

WEEKEND z rodziną

● Jak pomóc dziecku w budowaniu odporności psychicznej **str. 9** ● Anna Lewandowska, sportsmenka z sukcesami. Spełnia się jako matka i żona **str. 10** ● Odkrywamy internet i jego tajemnice razem z dziećmi **str. 11** ● Dokąd jechać z dzieckiem na wycieczkę **str. 15**



Sobota-niedziela
28-29.05.2022

Nr 123 (4671)
Nakład: 9.300 egz.

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

Edukacja:
Kierunek spedycja.
Słupski mechanik
z nowym partnerem
str. 2

Kraj: Jest decyzja
w sprawie stałej
obecności wojsk USA
str. 6

Na drodze: Pijana
kobieta pod Ustką
wjechała w mężczyznę
na hulajnodze
str. 4

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK PREZYDENCKA REPRYMENDA DLA PRACOWNIKÓW RATUSZA

Prezydent pokiwała palcem urzędnikom



FOT. ŁUKASZ CAPIK

SŁUPSK

**Prace przy tunelu
pod torami i węzle
str. 4**

Impreza

Dni Kobylnicy:
Koncerty, turniej
sołectw i bezpłatne
badania
str. 18

SŁUPSK

**Ład dla parku.
Radni PiS o PKiW**

Największy w mieście plac zabaw
wyośnie w miejscu dawnego placu
cyrkowego. Obok - nowe alejki, a tro-
chę dalej stanie boisko do kosza. Park
Kultury i Wypoczynku nabierze no-
wego kształtu. Wszystko za sprawą
20 milionów złotych, które miasto
pozyskało w ramach Polskiego Ładu.
Czytaj str. 4



Interwencja. Krystyna Danilecka-Wojewódzka uczuliła urzędników, by bardziej empatycznie przyjmowali i załatwiali sprawy mieszkańców. Chodzi o uzyskanie świadczenia z tytułu zapewnienia na własny koszt zakwaterowania i wyżywienia obywatelom Ukrainy. **str. 3**

W poniedziałek w naszej gazecie Sportowy24

Kierunek spedycja. Słupski mechanik z nowym partnerem

Alek Radomski
Edukacja

Firma transportowa Sobańscy nowym partnerem Zespołu Szkół Mechanicznych i Logistycznych. Uczniowie na kierunku spedycja będą doskonalić się pod okiem kolejnego patrona.

Ścisła współpraca, praktyki i wspólne wyjazdy. Do tego nauka w szkole pod okiem fachowców z branży i doświadczenie nabywane bezpośrednio w firmie.

Zespół Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku ma nowego patrona dla klasy, w której uczą się przyszli spedycytorzy. Nowym patronem została firma transportowa Sobańscy.

- Bardzo się cieszymy, że szkoła zgodziła się na objęcie patronatem klasy technik spedycytorzy - mówi Grzegorz Sobański, dyrektor zarządzający Sobańscy Transport. - Chcemy podzielić się wiedzą i doświadczeniem. Powiem szczerze, że żałuję, że za moich czasów nie było takich możliwości, gdzie firmy wychodziły naprzeciw oczekiwaniom przyszłych pracowników. My będziemy

chcieli pokazać, jak praca spedycytora wygląda od strony praktycznej. Wymiana doświadczeń na pewno będzie budująca dla obu stron.

- Dla nas to bardzo cenne - przyznaje Barbara Zakrzewska, dyrektor ZSMiL przy ul. Niebiałkowskiego. - Staramy się łączyć teorię z praktyką i wykorzystywać dualne kształcenie, bo nie ma nic lepszego. Mamy odpowiednie oprogramowanie i sprzęt, ale chcemy, aby uczniowie spędzali więcej czasu u pracodawcy.

Młodzież z mechanika będzie mogła odbyć staż lub praktyki m.in. w łębskim oddziale firmy, która na rynku funkcjonuje od ponad 25 lat. Sobańscy Transport świadczy usługi transportu drogowego oraz spedycji w Polsce i Europie. Główną gałęzią działalności jest transport produktów rolnych, ale też spedycja pod planetką. Charakterystyczne czerwone auta firmy najczęściej można spotkać na drogach Polski, Niemiec, Holandii, Belgii, Francji, Włoch, Hiszpanii, Czech, Austrii, Szwajcarii.

