później zadebiutowała jako solowa piosenkarka. Wielokrotnie śpiewała na festiwalach w Opolu i Sopocie. Wylansowała takie przeboje, jak „Orkiestry dęte”, „Od nocy do noc”, „Niech no tylko zakwitną jabłonie”, „To były piękne dni” czy „Ach, panowie, panowie”. Jej płyty sprzedawały się w nakładzie ponad miliona egzemplarzy. Przez prawie 40 lat była żoną prezentera i dziennikarza Lucjana Kydryńskiego. Ma z nim syna Marcina, który jest radiowcem i podróżnikiem. Jego żoną jest ceniona wokalistka – Anna Maria Jopek.

Wszystko dla miłości

Kiedy Halina śpiewała w Pinesce, jej koledzy przygotowali dowcipny skecz parodiujący popularnego wówczas prezentera – Lucjana Kydryńskiego. Ten, kiedy się o tym dowiedział, przyjechał z Krakowa do Warszawy na występ kabaretu. Wtedy poznał młodą piosenkarkę. Zwrócił uwagę na jej wyjątkową urodę, ale nic więcej się nie wydarzyło. Halina z czasem wyfrunęła z kabaretu i zaczęła udaną karierę solową.

– W tamtych czasach nie było w muzyce wielkich zarobków, wspaniałych samochodów ani willi z basenem. Nawet o tym wszystkim nie marzyliśmy. Tamte czasy były dla mnie bardzo smutne, szare. Wiedziałam, że muszę w nich być, żyć i funkcjonować. Robić swoje bez względu na to, jak historia wokół nas się kształtuje. Wiedziałam, że mam prosto śpiewać – opowiada w telewizyjnym programie „Uwaga”.

Sukcesy estradowe sprawiły, że Halina raz po raz mijala się z Kydryńskim. Początkowo oboje traktowali tę relację profesjonalnie, ponieważ oboje byli w innych związkach. Halina wyszła za mąż mając zaledwie 22 lata za syna swej wychowawczyni z liceum – wtedy studenta inżynierii. W pewnym momencie jednak między nią a Kydryńskim zaiskrzyło. Zakochani postanowili poświęcić wszystko dla tej miłości.

– Coraz częściej o nim myślałam. W pewnym momencie poczułam, że coś z tym trzeba zrobić. Żeto początek jakiegoś innego życia. Ale jednocześnie byłam w związku małżeńskim, bardzo dobrym. Mój pierwszy mąż był nie tylko opiekuńczy, był niezwykle kulturalnym, inteligentnym, mądrym człowiekiem. Mimo to poświęciłam dom i małżeństwo, a przecież nie wiedziałam, jak nam z Lucjanem ułożyć się życie. Wtedy myślałam tylko o tym, by rzucić wszystko i z nim być – wspomina w tygodniku „Przełąd”.

Zawsze po drodze

Mama piosenkarki była przeciwna jej związkowi z Kydryńskim, który miał wtedy opinię kobieciarza i bawidamka. Halina jednak posłuchała głosu serca. Zakochani wzięli cichy ślub w 1968 roku, a ich świadkami byli spikerka Edyta Wojtczak i piosenkarz Jerzy Połomski. Początkowo młodzi małżonkowie tułali się po wynajętych mieszkaniach, co utrudniało fakt, że nie bawem na świecie pojawił się syn pary – Marcin.

– Moje życie z Lucjanem było prawdziwym, niewyobrażalnym szczęściem. Nam zesołą było łatwo. To banalne stwierdzenie, ale jakże ważne jest to, żeby było nam zawsze po drodze. Oczywiście zdarzało się, że myśleliśmy inaczej. Ale nie było to nigdy powodem dościsji czy długotrwałych napięć. Oczywiście, były drobne utarczki. On był nieprawdopodobnym pedantem – śmiejesię piosenkarka w rozmowie z „Vivą”.

Kydryński wywarł duży wpływ na karierę swej żony – to dzięki niemu sięgnęła ona po poważniejszy repertuar, śpiewając teksty takich tuzów, jak Agnieszka Osiecka, Wojciech Młynarski czy Ernest Bryll. Również syn pary związał swe życie z muzyką – został radiowcem (ale też podróżnikiem). Niestety, Kydryński zachorował na serce i mimo starań lekarzy zmarł w 2006 roku. Dzisiaj największą radością są dla wokalistki dwaj dorośli wnukowie – Franciszek i Stanisław.

– Wiem, że zawsze mogę na nich liczyć. Równocześnie mam świadomość, że młodzi żyją swoim życiem. Mają swoje sprawy, swoich kolegów i nie mogę wymagać nieustannej uwagi z ich strony. Itak ma być, to zwykła kolej rzeczy. Ale teraz spotykamy się bardzo często. Czasem idziemy gdzieś w trójkę i jest fantastycznie. Zazwyczaj coś zjeść. Mam swoje ulubione restauracyjki, gdzie od czasu do czasu ich zabieram – zdradza w tygodniku „Świat i Ludzie”.

FOT. ANDRZEJ BANAS

Grillowanie



Przed sezonem grillowym warto poznać przepisy i zasady, które przy grillowaniu powinny obowiązywać

Milena Kochanowska

milena.kochanowska@polskapress.pl

Grillowanie jednym sprawia przyjemność, innym wręcz przeciwnie. Niestety, ci pierwsi nie zawsze liczą się z tym, że to, co oni bardzo lubią, może przeszkadzać innym. Ci drudzy więc, gdy tylko nastaje sezon grillowy, muszą pogodzić się z tym, że znów muszą go jakoś prze-trwać. Przeszkadzać mogą zapachy czy dym z grilla, a także hałasy biesiadników, którzy dobrze się bawiąc, nie zważają za bardzo na sąsiadów.

Grillować trzeba też bezpiecznie, by nie spowodować pożaru, nie wszędzie więc jest to dozwolone.

Co przed majówką o grillowaniu warto wiedzieć?

Na balkonie

Czy jeżeli mieszkamy w bloku spółdzielczym, na swoim balkonie możemy sobie grillować, kiedy chcemy i nic nikomu do tego? Otóż nie. Istnieje bowiem zakaz używania otwartego ognia, rozpalania ognisk, korzystania z różni i grilla na balkonach, tarasach, łodziach i w pomieszczeniach wspólnego użytku.

W spółdzielniach mieszkaniowych zakaz taki wynika najczęściej z regulaminu użytkowania budynków, uchwalonego przez rady nadzorcze spółdzielni. Za naruszenie tego zakazu zarządy spółdzielni mogą stosować karę upomnienia, a w razie uporczywego naruszania zakazu, członek spółdzielni może być nawet, na wniosek zarządu, pozba-

wiony członkostwa i wykluczony ze spółdzielni.

Wniosek o ukaranie mogą składać także sąsiedzi, którym przeszkadza nieprzyjemne dla nich lub drażniące zapachy, o ile z grillującym lokatorem nie dojdą do porozumienia.

We wspólnotach mieszkaniowych zakaz ten może wynikać z regulaminu wspólnoty.

W ogrodzie i na tarasie

W ogrodzie czy na tarasie domu jednorodzinnego grillować możemy w zasadzie bez przeszkód, o ile nie zakłócamy porządku publicznego i spokoju sąsiadów.

Co więc robić, gdy mieszkamy w domu jednorodzinnym i sąsiedzi rozpalają grill w pobliżu płotudzielnego naszego ogrodu?

W swoim ogrodzie uprawiamy warzywa, rosną drzewa i krzewy owocowe. Wydobywający się z grilla dym i zapachy nie tylko powodują dyskomfort korzystania z ogrodu, mamy prawo obawiać się również, że owoce i warzywa poddawane działaniom dymu mogą asymilować różne związki chemiczne szkodliwe dla zdrowia. Lecz przecież sąsiedzi korzystają z grilla na swojej posesji. Czy istnieją ograniczenia zakazujące właścicielom nieruchomości działań, które zakłócają korzystanie z nieruchomości sąsiednich?

Zdaniem prawników tak. Przepisy zawarte w artykule 144 Kodeksu cywilnego nakazują bowiem właścicielowi nieruchomości powstrzymanie się od działań, które zakłócałyby korzystanie z nieruchomości

sąsiednich ponad przeciętną miarę, wynikającą ze społeczno-gospodarczego przeznaczenia nieruchomości stosunków miejscowych. Nakaz obejmuje również obowiązek powstrzymania się od zakłóceń polegających na emisji dymu i innych zapachów powstających na przykład podczas grillowania, a przenikających w sposób naturalny na teren sąsiedniej posesji, uniemożliwiają normalny wypoczynek jej właścicielowi i jego bliskim.

Zdaniem specjalistów trudność może tu tylko stanowić prawidłowe ustalenie granicy pomiędzy dopuszczalnymi, a niedopuszczalnymi emisjami zakłócającymi korzystanie z nieruchomości sąsiedniej.

W razie przekroczenia tej granicy możemy żądać od sąsiada zaprzestania korzystania z grilla lub przeniesienia go po prostu w inne miejsce, oddalone od naszego płotu. Jeżeli zaś zakłócenia spowodowałyby jakąś szkodę, która jest do udowodnienia, możemy wystąpić do sądu o odszkodowanie na zasadach ogólnych.

W ogródku, parku czy w lesie

W ogrodach działkowych zasady grillowania ustala regulamin ogrodów.

W publicznych parkach rozpalić grill możemy tylko wtedy, gdy nie zakazuje tego regulamin parku. Najczęściej tam, gdzie jego zarządcy przygotowali miejsca na taki sprzęt oraz stoły i ławy do biesiadowania.

W każdym mieście wyznaczono specjalne miejsca do grillowania, najlepiej więc, jeśli wcześniej znajdziemy ich spis w internecie. Jeśli ktoś postanowi grillować poza miejscem do tego dozwolonym - musilić się z możliwością mandatu nawet do 500 zł.

Na pewno nie powinniśmy grillować na polanie w lesie czy gdziekolwiek indziej na takim

terenach, bo mogłoby spowodować to pożar.

Zgodnie z artykułem 30. Ustawy o lasach na terenach leśnych, śródlęśnych oraz wodległości do 100 metrów od granicy lasu nie wolno rozniecać ognia poza miejscami wyznaczonymi do tego celu przez właściciela lasu lub nadleśniczego.

