

WEEKEND z rodziną



• Edukacja Kluby sportowe, kółka muzyczne i plastyczne, a może dodatkowe lekcje? Propozycji zajęć pozalekcyjnych jest wiele. Na które się zdecydować? Czym się kierować przy wyborze? str. 5 • Martyna Wojciechowska Przyzwyczała nas, że jest jej wszędzie pełno. Podróżuje po świecie, pomaga innym, realizuje programy telewizyjne, pisze książki i... ma córkę. Więc Martyna postanowiła w końcu zwolnić. Podjęła decyzję, że wstrzymuje realizację swego sztandarowego programu „Kobieta na krańcu świata” str. 6



Sobota-niedziela
10-11.09.2022

Nr 211 (4759)
Nakład: 10.710 egz.

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

Region Elektryczna
rewolucja drepcze
w miejscu
str. 14



Imprezowe
Wybrzeże
Taneczne dożynki
ze Sławomirem
str. 15

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



WYDARZENIE W NIEDZIELĘ W SZCZECINIE MECZ. POGOŃ PODEJMIE LECHA, TO HIT NIE TYLKO DLA KIBICÓW

Ta miłość jest nie do poznania



Od 1945 roku Szczecin i Poznań są na siebie praktycznie skazane. Przy okazji piłkarskiego meczu chcemy opowiedzieć historię pewnej miłości, która z czasem przerodziła się w - napisać można - „niechęć”. Dlaczego tak się stało i jakie były początki? Czy dotyczy to tylko futbolu? Animoszje między mieszkańcami miast mają wiele źródeł str. 2

W poniedziałek w naszej gazecie
Sportowy24

• Relacja z meczu Pogoni Szczecin z Lechem Poznań • Kolejne spotkania rozegrają nasze zespoły w III i IV lidze

Zamów
prenumeratę (»)losu
(5) 94 3401114
prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Był ślub, ale bez zaręczyn. Może dlatego miłość Poznania i Szczecina nie przetrwała próby czasu. Taka to historia

Michał Elmerych
Szczecin (220 km od Poznania)

W niedzielę na boisku
w Szczecinie zagrają Pogoń
i Lech. Mecze z Poznaniem to
wyzwanie dla szczecinaków.

Historycznie rzecz biorąc, uznać można, że to wszystko ma jakiś sens. Szczecin do Warszawy ma dalej nawet w linii prostej niż do trzech innych stolic (Berlina, Pragi i Kopenhagi). Winston Churchill w amerykańskim Fulton nazwał rzeczy po imieniu: „Od Szczecina na Bałtyku, do Triestu na Adriatyku kontynent przedzieliła żelazna kurtyna” - powiedział. I tak spłotem tych wszystkich okoliczności najbliższym wielkim miastem znajdującym się po właściwej stronie kurtyny okazał się Poznań.

Zdobyty 26 kwietnia 1945 roku przez Sowietów Szczecin był miastem opustoszałym, o wciąż nierozstrzygniętej przynależności państwowej. Już 27 kwietnia zastępca Pełnomocnika Rządu R.P. przy I. Białoruskim Froncie, kapitan Wiktor Jaśkiewicz otrzymał iskrówkę: „Niezwłocznie obsadzić zdobyty Szczecin, mianować prezydenta miasta, sformować zarząd miejski, przygotować kwatery dla Urzędu Wojewódzkiego. Borkowicz”. Podpisany pod nią Leonard Borkowicz był Pełnomocnikiem Rządu na Pomorze Zachodnie i od kilkunastu dni ściśle współpracował z inżynierem Piotrem Zarembą. Ten urodzony w Heidelbergu urbanista ostatnie lata spędził w Poznaniu. Pracował w tamtejszym Zarządzie Miejskim, skąd zdecydował się (zgodnie ze swoimi zainteresowaniami) odejść i poświęcić się ziemiom zachodnim. To on dostał propozycję zostania pierwszym prezydentem miasta. Przyjął ją i tak zaczęła się poznańsko-szczecińska powojenna historia.

Jako człowiek inteligentny Zaremba doskonale wiedział, że Szczecina nie da się przejąć w pojedynkę ani nawet z kapitanem Jaśkiewiczem, z którym już 28 kwietnia zjawili się w mieście. Potrzebował ludzi. Skąd ich wziąć? Najlepiej będzie skorzystać z tych, których znał najlepiej. Z fachowców z Poznania.



Wygrać z Lechem to zawsze jest coś. Wie o tym Marcin Robak (w środku) w lutym 2014 roku zdobył w takim meczu 5 bramek. Niestety, strzelał też i Pogoni, grając dla Kolejorza

I tak też zrobił. Ówczesny „Głos Wielkopolski” na wielką skalę prowadził akcję pod hasłem „obsadzamy Szczecin”. Zachęcano ludzi do przyjazdu w rozmaity sposób. „Jeśli chodzi o warunki życiowe, oczekujące szczecińskich kolonistów to są one zupełnie dobre. Oczywiście warunki te zależeć będą przede wszystkim od ich własnej pracy, dobrej woli i zaradności. Szczecin jest zniszczony w znacznie mniejszym stopniu niż Poznań. Mieszkań jest pod dostatkiem i to w stanie umożliwiającym natychmiastowe zamieszkanie i urządzenie się. Niezniszczone sklepy i warsztaty czekają na polskich kupców i rzemieślników” - donosił Eugeniusz Żytomirski już 8 maja. Jak zaznaczał w swej trzyczęściowej relacji „Szczecin znowu Polski”, jadąc do miasta wyprzedził już grupę poznańskich osadników. Werbunek prowadzony był dalej i był na tyle skuteczny, że w połowie maja spośród 4300 Polaków przebywających w Szczecinie większość pochodziła z Wielkopolski. To wszystko upoważniało prezydenta Szczecina do stwierdzenia: „Miasto Poznań objęło nad miastem Szczecinem patronat: zorganizowane przez ob. prez. Maciejewskiego ekipy techniczne już są w drodze lub

wyjeżdżają. Oba miasta złączone wspólnymi węzłami, po raz pierwszy bodaj w historii miast polskich będą się wzajemnie uzupełniać, współpracować i pomagać. Poznań nie zapomni o swych obywatelach w Szczecinie; Szczecin zawsze będzie czerpał z Poznania siły - gospodarcze i kulturalne, potrzebne do dalszego rozwoju. Liczę, że już w niedługim czasie pociąg pospieszny Poznań-Szczecin będzie stale przepełniony - jazda ta będzie dla każdego pomostem do swego rodzinnego miasta jednego nad Wartą - drugiego nad Odrą!” - mówił po wiecu na jednym z poznańskich placów. Coś jednak poszło nie tak.

Już w grudniu 1945 roku pojawiła się pierwsza rysa na tym wydawałoby się idealnym związku. A poszło o tramwaje... Jednym z pierwszych fachowców, jacy zawitali do Szczecina z Poznania, byli tramwajarze. To oni spowodowali, że tramwajowy ruch powołał na szczecińskie ulice. Kilometr po kilometrze odbudowywali szlaki. Dość napisać, że już w grudniu w mieście funkcjonowały cztery linie tramwajowe. To była prawdziwa torowa rewolucja. I wówczas... Szczecin postanowił sprzedać Poznaniowi swoje tramwaje.

- Zwrócił się do nas zatem Poznań, którego tramwajarze tworzyli podstawową ekipę Tramwajów Szczecińskich, z prośbą, aby możnabyło Poznaniowi odstąpić kilka lub kilkanaście wozów tramwajowych, które, stojąc w remizach, nie mogły być użyte przez nas wcześniej jak za 2, 3 lata. (...) Transakcja ta oczywiście została poparta żywą gotówką, żywymi czekami i ona pozwoliła nam przetrwać tę groźną jesień i nie mniej groźną, czekającą nas zimą, a jednocześnie pozwoliła uratować tabor przed dalszym zniszczeniem i pozwoliła Poznaniowi pokonać prawie że radykalnie ówczesne wielkie trudności komunikacyjne - tłumaczył w dokumencie Polskiego Radia Szczecin profesor Zaremba. Chyba jednak nie do końca, bo jak donosiła jedyna wówczas szczecińska gazeta, mimo sprzedaży wozów za 8,5 miliona złotych, to „Niestety nie udało się uzyskać przed 1 stycznia 1946 roku zaliczki na poczet transakcji, która umożliwiłaby większe wypłaty na poczet zaległych uposażeń pracowników miejskich, tak niezbędnych przed świętami”, Małżonek, który przed świętami skąpił swojej drugiej połowie? Krok do konfliktu gotowy.

Z biegiem kolejnych miesięcy okazało się, że miasto podobna się wielu. Zjeżdżali więc do niego z różnych stron i różnych proveniencji ludzie. Poznaniacy wśród szczecinaków stanowili z każdą chwilą mniej - szys odsetek. W 1950 roku przeprowadzono spis powszechny. Jak wynika z niego, a szczególnie analizę znaleźć można w opracowaniu „Pochodzenie terytorialne ludności Ziemi Zachodnich w 1950 roku”, z Poznania i okolic pochodziło nieco ponad 10 procent ludności Szczecina, a dokładnie 24 303 mieszkańców. Jeśli jednak dodać dwie grupy, których miejscem dotychczasowego życia było miasto stołeczne Warszawa i województwo warszawskie, to okazuje się, że jest ich około 30 tysięcy. Poznań wbrew temu co deklarowano pięć lat temu zaczął coraz mniej znaczyć w Szczecinie. A to był dopiero początek. Bo miasto zaczęło przeżywać boom demograficzny. Rosły pokolenia urodzonych w Szczecinie dzieci, którym miłość do Poznania wcale była nie w smak. Zwłaszcza jak usłyszały co ich ojców albo dziadków spotkało w 1958 roku na poznańskim stadionie. To już był powód do rozwodu.

Drużyny z Poznania dość często przyjeżdżały na zmagania do Szczecina. Także piłkarze. To w meczu z poznaniakami inaugurowano sztuczne oświetlenie na stadionie przy ulicy Twardowskiego. To

w końcu przez jakiś czas były drużyny należące do jednego zrzeszenia sportowego (taki stalinowski twór na wzór radziecki) „Kolejarz”. Grywał więc Kolejarz Szczecin z Kolejarzem Poznań towarzysko, ale kiedy pierwszy raz obie drużyny stanęły naprzeciwko siebie oficjalnie jedna nazywała się Pogoń, a druga Lech. Był rok 1958. Wiosna. Na mecz II ligi do Poznania wybrało się dwoma pociągami specjalnymi i innymi środkami transportu trzy tysiące fanów szczecińskiego zespołu. Trzynastolatki po płomiennych deklaracjach miłości obu miast na stadionie Lecha przywitały ich gwizdy, niewybredne okrzyki i owinięte w gazety... kamienie. Fani szczecińskiego zespołu zostali nimi obrzuceni na trybunach. Miarka się przebrała, miłość zgasiła ostatecznie.

Jeśli nawet rozwód nie nastąpił w 1958 roku, to całkowity rozkład pożycia kibicowskiego przyniosło 10 kolejnych figowych starć, z których Lech nie wygrał żadnego. Nic dziwnego, że kiedy w połowie lat 80. zeszłego stulecia kibice ze Szczecina pojawiali się na Bułgarskiej, cały stadion skandował „Pogoń śledzie, syfem jedzie”. Od chłopców podających piłki, po starszaka wymachującego łaską. W Szczecinie zresztą też przybył z Poznania dostawca za swoje. I pod tym względem nic się nie zmieniło. I pewnie nie zmieni. ©®

POGOŃ SZCZECIN - LECH POZNAŃ

To zawsze są widowiska. Wspominaliśmy już o niechęci kibiców obu drużyn do siebie, ale piłkarze też czują, jak ważne są to mecze.

A ich historia sięga jeszcze lat 50. XX stulecia. Dość napisać, że bardzo długo Pogoń była niepokonana przez Lecha. Ostatnio ta tendencja nieco się odwróciła i obecnie bilans spotkań obu zespołów jest bardzo wyrównany. Pogoń i Lech stoczyły dotychczas 84 mecze w rozgrywkach dwóch najwyższych klas. 30 razy górą byli Portowcy, 27 Kolejorz a 25 razy padł remis. Stosunek bramek na korzyść poznaniaków 107-102. Z ostatnich 7 spotkań Pogoń wygrała tylko jedno i to w Poznaniu. Ostatnim zwycięstwem w Szczecinie był mecz z października 2018 roku, kiedy Pogoń wygrała 3:0. Pogoń i Lech to również historia zawodników i trenerów, którzy reprezentowali oba kluby. Ostatnio częściej byli zawodnicy Lecha trafiali do Szczecina, to między innymi Rafał Murawski czy Radosław Majewski. Obaj stanowili ważne punkty zarówno w poznańskim, jak i szczecińskim zespole.