Sobańscy Transport to drugi po Pauli Fish patron klas mechanika, w których uczą się spedycytorzy. ©©



Zespół Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku ma nowego patrona dla klasy, w której uczą się przyszli spedycytorzy. Nowym patronem została firma transportowa Sobańscy

● Wywiad z piłkarskim sędzią Szymonem Marciniakiem ● Czy Bartosz Zmarzlik zrehabilitował się za porażkę w Speedway Grand Prix w Warszawie?

DYŻURNY GP

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy Pobożnego 19 oraz pod numerem telefonu 697 770 125

Sylwia Lis
sylwia.lis@gp24.pl



KALENDARIUM

28 MAJA

1742

W Londynie otwarto pierwszy na świecie kryty basen pływacki.

1937

Założono niemieckie przedsiębiorstwo motoryzacyjne Volkswagen.

1941

Do obozu Auschwitz został przywieziony Maksymilian Maria Kolbe.

1975

Sejm PRL uchwalił ustawę o dwustopniowym podziale administracyjnym. Zlikwidowano powiaty i utworzono 49 województw.

1992

Sejm RP przyjął uchwałę lustracyjną.

LOTTO

26.05.2022, GODZ. 21.50

Lotto: 4, 7, 13, 20, 33, 49; **Lotto Plus:** 7, 8, 11, 19, 31, 38; **Multi Multi:** 3, 5, 8, 9, 20, 23, 30, 32, 34, 36, 39, 41, 42, 44, 46, 51, 69, 71, 72, 74 Plus 36; **Ekstra Pensja:** 2, 3, 6, 17, 20 +3; **Ekstra Premia:** 14, 16, 26, 29, 34 +3; **Mini Lotto:** 10, 23, 24, 28, 35; **Kaskada:** 2, 3, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 20, 21, 22; **Super Szansa:** 6, 1, 3, 6, 1, 4, 4,

27.05.2022, GODZ. 14

Multi Multi: 12, 15, 18, 23, 24, 25, 29, 34, 38, 44, 51, 54, 56, 57, 62, 63, 68, 69, 76, 80 Plus 15; **Kaskada:** 1, 4, 5, 6, 12, 13, 14, 16, 17, 20, 23, 24; **Super Szansa:** 2, 2, 0, 7, 4, 7, 6

WALUTY 27.05.22

USD	4,2966 (-)
EUR	4,6102 (-)
CHF	4,4814 (-)
GBP	5,4209 (-)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

Ruszyła inwazja ebajków



Jedno z wielu spotkań cyklistów na podmiejskich trasach rowerowych, gdzie mówi się o zaletach ebajków

Ireneusz Wojtkiewicz
Felieton rowerowy

Właśnie się zaczyna rynekowa inwazja pojazdów alternatywnych - rowerów z elektrycznym wspomaganie napędu, potocznie zwanych ebajkami, elektrykami lub rowerami hybrydowymi.

Ponad milion takich pojazdów jest już użytkowanych, a będzie pewnie dużo więcej.

Dwa lata temu, testując ebajka i opisując na tych łamach wrażenia z jazdy nim, trudno było się spodziewać tak dynamicznego wzrostu popularności tego typu pojazdu. Wykazał się jednak dużymi zaletami w ułatwianiu stromych podjazdów, których np. Słupskowi nie brakuje niemal we wszystkich kierunkach, wszak centrum miasta położone jest w dolinie. Elektryczne wspomaganie napędu nie tylko służyło pokonywaniu dłuższych dystansów, czy prowadzeniu roweru na piechotę przez nieprzejezdne obszary. Wtedy ebajki były jednak rzadkością, a i z ich użytkowników czasem żartowano, że leniuchują zamiast pedałowić. Ba, nieraz sam się tłumaczyłem, że złożona na bagażniku mojego górala to przeciwdeszczowa kapota, a nie napędowy akumulator. Teraz w jedno- lub dwuśladowym taborze pojazdów rowerowych widać coraz więcej ebajków ze wspomaganie napędu - najczęściej na tylnej piaście i głównej przekładni, rzadziej z przodu. Akumulatory montowane na bagażnikach lub ramach. Wzrost popularności ebajków jest zapewne skutkiem ubocznym obostrzeń panujących w komunikacji zbiorowej, nazbyt wysokich kosztów paliwa do aut oraz ich codziennego użytkowania, np. z powodu stale rosnących cen parkowania. To jest wątek wojny ukraińsko-rosyjskiej, w którym rower elektryczny ma też swój udział. Mianowicie służy ukraińskiej armii znakomicie do cichego tropienia i unieszkodliwiania pancernych oddziałów Rosjan, na których taki jednolity ślad robi wrażenie cudownej broni.