Z artykułu 82, par. 3 Kodeksu Wykroczeń wynika zaś wyraźnie, że „Kto na terenie lasu, na terenach śródlęśnych, na obszarze łąk, torfowisk i wrzosowisk, jak również wodległości do 100 m od nich roznieca ogień poza miejscami wyznaczonymi do tego celu albo pali tytoń, z wyjątkiem miejsc na drogach utwardzonych i miejsc wyznaczonych do pobytu ludzi, podlega karze aresztu, grzywny albo karzenia-gany”. Kara, jaką możemy zapłacić za rozpalenie ogniska lub grilla w niedozwolonym miejscu w lesie może wynieść od 20 zł do nawet 5 tys. zł.

Stałe miejsca, gdzie wolno rozpałać ogniska i używać grilla, wyznacza nadleśniczy, na przykład przy miejscach biwakowania, obiektach turystycznych i edukacyjnych, stanicach turystycznych lub harserskich. Oczywiście i tam musimy zachować ostrożność i idokładnie posobnie posprzątać.

Przed wyjazdem do lasu zawsze upewnijmy się, czy nie ma w tym czasie zakazu wstępu do niego. Z powodów uszy takie zakazy nie są wprowadzane. Może nie w czasie majówki, ale przecież jeszcze cały długi sezon grillowy przed nami.

Bez alkoholu

Pamiętajmy również o tym, że zgodnie z Ustawą o wychowaniu w trzeźwości, rozpalając grill w parku i przy nim biesiadując, nie możemy spożywać alkoholu, bo grozi za to mandat w kwocie 100 zł.



Nawet grillując we własnym ogrodzie, upewnijmy się, że to nikomu nie przeszkadza i róbmy to z dala od płotu sąsiada

IV kuchni

Sezon grillowy czas znów rozpocząć

Na grillu możemy przyrządzić większość warzyw. Staną się one odrębnym daniem lub zdrowym dodatkiem do mięsa lub ryby, które też, odpowiednio doprawione, są nie ladagrillowym przysmakiem

Prócz grillowanej papryki, bakłażana, patisona czy cukinii grillo-
wa możemy także
brokuły, kalafiorczy
kukurydżę. Ciekawym
pomysłem jest bób z grilla. Zie-
lonę strączki myjemy dokład-
nie i opiekamy na grillu
po kilkaminut z każdej strony.
Wyjmujemy ziarenka, przypra-
wiamy solą i świeżo zmielo-
nym czarnym pieprzem, mo-
żemy też obsypać je wiórkami
sera żółtego i dodać kilka kropli
octu balsamicznego lub kla-
sycznego sosu winogret. W ten
sposób przyrządzony bób
może być podawany jako przy-
stawa lub stanowić dopełnie-
nie dań rybnych. Podobnie jak
bób można przygotować gro-
szek cukrowy. Posypamy list-
kami świeżej mięty lub bazylii
będzie doskonałym dodatkiem
do grillowanego kurczaka.

Nie każdy też wie, że grillo-
wać można buraki. Plasty tego
warzywa marynujemy w occie
balsamicznym z czosnkiem,
rozmarynem, chilli, bazylią,
szałwią, tymiankiem i maje-
rankiem, a potem grillujemy.
Paprykę czy cukinię, możemy
grillować same, nadziewane
farszami lub pokrojone w pla-
stry, które stanowią później
składnik szaszłyków.

Dodatkiem warzywnym
na grilla, który lubi większość
z nas, są ziemniaki. Wystarczy

doprawić je przyprawami
i upiec. Czosnek, świeży tymia-
nek, cebulę, koperek i pieprz
mieszmamy z łyżeczką mięk-
kiego masła, którym wypeł-
niamy niewielkie nacięcia. Ci,
którzy wolą bardziej pikantne
danie, mogą dodać jeszcze
chilli. Całość zawijamy w folię
aluminium i kładziemy
na ruszt.

GRILLOWANA CUKINIA I BAKŁAŻAN

**aióia. bakłażan, ofiwozofiwek
(3 łyżO. sól i pieprz do smaku**

Cukinię i bakłażana pokrój
w plastry o długości 1 cm, posól
i pozostaw na 30 minut. Po tym
czasie wytrzyj je ręcznikiem
jednorazowym, ułóż na roz-
grzanym ruszcie i skropoliwą.
Grilluj 10-15 minut. Przypraw
solą i pieprzem.

**GRILLOWANE PAPRYKI
Z PIKANTNYM FARSZEM**
**3 świeże papryki kolorowe. 600
g mielonej baraniny lub innego
mięsa. 15 łyżeczek płatków chifli.
2 gałązki świeżego rozmarynu.
300 g sera żółtego, sól**

Paprykę umyć, przekroić
wzdłuż na pół i wydrążyć
gniazda nasienne. Ser żółty ze-
trzeć na tarce o grubych
oczka i połowę wymieszać
z mięsem. Dodać również po-
siekany rozmaryn, płatki chilli,

sól i całość wymieszać. Tak
przygotowanym farszem luźno
wypełnić połówki papryk. Po-
sypać pozostałym serem i gril-
lować pod przykryciem.
(www.msm-monki.pl)

SALATKA Z GRILLOWANYCH WARZYW Z SEREM FETA

**bakłażan, aidnia. papryka. 6 pie-
czarek, czerwona cebula. 4 łyżki
oGwy, łyżka soku z cytryny,
pieprz; sól pół łyżeczki posiekanej
pietruski i pół łyżeczki posiekanej
bazylii, 200 g sera feta**

Pokrojone (na plastry
i ćwiartki) warzywa wkładamy
do sporej miski. Oliwę z solą,
pieprzem i sokiem z cytryny łą-
czymy i mieszamy z warzy-
wami. Kładziemy je partiami
na grillu lub patelni grillowej
i obsmażamy z obu stron. Zgril-
lowane układamy na półmi-
sku, posypujemy pokruszo-
nym serem feta i posypujemy
zieleniną. (kuchnia lidla.pl)

PIECZARKI Z KOZIM SEREM

**5 dużych pieczarek. 70 g sera ko-
ziego twarogowego, 100 g papry-
ki świeżej, starty żąbek czosnku,
bazyfia. pieprz**

Nóżki pieczarek siekamy, ser
kozi kroimy w drobne kostki
i mieszamy z czosnkiem, bazy-
fią i pieprzem. Masą wypeł-

niamy kapelusze pieczarek.
Grillujemy około 10 minut.

PIECZARKI NADZIEWANE MOZZARELLĄ

**1/2 kg dużych pieczarek, 1 łyż-
ka oliwy z oliwek. 2 starte żąbki
czosnku. 100 g suszonych pomi-
dorów. 100 g pesto bazyliowego.
sól, pieprz. 3 kul sera mozzarella**

Oliwę mieszamy z czosnkiem
i smarujemy nią pieczarkowe
kapelusze. Mozzarellę ścieramy
na tarce i posypujemy jej częścią
wnętrza kapeluszy. Do środka
wkładamy suszone pomido-
ry, pół łyżeczki pesto, przy-
krywamy mozzarellą, znowu pe-
sto i pomidor suszony. Grillu-
jemy 10-15 minut do momentu
rozpuszczenia się sera.

PIECZARKI NADZIEWANE BOCZKIEM

**1/2 kg pieczarek dużych. 100 g
świeżych Bóci szpinaku. 100 g
boczek, 1 cebula. 2 łyżki oliwy. 1
ząbek czosnku. 100 g sera żółte-
go startego nagnętych oczkach**

Pieczarki myjemy, odcinamy
ich nożki, zostawiając tylko ka-
pelusze. Boczek, cebulę, czo-
snek i nożki z pieczarek kroimy
w kostkę, smażymy na oleju.
Dodajemy do nich ser posie-
kany liście szpinaku. Kapelusze
nadziewamy farszem, grillu-
jemy 10 minut. (www.dwor-ko-
rona.pl www.c0mmplace.pl x3)



mmacant sksssb HI

IV kuchni



GRILLOWANY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI I KASZĄ KUSKUS

200g kaszy kuskus. 1 kg łososia (fHet). 2 średnie bakłażany, 2 papryki, olej, oliwa, świeży tymianek (3-4 łyżki), 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, 200g hummusu, 1 cytryna, sól, pieprz, 1 łyżka pieprzu czerwonego całości

Rybę umyj, pokrój, usuń ości. Wymieszaj 2 łyżki tymianku, 1 starty ząbek czosnku, 2 łyżki oleju, sól, pieprz i łyżkę soku z cytryny - odstaw 5 minut, a potem natrzyj tym rybę. Odstaw na 10 minut. Bakłażana pokrój w plastry, paprykę w grubsze części. Rozgrzany ruszt grilla lub patelnię grillową posmaruj olejem lub wyłóż folią. Ułóż rybę, a po 2 minutach warzywa. Grilluj na niewielkim ogniu, po 5-7 minut z każdej strony. W tym czasie ugotuj kaszę i połącz ją z 2 łyżkami oliwy, otartą skórką z cytryny (ok. 1 łyżeczka), drobnopokrojoną resztą czosnku i resztą tymianku. Wymieszaj i odstaw w ciepłe miejsce. Rybę oraz warzywa podawaj z kaszą, hummusem, częściami cytryny i pokrojonym tymiankiem. (www.halina.eu)

GRILLOWANA MAKRELA W OSTREJ MARYNACIE

filet z makreli ze skórą 2 szL, miękkie masło 100g, ostra papryczka, 2 ząbki czosnku, świeża kolendra - kilka gałązek, sól, pieprz, słodka papryka

Filety z makreli myjemy i osuszamy. Pozbawioną pestek ostrą papryczkę, czosnek i kolendrę drobno siekamy. Mieszamy z miękkim masłem, solą, pieprzem i 2 łyżkami słodkiej papryki. Filety smarujemy dokładnie przygotowanym masłem, odstawiamy na kilka minut. Grillujemy na rozgrzanym ruszcie po kilka minut z każdej strony, aż ryba będzie sprężysta i upieczona, a skórka chrupiąca. Podajemy z grillowanymi warzywami. (kuchnia lidla.pl)