O tym każdy
niedoświadczony
grzybiarz powinien
pamiętać

PORADNIK, str.7

Pyszne lekkie
sałatki
na ostatnie
letnie dni

KUCHNIA, str.8

WEEKEND z rodziną

Dokąd się wybrać
w Polsce na ryby?
I co o łowieniu ich
trzeba wiedzieć?

PODRÓŻE, str.9

Poznajcie liczne
właściwości
popularnej
dzikiej róży

ZDROWIE I URODA, str.10

Głos

Sobota - Niedziela, 10 11.09.2022



**ZAJĘCIA POZALEKCYJNE
– NAJPIERW RADOŚĆ, POTEM NAUKA**

Kluby sportowe, kółka muzyczne i plastyczne, a może dodatkowe lekcje z przedmiotów ścisłych i języków obcych? Propozycji zajęć pozalekcyjnych jest wiele... Jedno jest jednak pewne - dziecko powinno na nie chodzić z radością

Milena Kochanowska

DZIECKO
WYBIERA

Gwiazda

POGOŃ ZA SUKCESEM JEST MI OBCA.
NIE KOJARZĘ GO ZROBIENIEM
MOIM SUKCESEM JEST ŻYCIE
ABSOLUTNIE IVZGODZIE ZE SOBĄ

Martyna Wojciechowska, dziennikarka i podróżniczka



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Warto wiedzieć

W jaki sposób możemy
płacić za towar lub usługę?

Jakie korzyści dzieci czerpią z zajęć dodatkowych? Czy warto je na nie posyłać? A jeśli tak, to na jakie i jak wiele być ich powinno? Na te pytania szuka odpowiedzi wielu rodziców. Oczywiście wszystko zależy od tego, jak dużo obowiązkowych zajęć lekcyjnych ma nasze dziecko, jakim my rodzice dysponujemy budżetem, bo większość dodatkowych zajęć jest płatnych czy nasze dziecko ma chęć z nich korzystać. W ogólnym rozrachunku plusy chodzenia

na takie zajęcia na pewno przeważają nad minusami. Ważne jest jednak to, by przed ostatecznym ich wyborem, usiąść z dzieckiem i wspólnie zastanowić się nad tym, jakie zajęcia wybrać. W szkole lekcje są narzucone, tu dziecko może samo wybierać i wspólnie z nami decydować, co powinno je do takich zajęć jeszcze zachęcić. Niezaprzeczną ich zaletą są także dodatkowe kontakty rówieśnicze. Zdarza się, że dziecko nie może znaleźć w klasie najbliższej koleżanki czy kolegi, a właśnie na takich zajęciach zaprzyjaźni się z kimś, z kim dzieli zainteresowania. Nie nakłaniajmy jednak do niczego naszego dziecka, a raczej uświadommy mu od razu, że wybór takich zajęć powinien być odpowiedzialny, bo to kolejna pozycja w domowym budżecie. A zanim zaczniemy rozglądać się za płatnymi zajęciami, sprawdźmy też dokładnie co oferuje szkoła. Być może ciekawe zajęcia dodatkowe organizowane są w niej po lekcjach i wcale nie będziemy musieli za nie płacić lub tylko symbolicznie? Na pewno niektóre z nich okażą się wkrótce słomianym zapalem, ale to nieuniknione. Na dłużej zostawmy dziecku tylko te, które rzeczywiście je cieszą i poprzez które może rozwijać zainteresowania, na które w szkole nie ma miejsca. Dzięki zajęciom pozalekcyjnym dzieci na pewno mają szansę odkryć coś nowego, co rozbudzi w nich ciekawość, a czasem nawet pasję na lata, ale - dzięki zajęciom wybieranym nie ze względu na ambicje rodziców czy panującą modę. Zapraszam do lektury magazynu.

Porady Ciotki Klotki

W KUCHNI

Oto kilka porad na rozmaite okazje i przypadki, z którymi gospodyni musi sobie radzić. Choć niektóre z nich mogą Was dziś już trochę śmieszyć, sprawdzają się w praktyce i to bez środków chemicznych! Naczynia ze szkła żaroodpornego dobrze myje się używając gruboziarnistej soli kuchennej i niewielkiej ilości octu. Jeśli zaś chcemy, by nasza porcelana pięknie błyszczała trzeba umyć ją co jakiś czas w ciepłej wodzie z dodatkiem płatków mydlnych lub rozgotowanego mydła i łyżeczki amoniaku. Potem wypolerujemy ją szmatką lekko nawilżoną sokiem z cytryny. W domowych zapasach mąki, ryżu, czy kaszy mogą zalegnąć się szkodniki. Aby temu zapobiec włóżmy do pojemników, w których trzymamy te produkty po kilka listków laurowych. Kamień z czajnika usuniemy gotując w nim lub tylko wlewając do niego wodę z octem (1:1). Po kilku godzinach roztwór możemy wylać, a czajnik wywietrzyć i zagotować w nim dwa, trzy razy wodę. Drewniane trzonki sztućców są bardzo ładne, ale niestety szybko się niszczą. By ten proces spowolnić, nacierajmy je regularnie olejem jadalnym lub oliwą. Warto też wiedzieć jak uniknąć nieprzyjemnego zapachu, który wydziela się podczas gotowania kapusty, brukselki, kalafiora lub kalarepy. Do garnka z jarzynami włóżmy kawałek razowego chleba. Chleb ten szybko wchłania zapach, w trakcie gotowania musimy więc wymienić go kilka razy. Bieliznę stołową łatwiej uprasować gdy jest wilgotna, ale lekko mokre prasujemy też rzeczy kolorowe. Dlaczego? Bo nawilżanie parą z żelazka może zaszkodzić ich kolorom. Jeżeli chcemy nawilżyć materiał przed prasowaniem, zróbmy to nie zimną, ale ciepłą wodą - łatwiej wnika we włókna tkaniny.

Sprzedawca nie może odmówić nam pizyjeda zapłaty za produkt nawet w najmniejszym bilonie. Powinien też udostępnić nam możliwość zapłaty kartą płatniczą, bukiem, szybkim przelewem czy innym tak zwanym instrumentem płatniczym.

Sprzedawca musi co do zasady respektować sposób zapłaty wybrany przez konsumenta, czy to w formie gotówki, czy to w formie bezgotówkowej. Obecnie coraz więcej konsumentów dostrzega zalety posługiwania się pieniądzem bezgotówkowym i po prostu nie nosi przy sobie gotówki lub ma jej bardzo mało. Dlatego ustawodawca, wprowadzając stosowne rozwiązania, stara się nakłonić przedsiębiorców do akceptowania w większym stopniu niż do tej pory transakcje bezgotówkowych. Jest to trend nie tylko polski, ale ogólny, występujący w krajach rozwiniętych.

Czasem zdarza się, że zapłata kartą nie jest możliwa na przykład z powodu braku jej autoryzacji lub problemów z połączeniem z bankiem. Oczywiście za taką sytuację sprzedawca nie ponosi winy, nawet jeśli transakcja w ogóle nie dojdzie do skutku. A jak to jest z bardzo niskimi nominalami - czy sprzedawca ma prawo odmówić przyjęcia od nas dużej kwoty w drobnych?

- Żaden sprzedawca nie powinien tak postąpić i to niezależnie od tego, czy jest kolejką, czy nie - uważa Marek Radwański, rzecznik powiatowy konsumentów w Poznaniu. - Zgodnie bowiem z przepisami Kodeksu cywilnego, wystawienie rzeczy na widok publiczny z oznaczeniem ceny uważa się za ofertę sprzedaży. Kupujący może zaś zapłacić za tę rzecz każdym nominalnym, o ile jest on obowiązujący i znajduje się w tym czasie w obiegu.



FOT. PIXABAY

Znaki pieniężne emitowane przez Narodowy Bank Polski są prawnymi środkami płatniczymi na obszarze całej Rzeczypospolitej Polskiej. Wzory i wartość nominalną banknotów oraz wzory, wartość nominalną, stop, próbę i masę monet oraz wielkość emisji znaków pieniężnych, jak również terminy wprowadzenia ich do obiegu ustala prezes NBP poprzez odpowiednie zarządzenia. Prezes Banku może także wycofać z obiegu określone znaki pieniężne. Po upływie terminu przez niego określonego przestają być one prawnym środkiem płatniczym na obszarze RP i podlegają wymianie w wyznaczonych bankach. Nawet więc, jeśli handlującemu się to nie podoba, a liczenie kwoty zabiera znacznie więcej czasu, mamy prawo za każdy towar zapłacić choćby dziesięcio-

groszówkami, a nawet „złotem”, czyli 2- lub 5-groszówkami. Gdybyśmy jednak byli już w strefie euro, nie byłoby to zawsze możliwe, bo tam obowiązuje zasada, że można płacić albo dostawać resztę w liczbie nie większej niż 50 monet.

Za każdy towar mamy prawo zapłacić każdym tak zwanym znakiem pieniężnym, będącym w obiegu na terenie kraju, a więc również bilonem o niskich nominalach. Sprzedającemu nie wolno odmówić przyjęcia takiej zapłaty. Ponadto od 1 lipca br. każdy sprzedawca (oraz inny przedsiębiorca) musi umożliwić nam zapłatę w każdym miejscu, w którym wykonuje działalność przy użyciu każdego instrumentu płatniczego w rozumieniu ustawy z dnia 19 sierpnia 2011 r. o usługach płatniczych. Oznacza to, że konsument musi mieć zapewnioną możliwość za-

placenia za towar lub usługę kartą, bilonem, szybkim przelewem itp. Nie oznacza to jednak, że każdy punkt handlowo-usługowy musi oferować wszystkie te udogodnienia. Wystarczy, że oferuje jedno z nich - na przykład możliwość użycia bliku lub użycia karty. Nie w każdym punkcie więc musi znajdować się terminal płatniczy.

Kontrowersyjna jest kwestia, czy usługodawca lub sprzedawca może odmówić nam wykonania usługi bądź sprzedaży towaru tylko dlatego, że nie są w stanie w danym momencie wydać nam reszty. Jedni prawnicy i instytucje (na przykład Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów) twierdzą, że to nie my w takiej sytuacji musimy rozmienniać banknoty - to obowiązek sprzedawcy lub usługodawcy, a klient może to zrobić z uprzejmości, ale nie musi. Jednak inni prawnicy uważają, że kupujący, jeśli chce zapłacić gotówką, to musi mieć odliczone pieniądze, a sprzedawca nie ma obowiązku mieć zawsze pod ręką drobnych do wydawania reszty. Obie strony sporu przytaczają na uzasadnienie swoich racji argumentację prawniczą. Kwestia ta w przepisach nie jest wyjaśniona jednoznacznie. Z praktycznego punktu widzenia oznacza to, że i przedsiębiorcy, i konsumenci powinni mieć przy sobie jakieś drobne, by unikać ewentualnych problemów.

- Przepisy regulują natomiast inną ważną kwestię praktyczną. Otóż przedsiębiorca nie może tak zorganizować kwestii płatności, że zupełnie wykluczy w swoim sklepie lub punkcie usługowym przyjmowanie gotówki - gotówkę również musi przyjmować - dodaje rzecznik. - Nie może też różnicować cen towarów lub usług w zależności od wybranego przez konsumenta sposobu zapłaty.

Milena Kochanowska

Edukacja

Weronika Błaszczyk
w.blaszczyk@glos.com

Zajęcia pozalekcyjne dla wielu uczniów i ich rodziców to obowiązkowy punkt w planie. Niektóre z nich pozwalają rozszerzać pasję, inne poszerzać wiedzę. Szeroką i różnorodną ofertę proponują liczne instytucje prywatne, ale także szkoły, które często prowadzą w swoich placówkach kółka i kluby związane z zainteresowaniami dzieci. Co w takim razie wybrać?

Zajęcia sportowe

Jednymi z chętniej wybieranych lekcji dodatkowych są te o charakterze sportowym. Najmłodszy mogą korzystać z różnych zajęć ogólnorozwojowych. Ich celem jest wspieranie i stymulowanie rozwoju psychomotorycznego poprzez ćwiczenia. Dzięki temu dzieci lepiej się rozwijają, zdobywają nowe umiejętności i uczą się współpracy.