Objeżdżając sieci słupskich serwisów i salonów rowerowych widać i słysząc, że ebajki zdobywają rynek. Przede wszystkim jako rowery nie dla leniwych - co mocno akcentuje znany menedżer handlowy Mikołaj Zielański - bo wymagające normalnego ruchu i wysiłku fizycznego aby się nimi poruszać. Przygotowuje się do zwiększenia ekspozycji i serwisu dla elektryków. Tymczasem największą ich wielomarkową podaż w mieście oferuje Kawiśbiki, gdzie nie mało wywieszek informujących, że ten

czy tamten pojazd jest już zarezerwowany. Sprzedaż rowerów, w tym ebajków, trudnią się także salony Yula, Decathlon oraz Media Expert, gdzie rowery elektryczne są eksponowane wśród telewizorów, chociaż jest tu też osobny aneks dla tego typu pojazdów. Słyszając, że jest na nie popyt. Tak samo jak w średniośrednim sklepie i serwisie rowerowym Duet, gdzie sprzedawca zapewnia, że nie ma już dnia aby nie został sprzedany przynajmniej jeden ebajk. Jego zdaniem popyt byłby znacznie większy gdyby Słupsk wzorem Gdyni udzielał mieszkańcom dopłat na kupno elektrycznych rowerów.

Ceny ebajków są mocno rozpięte - do niespełna czterech do nawet kilkunastu tysięcy złotych. Można powiedzieć, że równe kosztom podstarzałych aut. Przypominając wyrażoną niedawno na tych łamach opinię słupskiego serwisanta rowerowego Ryszarda Grzeszczaka, trzeba się liczyć z wydatkiem 9 - 10 tys. zł jeżeli chcemy sprawić sobie nowy, markowy rower hybrydowy. Zapewniający przepisowe osiągi (prędkość maksymalna do 25 km/h, moc 250 W), które mocno ustępują wspomnianym ukraińskim elektrykom wojennym (80 km/h, moc utajniona, zasięg 320 km). Obyśmy jednak nie musieli zwiększać naszych parametrów. ©©

nasz REGION

SŁUPSK
Tunel i węzeł
Postępują prace przy rozbudowie przejścia podziemnego na stacji kolejowej Słupsk. W toku jest też realizacja słupskiego węzła transportowego. Str. 4



SŁUPSK
Ład dla parku
Inwestycyjne zmiany, które zrewitalizują najważniejszy park w mieście, zapowiedzieli radni PiS. 20 milionów złotych na ten cel trafi do miasta w ramach Polskiego Ładu. Str. 4



FOT. LUKASZ CAPAR

Była skarga - jest i prezydencka reprimenda

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Pani prezydent uczuliła urzędników ratusza, by bardziej empatycznie przyjmowali i załatwiali sprawy mieszkańców. Chodziło o sprawę uzyskania świadczenia pieniężnego z tytułu zapewnienia na własny koszt zakwaterowania i wyżywienia obywatelom Ukrainy.

Taki list otrzymaliśmy od czytelnika: „Droga Redakcjo. Od tygodni na stronie głównej waszego portalu jest prezentowana informacja o możliwości uzyskania dofinansowania na uchodźców z Ukrainy. Wystarczy złożyć wniosek i poczekać maksymalnie 30 dni.