SALATKA Z GRILLOWANYMI KREWETKAMI

sałata lodowa, krewetki tygrysie 250g, pomłorki koktajlowe 150 g, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3 łyżki, woda 50ml i cukier 1 płaska łyżka, czosnek 1 ząbek, sos rybnym 1 łyżka sok z limonki 1 łyżka, sos sojowy jasny



2 łyżki, papryczkachilli, imbir 1 cm, sól, chleb tostowy 4 kromki, parmezan 30g

Krewetki przyprawisz solą i pieprzem, skropić odrobiną oleju. Wrzucić na rozgrzany ruszt i krótko zgrillować z obu stron. Zagotować wodę z cukrem, wystudzić, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, sos sojowy, sos rybny, sok z limonki, starty imbir posiekana papryczka chilli. Sałatę lodową porwać na mniejsze kawałki, dodać krewetki, pokrojone na pół pomidorki koktajlowe i połączyć powstałym sosem. Kromki chleba tostowego pokroić w kostkę i zrumienić na suchej patelni. Tuż przed podaniem sałatkę posypać startym parmezanem i złotymi grzankami. (www.danecake.pl)

SALATKA Z GRILLOWANYMI KURCZAKIEM

mix sałat 50g sera żółtego, 1 pomidor, 4 rzodkiewki, mata czerwona cebi Ma. 150g piersi z kurczaka, szczypta papryki, pieprz, sól

Sałate, pomidora i rzodkiewki umyć. Pomidora pokroić w ósemki, rzodkiewkę w pla-

sterki, a cebulę w krążki. Piersi z kurczaka umyć, osuszyć, pokroić w paseczki i posypać papryką, solą oraz pieprzem. Rozgrzać grill i upiec mięso. Na talerzu ułożyć sałatę, pomidora, rzodkiewkę i cebulę oraz zgrillowane mięso z kurczaka. Ser zetrzeć na tarce i posypać sałatkę. (www.msm-monki.pl)

ROLADKI Z KISZKI ZIEMIACZANEJ

1 opakowanie kiszek ziemniaczanej (ok. 0.7 kg), 1 nieduża główka kapusty włoskiej, 8 lub 16 węzłych plasterków wędzonego boczku, małe opakowanie śmietany 18%, pęczek szczypiorku, olej, sól i pieprz

Kiszkę ziemniaczaną wyciągamy z osłonki, z kapusty wycinamy głąb i ściągamy liście, blanszujemy przez 3 minuty. Śmietanę doprawiamy solą i pieprzem i dodajemy posiekany szczypiorek. Kiszkę owijamy dwoma liśćmi kapusty i zawijamy plastrem boczku lub dwoma. Zabezpieczamy wykałaczkami, żeby boczek się nierozwinął i grillujemy przez 15-20 minut, często przewracając. Podajemy ze śmietaną.



ZIEMIENIAKI A LA HASSELBACK Z KIELBASĄ

4 duże ziemniaki, 2 kielbasy, 1 ząbek czosnku, świeży majeranek, olej, sól i pieprz

Ziemniaki obieramy i nacinamy prawie do końca. Uważamy jednak, aby nie przekroić ich na pół. Kielbasę kroimy w plasterki. Z majeranku odrywamy listki. Czosnek kroimy w cienkie plasterki. W szczelinę w ziemniakach wciskamy kielbasę, majeranek i co parę szczelinek czosnek. Całość skrapiamy olejem i doprawiamy solą i pieprzem. Pieczemy na grillu w glinianym naczyniu aż będą ładnie zarumienione imiękkie w środku.

GRILLOWANA KISZKA KISZKA ZIEMIACZANA, SZPARAGI, BIAŁA CEBULA, BAKŁAŻAN

Kiszkę grillujemy na tacce do grillowania. Przed pieczeniem powinniśmy ją nakłuć w kilku miejscach wykałaczką, by w trakcie pieczenia nie popękała. Co jakiś czas powinniśmy delikatnie ją obracać. Następnie dodajemy kładki cebuli, plastry bakłażana i szparagi. Całość grillujemy aż się przyrumieni.

GRILLOWANA KARKÓWKĄ

kartkówka (ok. 1 kg), 1 papryka, 1 cukinia, 1 czerwona cebula 8 zielonych szparagów 4 ziemniaki, 2 ząbki czosnku, natka pietruszki, 2 łyżeczki świeżego tymianku i rozmarynu, 2 łyżki natki pietruszki, pół kostki masła, 1/4 białą kapusty, 1 marchewka, 1 cebulę i garść szpinaku, 200ml jogurtu, 2 łyżki soku z cytryny, 1 łyżka miodu, 4 łyżki oliwy, sól, pieprz

Ziemniaki gotujemy na półtwardo. Cebulę obieramy i kroimy w plastry. Paprykę kroimy na 4 części. Czosnek i zioła siekamy. Połowę ziół i połowę czosnku mieszamy z oliwą. Wszystkie warzywa, poza ziemniakami, umieszczamy w misce i dodajemy oliwę z ziołami. Doprawiamy. Miękkie masło mieszamy z pozostałym czosnkiem i ziołami. Doprawiamy i schładzamy co najmniej 30 min. Kapustę siekamy, marchewkę trzemy, cebulę i szpinak siekamy. Z jogurtu, cytryny i miodu przygotowujemy dressing. Mieszamy warzywa, dressing i natkę pietruszki. Karkówkę i warzywa grillujemy około 20 minut. (www.pekpol.pl)



Zdrowe owoce

ANANAS - OWOC DOBRY NIE TYLKO NA ODCHUDZANIE

Soczyste i orzeźwiające o lekko cierpkim smaku. Wytrawne owoce, które nas nasycą, a przy okazji dostarczą nam mnóstwa witamin i związków wspomagających nasze zdrowie

Milena Kochanowska

m.kochanowska@glos.com

Ananas pochodzi z Ameryki Południowej. Jego nazwa utworzona została od nazwy tych roślin w językach tupi (nana). Choć europejscy żeglarze zetknęli się z tymi owocami podczas swoich wypraw prawdopodobnie już w XVI wieku, sprowadzenie ich do Europy i uprawianie ich tu, z powodu nieodpowiedniego klimatu, okazało się niemożliwe. A jednak w Wielkiej Brytanii w szklarniach uprawiany zaczął być od początku XVIII wieku. Obecnie do głównych producentów tych owoców należą Hawaje, Brazylia, Meksyk i Filipiny.

Ananasy najchętniej kupujemy niestety w puszkach lub pod postacią soku. Choć i tak przetworzone owoce zachowują część swoich właściwości, najzdrowsze są jednak te świeże. Amatorzy ich smaku powinni się cieszyć, bo wyjątkowo dobrze działają one na nasz organizm

Wspomaga walkę z cellulitem

Świeży owoc niekonserwowany sok są bogate w cenne składniki odżywcze, a przy tym mają niewiele kalorii. Dwa plastry świeżego ananasa to tylko około 80 kcal. Owoce dostarcza sporo błonnika, który, pęczniąc w żołądku, tłumi uczucie głodu. Solidny plaster ananasa zawiera ok. 30 mg witaminy C, czyli prawie



Świeże ananasy, bo takie są najzdrowsze i najsmaczniejsze, kupimy niemal w każdym marketcie

połowę zalecanej dziennej dawki, a także witaminy A, B, PP, wapń, związki miedzi i potasu oraz unikalny zestaw enzymów i kwasów owocowych, które przyspieszają spalanie tłuszczu.

Najważniejsza jest jednak bromelina - enzym rozkładający białko i ułatwiający trawienie. Owoce te powinny więc jeść zwłaszcza osoby cierpiące na nie-

strawność i słabe wydzielanie soków trawiennych. Dzięki zawartości bromeliny ananas pomoże nam również utrzymać linię i zwalczyć nadwagę. Ma też mnóstwo błonnika potrzebnego do prawidłowej, szybkiej przemiany materii. Zawiera dużo wody i pobudza organizm do usuwania toksyn. Dlatego może być również naszym sprzy-

merzem w walce z cellulitem. Ze względu na dużą zawartość witaminy C sok wspomaga natomiast leczenie skorbutu.

Zapobiegawczo w osteoporozie

Ananasy poprawiają też funkcjonowanie nerek, pracę wątroby, serca i naczyń wieńcowych. Mają także działanie prze-

ciwzapalne i likwidujące obrzęki. Okłady ze świeżych kawałków owocu wspomagają gojenie się stłuczeń, redukują opuchlizny.

Ananas zawiera również mangan. Pierwiastek ten odgrywa ważną rolę w procesach prawidłowego rozwoju komórek naszego ciała i właściwego działania witaminy B1. Mangan razem z żelazem i miedzią jest nie-

zbędny dla prawidłowego procesu wytwarzania krwi oraz zapobiega rozwojowi osteoporozy. Tiamina, która także wchodzi w skład owocu, uspokoi nasze nerwy i wyrówna rytm serca - z tego względu ananasy polecane są też przy zwiększonym stresie i wysiłku fizycznym.

Dla nich niepolecany

Zdecydowanie nie powinny jeść ananasów jedynie osoby cierpiące na chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy oraz na nadkwaśność, a także kobiety w ciąży. Uwaga alergików! Ze względu na zawartość bromeliny, ananas może być alergizujący.

Domowe maseczki

Ananasy zaczęto także używać do produkcji niektórych preparatów odchudzających i kremów przeciwko cellulitowi. W domu, z jego owoców - miąższu lub soku, możemy zrobić sobie okłady na twarz (działanie rozjaśniające) i dekolt. Można też przygotować z nich maseczki przy wypryskach skórnych i trądziku młodzieńczym.

Jaki owoc kupić?

Dojrzały może być nawet miejscami zielonawy. Znaczący twierdzą, że najważniejsze jest, by słodko pachniał, a jego liście powinny być świeże i soczyste, tak by można je było łatwo odebrać. Po kupieniu zostawmy go jeszcze w temperaturze pokojowej na 2-3 dni, a będzie bardziej słodki.