Starsze dzieci i młodzież mogą już uczęszczać na treningi z konkretnych sportów drużynowych i indywidualnych. Najpopularniejsze to m.in. piłka nożna, siatkówka, koszykówka, tenis ziemny, sztuki walki, taniec i gimnastyka czy lekkoatletyka. Nie brakuje też chętnych do nauki gry w golfa, pływania lub jazdy konnej.

- Jeśli dziecko zaczyna przygodę ze sportem, to niezależnie od dyscypliny, najważniejsze jest, by czuło się z tym dobrze i chciało chodzić na treningi. Należy też zwrócić szczególną uwagę na kompetencje kadry - radzi Grzegorz Wichniarek, trener ze Szkoły Młodego Piłkarza „Wichniarek”.

Jak wyjaśnia trener, w pierwszej fazie należy sport potraktować głównie jako zabawę, dzięki której uczniowie mają lepszą koordynację, są bardziej wysportowani niż ich rówieśnicy, ćwiczący jedynie na lekcjach wychowania fizycznego. - W tych najmłodszych kategoriach wiekowych na turniejach piłki nożnej nie gra się na wyniki. Jest to o tyle dobre, że nie wywiera się na dzieciach, rodzicach czy trenerach dodatkowej presji. Wszyscy skupiają się więc nie na rywalizacji, ale na zabawie - mówi sportowiec.

Przed rozpoczęciem swojej, nawet krótkiej, przygody ze sportem warto też pamiętać o zrobieniu badań u lekarza medycyny sportowej. Nie jest to obowiązkowe, ale przez wielu trenerów zalecane. Dzięki temu jest pewność, że dziecko nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych.

Zajęcia artystyczne

Poza sportem ogromną popularnością cieszą się aktywności związane z szeroko pojętą sztuką. Nauka śpiewu, gry na instrumencie lub zajęcia plastyczne pozwalają twórczo wyrazić siebie i rozwinąć wiele umiejętności u dzieci i młodzieży - zmysł estetyki, wyobraźnię przestrzenną, kreatywność. Takie zajęcia mogą zainteresować wszystkich, którzy czerpią z nich radość i satysfakcję, bez względu na talent. A to niejedyna korzyść. Specjaliści podkreślają, że na przykład gra na instrumentach rozwija nie tylko pod względem muzycznym, ale też poprawia pamięć, koncentrację i sprzyja nauce języków obcych. Warto więc sięgnąć po instrument, bo do tego, by nauczyć się na nim grać, nie jest potrzebny ani specjalny słuch muzyczny czy predyspozycje - te są konieczne, ale gdy chcemy grać profesjonalnie.

Decydując się jednak na taki rodzaj formy dodatkowej aktywności, rodzice powinni wziąć pod uwagę to, że na pewnym etapie może okazać się niezbędny zakup własnego instrumentu, czy przyborów plastycznych dla dziecka, będą więc kolejne koszty.

Nauka inaczej

Wiele dodatkowych zajęć pozwala poszerzać wiedzę z zakresu różnych dziedzin. Co jednak istotne, taka nauka ma bardziej swobodny i nowatorski charakter niż ta na zwykłych lekcjach. Budowanie robotów, programowanie, nauka języka obcego poprzez zabawy i gry, i wiele innych. Takie zajęcia pozalekcyjne dają możliwość nauki nowych rzeczy, ale też pomagają profilować zainteresowania dziecka.

Jedną z nietypowych propozycji jest nauka japońskiej arytmetyki mentalnej. Taką sztukę dzieci i młodzież mają okazję opanować w Superminds Academy. Opiera się ona m.in. na liczeniu na liczydło zwanym soroban.

- Przesuwając poszczególne elementy na liczydło, dzieci opanowują dodawanie, odejmowanie, mnożenie, dzielenie czy działania na ułamkach. Celem jest umiejętność liczenia w pamięci nawet dużych liczb - mówi Monika Cichowska z Superminds Academy. - Badania pokazują, że to świetny trening dla mózgu, poprawia się koncentracja i kreatywność, a w przyszłości zapobiega demencji.

Poza nauką na sorobanie młodzi uczniowie mogą ćwiczyć działania matematyczne na klockach Lego, a starsi poznawać tajniki neuromatematyki.

Kluby sportowe, kółka muzyczne i plastyczne, a może dodatkowe lekcje z przedmiotów ścisłych i języków obcych?

Oferty prywatnych instytucji czy szkoły?

Propozycji zajęć pozalekcyjnych jest wiele.

Na które się zdecydować? Czym się kierować przy wyborze?

ZAJĘCIA DODATKOWE -RADOŚĆ I NAUKA



tyki. Duża część proponowanych zajęć odbywa się w języku angielskim, m.in. w czasie wykonywania przez dzieci doświadczeń z zakresu nauk przyrodniczych.

- Takie lekcje nie są nudne czy stresujące. Spokojny i przyjazny sposób przekazywania wiedzy nie jest jednak nieefektywny. Niektóre dzieci, które nie radziły sobie z matematyką, po jakimś czasie osiągają dobre wyniki w szkole, a nawet biorą udział w konkursach - dodaje ekspertka.

Kluby i kółka w szkołach

Dodatkowe zajęcia w prywatnych instytucjach są oczywiście płatne. Ich ceny zależą od wielu czynników, m.in. ich tematyki czy liczby godzin w tygodniu. Indywidualne zajęcia sportowe lub muzyczne

mogą kosztować za jedną lekcję od około 100 do nawet 200 złotych. Wiele instytucji pozwala jednak wykupywać więcej lekcji wcześniej z obniżoną ceną. Zajęcia grupowe są zwykle tańsze i zwykle od razu można opłacić je na dłuższy okres.

Nie można jednak zapominać, że większość szkół oferuje darmowe zajęcia pozalekcyjne. Często są to treningi sportowe, kółka poszerzające wiedzę z różnych przedmiotów szkolnych, chór, teatr czy redakcja szkolnej gazetki. Bezpłatnych zajęć można również szukać w domach kultury, bibliotekach publicznych lub klubach osiedlowych. Grafiki i dokładne rozpiski wszystkich tego typu propozycji są zwykle publikowane na początku roku szkolnego. Liczba miejsc jest ograniczona, więc trzeba się spieszyć.

Dziecko musi chcieć

Niezależnie od rodzaju wybranych zajęć najważniejsze jest, by były one zgodne z zainteresowaniami i chęciami dziecka. Zmuszanie go do podejmowania jakiegokolwiek aktywności, nauki czegoś, czego nie lubi, sprawi, że będzie się ono czuło niekomfortowo.

Rodzice powinni więc przede wszystkim wziąć pod uwagę to, czym córka lub syn chcą się zajmować i czemu chcą poświęcać swój wolny czas. Nie powinni natomiast wywierać niepotrzebnej presji na dziecko czy oczekiwać, by osiągało w tej dodatkowej dziedzinie sukcesy. Takim zachowaniem łatwo bowiem nie tylko odebrać dziecku przyjemność z dodatkowej aktywności, ale i do niej skutecznie i na długo zniechęcić.

- Pamiętajmy, że zajęcia pozalekcyjne wybiera samo dziecko, myje tylko w tej decyzji wspieramy lub wspólnie z nim rozważamy wszystkie za i przeciw. To zajęcia dodatkowe, więc nieprzymusowe, w czasie w zasadzie wolnym od nauki, mają rozwijać, dawać satysfakcję, a dziecko ma na nie chodzić z radością i ciekawością, inaczej nie mają one sensu - podsumowuje Izabela Narozna, psycholog. - Radzę też przeglądać takich zajęć zacząć od tych bezpłatnych, oferowanych przez szkołę. Czasem są one bardzo ciekawe, a ich plusem jest również to, że nie musimy wydawać na nie jakichś zawrotnych sum. W ten sposób sprawdzimy też czy dziecko naprawdę odczuwa przyjemność z dodatkowej aktywności, ale i do niej skutecznie i na długo zniechęcić.

Martyna Wojciechowska

Jej sukcesem jest życie w zgodzie ze sobą

Życie przyniosło jej wiele cierpień. Mogła się załamać i przekreślić swe marzenia. Tymczasem stało się na odwrót - znalazła w sobie siłę i pokonała wszystkie ograniczenia

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Przyzwyczała nas, że jest jej wszędzie pełno. Podróżuje po świecie, pomaga innym, realizuje programy telewizyjne, pisze książki i... No właśnie - i ma córkę. Marysia ma już

14 lat i potrzebuje dużo uwagi ze strony swej mamy. Nic więc dziwnego, że Martyna postanowiła w końcu zwolnić. Podjęła decyzję, że wstrzyma realizację swego sztandarowego programu „Kobieta na krańcu świata”. Stało się to już na początku tego roku, dlatego tej jesieni nie zobaczymy jego nowych odcinków.

- Pogoń za sukcesem jest mi obca. Nie kojarzę go z robieniem kariery, oczywiście wiele osób uważa, że jestem kobietą sukcesu, ale to nie przez pozowanie na ściankach czy liczbę okładek w pismach. Nie wdzięczę się imnie za zabieganie. Moim sukcesem jest życie absolutnie w zgodzie ze sobą. Uważam, że jestem uprzywilejowana i naprawdę mam najlepszą pracę na świecie. Ale z drugiej strony wiem, że ciężko na to zapracowałam - mówi w „Vivie”.

Ewolucje na motorynce

Wychowała się na przedmieściach Warszawy. Jej tata miał tam duży warsztat samochodowy, w którym zatrudniał aż 30 osób. Jego klientami były znane postacie ze świata kultury i sportu, choćby Violetta Villas czy Wanda Rutkiewicz. Nic więc dziwnego, że mała Marta (tak naprawdę ma na imię) spędzała całe popołudnia u boku mechaników wymieniających klocki hamulcowe czy akumulatory. Nie wyczerpywało to jednak jej zainteresowań, bo była też harcerką i trenowała gimnastykę artystyczną.

- Mama podjęła wywrotową jak na tamte czasy decyzję, że będę uczęszczać na prywatne lekcje angielskiego. Nie docierałam na nie, bo wymyśliłam sobie, że pieniądze będę odkładać właśnie na motorynkę. A jak już ją zdobyłam, to wciąż zniknęłam. Jeździłam jak szalona po wojskowych fortach, które



były w okolicy, i w pocie czoła uczyłam się kolejnych ewolucji, na przykład palenia gumy i jazdy na jednym kole - wspomina w „Zwierciadle”.

Jeszcze zanim Martyna skończyła 18 lat, kilka razy otarła się o śmierć. Najpierw spadła ze schodów i omal nie złamała karku, a potem przez przypadek wrzuciła suszarkę do wanny,

w której się kąpała. Najgorsze jednak miało dopiero nadejść, tuż przed maturą okazało się, że ma nowotwór. Musiała poddać się dwóm operacjom chemioterapii. Kiedy wyszła na prostą, podczas ferii w górach złamała kręgosłup, próbując udowodnić kolegom, że potrafi zjechać na nartach z niemal pionowej ściany.

- Marzyłam o armii amerykańskiej, o jednostkach specjalnych, bo się za dużo filmów wojennych naoglądałam! Byłam pewna, że wojsko jest dla mnie instytucją idealną - byłam i jestem wzorem zdyscyplinowania. Poszłam nawet z kolegami na komisję do WKU, by oświadczyć zgromadzonemu tam majorom, że chcę iść do jednostki.

MARTYNA WOJCIECHOWSKA

Polska podróżniczka, dziennikarka i prezenterka telewizyjna. Urodziła się w 1974 roku w Warszawie. Za młodu trenowała gimnastykę artystyczną. Ukończyła stołeczne XXII LO. Studiowała zaocznie marketing i zarządzanie. Mając 18 lat rozpoczęła karierę modelki. Potem prowadziła program „Automaniak” w TVN Turbo i „Misja Martyna” w TVN. W 2007 roku została redaktorką naczelną polskiej edycji magazynu „National Geographic”. Od 2009 roku realizowała program „Kobieta na krańcu świata”. Jest kierownicą rajdowym i brała udział w wielu rajdach. Uprawia różne sporty ekstremalne. Zdobyła „koronę Ziemi” - czyli wszystkie najwyższe góry każdego z kontynentów. W 2017 roku została dyrektorką programową Travel Channel. Ma 14-letnią córkę Marysię.

Spojrzeni na mnie z politowaniem i oświadczyli, że mogę co najwyżej zostać sanitariuszką - śmieje się w „Playboyu”.