Otóż sytuacja w słupskim magistracie jest inna. Wniosek złożyłem 12 kwietnia, a po dziś dzień nie otrzymałem pieniędzy ani informacji, kiedy one się zjawiają na moim koncie. Dodatkowo dziś byłbym zadowolony z kolejnego wniosku, ale sposób obsługi to kompletna porażka nie tyle świadczenia usług, co normalnej ludzkiej uprzejmości.

Człowiek ma wrażenie, że

trafił na dwóch znudzonych panów, którzy są tam za najcięższe zbrodnie i nie muszą w żaden sposób być ludźmi. Ani dzień dobry, ani do widzenia nie mówiąc już o normalnym odpowiadaniu na pytania zadawane przez petenta.

Aby pokazać różnicę i skąd się bierze moje oburzenie, pragnę opisać sytuację, jaka miała miejsce w urzędzie gminy Kobylnica, gdzie 11 kwietnia składałem pierwszy wniosek na wsparcie dla osób pomagających uchodźcom. Nie dość, że miła pani pomogła mi ze wszystkim, uprzejmie porozmawiała witając się i żegnając z uśmiechem na twarzy, to w dodatku pieniądze z tamtego wniosku otrzymałem w dniu 29 kwietnia. Prawie dwa tygodnie przed czasem...

Otóż każde moje spotkanie z magistratem Słupska kończy się tak samo totalną porażką w obsłudze petenta. Wszyscy, którzy choć raz byli obsługiwani w Kobylnicy, potwierdzą, że różnica jest znacząca”.

Poprosiliśmy o wyjaśnienie sprawy w słupskim ratuszu. Monika Rapacewicz, rzeczniczka Urzędu Miejskiego w Słupsku odpisała nam:



FOT. LUKASZ CAPAR

Po zgłoszeniu naszego czytelnika pani prezydent Słupska uczuliła urzędników ratusza, by bardziej empatycznie przyjmowali i załatwiali sprawy mieszkańców

„Prezydentka Miasta Słupska Krystyna Danilecka-Wojewódzka przeprowadziła rozmowę wyjaśniającą i uczulającą na bardziej otwarty i empa-

tyczny charakter przyjmowania i załatwiania spraw mieszkańców oraz pomoc przy rozwiązywaniu ich problemów i nurtujących spraw.

Jeśli chodzi o kwestię dot. uzyskania świadczenia pieniężnego z tytułu zapewnienia na własny koszt zakwaterowania i wyżywienia obywatelom

Ukrainy należy zaznaczyć, że środki finansowe, jakie uzyskują osoby fizyczne pochodzą z Funduszu Pomocy, jaki przekazuje do Słupska Wojewoda Pomorski.

Na chwilę obecną osoby fizyczne złożyły wnioski o wypłatę świadczenia na łączną kwotę 2 965 360 zł, natomiast do dzisiaj wypłacono 1 378 880 zł, bo takie środki Miasto Słupsk otrzymało od Wojewody.

Prezydentka Miasta pragnie poinformować, że słupski ratusz, po otrzymaniu środków finansowych od Wojewody Pomorskiego natychmiast przekazuje je wnioskodawcom. Zatem nasz samorząd uzależniony jest od środków finansowych, jakie zgodnie z prawem, przychodzą do Słupska z zewnątrz. Warto też zauważyć, że miesiąc czasu to czas na weryfikację wniosku, a nie na wypłatę pieniędzy wnioskodawcom. Zatem mieszkaniec oczekujący na wypłatę świadczenia z tego tytułu otrzyma środki finansowe, jeśli tylko wpłyną one na nasze konto. Zadanie to zostanie wykonane z najwyższą starannością”.

©P

AUTOPROMOCJA

0010517250

start godzina 10:00
miejsce Stadion 650-lecia
ul. Madalińskiego 4

zapraszamy
dzieci
od 3 do 9 lat!

czerwca 2022 r.