Po kupieniu trzymajmy owoc co najmniej 2-3 dni w temperaturze pokojowej, a będzie bardziej dojrzały



Bardzo zdrowy jest sok z ananasa, ale nie ten z kartonu, lecz ten wyciśnięty ze świeżego owocu



Ananas można dodawać do śniadaniowej owsianki, ale jest on również doskonałym dodatkiem do mięs

Nasi sprzymierzeńcy

Nietoperze to nasi skrzydlaci niezwykle pożyteczni sąsiedzi

Nie znamy ich, ale i tak nie bardzo je lubimy. Może więc jednak warto wiedzieć o nich więcej i się do nich przekonać? W końcu nie tylko ludzi nie wolno oceniać tylko po wyglądzie i krążących o nich opowieściach

Milena Kochanowska

m.kochanowska@glos.com

Przez większość z nas nie są za bardzo lubiane. Jedni podchodzą do nich z dystansem, bo im się nie podobają z wyglądu, inni zwyczajnie się ich boją, przeważnie z powodu wielu niedorzecznych historii i wymysłów na ich temat. Również i dziś, niestety, niebrakuje takich, którzy opowiadają, że nietoperze wplątują się we włosy albo... wysysają krew.

– Oczywiście, nietoperze nie wplątują się we włosy – mówi Katarzyna Syczek Sekęć z Teriologicznej Koła Leśników UPP. – Mit ten wywodzi się zapewne z historyjek opowydanych panom, by zniechęcić je do wieczornych potajemnych schadzek. Ssaki te posługują się echolokacją, dzięki której świetnie orientują się w otaczającej przestrzeni. Nasza głowa, niezależnie od bujności fryzury lub jej braku, jest dla nich przeszkodą, którą są w stanie szybko wychwycić.

Mechanizm echolokacji polega na tym, że zwierzę wysyła sygnały dźwiękowe o wysokiej częstotliwości, a zaraz potem analizuje powracające echa. W ten sposób w pewnym sensie słyszy najbliższe otoczenie i cały świat. Nie oznacza to jednak, że nietoperze są ślepe. Oczywiście są najmniejsze, ale w pełni rozwinięte. Wiele gatunków tropikalnych posługuje się głównie wzrokiem i ma duże, a nawet bardzo duże w stosunku do ich wielkości oczy.

– Polskie nietoperze nie piją też krwi – dodaje Wojciech Olma z tej samej sekcji KL UPP. – Na świecie są gatunki, tak zwane wampiry, które odżywiają się wyłącznie krwią innych zwierząt. Występują jednak głównie w Ameryce Południowej, więc w naszej szerokości geograficznej jesteśmy bezpieczni. Warto również wiedzieć, że nietoperze nie są dla nas żadnym zagrożeniem, lecz rzecz jasna, jak każde zwierzę,



Samice nietoperzy rodzaju przeważnie jedno młode, które zaraz po narodzinach przyczepia się do ciała matki i przez kilka tygodni żywi się jej mlekiem

potrafią się bronić. Ugryzienie tych ssaków nie wyrządzi nam dużych obrażeń, ale unikajmy dotykania ich głową ręką.

Nasze rodzime gatunki nietoperzy są owadożerne, natomiast na świecie możemy spotkać gatunki odżywiające się nektarem roślin, owocami, krwią, a nawet rybami. Co nas powinno szczególnie zainteresować, zwłaszcza w sezonie letnim, to to, że jeden nietoperz potrafi zjeść około 3000 komarów dziennie! Jak najbardziej więc mamy za co być mu wdzięczni.

Nietoperze to nie tylko nieszkodliwe, ale nawet bardzo po-

żyteczne zwierzęta i pożądani nasi sąsiedzi. Regulują one również populacje innych owadów i często dzięki nim oszczędzamy miliony złotych, które wydaliśmy na środki ochrony roślin. Te mieszkające w winnych rejonach świata i odżywiające się nektarem zapylają wiele gatunków roślin. Co ciekawe, agawa, którą wykorzystuje się do produkcji tequilii, zapylana jest jedynie przez nietoperze. Z kolei owocożerne gatunki przyczyniają się do odnowienia lasów tropikalnych.

Oprócz ich specyficznego wyglądu, najczęściej dziwi nas jeszcze to, że zwierzęta te śpią

zwisając głową w dół. Nie jest to jednak niczłowieckiego, bo z uwagi na to, że ich przednie kończyny przekształcone są w skrzydła i służą do lotu, jedyną opcją zawisnięcia jest złapanie się na przykład za jakiś wygodny występek czy gałąź tylnymi łapkami. Ta pozycja jest dla nich bardzo wygodna, bo dzięki specjalnym blokadom w stawach zwisanie głową w dół nie wymaga od tych zwierząt żadnego nakładu energii czy wysiłku.

Dzieje się tak niezbyt często, ale warto wiedzieć, co robić, gdy nietoperz przez przypadek wleci nam do mieszkania. Specjaliści,



Ta pozycja jest dla nich bardzo wygodna, bo zwisanie głową w dół nie wymaga od tych zwierząt żadnego wysiłku



Idealna kryjówka nietoperzy musi mieć odpowiednią temperaturę i miejsce do zaczepienia pazurków

radzą, byśmy wtedy otworzyli okno, zgasili światło i poczekali aż zwierzę odnajdzie drogę. Jeśli nietoperz zsiadł na ścianie, firance czy szafie, możemy bardzo delikatnie nałożyć na niego otwarte pudełko, podłożyć pokrywkę i tak zabezpieczonego wynieść na zewnątrz i wypuścić. Wcześniej ubierzmy jednak grubsze rękawice.

Te latające ssaki przez wieki nie cieszyły się dobrą sławą. Starożytni Majowie czcili m.in. boga nietoperza o imieniu „Zot”, okrutnego władcy podziemnej krainy zmarłych. W środkowej Afryce wierzono, że na nietoperzach latają cza-

rownice. Słowianie powszechnie uważali, że latające nad domem nietoperze zwiastują nieszczęście.

Na szczęście są jednak kultury, w których zwierzęta te postrzegane są wyłącznie pozytywnie i darzone są szacunkiem – w Chinach na przykład nietoperz od wieków był symbolem szczęścia.

Nawet jeśli my tak nie będziemy go kojarzyć, chrońmy nietoperze, nie niszczy ich siedlisk i nie obawiajmy się ich, bo jak widzimy, są dla człowieka niezwykle pożyteczne i w żaden sposób nam nie szkoda ani nie zagrażają.

Powiedzieli...

NIE MOŻNA ROZPAMIĘTYWAĆ ZBYTNIO ANI SUKCESU, AM PORAŻKI. TRZEBA DĄŻYĆ DO RÓWNOIAGI I CIĘŻKO PRACOWAĆ (...) A O RODZINĘ DBAĆ SZCZEGÓLNIC, BO ONA DAJE CZŁOITIEKOWI SKRZYDU

Antoni Piechniczek, piłkarz, trenerpiłkarski, szkoleniowiec reprezentacji Polski (*PolskieRadio*)



FOT. MARZENA BUGAŁA-AZARKO

Krzyżówka panoramiczna

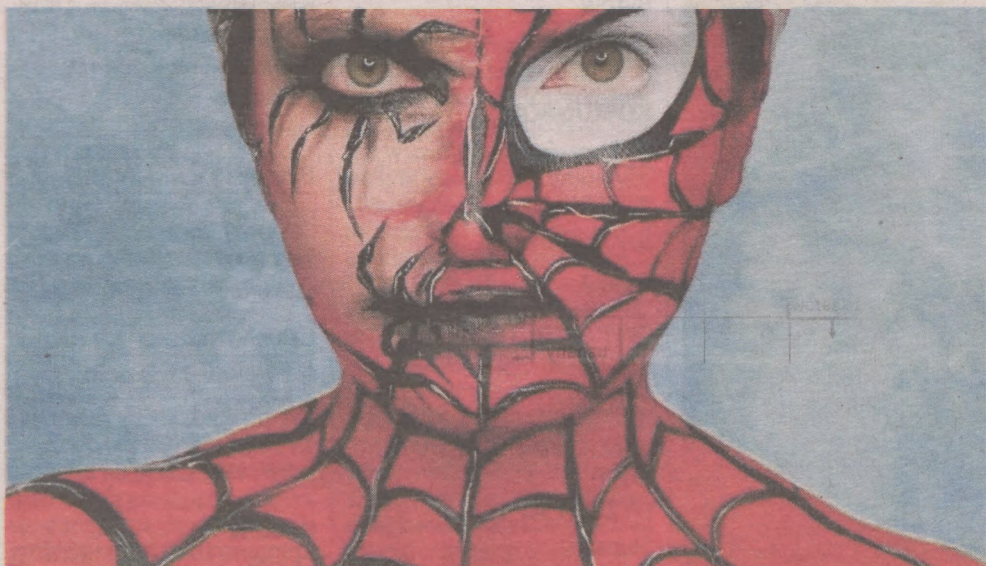
naczynie na owoce	szlachetny koń	ubytek, szkoda petent w urzędzie	przyprawa do kiszonych ogórków	dobre strony, zalety	obiekt dla pływaka	katowicka kopalnia	szerokie ramiona	droga pod ziemią	kurtka dżokeja	okienna zasłona	statek żaglowy	gouda i parmezan								
dostarczana do sklepu	imituje granat		grzanka z opiekacza			pewność siebie			narzędzie żeńca	wstażki tasiemki										
tenisowe zagranie			specjalnie tuczony	8	1	drzewce masztu arena bokserów	21	czasomierz biegacza	brutto-netto ptasie pióro											
przedmiot debaty	2		grecka logini Księżyca			morski skurpiak lamenty		uznany twórca				15								
sport walki			królewski fotel		Marsylia lub Gdynia	20	gaz szlachetny	popularna kawa zbożowa	ryzymski Hades			bezkrytyczny naśladowca								
hycel		mimowolne, chorobowe ruchy mięśni twarzy	uroczysta uczta po pogrzebie	10	święteczny dzień w Izraelu	ukraińskie imię męskie	imię Pani Bovary	czarna choroba	kochanka Aleksandra Wielkiego			wielotomowe dzieje jakiejś rodziny								
rosyjski marynarz		mieszkanca portu w Algierii	preparat kosmetyczny		grupa społeczna w Indiach	napad na bank otula sztyję	osada nad Pilicą kotara	12	ciężki metal	bilet loteryjny	kontuar sklepowy									
proboszcz	zdobi spodnie majora	plaszczka duże naczynie	górna część stołu		odpowiada w górach	wojskowe rozpoznanie	kotara		plaz bezogoniasty	wzorzysta tkanina										
gra role uwodźcicieli		3	chwast z rzepami		szarówka, zmierzch	14			korek na szosie			16								
serialowy detektyw			odpowiada w górach	6	kobięcy wdziek	dotywy Odi	ptak morski		kobiece imię z Ateny	kapitanka z „Faraona”										
ojciec Parysa i król mitycznej Troi			szarówka, zmierzch		włoskie wino	w portfelu Brazylijki	sygnał akustyczny		w ręku kelnera pustynny wiatr	starszy brat Mojżesza		Indianin z Meksyku								
część widowni na stadionie	francuski złoty	manewr w grze 10 kwintali	grzbiet w Tatrach	9	grube płótno konopne	częstka materii	stan w USA		część splety długu											
imię męskie jak roślina	mały płat papieru	szaniec obronny łaman w wigilię	grube płótno konopne			stolica Baskirii			pora wakacji	dolina o stromych zboczach		film Polańskiego								
gaz palny			papuga z czubem		czarna w ogrodzie	kwiat ozdobny, zawilec	dawna wieża oblężnicza	13												
			biblijny sztuknik		córka Małhometa Adam Asnyk				Schindler lub Lange	koniec bomu										
wiekowy portfel	Mona... w Luwrze	18	zbocze góry		narzędzie chirurgiczne	gibon białoręki	gliniane naczynie do ucierania		dotywy dolnej Odry	po-piersie matka Izaaka	Jean, francuski aktor	pokarm dla pszczoł								
rodzaj rzeszota			słowicze śpiewy		Święty Patryk dla Irlandii	7			cztery asy w pokerze	rzeka w Rosji i Mongolii		19								
przydomek Kazimierza Deyny			bratanica Cześnika				boczna część kościoła		6,20 m w skoku o											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Słownik: hulajpole, Onon, strok, tremor.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Antoniego Regulskiego.