W innej rzeczywistości

Z biegiem lat okazało się, że wyrosła z niej prawdziwa piękność. Nic więc dziwnego, że zaczęto ją ściągać na ulice i zaproponowano pracę w agencji modelek. Zdjęcia na okładkach popularnych magazynów jednak nie zaspokajały jej ambicji. Dlatego dołączyła do telewizji i zaczęła prowadzić program o motoryzacji. Potem wpadła na pomysł realizacji podróżniczego cyklu. Podczas nagrań doszło do wypadku samochodowego, w którym zginął operator Rafał Łukaszewicz, a Martyna ponownie złamała kręgosłup.

- Pamiętam dokładnie ten dzień. Chłopcy, operatorzy, powiedzieli mi wtedy: „Cały dzień prowadziłaś, usiądź z tyłu”. Usiadłam zakierowcą, a Rafał przesiadł się do mnie do tyłu. Zwinęłam się w kłębek, położyłam głowę na jego kolanach i obudziłam się w zupełnie innej rzeczywistości. Byłam poturbowana, a Rafał miałam w oczach. Los postawił przede mną wielkie wyzwanie - opowiada w „Vivie”.

Choć wydawało się, że po tych dramatycznych wydarzeniach Martyna nie wróci do swej pasji, stało się dokładnie na odwrót. Podróżniczka się nie poddała i kiedy tylko zakończyła rehabilitację, zaczęła jeszcze bardziej ryzykowny projekt - zdobyć „koronę Ziemi”. Łudał się.

To dało jej energię do stworzenia nowego cyklu programów telewizyjnych.

„Kobieta na krańcu świata” to program, w którym ja kobieta pokazuję różne miejsca na Ziemi oczami kobiet bohaterki mojego programu, którym przyszło żyć w danym zakątku globu. Pokazywanie wyłącznie krajobrazów i architektury jest już chyba mało atrakcyjne dla widzów, którzy sami coraz częściej zapuszczają się w dalekie zakątki świata. Wychodzę z założenia, że to ludzie są najciekawszy - podkreśla w serwisie „Świat Zdrowia”.

Pragnienie stabilizacji

Bujna uroda sprawiła, że Martyna już jako nastolatka wzbudzała zainteresowanie pld przeciwniej. Jako wyjątkowo silna indywidualność, od razu jednak stawiała swym partnerom konkretne wymagania: „Nie liczę na wiele. Kocham to, co robię, kocham moją filozofię życia i nie chcę jej zmienić. Jeśli decydujesz się iść dalej, to tylko na własną odpowiedzialność”. Nigdy jednak nie narzekała na brak chętnych. Pięć razy była zaręczona, a dwa razy odwołała ślub w ostatniej chwili.

Kiedy związała się z pletwonurkiem Jerzym Błaszczakiem, zaszła wdagę. Było to dla niej samej dużym zaskoczeniem, bo wcześniej badała się i lekarze twierdzili, że raczej nigdy nie będzie miała dzieci. Tymczasem w 2008 roku na świat przyszła jej córka Marysia. Choć Martyna została mamą, nie zrezygnowała z podróży. Podczas jej nieobecności dziewczynką zajmował się jej tata. Niestety, w 2016 roku zmarł na raka. Wtedy opiekę nad córką musiała przejąć mama.

Być może dlatego postanowiła stworzyć dla niej rodzinę. Dwa lata temu wyszła za mąż za podobnego sobie obywatela - Przemysława Kossakowskiego. Media oszalały na punkcie tej kolorowej pary, która wydawała się być wprost idealnie dobraną. Jakże było więc zdziwienie wszystkich, kiedy zaledwie pół roku od ślubu małżonkowie się rozstali. To był ewidentnie duży cios dla Martyny.

- Mam 47 lat i moja decyzja o stałym i tak poważnym związku była bardzo głęboko przemyślana. Podjęłam, jak sądziłam, najlepszą z możliwych 1 zamierzałam w niej wytrwać. Bo chodziło także o stabilizację dla mojej córki, którą wychowuję sama po śmierci jej taty, a odpowiedzialność i dane słowo są i zawsze pozostaną dla mnie wartościami nadrzędnymi. To nie ja zmieniłam zdanie, byłam bardzo zaskoczona, ale nie mam na to wpływu - wyznała w „Twoim Stylu”.

Dla wszystkich, którzy chcą zbierać grzyby

Co powinien wiedzieć niedoświadczony grzybiarz?

Kto nie mógł się w tym roku grzybów doczekać, wreszcie może wziąć koszyk i do lasu ruszyć. Bo choć niektórzy twierdzą, że gdzieś więcej grzybiarzy niż grzybów, są miejsca, gdzie te drugie też się pokazały

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Pogoda w ostatnich dniach stworzyła lepsze warunki do tego, by grzyby wreszcie pojawiły się w naszych lasach w większej liczbie, bo upały odstąpiły. Weekend według prognoz zapowiada się pogodnie i słonecznie, więc na pewno wielu z nas wybierze się na długo oczekiwaną grzybobranie.

Wytrawni grzybiarze mają swoje miejsca, którymi niechętnie dzielą się z innymi, ale niektórzy lubią po prostu pochodzić po lesie i przy okazji zbierać trochę grzybów, by później zamknąć je w słoikach lub ususzone dorzucić w grudniu do świątecznej zupy czy kapusty.

Niemal w każdym lesie znajdziemy już grzyby, ale są takie miejsca, gdzie jest ich wyjątkowo dużo, o czym informują pasjonaci grzybobrania. Warto więc zajrzeć na przykład na forum grzyby.pl. To właśnie we wrześnie rosną w lasach najokazalsze borowiki, podgrzybki, maślaki czy kanie.

O czym trzeba wiedzieć i pamiętać, zwłaszcza, gdy nie należymy do grona doświadczonych grzybiarzy?

U boku grzybiarza Nie wyruszajmy na grzybobranie, jeśli na grzybach się nie znamy lub przynajmniej wybierzmy się do lasu w towarzystwie kogoś, kto je lepiej zna i rozróżnia.

Z grzybami żartów nie ma - te trujące są silnie toksyczne i nawet niewielka ich ilość wystarczy, by poważnie zaszkodzić człowiekowi, czasami nawet śmiertelnie.



Weźmy przewiewny koszyk

Grzyby zbieramy najlepiej do wiklinowego koszyka, przewiewnej korbalki lub mocnej papierowej torby, bo w tej foliowej mogą nabrać szkodliwych właściwości - zaparzone wydzielają szkodliwe substancje.

Nie niszczmy tych niejadalnych

Leśnicy zapraszają do lasów, ale proszą, byśmy zbierając te jadalne, nie niszczili grzybów niejadalnych i trujących, bo nimi żywią się zwierzęta. Jeżeli więc nie jesteśmy pewni, czy

grzyb jest jadalny czy nie, nie zrywajmy go i nie niszczmy. I oczywiście lasów nie zaśmiecajmy. Wszystkie swoje śmieci zabierzmy ze sobą do domu.

Uważajmy na grzybnie! Koniecznie wykręcajmy grzyby lub delikatnie wycinajmy, by nie uszkodzić grzybni, z której wyrastają. Odcinanie trzonu niszczy grzybnie, uniemożliwiając prawidłowe rozpoznanie gatunku i wyrośnięcie na niej kolejnych grzybów. Nożyka używajmy więc tylko do oczyszczania grzybów.

Gorzkie lub słodkawe?

Nie kierujmy się mitem, że trujące grzyby są gorzkie czy piekące, a jadalne słodkawe. Nieprawdą jest także to, że wszystkie grzyby trujące mają na spodzie kapelusza blaszki, a jadalne rurki. Przykładem mogą być kurki (jadalne grzyby z blaszkami) i goryczaki żółciowe (niejadalne grzyby z rurkami). Jednak, jeśli jesteśmy niedoświadczonymi grzybiarzami, zbierajmy lepiej tylko grzyby rurkowe, bo prawdopodobieństwo silnego zatrucia jest w ich przypadku dużo niższe niż przy grzybach blaszkowych. Wśród grzybów najsilniej trujących wymieniane są: muchomor zielonawy/sromotnikowy, muchomor czerwony, muchomor wiosenny i muchomor jadowity.

Nie zbierajmy młodych grzybów. Unikajmy owocników bardzo młodych, bo w ich przypadku wyjątkowo łatwo o pomyłkę. Zbierajmy grzyby

w pełni wykształcone i dojrzałe, bo dopiero wtedy mają one cechy potrzebne do identyfikacji.

Nie zbierajmy grzybów starych

Pozostawmy w lesie grzyby rzadkie i ginące. Oszczędźmy grzyby duże i stare - nie są atrakcyjne kulinarnie, a w lesie służą za to jako nasienniki.

Zbierajmy tylko zdrowe grzyby

Zbierajmy też tylko zdrowe grzyby, czyli takie, które nie są nadgryzione, nasączone wodą, zaczerwienione lub nadpleśniałe.

Grzyby też są pod ochroną

Przed wyjściem do lasu sprawdźmy listę grzybów podlegających ochronie - można ją pobierać ze strony Generalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska.

Gdzie grzybów nie zbieramy, bo będą niezdrowe?

Pamiętajmy, że grzybów nie należy zbierać w okolicach skupisk odpadów, zakładów produkcyjnych, a także tych rosnących w rowach, na skraju lasów lub niedaleko ruchliwych dróg, bo grzyby wchłaniają duże ilości metali ciężkich oraz inne zanieczyszczenia.

Gdzie grzybów zbierać nie wolno?

Z innej przyczyny grzybów nie wolno zbierać: w rezerwach i parkach narodowych, na terenach prywatnych lub wojskowych, w częściach lasu, do których obowiązuje stały zakaz wstępu (na przykład na uprawach do 4 m wysokości, w drzewostanach na-



siennych i powierzchniach doświadczalnych? w ostojach zwierzyny).

Potrójny przegląd

Zebrane grzyby przejrzymy dokładnie, czyszcząc je w lesie i jeszcze raz w domu podczas



koniecznej ich segregacji. Gdy nie jesteśmy pewni, czy wszystkie grzyby na pewno są jadalne, zwróćmy się po pomoc do fachowców.

Pomoc fachowca

Na szczęście coraz więcej osób zgłasza się w sezonie grzybowym do sanepidu na porady grzyboznawców. Specjaliści



czekają na grzybiarzy ze zbiorami przeważnie

od poniedziałku do piątku, ale nieraz także w soboty. Do oceny grzybów należy przynosić całe owocniki (kapelusz oraz trzon), ponieważ istotne cechy diagnostyczne znajdują się właśnie na trzonie owocnika. Poradnictwo grzybowe prowadzone jest wyłącznie dla osób prywatnych, zbierających grzyby na własne potrzeby. Listę wszystkich stacji sanepidu w Polsce wraz z danymi kontaktowymi znajdziemy w internecie na stronie www.gov.pl/web/gis/stacje-sanitarne-epidemiologiczne.

Nie wjeżdżajmy do lasu

i nie parkujmy w nim. Żeby grzybobranie było w pełni udane, trzeba pamiętać o kilku zasadach w lasach obowiązujących. W całej Polsce obowiązuje zakaz wjazdu do lasu i zakaz parkowania w miejscach nieoznaczonych. Parkując na obrzeżach lasu, nie zastawiamy jednak dróg wjazdowych, które muszą być w pełni przejezdne dla samochodów służb leśnych i służb ratowniczych w razie pożaru. Kierowcy, widząc przejezdne leśne drogi, często myślą, że mogą w nie wjechać, ale to znaczy tylko, że są to drogi „służbowe” - przypominają leśnicy. Nieraz muszą przejechać nimi ciężkie pojazdy zajmujące się wywózką, a wtedy źle zaparkowany samochód może nawet zostać odholowany.

Jaki mandat możemy zapłacić?

Mandat dla niepodległego kierownika może wynieść do 500 zł, a wtedy grzybobranie średnio będzie nam się opłacało. Zostawmy więc auto przed lasem i wybierzmy się na zdrowy spacer po grzyby.

Sałatki -pełne witamin, kolorowe i pięknie podane

Mozna je przyrządzić na wiele sposobów i podać w wyszukany sposób. Warto postawić w nich na różne odmiany sałaty, bo jest ona bardzo zdrowa. Różne sałatki to idealne dania na ostatnie dni lata

Sałata to warzywo niskokaloryczne, wspomagające utratę zbędnych kilogramów -100 g jej liści zawiera jedynie 15 kcal. Warzywo to zawiera witaminę E, która pomaga w utrzymaniu stanu naszej skóry, hamując proces jej starzenia. Używane na twardo, 1 pęczek

żalny jest również jej dobroczynny wpływ na nasze włosy i paznokcie, które stają się mniej łamliwe. Dodatkowa witamina ta wykazuje właściwości antyoksydacyjne, chroniąc organizm przed wolnymi rodnikami. Poza witaminą E, w sałacie znajdziemy wiele innych, korzystnych dla zdrowia witamin i mikroelementów. Mangan ma za zadanie usprawniać pracę układu nerwowego, magnez i potas odpowiadają za poprawne funkcjonowanie układu pokarmowego, a kwas foliowy, witaminy z grupy B, żelazo i wapń są niezbędne do prawidłowego rozwoju płodu. Sałata to także źródło działającego bakteriobójczo chlorofilu, luteiny i zeaksantyny, które zapobiegają chorobom oczu, jak również niezbędne w procesach biochemicznych witaminy C. Sałatę warto tćż jeść dla jej smaku, a jej odmian w sklepach jest obecnie wiele. Można też kupić gotowe miksy sałatowe, które będą doskonałą podstawą urozmaiconych sałatek.

A oto nasze propozycje: **SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR, SZYNKĄ I SZCZAWIEM**. 100 g kaszy bulgur, 4 plastry szynki, 100 g szczawiu, 2 jajka, 1 ogórek, 1 cebulka ze szczypiorkiem, garść mixu sałat, 1/2 ogórka, groszek wąsaty (opcjonalnie), szczaw czerwony, 4 łyżki jogurtu naturalnego, 1 łyżka soku z cytryny, sól i pieprz

Piekarnik rozgrzać do 150 st. C, blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Na papierze ułożyć obok siebie plastry szynki i przykryć kolejnym arkuszem papieru. Piec do momentu aż szynka się zrumieni i będzie chrupiąca. Kaszę ugotować. Cebulkę i szczypior posiekać. Rzodkiewkę, ogórek i jajka pokroić. Jogurt wymieszać z sokiem z cytryny i doprawić solą i pieprzem. Składniki wymieszać. Przed podaniem ozdobić danie kleksem z jogurtu. (www.halina.eu)

SAŁATKA Z MŁODYM SZPINAKIEM. 3garście młodego szpinaku. 2 małe, upieczone buraki. 50g sera halloumi, garść żurawiny, garść orzechów włoskich, garść orzechów nerkowca, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz czarny; dressing: 3

łyżki oliwy, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka wody. 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka musztardy miodowej. Sól pieprz

Młody szpinak ułożyć w miseczce. Upieczone buraki pokroić w kostkę i wymieszać ze szpinakiem. Polać przygotowanym wcześniej dressingiem. Ser halloumi pociąć w plastry. Na patelni grillowej rozgrzać oliwę i smażyć ser aż się przyrumieni. Ułożyć go na wierzchu sałatki. Całość posypać orzechami nerkowca i włoskimi oraz żurawiną.

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, MALINAMI I JEŻYNAMI. 3 garście mieszanki sałat, filet z kurczaka zamarynowany w oliwie i ulubionych ziołach. 100 g malin. 100 g jeżyn (opcjonalnie, te mrożone trzeba oczyścić i rozmrozić). 100 g zielonych bezpestkowych winogron, garść ziaren granatu, 2 plasterki grillowanego boczku

Mieszanke sałat ułożyć na talerzu. Zamarynowanego w ziołach i oliwie kurczaka usmażyć na rozgrzanej patelni grillowej do zrumienienia. Następnie pokroić na mniejsze kawałki i dodać do sałatki wraz z pokrojonym w plasterki boczkiem. Całość posypać malinami, jeżynami, ziarnami granatu i przekrojonymi na pół winogronami.

Sałatka będzie się idealnie komponować z sosem malinowym. (www.eisberg.plx2)

SAŁATKA W TORTILLI Z SEREM

2 placki tortilli, 100 g orzechów włoskich. 3 łyżki miodu. 2 garście młodego szpinaku. 2 garście nikoli, połowa mango, 150g sera Morskiego. 6 pomidorów suszonych w oleju. 1 łyżka musztardy sarepskiej. 1 łyżka soku z cytryny. 4 łyżki oleju z pomidorów, grubo zmielony pieprz

Tortillę ułożyć w metalowej miseczce lub w garnku, przycisnąć inną miseczką lub czymś ciężkim i zapiec w piekarniku w temperaturze 180 st. C przez 12 minut. Wyciągnąć, wystudzić i wyjąć z miseczki. Na patelni skarmelizować na jasnożółty kolor miód, dodać orzechy i dokładnie wymieszać. Wyłożyć na metalową blaszkę lub papier do pieczenia, żeby wystygły. Mango pokroić w grube kawałki, a pomidory w paseczki, dodać do miski ze szpinakiem i rukolą. Pozostały miód, musztardę, olej i sok z cytryny dokładnie wymieszać i polać sałatkę. Dodać również zestrugany ser żółty, wystudzone skarmelizowane orzechy i wymieszać. Przełożyć do miseczek z tortilli i posypać świeżo zmielonym pieprzem. (www.msm-monki.pl)



FOT. MAT. PRAS. HALINA



FOT. ORCHIDEA CREATIVE GROUP



FOT. MATERIAL PRASOWE EISBERG



FOT. MAT. PRAS. MSM MONKI

Odpoczynek z wędką



FOT. PIXABAY

Nie trzeba nawet daleko jechać, by łowić ryby w Polsce - w naszym kraju nie brakuje łowisk

NT ie trzeba wcale jechać daleko, by spędzić przyjemny weekend na rybach. W całej Polsce znajduje się bardzo wiele łowisk i każdy wędkarz - doświadczony lub początkujący - może znaleźć dobre miejsce na połów. Jeśli nie traktujecie łowienia ryb jako sportu i wyzwania, lecz raczej jako sposób na relaks na świeżym powietrzu, możecie po prostu wybrać łowisko blisko własnego miejsca zamieszkania i zorganizować krótki wypad na ryby z przyjaciółmi lub rodziną. Wiele popularnych łowisk leży na szczęście w miejscach, w których nie brakuje propozycji noclegowych.

Jeśli dopiero zaczynacie przygodę z wędkarstwem, powinniście zapoznać się z podstawowymi zasadami łowienia ryb w Polsce. O czym każdy wędkarz powinien pamiętać?

Karta wędkarska

W Polsce łowienie ryb możliwe jest tylko dla posiadaczy karty wędkarskiej, którą można wyrobić w starostwie powiatowym po zdaniu egzaminu ze znajomości Ustawy o rybac-

twie śródlądowym. Trzeba mieć także zgodę na amatorski połów od gospodarza danego łowiska. Za łowienie ryb bez karty wędkarskiej, zwłaszcza w okresie ochronnym, grożą surowe kary, w tym wysokie mandaty.

Sprzęt wędkarski

Nierzadko powodzenie połowu zależy od odpowiedniego wyboru metody połowu i sprzętu: wędek, przynęt itp. Pod tym względem wędkarstwo przypomina raczej sztukę niż rzemiosło - każdy wędkarz ma swoje sposoby na łowienie ryb i odpowiedni dobór sprzętu. Na szczęście doświadczeni wędkarze dość chętnie dzielą się poradami z początkującymi na specjalistycznych forach w internecie.

Odpowiednie miejsce

Nawet najlepsza wędką nie pomoże, jeśli wędkarz źle wybierze miejsce połowu - ryba nie połknie haczyka, jeśli nie ma jej w pobliżu. Dlatego wędkarze tak dużą uwagę zwracają na łowiska. W Polsce nadzoruje je Polski Związek Wędkarski

Wędkowanie to świetny sposób na relaks nad wodą i znakomity pomysł na urlop czy weekend. Gdzie znajdują się najlepsze łowiska w Polsce i jakie warunki trzeba spełnić, by móc legalnie łowić ryby?

RELAKS Z WĘDKĄ, CZYLI DOKĄD NA RYBY W POLSCE?

(PZW). Część łowisk jest komercyjna, tzn. ma formę stawów hodowlanych i można w nich łowić ryby za opłatą, za to bez karty wędkarskiej. Wędkarz ma dużą szansę na zdobycie - łowiska komercyjne najczęściej obfitują w ryby. Wstęp na łowisko komercyjne w weekend może kosztować ok. 25 zł, wypożyczenie wędkę 20 zł, podbieraka 5 zł. Są też łowiska dostępne od ręki, bez opłaty, dla wszystkich posiadaczy karty wędkarskiej, choć w nich ryb może być mniej.

Dokąd na ryby w Polsce?

W Polsce znajduje się wiele miejsc - jezior, rzek i stawów - uchodzących za wyjątkowo dobre, obfitujące w różnorodne gatunki ryb łowiska. Oto darmowe łowiska, dostępne dla posiadaczy karty wędkarskiej.

• Mazury i Podlasie

Mazury i Podlasie uchodzą za regiony szczególnie obfite w dobre łowiska. Nie brak tu jezior, w których można łowić przeróżne gatunki ryb.

Jezioro Śniardwy - to największe polskie jezioro, stosun-

kowo płytkie, o kamienistym dnie i z dużą liczbą zatoczek. Jest tu też kilka wysp, do których można się dostać łódką. W jeziorze Śniardwy występują np. szczupaki, okonie, sandacze, węgorze, leszcze i liny.

Jezioro Hańcza - woda jest tu czysta, a brzegi strome. Wędkarze muszą więc uważać i umiejętnie wybrać konkretne miejsce na połów, ale wysiłek się opłaca. W wodach jeziora Hańcza nie brak ryb drapieżnych, np. głowaczy przegłowych, występują też szczupaki, okonie, sielawy, trocie, leszcze.

Jezioro Wigry - położone wśród lasów Puszczy Augustowskiej jezioro ma urozmaiconą linię brzegową, co sprzyja rozmnażaniu się ryb. Występuje tu ich ok. 26 gatunków, w tym szczupaki, sandacze, sumy, troć jeziorowa, a nawet węgorze.

• Mazowsze

Na Mazowszu znajduje się sporo miejsc niedaleko stolicy, do których warto wybrać się w weekend na połów i wypoczynek z wędką.

Jezioro Zegrzyńskie - to sztuczny zbiornik na Narwi. W zalanych wyrobiskach żwiru

obficie występują sumy, można tu też łowić rzadsze w Polsce ryby, jak amury i tołpygi.

Kanał Żerański - cieszy się dużą popularnością z powodu położenia blisko Warszawy. Można tu złowić np. karpie, karasie, szczupaki i sandacze.

Zalew Jeziorko Łosickie - to popularne miejsce, obfitujące w karpie, okonie, liny i płocie.

Jezioro Kozienidde - dzięki drewnianym pomostom to nie tylko popularne kąpielisko, ale też jedno z ulubionych łowisk mazowieckich wędkarzy. Można tu łowić m.in. szczupaki, okonie, leszcze, łode i sandacze.

Zbiornik Polanka - występuje tu m.in., karpie, liny i leszcze.

Narew w okolicach Dzierżyni - karpie, leszcze, szczupaki, sandacze, okonie i płocie pływają tu w czystej wodzie wśród pięknej przyrody.

• Kaszuby

Na Kaszubach nie brak jezior i rzek, a łączna liczba gatunków ryb, jakie można łowić w regionie, wynosi ok. 30. Szczególnie cenną rybą jest troć wdzydzka. Można ją złowić np. w jeziorze Wdzydze, w rzece Wda lub Trzebiecho.

Popularne łowiska znajdują się także nad brzegami tzw. Morza Kaszubskiego, czyli trzech jezior: Gołun, Jelenie, Radolne.

• Lubelskie

Szczególnie obfita w ryby jest rzeka Bug. Brzegi Buga nadal są pełne miejsc niemal zupełnie dzikich, świetnie nadających się do łowienia np. sumów, sandaczy i karpie. Dostęp do wody najczęściej jest dość łatwy.

• Lubuskie

Dobrym miejscem dla wędkarzy są Cigacice, przez które przepływa Odra. To wyjątkowo malowniczy zakątek, w sam raz dla wędkarzy szukających pstrągów, karpie, leszczy, kleni czy jazi.

• Dolny Śląsk

Wędkarze mogą połączyć pasję do ryb z wypoczynkiem nad malowniczym Jeziorą Bystrzyckim z dobrze rozbudowaną infrastrukturą tury-

styczną i atrakcjami dla całej rodziny. W jeziorze można łowić karpie, szczupaki czy sandacze, choć zejście blisko wody bywa trudne i nie ma miejsca dla zbyt wielu wędkarzy jednocześnie.