'vzcn oa AinMAzud isar N3S:3iNvzViMzoy

Makijaż) sika potrafi wyczarować bajkowe wzory na twarzach



Maska Spidermena to jeden z najchętniej wykorzystywanych motywów

Sara Watrak
sara.watrak@polskapress.pl

Joanna Kozłowska to makijażystka z Torunia, która na twarzy wykonuje dzieła sztuki. Iniechodzą tylko omake-up. Torunianka zajmuje się także facepaintingiem, czyli malowaniem twarzy.

Fascynacja wizażem i malowaniem twarzy pojawiła się w życiu Joanny Kozłowskiej wiele lat temu. Sama przyznaje, że trudno jej stwierdzić, co było pierwsze.

- Wydaje mi się, że obie te pasje pojawiły się w podobnym czasie, jednak wizaż jako pierwszy stał się moją pracą. Facepainting na początku mojej drogi zawodowej był dla mnie trochę bardziej dodatkkiem, pewną odeskoczną od makijażu. Z czasem jednak stał się dla mnie tak samo ważnym elementem mojej pracy, który pozwala mi na bardziej kreatywne i kolorowe działania - mówi pani Joanna.

Najpierw znajomi

Zaczynała od malowania siebie i znajomych różnymi imprezami tematycznymi i Halloweenowymi.

- Pod koniec 2019 roku natrafiłam na zagranicę strony osób, które zawodowo zajmują się facepaintingiem. Zafascynowana tą techniką zaczęłam szukać więcej informacji na jej temat i tak natrafiłam na grupę zrzeszającą polskich facepainterów. Dzięki nim poznałam konkretne techniki malowania, wiele informacji dotyczących sprzętu, który będzie bezpieczny dla dzieci oraz otrzymałam mnóstwo inspiracji.

Świat facepaintingu mnie pochłonął i tak już zostało - wspomina Joanna Kozłowska.

Pani Joanna natwarza potrafi wyczarować bajkowe wzory, a także maski Spidermana, kościotrupa i wielu innych postaci. Maluje zarówno dorosłych, jak i dzieci - i wcale nie jest tak, że młodszych częściej!

- Myślę, że jest to podobna częstotliwość. W okresie letnim częściej maluję dzieci na różnych wydarzeniach, urodzinach czy też innych uroczystościach. Czasem kiedy dorośli chętnie korzystają z facepaintingu to zdecydowanie okres Halloween i tematyczne imprezy firmowe. Czasem zdarza się również tak, że jadę malować dzieci np. na wesele, a ostatecznie pomalowanych jest więcej osób dorosłych niż dzieci - mówi makijażystka.

Maluje również modelki do sesji zdjęciowych, a także dorosłych, którzy biorą udział w imprezach typu UV party. Co to takiego? To zabawy, podczas których towarzyszy nam światło UV i fluorescencyjne dodatki. Zwykle uczestnicy ubrani są w białe koszulki, a ich twarze i ciała pomalowane są specjalnymi farbami.

Nie tylko facepainting

Farby do facepaintingu różnią się od zwykłych farb.

- Są aktywowane wodą, zmywają się wodą z mydłem - mówi pani Joanna.

Ona sama przywiązuje dużą wagę do bezpiecznego malowania i używa tylko sprawdzonych i profesjonalnych marek, którymi można malować dzieci już od 3. roku życia. Farby muszą być dobrze napigmentowane, żeby umożliwić wyko-

nanie precyzyjnych malunków.

- Uważam, że facepainter nigdy nie zobaczycie kredek do malowania twarzy, farb dostępnych w marketach czy też pędzli ze sklepu plastycznego - mówi artystka.

Czy pani Joanna poprzestanie na malowaniu twarzy? Ostatnio popularność zyskuje również body painting, czyli ozdabianie innych części ciała. Torunianka ma już na swoim koncie udział w projektach, w których swoją artystyczną wizję prezentowała nie tylko na twarzy. Podkreśla jednak, że na razie typowym body paintingiem się nie zajmuje, ale ma to w planach.

A co z pozostałymi dziedzinami sztuki? Makijażystka nie pozostaje przy ludzkim ciele! Czasami zdarza jej się wykonać jakiś rysunek albo malować akwarelami. Ostatnio wzięła udział w Cake Art Festival, wydarzeniu organizowanym przez Torunską Agendę Kulturalną na zamku krzyżackim. Podczas imprezy twórcy, którzy na co dzień niewiele mają wspólnego z cukiernictwem, swoje artystyczne wizje prezentowali na tortach. Wśród uczestników była również Joanna Kozłowska. Swoją tortozdobą motywami z bajek: „Kopciuszek”, „Piękna i Bestia”, „Aladyn”, „Mała Syrenka”.

Makijażystka przekonuje, że udział w festiwalu to była dla niej wspaniała przygoda. Ale tym, co sprawia jej zdecydowanie największą radość, jest malowanie nacieł.

- Wtedy widzimy reakcje osoby malowanej i to jest w tej pracy najbardziej satysfakcjonujące - mówi pani Joanna.

©R

DROBNE

Nieruchomości

ammuum

3-POK., 69,4m², Fałata 601-513-375.

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu, 609-499-555.

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, 609-499-555.

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE 609155327

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420.

iniasBHHi

ZWIROWANIA Koszalin sprzedaż, transport - piasek żwir 792669632

Motoryzacja

BBS KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

INNE

SKUP-AUT wszystkie, 534-983-031.

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLANIA do stsurowe, remonty, elewacje Koszalin 503-135-643

KIEROWCA kat. 0, 792669632

MIESZKANIE na wsi za dożór gospodarczy, 506022528

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, elektryk, spawacz: 730-011-300.

POSZUKUJEMY pracowników do pracy dodatkowej. Więcej informacji pod nr. tel. 94 7170 900 w godz. 9.30-16.

ZATRUDNIĘ operatora: koparko ładowarki, koparki, kierowcę wywrotki Tel: 608436216

ZATRUDNIMY malarzy, 792669632.

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 3473512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:
Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 3473512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59848 8103
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 9148133 67, fax 9143348 60

REKLAMA

2410466280

ABAKUS

Aniela Barzycka - 22 lata na rynku

poszukujemy mieszkań 1,2-pokojowych
Przylesie, Na Skarpie, Nasz Dom

GOTÓWKA

ZADZWOŃ 661-841-555

ul. Zwycięstwa 143
661-841-555 (obok Związkowca)
www.abakus-nieruchomosci.pl



2 pok. balkon, rej. Na Skarpie
KLUCZE W BIURZE
do negocjacji 273 000,-



3 pok. loggia, ciepłociąg
z wyposażeniem, po remoncie
rej. Centrum 335 000,-



55 m², dwustronne, Zwycięstwa
0% PROWIZJI OD KUPUJĄCEGO
szybkie wydanie 338 000,-

ZESPÓŁ Szkół Centrum Kształcenia

Rolniczego im. W.Witosa

w Boninie zgłasza zapotrzebowanie

na pracowników: Nauczyciel

mechanizacji rolnictwa - do

przewodzenia zajęć teoretycznych

i praktycznych. Nauczyciel do

nauczania przedmiotów rolniczych.

Instruktor nauki jazdy kat. B i T.

Szczegółowe informacje pod nr.

tel. :94 342 2892,

w godz. od 8:00 do 14:00.

Zdrowie

GMMOLOGIA

ArZ GINEKOLOG,
790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM-esperal

602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE domów, tynk-puc,

odświeżanie, elewacje 792669632

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

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

OGRODNICZE

PODNOŚNIK ścinka drzew, czyść

zarośnięte działki, 792669632.

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE strychów, garaży,

piwnic, wywóz starych mebli oraz

gruzu w bigbagach, 607-703-135.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

TYLICZ k/Krynicy G. od 90 zł/os.

w tym 2 posiłki. Promocja dla grup seniorów. Pok. z łaz.+TV, parking
18/471-13-86

Różne

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

Towarzyskie

SŁODKA Asia, 663-092-135.

Rozpoczyna się majów ku. Gdzie się wybrać w Słupsku?