Stawy Milickie w okolicach Milicza to jeden z najrozleglejszych w Europie kompleksów stawów hodowlanych. Znajduje się tu jedno komercyjne łowisko karpia nad stawem „Rudy”. Łowienie na trzy wędkę kosztuje 50 zł za dobę, a schwytane ryby należy wypuścić zpowrotem do wody.

• Śląsk

Jezioro Żywieckie to jedno z najpopularniejszych kąpielisk regionu, nie brak tu atrakcji turystycznych i wypożyczalni sprzętu wodnego. Wędkarze mogą także spróbować swoich sił na kilku miejscowych łowiskach, choć duża ilość turystów może utrudniać połów. W Pietrzykowicach znajduje się też komercyjny staw, w którym można łowić za opłatą bez karty wędkarskiej.

• Małopolska

Jezioro Czorsztynskie to jedno z najlepszych w Polsce miejsc na połowy pstrąga, lipienia czy troda.

• Pomorskie

Ryby można łowić także w Bałtyku. W wielu miejscach, np. we Władysławowie, wędkarz może zorganizować sobie rejs wędkarski: wynająć łódkę lub kuter, popłynąć na otwarte morze i łowić np. łosie lub pstrągi. Na Helu znajdują się łowiska flądry.

• Zachodniopomorskie

Rzeka Parsęta jest unikalna pod tym względem, że na tarło wybierają ją bałtyckie łosie. Można je łowić w wielu miejscach nad brzegami.

Mapa łowisk

Na portalu wedkuje.pl znajdziemy przydatną mapę łowisk w Polsce, stworzoną w oparciu o informacje użytkowników forum - polskich wędkarzy.

Emil Hoff



FOT. PIXABAY

W Polsce łowić ryby mogą posiadacze karty wędkarskiej lub dzieci pod ich nadzorem. Wyjątkiem są stawy hodowlane

Kuchnia

DREWNO W NASZEJ KUCHNI
- TAK CZY NIE?

Drewno to naturalny, piękny i trwały surowiec, którego charakterystyczny wygląd doskonale wpasowuje się zarówno w klasyczne, jak i nowoczesne wnętrza. Czy sprawdza się też w kuchni?

oprac. Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Są wśród nas tacy miłośnicy drewna, którzy zwyczajnie nie wyobrażają sobie mieszkania bez niego. Co innego jednak drewniane podłogi czy meble w pokojach, a co innego w kuchni. To pomieszczenie powinniśmy przecież urządzać, kierując się nie tylko własnym gustem i estetyką, ale też przede wszystkim funkcjonalnością. Czy wobec tego drewno sprawdzi się również tam?

Wilgotność
nic[^] zaszkodzi

Okazuje się, że tak. Specjaliści twierdzą, że pomimo tego, że będzie w tym miejscu bardziej narażone na uszkodzenia czy kontakt z wilgocią, drewno to materiał, który znów coraz częściej używany jest w kuchniach.

- Odpowiednio zaimpregnowane i przygotowane drewno to ponadczasowy materiał, który wspaniale sprawdzi się w kuchni - zapewnia Sylwia Gulewicz-Wysocka, architekt z Galerii Wnętrz Domar. - Coraz częściej stosowane jest w naszych kuchniach w postaci korpusów, frontów i blatów, a także podłóg czy elementów ścian.

Pamiętajmy jednak, że aby wykorzystać drewno w tak wymagającym pomieszczeniu, musimy zdecydować się nie tylko na wybór odpowiedniego gatunku, ale również wcześniej bardzo dobrze je do tego przygotować, a po czasie konserwować. Dzięki temu drewniane meble czy elementy będą służyć nam latami.

Naturalna
odporność

Drewno to materiał, który nie tylko pięknie wygląda, ale jest także ciepły w dotyku i wprowadza do wnętrza przyjazny, naturalny klimat, pasujący zarówno do tradycyjnych wnętrz, jak i nowoczesnych, minimalistycznych aranżacji. Doskonale sprawdzi się w połączeniu z innymi materiałami, takimi jak stal, beton i szkło...



Meble drewniane możemy też pomalować na białą, zostawiając w kolorze naturalnego drewna tylko niektóre elementy

Wbrew pozorom, meble kuchenne wykonane z tego materiału będą również łatwe w naprawie i renowacji.

- Tego typu wyposażenie przede wszystkim nie niszczy się tak szybko, jak to się dzieje w przypadku mebli wyprodukowanych z materiałów takich jak sprasowane włókna drzewne czy płyta meblowa - mówi architekt. - Jest ono bar-

dziej wytrzymałe pod względem uszkodzeń mechanicznych, a za pomocą odpowiedniej impregnacji - olejowania, woskowania, lakierowania lub całkowitego przemalowania, będzie także odporne na wszelkiego rodzaju zabrudzenia oraz na wilgoć. Dzięki impregnacji będziemy mieli możliwość nie tylko zabezpieczenia mebli przed ewentualnymi zniszcze-

niami, ale również renowacji, będą z pewnością droższe gdy drobne uszkodzenia jednak się pojawią. Choć i w tym przypadku wszelkie rysy czy miażdżenie, że jest to jednorazowa inwestycja na wiele lat. Dzięki ści. Stosuje się je w każdym wydrewnu jeszcze więcej charak-

Cena i czas

Minusem wykorzystania stanowić problem, jest właśnie swego rodzaju dbałość, która będzie wymagała od nas odrobiny wysiłku nigdy nie wyjdzie z mody.

i czasu. Odpowiednie środki do konserwacji kupimy jednak w każdym specjalistycznym sklepie.

Drewniana podłoga?

Oprócz mebli wykonanych z drewna, w naszych kuchniach coraz częściej pojawia się także drewniana podłoga. To doskonały pomysł aranżacyjny, także dopasowany do specyfiki podłoga kuchennego, narażonego na intensywną eksploatację, uszkodzenia mechaniczne, a nawet pojawiającą się wilgoć. Bo i w tym pomieszczeniu, podobnie jak w łazience, występuje wyższa wilgotność niż w pozostałych częściach domu, co zmusza nas w ostateczności do szukania materiałów wykończeniowych charakteryzujących się wyższą odpornością. I dlatego właśnie, jak podkreślają specjaliści, podłoga z drewna w kuchni będzie bardzo dobrym pomysłem. Pamiętajmy jednak, że ją również trzeba odpowiednio zabezpieczyć.

Trwałe meble

Meble kuchenne z drewna to z pewnością gwarancja trwałości i wysokiej funkcjonalności. Stosuje się je w każdym stroju wnętrza, łącząc nawet o drewno, będziemy korzystać z płaskimi frontami, kojarząc z niego przez wiele pokoleń. cymy się z nowoczesnością, innymi aspektami, mogącym nimalizmem i prostotą. Dzięki



Drewniane meble w kuchni możemy dobrać do stylu, który w niej preferujemy



Dobrze zabezpieczona i konserwowana drewniana podłoga sprawdzi się również w kuchni. Na pewno całkowicie zmieni wnętrze - ze sterylnej w bardziej ciepłą

Znatury



FOT. PIXABAY

Owoce róży psiej, czyli tej najpospolitszej, dojrzewają pod koniec września i zbiera się je dopiero wtedy

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Dzika róża występuje jako kolczasty krzew lub pnączczysty z rodziny różowatych. Najwcześniej dojrzewają owoce róży jabłkowatej - naprzelomie sierpnia i września i trzeba je zbierać. Wcześniej dojrzewają też owoce róży pomarszczonej. Owoce róży psiej, czyli tej najpospolitszej i jej kuzynki (na przykład róży rdzawej), dojrzewają dopiero pod koniec września - i zbiera się je dopiero wtedy lub nawet w październiku.

Syropy lub herbatki z dzikiej róży to doskonałe antidotum na przeziębienie i osłabienie organizmu. Wyciągi zawarte w kapsułkach, które kupimy w aptece, złagodzą ból stawów, a cenny olej z róży przydaje się do pielęgnacji naszej urody. W kosmetyce mają zastosowanie również płatki i nasiona tej rośliny.

Owoce pełne witamin

Owoce dzikiej róży zawierają dużo witaminy C. Zaledwie

trzy mogą już pokryć dzienne zapotrzebowanie na nią dorosłego człowieka. Jednak podczas niewłaściwego przechowywania, jak i suszenia owoców, zawartość tej witaminy może ulegać znacznym stratom. Dlatego tych suszonych nie należy przechowywać zbyt długo. Są one również bogate w witaminy: P, K, E, z grupy B, prowitaminę A, bioflawonoidy, oraz flawonoidy, takie jak: astragalina, izokwercetyna i tylirozyna, a także karotenoidy: ftakaroten, likopen i zeaksantina. Ponadto znajdujemy w nich garbniki, cukry, pektyny, kwasy organiczne - w tym cytrynowy i jabłkowy, olejek eteryczny i sole mineralne (potasu, wapnia, fosforu, magnezu oraz żelaza).

W lecnictwie

Ze względu na to bogactwo składników, owoce dzikiej róży wykorzystywane są przy leczeniu nadciśnienia i chorób serca oraz wątroby. Dodatkowo wykazują właściwości wzmacniające i przeciwzapalne. Zawierają więc syropy zalecane w przezię-

bieniach, w okresie osłabienia lub rekonwalescencji. Owoc róży wzmacnia także naczynia krwionośne, a ze względu na swe działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe wspomaga leczenie chorób stawów. Stosowany w mieszkach ziołowych ma działanie uspokajające. Dzika róża może też działać wspomagająco przy leczeniu nieżytów przewodu pokarmowego, w chorobie wrzodowej żołądka, dwunastnicy, reumatyzmie, przy oparzeniach oraz jako główny lek w walce ze szkorbutem. Wyciągi z dzikiej róży zaleca się kobietom w okresie ciąży i karmienia oraz osobom w stanach ogólnego osłabienia, zmęczenia lub stresu.

Olejek różany

- Olejek różany ma właściwości przeciwdepresyjne - wyjaśnia Magdalena Daraszkiewicz, kosmetolog. - Stosowany jest więc w aromaterapii jako środek łagodzący bóle głowy i uspokajający, a także w kosmetyce jako składnik perfum i preparatów do pielęgnacji skóry. Ma silne właściwości

przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Działa antyseptycznie, doskonale łagodzi skórę podrażnioną po zbyt intensywnych kąpielach słonecznych.

Początkowo wykorzystywany w kosmetyce dla samego zapachu, dziś stosowany jest jako składnik kremów i płynów dla cery wrażliwej, suchej i zmęczonej. Jest bardzo cennym, ale też bardzo drogim składnikiem. Żeby otrzymać 1 kg olejku, konieczne jest przetworzenie aż czterech ton płatków, dlatego w kosmetyce bardzo często stosuje się jego tańszy zamiennik - olejek geraniowy.

Woda różana

Wodę różaną otrzymujemy w procesie destylacji olejków eterycznych z parą wodną. Woda taka jest produktem sezonowym. Poprzez zawartość olejku eterycznego zachowuje ona stabilność mikrobiologiczną przez okres około dwóch lat bez konieczności wzbogacania jej w środki konserwujące. Jest wykorzystywana zamiast zwykłej wody w nowych formach kosmetycznych.

Olejek różany

Olejek różany pozyskujemy z nasion róży. Zawiera w swym składzie witaminę E, nienasycone kwasy tłuszczowe, oraz karotenoidy. Przywraca równowagę hydrolipidową skóry, regeneruje ją i odżywia, znalazł więc zastosowanie w dermatologii i kosmetologii.

- Można go znaleźć w specyfikach do pielęgnacji cery wrażliwej, skór osłabionych lub naczynekowych - mówi kosmetolog. - Wykazuje właściwości zmiękczające, nawilżające, a także wygładzające, z uwagi na bogactwo zawartych w nich witamin, które hamują proces pogrubiania się warstwy rogowej naskórka. Dzięki właściwościom złuszczyjącym, hydrokwasów zmniejszają również zmiany trądzikowe i potłuszczenia. Poprawiają stan wyglądu skóry tłustej. Kwasy owocowe zmniejszają zaś suchość skóry.

W domu

Do kąpieli możemy wykorzystać zarówno świeże, jak i suszone płatki róży. Przed dodaniem płatków do wanny za-

lewamy je na kilka minut wrzątkiem.

• Napar: łyżkę rozgniecionych owoców zalewamy szklanką wrzątku i parzymy pod przykryciem przez 10-15 minut. Napar precedzamy przez gazę.

• Z owoców dzikiej róży można też zrobić znakomite wino lub nalewkę, która poprawi przemianę materii, apetyt oraz trawienie.

Wino: 1 kg owoców należy zasyścić 1 kg cukru i zalać 3 litrami wody. Czas fermentacji wynosi 3 miesiące.

Nalewka: pół kilograma owoców róży zasypujemy szklanką cukru i zalewamy 3/4 1 czystej wódki. Nalewkę odstawiamy na tydzień w ciepłe miejsce od czasu do czasu wstrząsając. Po tym czasie należy ją precedzić przez gazę, przelać do ciemnej butelki i odstawić do lodówki. Pić raz dziennie po małym kieliszku.

• W starożytności, Rzymianki wypełniały poduszki płatkami róż. Takie poduszki działały podobno uspokajająco i ułatwiały zasypianie.

DZIKA RÓŻA NA ZDROWIE I DO PIELEGNACJI



FOT. PIXABAY

Owoce dzikiej róży wykorzystywane są przy leczeniu nadciśnienia i chorób serca oraz wątroby



FOT. PIXABAY

Olejek czy woda różana to cenione produkty kosmetyczne

Okiem ogrodnika

Klejnoty września rodem z Meksyku

Dalie to rośliny o bardzo dużej zmienności, choć na tyle charakterystyczne, że łatwo je rozpoznać niezależnie od formy

Andrzej Gębarowski
andrzej.gebarowski@polskappress.pl

W wrześniowych ogrodach królują dalie - efektowne kwiaty o dużej zmienności form i kolorów. Nie są trudne w uprawie, za to trudniej przechować je przez zimę. Niezbędne jest do tego pomieszcze-



Jedna z odmian dalii dekoracyjnych o koszyczkach osiągających 30 cm średnicy

w mieście Meksyk, niejaki Vincentes Cervantes, potomek autora „Don Kichota”. Europejska moda na dalie rozpoczęła się od skandalu na dworze cesarzowej Józefiny, żony Napoleona I. Cesarzowa szczyliła się posiadaniem słynnych ogrodów w Malmaison, w których królowały cenne piękności z Meksyku, zastrzeżone wyłącznie dla ogrodów królewskich. Jedną z dam dworu, hrabina Bougainville, też chciała cieszyć się daliami i namówiła swojego kochanka, by przekupił ogrodnika cesarzowej i zdobył ich karpę. Gdy dotarło to do Józefiny, kazała przepędzić ogrodnika, wyrzuciła też damę ze swojego dworu i poleciła zniszczyć wszystkie wyludzone rośliny.

Oczywiście cesarskiego monopolu na dalie nie udało się długo utrzymać, zwłaszcza że skandal uczynił je pożądanymi jeszcze bardziej. Ich nazwa dahlia wymyślona została na cześć naukowca szwedzkiego Andreasa Dahla, zajmującego się botaniką i ekologią. W XIX wieku dalia stała się ulubionym kwiatem stylu biedermeier, choć w Niemczech i Rosji znana była lepiej pod nazwą georginii - od nazwiska rosyjskiego botanika Georgi. Dalie to rośliny o bardzo dużej zmienności, choć na tyle charakterystyczne, że łatwo je rozpoznać niezależnie od formy, jaką przybrały po wielu dekadach krzyżowania. Najwyższe odmiany wyrastają na wysokość do 1,5 metra, wszystkie mają



Dalie o kwiatach pełnych - w tej grupie wyróżniają się między innymi popularne w naszych ogrodach dalie pomponowe

grube, wewnątrz puste i rozgałęzione pędy, pierzaste liście i bulwiasto zgrubiałe korzenie, tworzące dość zwarte karpę. Koszyczki kwiatowe, osadzone na długich wierzchołkach, są różnej wielkości i w niemal wszystkich barwach. Prace hodowlane sprawiły, że powstały setki i tysiące odmian dali, klasyfikowanych za zwyczaj ze względu na budowę koszyczków i wysokość rośliny. Wyróżnia się zatem:

- dalie o kwiatach półpełnych, do których zalicza się dalie peoniowe, o kwiatach języczkowatych, często skręconych i wygiętych, a także dalie krzyżowane i anemonowe;
 - dalie o kwiatach pełnych, bez wolnej tarczy środkowej; do tej grupy zalicza się m.in. dalie grzybieniowe, przypominające lilie wodną, dalie dekoracyjne o koszyczkach osiągających 30 cm średnicy, a także kuliste, pomponowe, kaktusowe i półkaktusowe oraz jeleniorogie (płatki tych ostatnich są na czubku rozwidlane i ząbkowane);
 - dalie karłowe, o różnego typu koszyczkach.
- Dalie są wzorem niezawodności. Jeśli nie posadziliśmy karp za wcześnie i nie uszko-

dziły ich późnione przymrozki (w połowie maja), po kilku tygodniach wypuszczą gęszcz zdrowych pędów, a pod koniec lipca lub na początku sierpnia zakwitną, ciesząc nas kwiatami do końca października. Wymagają stanowiska słonecznego lub lekko zacienionego, gleby przepuszczalnej, lekko wilgotnej, zasobnej w składniki pokarmowe. Najbardziej popularną metodą ich rozmnażania jest podział karp. Dokonujemy go przed sadzeniem, zwracając uwagę na to, aby każda oddzielona część miała co najmniej jeden dobrze wykształcony pąk. Późną jesienią przycinamy pędy na 10-20 cm nad ziemią, zaś po pierwszych przymrozkach karpę wykopujemy.

JAK ZABRAĆ SIĘ DO FORMOWANIA IGLAKÓW? TO WYMAGA CZASU I CIERPLIWOŚCI

Formowanie roślin wymaga czasu i cierpliwości. Przez wiele sezonów trzeba skracać pędy, dążąc do uzyskania zaplanowanego kształtu. Dlatego ceny gotowych roślin formowanych, zwłaszcza tych kuli, starszych, są wysokie

siadaczy niewielkich ogrodów - że rośliny regularnie formowane mogą utrzymywać wyznaczone rozmiary przez wiele lat. Wiele odmian roślin iglastych ma naturalny pokrój stożka czy kolumny, co można wykorzystać przy tworzeniu bardziej skomplikowanych form roślinnych, samodzielnie nadać roślinie oryginalny kształt. Warto się o to na przykład sosny, tworzą mapokusić, że nawet najprostsza łowniczka korony, które wystarczą geometryczna forma roślinna czy jedynie podkreślić cięciem, staje się istotnym elementem kompozycji. Nie bez znaczenia rosną, łatwo jest zachować nadany im wcześniej kształt. Do-

brze znoszą formowanie: cis, sosny, cyprysiki, jałowce, sosny, świerki, żywotnik zachodni (tuja). Przy nadawaniu roślinie cji z prętów metalowych. Sza-

warto posługiwać się szablonem wykonanym z drewnianych listewek lub bambusowych palików albo konstrukcją z prętów metalowych. Sza-

powiednio przycina wszystkie pędy wystające poza wyznaczony kształt. Czasami, aby osiągnąć ciekawą formę, przygina się gałęzie i mocuje je odciekami ze sznurka. Jeżeli w powstającej bryle pojawiają się miejsca puste, należy podczas formowania kierować tam młode pędy (można je wplatać między inne pędy, rosnące w tym miejscu). Część niedoświetlonych i gorzej rosnących pędów z wnętrza rośliny można wycinać. Nie będą zużywać substancji odżywczych i wody, co

pozwoli lepiej rosnąć pędowi zewnętrznemu. Wśród drzew i krzewów iglastych formuje się rośliny kilkuletnie, ale można też starsze. Trzeba jednak pamiętać, że u wielu iglaków przycięte starsze gałęzie nie tworzą nowych pędów. Dlatego w miejscu, w którym roślina ma tworzyć gęstą bryłę, należy przycinać tylko najmłodsze, jednoroczne przyrosty. Pędy skracają się najwyżej dwa razy w roku: wiosną - zanim roślina rozpocznie wegetację - i w sierpniu, gdy ciemnieją nowe przyrosty. AG

**WIELE ODMIAN IGLAKÓW MA
NATURALNY POKRÓJ KULI, STOŻKA
CZY KOLUMNY, CO MOŻNA
WYKORZYSTAĆ PRZY TWORZENIU
BARDZIEJ WYSZUKANYCH FORM**



Słownik: arion, skua, Tuzla.

raźniaVnq ^im iiaio ONaoaod 3invzVimzoh

Elektryczna rewolucja bez wstrząsów

Rajmund Welnie
Region

Rewolucja elektryczna w re-
gionie drepcze w miejscu.
Liczba elektrycznych aut
osobowych nie zbliża się na-
wet do promila wszystkich
samochodów.

Pojazdy elektryczne to już
żadna nowość, ale mimo rosną-
cych cen paliw przyjmuje się
bardzo opornie. Przykład:
na koniec lata 2022 roku w po-
wiecie szczecińskim zareje-
strowanych było 40 (słownie:
czterdzieści) takich pojazdów.
Wszystkich. Łącznie z motoro-
werami (15), autobusami (10 -
wszystkie w Komunikacji Miejs-
kiej Szczecinek), pojazd samo-
chodowy inny (2). Aut osobo-
wych z napędem elektrycznym
w powiecie jest raptem 13,
w tym spora część we władaniu
instytucji publicznych. Pamię-
tajmy jednak, że dane te nie
uwzględniają aut z napędem
hybrydowym, czyli wspoma-
ganych silnikiem elektrycz-
nym.

Tak czy siak, nijak to ma się
to ogółu samochodów - czy-
wiście o napędzie spalinywym
- zarejestrowanych w powiecie
- tych jest grubo ponad 40 ty-
sięcy (w samym Szczecinku bli-
sko 19 tysięcy), a co roku mies-
kańcy powiatu szczecińskiego
rejestrują 7-8 tysięcy nowych
pojazdów. Dane te nie uwzględ-
niają kilku tysięcy motocykli,
motorowerów, skuterów, cięża-
rówek, pojazdów o masie po-
nad 3,5 tony czy autobusów.



FOT. RADOŚLAW KOLESNIK

Minusy pojazdów na prąd też są dobrze znane - ot, na przykład: słaba sieć szybkiego ładowania baterii

13 samochodów elektrycznych
na tym tle nawet nie promil ca-
łości, a 1/4 promila. I trudno na-
wet powiedzieć, że rewolucja
komunikacyjna w powiecie
przyśpiesza, bo udział aut
z akumulatorami zmienia się
bardzo powoli.

Jak wygląda to w Koszalinie?
Z informacji uzyskanych w wy-
dziale komunikacji (stan
na 31.08) wynikają ciekawe
liczby. O ile wszystkich zareje-
strowanych samochodów
w mieście jest 89 584 tysiące, to
już pojazdów elektrycznych jest
143, z czego 90 to samochody
osobowe, a pozostałe to m.in.
motorowery i inne urządzenia
służące do przemieszczania się.

W półtora roku przybyło ponad
300 procent aut elektrycznych,
bo jeszcze w marcu 2021 roku
w Koszalinie było 85 tys. samo-
chodów, z czego 52 sztuki to po-
jazdy elektryczne (24 samo-
chody i 28 motorowerów). Na-
dał mówimy jednak nawet nie
o setkach, a o dziesiątkach po-
jazdów na prąd w 106-tysięcz-
nym mieście.

W zbliżonym wielkością
Słupsku na nieco ponad 72 po-
jazdy w ewidencji (53,8 tys.
osobówek) jest zaledwie 67 po-
jazdów elektrycznych. A zaled-
wie 55 mieszkańców jeździ oso-
bowymi autami na prąd.

Liderem jest oczywiście
Szczecin. 1 września 2022 roku

w mieście było zarejestrowa-
nych 97 elektrycznych motoro-
werów, 17 elektrycznych moto-
cykli, 14 elektrycznych autobu-
sów, 20 elektrycznych samo-
chodów ciężarowych i 462
elektryczne samochody oso-
bowe, a ogólna liczba zareje-
strowanych pojazdów wyno-
siła 327 777. Przed rokiem było
zarejestrowanych 56 elektrycz-
nych motorowerów, 9 elek-
trycznych motocykli, żadnych
elektrycznych autobusów, 14
elektrycznych samochodów
ciężarowych i 257 elektrycz-
nych samochodów osobo-
wych, a ogólna liczba zareje-
strowanych pojazdów wyno-
siła 301213.