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Tylko pogoda może nasza wieść w tendługi majowy weekend, boona zawsze niepewna. Pewne jest natomiast to, że czekana nas sporo atrakcji Początek już 30 kwietnia.

W sobotę, 30 kwietnia do Słup-ska zawiatają na zlot miłośnicy gotowania „na czterech kół-kach”. Na rodzinny piknik za-praszają food trucki. Kulinarne miasteczko staniena Słupskich Bulwarach nad Słupią. Food trucki będą karmić mieszkań-ców aż przez cztery dni - do 3 maja. Wpiknikowej atmosferze będzie można spróbować dań z całego świata. Nie zabraknie więc kuchni orientalnej, bał-kańskiej, śródziemnomorskiej, a także królujących na wszyst-kich eventach - amerykańskich burgerów i belgijskich frytek. Organizatorzy zapewnią także słodkie przekąski, kawę oraz zimne napoje. Wszystkie po-trawy przygotowywane są ze świeżych, sezonowych pro-duktów.

Również w sobotę, 30 kwietnia, Centrum Promocji Produktów Lokalnych w Krepie Słupskiej zaprasza na 4.edycję Bazaru Natury. Targowisko otwarte będzie w godz. 10-13. Na bazaru będzie możliwość nabycia: warzyw, owoców, se-rów wędzonych, ryb, natural-nych wędlin, pysznych prze-



Czarne Wesele w Klukach, to jedno z wydarzeń, które otwiera sezon imprez w regionie

tworów wykonanych z natural-nych produktów.

Natomiast w niedzielę, 1 maja w Klukach odbędzie się Czarne Wesele. Impreza po-trwa od godziny 10 do 18. W programie: pokazrymiesi-elnicze i kulinarne. Kopanie torfu, dłubanie klumpów, prze-dzenie, kręcenie powrozów. Będzie biesiada ztańcami oraz koncert. Zagra zespół KievOf-vice.

Kluboksięgamia Cepelin przy Starym Rynku w Słupsku zaprasza w niedzielę, 1 maja,

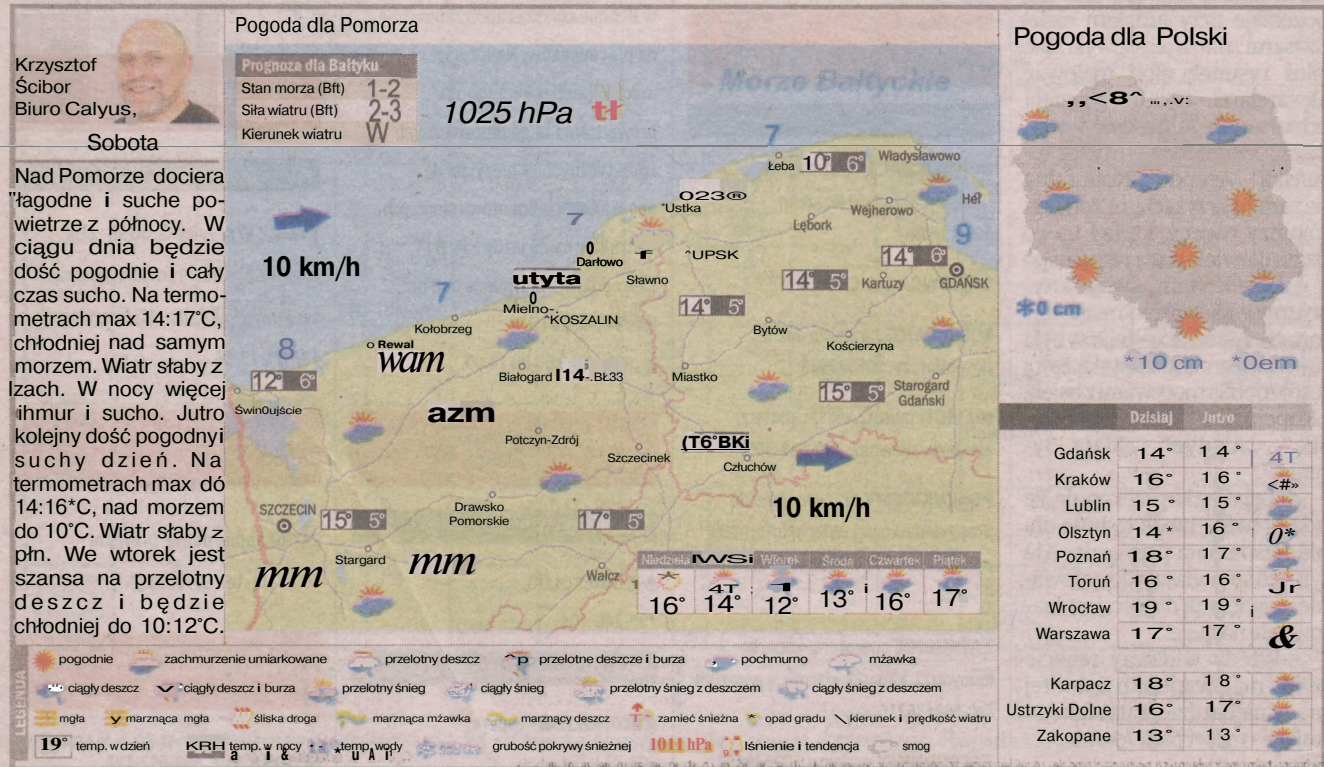
o godzinie20 na projekcję filmu „Stany przeszłe” i spotkanie z jego reżyserką i scenarzystką Olgą Blumczyńską. 30-minu-towy dokument opowiada o młodej polskiej emigrancie mieszkającej odlat na Manhat-tanie, która po swoim rozwo-dzie z Amerykaninem postana-wia przeprowadzić się na Greenpoint. Tam szuka kon-taktu z Polakami różnych poko-leń. Zbiera ich historie emigra-cji, rozprawiając sięjednocze-śnie ze swoją przeszłością, w nadziei, że to pomoże jej

przełamać poczucie samotno-ści i wyobcowania w Nowym Jorku.

Natomiast w poniedziałek, 2 maja MiejskiKomitet Obcho-dów Świąt Państwowych i Rocznic Historycznych przy Prezydencie MiastaSłup-ska zaprasza do uczestnictwa wuroczystościach z okazji Dnia Flagi RzeczypospolitejPolskiej. Odbędą się na pl. Zwycięstwa, przy pomniku Żołnierza Pol-skiego; początek uroczystości godz. 12.

© @

POGODA



INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608205830

Człuchów

791220895

Bytów

736333550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118000;2219436;

PKS59 8424256;

dyżurny ruchu598437110;

MZK Słupsk5984893 00;

Lębork: PKS598621972,MZK598621451;

.rraabEMnoeJiy^ira

Bytów: PKS598222238;

Człuchów: PKS59 8342213;

Miastko: PKS59 8572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

sob/niedz/pon. DOMLEKÓW, ul.Tuwima 4.

tel. 598424957

Ustka

sob. JANTAR, ul. Grunwaldzka 27a,

tel.: 59 81446 72

niedz. STOKROTKA, ul.Darłowska 7a,

tel. 605352 090

Bytów

sob/niedz. CENTRUMZDROWIA,

ul. Ks. drBernarda Sychty3

Miastko

sob/niedz: Pod Mniche mw Szpitalu,

ul. Wybickiego30,

tel.:59 8223126

Człuchów

sob. RODZINNA, ul. Długosza 5,

tel.: 597212177;

niedz. WRACAM DO ZDROWIA,

ul. Plac Wolności1

AUTOPROMOCJA

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki SzpitalSpecjalistyczny im. Janu-

sza Korczaka, ul. Hubalczyków 1,informacja

telefoniczna 59846 0100

Ustka:

Wojewódzki SzpitalSpecjalistyczny, ul.Mickie-

wicza 12,tel.59 8146968;

Poradnia Zdrowia P0Z,ul. Kopernika 18,

tel. 598146011;

Pogotowie Ratunkowe- 5981470 09

Bytów:

Szpital, ul.Lęborska 13,tel. 59822 8500;

Dział Pomocy DoraźnejMiastko,

tel.59 857 0900

Człuchów:

Centrum zdrowia,ul. Szczecińska13,

tel.59 8343142

Miraculum, ul.Grunwaldzka 18,

tel.59 8622477

WAŻNE

Słupsk:

Pożoga997;ul.Reymonta,

tel.598480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986;59 843 3217;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986; Ustka 59 814 67 61, 697

696 498; Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul.Armi Krajowej15,

tel.59 8428196,601928 600- całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hermes, ul.Obronców Wybrzeża 1(całodobo-

wo), tel.59 8428495.604434441. Windaibal-

dachim przygrobie;

Hades, ul.Kopernika 15,

całodobowo: tel.59842 9891,601663796.

Winda ibaldachim przygrobie.

Zieleni Słupsk Zakład Pogrzebowy, ul.Kaszub-

ska 3 A.te. 502525005 -całodobowo. Pełna

oferta pogrzebowa

GŁOS
POMORZA

Dzień dobry
w poniedziałek

Kup dziennik z dodatkiem Sportowy24

gp24.pl

ŻUŻEL W sobotę w Chorwacji rozpoczyna się 28. sezon wyłaniania Indywidualnego Mistrza Świata na żużlu w formule Grand Prix

Serial Speedway Grand Prix czas zacząć od nowa

Piotr Olkowicz
redakcja@polskapress.pl

W pizededniii startu zmagani wSGP sytuacja jest niesłychanie kłopotliwa. Otóż nie ma w zasadzie eksperta, który, typując faworytów do złota, nie wymieniliby nazwiska Bartosza Zmarzlika.

Dwukrotny czempion globu z lat 2019 i 2020 wydaje się u progu sezonu rozpedzony i przewidywalny. Żeby nie powiedzieć, zaprogramowany. Ze względu na sytuację za naszą wschodnią granicą nie spotka się pod taśmą ze swoimi najgroźniejszymi konkurentami z roku ubiegłego. Ten, który wyrwał mu złoto na ostatniej prostej, podczas podwójnej rundy, kończącej sezon '21 w Toruniu, czyli Artiom Łaguta oraz sąsiad z najniższego stopnia podium, Emil Sajfutdinow na motocyklena razienie wsia- dają. Mogą tylko zasiąść na kanapie i oglądać zawody w telewizorze.

Przewidywania bukmacherów pokrywają się z eksperckimi. U nich jeździec stajni Orlen również wyceniany jest nisko na tle konkurencji. Natomiast wśród potencjalnie największych rywali znajduje się cała grupa naczele z Maciejem

Janowskim. Popularny „Magie” nie ma innego wyjścia i musi wykorzystać ten sezon, jeśli marzy o końcu zawieszaniu w swojej gablocie medalu IMS. W jego dotychczasowych kilku sezonach zmagani welicie aż cztery razy zajmował czwarte miejsce w generalce.

Innym groźnym konkurentem Zmarzlika okaże się zapewne Duńczyk Leon Madsen. Wskazuje nato jego formaw dotychczasowych tegorocznych występach oraz brak wchodzących muczęsto w drogę Rosjan. Madsen stawał na drodze naszego mistrza z Kinie najbardziej hardo w roku 2019. Przez niemal cały sezon szlił w łeb, by w decydującym momencie skok po złoto utrudniło... jego duńskie środowisko. Przed przedostatnią rundą w Vojsens tamtejsze media obwołały go już czempionem, a telewizja kręciła programy i wywiady w stylu „jak się czujesz jako mistrz?”. Leonowi zamieszali na tyle w głowie, a dobili go przygotowaniem toru, wręcz przeciwnym do jego preferencji, że na swoich śmieciach męczył się niemiłosiernie i zdobył tylko 7 punktów. Co przy 18 Zmarzlika stawiało właśnie jego w roli faworyta przed ostatnią rundą w Toruniu. Madsen nie klęknął. Przyjechał na Motoa-



Bartosz Zmarzlik (z prawej) nie spotka się tym razem ze swoimi najgroźniejszymi konkurentami z zeszłego roku - Artemem Łagutą i Emilem Sajfutdinowem

renę zmobilizowany, zrakietowym silnikiem w ramie motocykla. Wygrał wszystkie 7 wyścigów, a jego dyspozycja spowodowała, że w teamie Polaka zaczęły drzeć ręce. Zmarzlik utrzymał jednak nerwy na wodzy, wygrał ostatecznie swój półfinał i został trzecim polskim mistrzem świata. Ale Madsen przystępuje do kolejnej próby rewanżu.

Medal z tego samego

kruszcza ma w swojej kolekcji powracający po rocznej przerwie do cyklu Patryk Dudek. Forma prezentowana w tegorocznych startach nieuprzednia raczej dostawianiu go w roli faworyta, conie oznacza, że „Duzers” nie będzie potrafił zamieścić. W jego najlepszym, wice-mistrzowskim sezonie 2017 też mało kto na niego stawiał. Teraz jest zawodnikiem dojrzałym, choć jednym z czynni-

ków mających wpływ na jego dyspozycję jest zmiana klubu w polskiej lidze. Po spadku Fabiána Zielona Góra, Dudek przeniósł się zimą do toruńskiego Apatoru i proces adaptacji w nowym środowisku ciągle trwa.

Trudne zadanie przed jego klubowym kolegą. Paweł Przedpełski, który stanął poturbowany po upadku w lidze szwedzkiej na starcie Grand Prix Challenge'u w słowackiej Żarnowicy w sierpniu ubiegłego roku, wygrał ten finał kwalifikacji w dużym stylu. W sobotę zadebiutuje w roli pełnoprawnego uczestnika SGP.

By uzupełnić listę konkurentów do czółowych miejsc w cyklu należy wspomnieć o trzykrotnym mistrzu świata Tai'u Woffindenie z Wielkiej Brytanii, mistrzu sezonu 2017, którym był Australijczyk Jason Doyle czy dynamicznym i rosnącym w siłę aktualnym Mistrzem Europy - Mikkelu Michelsenem z Danii.

„Nowa era żużla” - tak głośną slogan reklamowy. W pięknych okolicznościach przyrody, na dalekiej chorwackiej prowincji, trwają ostatnie przygotowania. Stadion Unii Gorican leży na przedmieściach tego miasteczka, wwo-

sce Donji Kraljevic. To prywatny obiekt, który właściciel firmy zajmującej się budową i remontami dróg, Zvonimir Pavlic, postanowił wybudować przed laty dla swojego syna Juricy. Sam Zvonko był białą gwiazdą żużla, kilkakrotnym mistrzem Jugosławii.

Rodzina Pavlic gościła już najlepszą żużlową imprezę świata trzykrotnie. Debiutowali bardzo pechowo - w roku 2010, kiedy grę o mistrzowski tytuł rozgrywali pomiędzy sobą Tomasz Gollob i Jarosław Hampel, w sobotę, w dniu zawodów, spadł wielki deszcz. Turniej trzeba było przenieść na niedzielę. Na trudnym, namoczonym torze, nasi medaliści odpadli w półfinałach. Rok później nie padało, a zwyciężył Andreas Jonsson ze Szwecji. A z radości tor całował Amerykanin Greg Hancock, który po 14 latach przerwy przypieczętował swój drugi tytuł IMS. Sceny te komentował w polskiej telewizji Jurica Pavlic, który był wówczas kontuzjowany i nie mógł wystąpić w zawodach z dziką kartą.

Otrzymał ją rok później jeździł precyzyjnie i skutecznie. Awansował do wielkiego finału i dopiero szarża Tomasza Golloba odebrała mu szansę na wkroczenie na podium. ©

Włosi pytają Nicolę Zalewskiego o wybór drużyny narodowej, piłkarz nie miał wątpliwości

Tomasz Biliński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nicola Zalewski pozmianie pozycji w AS Roma radzisz sobie bardzo dobrze. W Lidze Konferencji Europy zaliczył kolejną asystę, a Włosi pytają go o wybór drużyny narodowej.

Nicola Zalewski to wychowanek akademii AS Roma. W czwartek, podczas pierwszego półfinałowego starcia z Leicester w Lidze Konferencji Europy, ponownie był jednym

z najlepszych graczy naboisku. - Cudownie jest widzieć wychowanaka tak grającego na tym poziomie - nie krył trener rzymian Jose Mourinho, który chwalił 20-litni go w ramach łowego m.in. za asystę przy голу Lorenzo Pellegriniego. Gospodarze wyrównali za sprawą samobójczej bramki Gianluigi Manciniego.

Miałem wrażenie, że zagraliśmy dobry mecz, ale w kilku elementach musimy się poprawić - ocenił Zalewski po spotkaniu przed kamerą Sky Sport Italia. - W niedzielę i w czwartek czekają nas

ważne mecze i damy z siebie wszystko, żeby osiągnąć cele.

Urodzony w Tivoli we Włoszech piłkarz od pierwszych treningów jako dziecko nie był ustawiany na skrzydle ani z boku obrony. Zwykle grał jako ofensywny pomocnik, głównie na środku. Jednak Mourinho miał nosa. W lutym przesunął 20-litni go Zalewskiego na wachado, a ten stał się jednym z ważniejszych postaci drużyny. Asysta w Leicester była jego drugą w sezonie. Poprzednio także zaliczył w spotkaniu Ligi Konferencji Europy.

- Czasami popełniam błędy w defensywie, ale cieszę się, że zawsze mogę liczyć na wsparcie kolegów. Kiedy mam piłkę, trener mówi mi, że bym robił to, co zawsze, czyli dryblował - tłumaczył Zalewski, który nie krył, że jednym z przykładów do naśladowania jest dla niego Leonardo Spinazzola. - Jest świetnym graczem, cieszę się, że mogę go podziwiać z bliska. Wrócił do treningów z zespołem, więc staram się uczyć od niego podczas każdej sesji - zaznaczył młody Polak.

Po kilku dobrych występach włoskie media zainteresowały

się Zalewskim w kontekście reprezentacji Włoch. Piłkarz wybrał już Polskę. Choć urodził się w Italii, to jego rodzice są Polakami. W wrześniu 2021 r. zadebiutował z San Marino w eliminacjach mundialu (7:1) i zaliczył asystę. Spotkanie w Serravalle z trybun oglądał jego ojciec, który kilkakrotnie później zmarł na raka. Z tego powodu piłkarza zabrakło na kolejnym zgrupowaniu drużyny narodowej.

- Była opcja gry dla Włoch, słyszałem o takim zainteresowaniu, ale z szacunku dla Polski i mojej rodziny zawsze chciałem

grać w reprezentacji Polski. W 100 proc. czuję się Polakiem - podkreślił Nicola Zalewski.

W drugim półfinale LKE Marsylia przegrała na wyjeździe z Feyenoordem 2:3. Arkadiusz Miśk grał od 85. min. Rewanż we czwartek.

Niewykluczone, że tego lata - oprócz Roberta Lewandowskiego - klub zmieni Piotr Zieliński. Pomocnik Napoli stracił miejsce w pierwszym składzie i włoskie media donoszą, że chce odejść. Zainteresowany jest ponoć Bayern. Menedżer Polaka nie potwierdził tych wieści. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Lekkoatletyka dla każdego w Słupsku

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Nastadionie 650-lecia ponowniebyło wiele sportowej radości. Młodzież rywalizowała w ramach akcji Lekkoatletyka Łączy Pokolenia.