Ale tendencja w całym kraju
się zmienia - w skali Polski
w I kwartale tego roku ponad 2
procent nowych aut to elek-
tryki, rok wcześniej 0,79 pro-
cent. W Polsce udział sprze-
dży aut elektrycznych
do ogółu zbliża się do jednego
procentu w skali roku. Przo-
dują kraje skandynawskie -
Norwegia (tu już ponad po-
łowa nowych aut to elektryki),
Szwecja, Dania a także Holan-
dia. Pamiętajmy jednak, że
statystyka ta nie uwzględnia
podziału na auta tylko z napę-
dem elektrycznym i hybrydy
(czyli połączenie napędu spa-
linowego i elektrycznego.
Do roku 2035 kraje te chcą się

zbliżyć do tego, aby niemal
wszystkie nowe pojazdy miały
napęd elektryczny.

W Europie najwięcej aut
elektrycznych jeździ w Niem-
czech (ponad 400 tysięcy)
i Francji, a w przeliczeniu
na głowę mieszkańców przo-
duje Norwegia, Islandia i Szwec-
cja. Na razie jednak upadł po-
mysł, aby w Unii Europejskiej
w perspektywie kilkunastu lat
zakazać produkcji aut spalino-
wych. Wszystko oczywiście
w myśl ochrony planety
przed skutkami globalnego
ocieplenia. Nie ulega jednak
wątpliwości, że popularność
aut na prąd będzie rosła. Wpły-
wają na to nie tylko obawy
przed zmianami klimatycz-
nymi i jakością powietrza, ale
głównie rosnące ceny paliw ko-
palnych - także z uwagi na agre-
sję Rosji na Ukrainę i zapowia-
dana rezygnację z rosyjskich
surowców energetycznych.
Kraje europejskie - także Polska
- zachęcają obywateli do kupo-
wania elektryków systemem
dopłat. Pojawiają się także
ograniczenia (głównie w cen-
trach miast) w poruszaniu po-
jazdów spalinowych.

Minusy pojazdów na prąd
też są dobrze znane - słaba sieć
szybkiego ładowania baterii,
wciąż długi czas ich uzupełnia-
nia, cena - mimo dopłat - aut
elektrycznych oraz ich zasięg
rosnący, ale wciąż będący spo-
rym ograniczeniem. Na koszty
eksploatacji wpływa także ko-
nieczność wymiany po kilku la-
tach drogich akumulatorów.
©®

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24.75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19.76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1.70-412 Szczecin, tel. 914813 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- | | | | | | | |
|-----------------|------------------|-------------|-------------------|-----------------|------------------|---------------|
| ■ NIERUCHOMOŚCI | ■ FINANSE/BIZNES | ■ ZDROWIE | ■ BANK KWATER | ■ MATRYMONIALNE | ■ ŻYCZENIA | ■ ROLNICZE |
| ■ HANDLOWE | ■ NAUKA | ■ USŁUGI | ■ ZWIERZĘTA | ■ RÓŻNE | ■ /PODZIĘKOWANIA | ■ TOWARZYSKIE |
| ■ MOTORYZACJA | ■ PRACA | ■ TURYSTYKA | ■ ROŚLINY, OGRODY | ■ KOMUNIKATY | ■ GASTRONOMIA | |

Nieruchomości

MIESZKANIA-SPRZEDAM

3-POK. 58.77m², lip. atrakcyjne, ok.
centrum 570-622-588.

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

HALE do 150m Koszalin, 606614218.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA 3ary ROD Tulipan
Nieklonice, 664-149-519.

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609155 327

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane różne 508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz,
pomocnik, elektr, spawacz: 730011300

PRACA dodatkowa -Chałupnictwo
bez opłat wstępnych tel. 94 71 70 900

0010600141

Wyjeżdż W*
£>. do pracy 1
w Opiece 1 >. 1
v v... w Niemczech^|||/.

GWARANTUJEMY
nowe stawki, nowe zlecenia

Sentium - firma godna zaufania
Nie ryzykuj!
Pracuj z najlepszymi!

FIRMA GODNA ZAUFANIA

Walczych Pl. Magistracki 3/14 690 430 349, 518 733 727

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM - esperal
602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma
603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
502302147
CYKLINOWANIE bezpyłowe
504308000

DOCIEPLENIA Słupsk,
881453825

MALOWANIE, remonty,
500-354-255.

MALOWANIE, wykończenia,
515201109.

REMONTY, Słupsk. 881453825

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - MORZE

ŁEBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

ZłOM kupię, potnę, przyjadę
jodbiorę, tel. 607703135.

Rolnicze

PŁODY ROLNE

KUPIĘ zboże tel: 506-129-426

Taneczne dożynki, do tego ze Sławomirem

dramu Antoniego Franczaka i Ryszarda Hetnarowicza pt. „Na film ten ocalało 2 miliony widzów”, premiera 1972; Piosenki z tekstami R. Hetnarowicza w wykonaniu Old Boy Boogie, Punch of Law, Pawłójć Trio+; Blues znad Słupi.

Wstęp wolny. Rezerwacje pod nr. tel. (59) 842 63 49.

(MAR)

Mateusz Gamrot: Dopiero zaczynani mój prime. Jeśli będę zdrowy, będzie trwał długo

Filip Bares
redakcja@polskapress.pl

SPORTY WALKI. 2 października Mateusz Gamrot zawałczy z Baneilem Dariusem podczas gali UFC 280. Dla Polaka będzie to życiowa szansa. Jeśli wygra, najpewniej dostanie walkę o tytuł.

Jak idą twoje przygotowania do zbliżającej się wielkimi krokami walki? Możesz powiedzieć, że forma jest wysoka?

Wszystko przebiega naprawdę bardzo dobrze. W sumie to ja w zasadzie nigdy nie wychodzę w pełni z okresu treningowego, więc wszystko jest naprawdę w jak najlepszym porządku. Jestem dopiero przed głównym okresem przygotowawczym, więc tak na dobrą sprawę ta najcięższa praca - i największe efekty - są dopiero przede mną.

Mówiłeś po ostatniej swojej walce o suplementacji, że w tym kierunku zamierzasz więcej robić. To znaczy, że podjąłeś jakąś współpracę, aby lepiej korzystać z suplementów?

Faktycznie, podjąłem współpracę z dietetykiem sportowym Jackiem Feldmanem. To też nie jest tak, że miałem jakieś problemy czy coś w tym guście. Chciałem po prostu swój organizm wyśrubować na jeszcze wyższy poziom i z czystej ciekawości rozpocząłem tę współpracę. Jestem bardzo ciekaw, czy jeszcze moje parametry wydolnościowe jesteśmy w stanie podwyższyć. Nie ukrywam, że byłaby to miła wiadomość.

Jak idzie ci nauka języka angielskiego? Masz nauczyciela czy może jesteś samoukiem?

Mieszam różne szkoły, ale mam nauczyciela z Biznes Boxing Polska, Juliana Szumowskiego. On mnie uczy od dwóch lat i bardzo cenię sobie tę współpracę, ale też mam wielu kolegów, z którymi gdzieś tam na matkach czy na treningach sobie rozmawiam po angielsku. Pół żartem, pół serio, ale zawsze ta praktyka jest w moim przypadku kontynuowana. Zdecy-



- Każdą kolejną walkę traktuję teraz tak samo. Czymś naprawdę większym będzie dla mnie dopiero walka o pas - mówi Mateusz Gamrot. Wiele wskazuje na to, że jeśli pokona on Baneila Dariusha, to zawałczy o pas UFC

dowanie najwięcej mi dają wyjazdy do Stanów Zjednoczonych. Wyjeżdżam tam na troszkę dłuższe odstępy czasu, czyli 4,8,10,12 tygodni, a tam jestem skazany tylko na siebie. Tam rozmawiam tylko i wyłącznie po angielsku, więc w sumie w USA ta moja nauka idzie zdecydowanie najszybciej.

Po ostatniej wygranej mówiłeś, że teraz już będzie ci tylko łatwiej. Skąd ten optymizm w twoim nastawieniu? Zawsze się tak mówisz, aczkolwiek to wynikało ze stylu, z jakiego wywodził się mój ostatni przeciwnik, bo był bardzo dobrym zapasnikiem. Tak jak ja, więc w sumie te moje największe obawy

przed tamtą walką wynikały stąd, że moje najpotężniejsze asy w rękawie mogą tym razem nie zadziałać. Ale nie trzeba było się obawiać, bo jak pokazała ostatnia walka, moje zapasy były po prostu mocniejsze. Teraz każdy kolejny zawodnik, który będzie miał słabsze zapasy ode mnie czy od tamtego rywala, powinien być dużo lżejszy do przewrócenia, a co za tym idzie będzie mi łatwiej zdobywać punkty u sędziów. To też wpływa na wygląd walki i zwiększa prawdopodobieństwo na moją wygraną. Generalnie moje nastawienie jest takie, że każda następna walka to będzie po prostu dla mnie kolejny pojedynek, a coś naprawdę większego to będzie

dopiero walka o pas mistrzowski.

Są to twoje słowa, właśnie taki masz w chwili obecnej mental?

Generalnie to ja jestem sportowcem od dwudziestu lat. Walczę wszędzie, na matkach, w ringach, w klatkach. Każdy pojedynek dla mnie jest taki sam, zawsze przygotowuję się do walki na sto procent. Po prostu ta ranga i stawka pojedynków w ostatnim czasie się zwiększa, a będąc w UFC, to największą stawką jest zdecydowanie pas mistrzowski, do zdobycia którego dążę. Każda kolejna walka jest po prostu etapem lub procesem, który chcę przejść, by w końcu stanąć przed szansą

walki o pas mistrzowski. Kiedy to osiągnę, to wtedy mogę powiedzieć, że droga do pewnego momentu mojej kariery się zakończyła. Teraz bardzo ciężko pracuję, żeby pokonać wszystkie szczeble, które dzielą mnie od walki o pas. Nie wybiegam myślą w przyszłość, nie zastanawiam się, co będzie później. Na razie mam pełen focus na to, by dostąpić w końcu możliwości walki o pas.

Beneil Dariush będzie twoim kolejnym rywalem. Jaki to jest zawodnik?

Jest to bez wątpienia wszechstronny zawodnik, wywołujący się z parteru, ma czarny pas, ale ma bardzo dobre zapasy, bo generalnie cią-

gle dopycha rywali do klatki, tam łapie klincz i z tego stara się przewracać. Z analizy jego pojedynków widać, że jest bezpardonowy, w stojce też potrafi przyjąć cios, wywiera mocną presję do przodu, bije i kopie. Dodatkowo jest to mańkut, czyli prawą nogą stoi z przodu. Jest bardzo wszechstronny i - o czym nie wolno zapominać - właśnie wygrał siedem walk z rzędu w kategorii lekkiej. Naprawdę bardzo rzadko się to zdarza. Mam pełną świadomość, że jest bardzo niebezpiecznym zawodnikiem, był przecież pretendentem do pasa, więc bez wątpienia duże wyzwanie przede mną. Będę musiał pokazać najlepszą wersję mnie.

Powiedz mi jeszcze na koniec, czy marka Mateusza Gamrota za oceanem jest już rozpoznawalna?

Muszę przyznać, że coraz bardziej jest rozpoznawalna.

A widzę to w różnych prozaicznych sytuacjach - nawet po tym, jak jestem na lotnisku i lecę samolotem czy nawet czasami po prostu przechadzam się i coraz więcej ludzi mnie w takich zwykłych, najprostszych sytuacjach rozpo-

< zna. Machają, przychodzą i po zdjęcie, przybić piątkę i zamienić parę zdań, często z częścią też powodzenia w następnych pojedynkach - jest to

2 bardzo miłe. No i też to pokazuje, jak potężną, globalną marką jest UFC, bo z każdej kolejnej walki na walkę tych fanów i tych followersów przychodzi mi zauważalnie coraz więcej. Cieszy mnie to, że tak fajnie się to wszystko u mnie zajął.

Kibice zastanawiają się, czy twój prime już był, właśnie trwa, czy może dopiero nadchodzi?

Wydaje mi się, że wszedłem już w swój prime, ale mam pełne poczucie, że jestem dopiero na samym jego początku. A jeśli będzie zdrowie, jeśli kontuzje będą mnie omijały, to na pewno mój prime będzie trwał bardzo długo. Ja tak sobie obstawiam, że od 31. do 35- roku życia będzie trwał taki przedział mojej najwyższej formy, więc jeszcze trochę przede mną.