Dziewczyny: BIEG - 60m - 2013:1. Ewa Rybak -10X7 (SP8), Z Lena Sidor-10,10 (SP6), 3. Karolina Markowska- TI, 08.2012:1. Weronika Hapka -10,17, Z Natalia Czyż -10,48, 3. Weronika Witczak -10,79.2011:1. Lena Klimkowska (Włynkówko) -9,82, 2. Aleksandra Klimek -10,09, 3. Alicja Dobkowska -1039 (SP10), 2010:1. Zuzanna Ostrowska (SP3) -8,64, 2. Lena Stasiuk -937,3, Alicja Szewczuk -9,62.2009:1. Maja Gondek (Sławno) -833,2, Dominika Juchniewicz -8,85 (SP5), 3. Martyna Jabłowska -830 (Sławno), 2008:1. Karina Biernat (Stanowice) -9,01. BIEG - 300m - 2013:1. Lena Sidor-57,05, 2. Marika Pacewicz-6756, 3. Hanna Sroka-69,47.2012:1. Nina Krzeszowska -59,03, 2. Natalia Czyż-59,7.2010:1. Anna Ćwigoń-Szymczak -49,65 (Ustka), Z Maja Botaryńska -50,49, 3. Alicja Szewczuk -55,11.2009/2008:1. Nella Dziuba -45,10 (Ustka), 2. Maja Gondek -47,70, 3. Ksenia Kawalek -6534. **TOR PRZESZKÓD** 2012/2013:1. Ewa Rybak-25,58 (SP8), 2. Weronika Hapka -26,45, 3. Natalia Zawierowska -27,56. **SKOK W DAL** - 2011:1. Lena Klimkowska 4,17, Z Liwia Fiolek -3,26, 3. Alicja Dobkowska -3,18 (SP10), 2010:1. Zuzanna Ostrowska -3,67, 2. Anna Ćwigoń-Szymczak -3,53 (Ustka), 3. Paulina Nejman -3,41 (SP5), 2009:1. Martyna Jabłowska -4,57 (Sławno), 2. Dominika Juchniewicz -4,15 (SP5), 3. Nella Dziuba -357 (Ustka), 2008:1. Karina Biernat -4,08. **KULA** 2KG -1. Nikola Milewska -9,64 (Główny), 2. Oliwia Zwolak -837,3, Emilia Labuda -780. **PI-**



Nad młodzieżą pieczę mieli trenerzy AML Słupsk: Tomasz Czubak i Bernadeta Kopeć

ŁĘCZKA - 2011/2012:1. Martyna Worecka -26 (SP2), 2. Kornelia Łój - IZ3. Weronika Witczak -1120.2013/2014:1. Karolina Markowska -14, IZ Z Zuzanna Kalla -9,40. **Chłopcy:** BIEG 60 m - 2013:1. Fabian Makos (Główny) -1035, 2. Michał Godnicz -1133, 3. Igor Mleczko -11,72.2012:1. Szymon Szewczuk -1234. 2011:1. Igor Gołaszewski (SP3) -9,19, 2. Wiktor Szostakiewicz -9,49, 3. Oliwier Sikorski -954. 2010:1. Przemysław Albrecht -10,74, 2. Wiktor Żmijowski -11,01, 3. Aleksander Nowak -11,21. 2009:1. Bartosz Pytlak -8,70, 2. Filip Mikulak -831 (Główny), 3. Filip Makos. 2008:1. Oliwier Chustak. BIEG 300 m - 2013:1. Albert Kasprzycki -59,63, 2. Krzysztof Raczynski -6270,

3. Wiktor Borodziuk -63,13.2012:1. Wiktor Tomaszewski (Kobylnica) -53,00, 2. Szymon Szewczuk -57,92, 3. Marcin Bogdanowicz -5837.2011:1. Mikołaj Sawczuk -56,49, 2. Igor Gołaszewski -57,00, 3. Wiktor Szostakiewicz -5738.2010:1. Filip Oszkinis -5058 (Ustka), 2. Mateusz Kargul -51,29, 3. Wiktor Żmijowski -58,79. **SKOK W DAL** - 2011:1. Igor Gołaszewski -338, 2. Oliwier Sikorski -3,77, 3. Wiktor Szostakiewicz -375.2010:1. Filip Oszkinis -4,02 (Ustka), 2. Aleksander Nowak -3,28, 3. Wiktor Janowski -3,14. **TOR PRZESZKÓD** 2012/2013 -1. Albert Kasprzycki -2456, 2. Bartosz Wróbel -26,653. Wiktor Tomaszewski -2751. **KULA** 4KG -1. Kikiy Antypienko -9,12. **KULA** 3KG:1. Maksim Arcan -1151, 2. Ignacy Włosz-

czyński -8323. Igor Zolotor - Trzebiatowski -727. **PIŁKARSTWO** 2011/2012:1. Benjamin Bucko (Włynkówko) -3350, 2. Piotr Koza -33,40, 3. Piotr Zgórski -3050.2013/2014:1. Krzysztof Raczynski -24,2, Franciszek Jądowski -2150, 3. Jakub Czarny -1650. Na 60m wystartowało: 45 dz. i 18 chl. Na 300 m wystartowało: 17 dz. i 15 chl. Tor przeszkód: 18 dz. i 10 chl. Vortex; 8 dziewczyn i 10 chłopców skok w dal: 12 dziewczyn i 7 chłopców kula; 6 dziewczyn i 5 chłopców rzut piłeczką; 7 dziewczyn i 3 chłopców biegi dziecięce: 2014/2015 400m -18 dzieci 2016-300m-19 dzieci 2017-250m-21 dzieci. ©



FOT. LUKASZ CAPAR

SZACHY
Młody zawodnik z Ukrainy był najlepszy
58 młodych szachistów wzięło udział w wiosennej edycji turnieju szachowego pod patronatem prezenta Słupska. Zwyciężył Denys Shykyravyi z Ukrainy, (gh)

Bytovia kontra Gryf o mistrzostwo w regionie

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Zdecydowanie najciekawszym spotkaniem 24. kolejki IV lidze będzie mecz w Bytowie

W sobotę o godz. 18 na boisko przy ulicy Adama Mickiewicza wybiegną zespoły Bytovii i Gryfa Słupsk, które grają w grupie mistrzowskiej jako jedyni reprezentanci naszego regionu.

W grupie spadkowej w Bożym polu Wielkim jako gospodarz wystąpią piłkarze Aniołów Garczegorze, którzy zagrają z Orkanem Rumia. Początek o godz. 11. Pozostałe dwa nasze zespoły w tej kolejce rozgrywać będą spotkania wyjazdowe.

Jantar uda się na mecz do Pruszcza Gdańskiego, gdzie z miejscowymi Czarnymi zacznie grę o godz. 11.

Z kolei Jantar Ustką grać będzie w Kowalach z GKS (godz. 15).

Tym razem pauzować będzie zespół łoborskiej Pogoni. Wczoraj po zamknięciu wydania zostało rozegrane spotkanie Borowiak Czersk-MKS Władysławowo. W pozostałych spotkaniach sobotnich zagrają: Jaguar Gdańsk - Kaszubia Kościerzyna (11), Lechia II Gdańsk - Gedania Gdańsk (11), Wikęd Luzino - Gryf Wejherowo (14), Chojniczanka n Chojnice - Wierzyca Pelplin (14). W niedzielę zagrają: Arka II Gdynia - Grom Nowy Staw (17:30). ©



Piłkarze słupskiego Gryfa przeciwko Arce II zagraли bardzo dobrze. Ale to dobre zagrożenie roztrwonili w meczu pucharowym. Teraz zagrają w Bytowie

Klasa okręgowa: KS Gryf zagra z KS Włynkówko. Klasa B: Yictoria - Kaszubia II

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kolejne spotkania w naszym regionie rozegrają piłękarskie wstępskiej klasie okręgowej oraz w ligach niższych.

W klasie okręgowej rozegrano już jeden mecz. Lipniczanka Lipnica zremisowała z GTS Czarna Dąbrówka 1:1 (0:0). Bramki: 0:1 Paweł Janikiewicz (72), 1:1 Adrian Kuik Studziński (81). Lipniczanka: Trzeciński - Wójcik, Kuik Studziński,

Pranczk, Jeżewski, Hering (63 Treder), Chylewski, Breza, P. Wirkus, Przytarski (85 K. Wirkus), A. Szultka.

GTS: Gorzelak - Tutkowski, Szczegielniak, P. Wolski, Wdowczyk, J. Gralak, Wnuk Lipiński (90 Smentoch), Osowski, Małek (74 Majewski), Kwiecień (63 M. Gralak), P. Janikiewicz.

Podział punktów nie poprawił sytuacji zespołów w tabeli. Lipniczanka ma 30 punktów i zajmuje 14. miejsce, a zespół z Czarnej Dąbrówki jest na miejscu szesnastym i ma 25 punktów na swoim koncie.



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Piłkarze słupskiej Victorii na stadionie 650-lecia podejmować będą zespół Kaszubi II Studzienice

Pozostałe mecze zostaną rozegrane w sobotę.

Ciekawe spotkanie zostanie rozegrane w Słupsku. Walczą wciąz o czołowe miejsca w lidze KS Gryf o godz. 11 na stadionie przy ulicy Zielonej podejmować będzie zespół KS Włynkówko. W pozostałych meczach: Skotawia Dębica Kaszubska - Zawisza Borzytucho (15), Myśliwiec Tuchomie - Gryf n Słupsk (14), Jantaria Pobłocie - Dolina Gałąźnia Wielka (15), Kaszubia Studzienice - Sokół Wyczechy (11), Piast Człuchów - Start Miastko (17,

Dębica), Brda Przechlewo - Wybrzeże Objazda (12), Czarni Czarne - MKS Debrzno (15). Klasa A - Grupa I: Mecze sobotnie - Sokół Szczypkowie - Granit Kończewo (17), Diament Trzebielino - KS Damnica (11), Unison Machowino - Stal Jezierzycy (17), Słupia Kobylnica - Garbarnia Kępcy (14), Polonez Bobrowniki - Barton Barcino (17, Damno). Mecz niedzielny: Szansa Siemianice - Echo Biesowice (15).

Klasa A - Grupa II: Lider Rychnowy - Grom Nakla (14, Dębica), Błękitni Motarzyno -

Zenit Redkowiec (17:30), Urania Udorp - LKS Łebunia (15), Victoria Dąbrówka - Chrobry Charbrowo (16), Pomorze Potęgowe - Leśnik Cewice (15). Mecz niedzielny: Orkan Gostkowo - Magie Niezabyszewo (13). Klasa B: Mecze sobotnie - WKS Nożyno - GKS Kołczygłowy (17), Rowokół Smółdzino - Sokół Kuleszewo (17), Lew Lębork - Baza 44 Siemowice (15), Dąb Kusowo - KS Zaleskie (16). Mecze niedzielne: Victoria Słupsk - Kaszubia n Studzienice (11, stadion 650-lecia), Start Lebień - Granit Koczka (11). ©