Zapisy w Biurze Ogłoszeń
„Głos Pomorza”,
przy ul. H. Pobożnego 19

ORGANIZATOR:

WSPÓŁORGANIZATOR:

PARTNER GŁÓWNY:

PARTNERZY:



Postępy przy tunelu pod torami i węźle transportowym



- Postępują prace przy rozbudowie przejścia podziemnego na stacji Słupsk - informuje PKP PLK

Alek Radomski
Słupsk

Postępują prace przy rozbudowie przejścia podziemnego na stacji Słupsk. W toku jest też realizacja węzła transportowego.

Efekty prac mają przełożyć się na lepszą komunikację w obszarze stacji i ułatwić łączenie podróży kolejną z transportem drogowym.

Przy budowie przedłużenia tunelu zamontowano ściany i zakończono wykop. Prace ze względu na dużą głębokość wykonywane były przez dwie koparki. Na dnie wykopu wykonano już podkład betonowy i rozpoczęto zbrojenia posadzki i ścian tunelu. Są też szalunki, które wkrótce będą zalewane betonem.

Prace postępują też na sąsiadującej budowie węzła transportowego, gdzie powstaje wykop pod szyby windowe,



FOT. LUKASZ CAPAR

schody i rampę wyjazdową z tunelu. Jak nas zapewniono, równoczesne wykonywanie robót pozwala na lepszą koordynację prac prowadzonych przez Słupsk i PKP. Taka synchronizacja eliminuje również konieczność wykonywania tymczasowych elementów zabezpieczających na łączeniu obu konstrukcji.

Przypomnijmy, że realizo-

wane przedłużenie przejścia podziemnego od stacji i wejście do tunelu od węzła transportowego to dwa z czterech etapów. Trzeci wiąże się z ogłoszonym w styczniu przetargiem na modernizację samej stacji. W jego ramach wykonana ma zostać przebudowa peronów, gdzie - według zapewnień - zachowany ma zostać zabytkowy charakter wiat i kiosków. Ze

zmodernizowanych trzech peronów do wyremontowanego tunelu zjeżdżać będą windy. Co więcej, w ramach tego zamówienia PKP PLK zamierza wybudować też nowe Lokalne Centrum Sterowania, nowy most kolejowy nad Stupią i nowe wiadukty kolejowe, w tym ten nad ul. Szczecińską. Ogromny zakres oznacza spore pieniądze. Niektóre szacunki mówią nawet o 500 mln zł lub więcej.

Ostatni odcinek docelowego łącznika Śródmieścia z Zatorzem to fragment pod przyszłym dworcem PKP. Nowy dworzec znajduje się wciąż w fazie projektowej, ale budowa wylotu tunelu pod dworcem PKP w stronę ul. Wojska Polskiego czeka już na pozwolenie na budowę.

O ile dwa ostatnie odcinki tunelu to melodia najbliższej przyszłości, to dwa pierwsze powinny zostać zrealizowane do końca przyszłego roku. ©©

Ład dla parku. Radni PiS o przebudowie PKiW

Alek Radomski
Słupsk

Inwestycyjne zmiany, które zrewitalizują najważniejszy park w Słupsku, zapowiedzieli w piątek radni PiS. 20 milionów złotych na ten cel trafi do miasta w ramach Polskiego Ładu.

Największy w mieście plac zabaw wyrosł w miejscu dawnego placu cyrkowego. Obok meandrować mają nowe alejki, a trochę dalej stanie boisko do kosza. Park Kultury i Wypoczynku nabierze nowego kształtu. Wszystko za sprawą 20 milionów złotych, które miasto pozyskało w ramach Polskiego Ładu. O pieniądzach i zmianach, które mają zaistnieć między Mostem Czołgowym a ulicą Zamkową, przypomnieli w piątek radni Prawa i Sprawiedliwości.

- To miejsce zyska wiele nowych funkcji - podkreślał podczas spotkania z dziennikarzami Tadeusz Bobrowski, szef klubu PiS w radzie miasta. - Pojawiają się nowe nasadzenia, alejki i bezpieczne nawierzchnie dla dzieci. Obawy są tylko takie, czy 20 milionów wystarczy przy obecnej inflacji i sytuacji międzynarodowej. Dowiemy się po rozstrzygnięciu przetargu. Będziemy się wówczas zastanawiać czy z czegoś zrezygnować, czy

ewentualnie dołożyć do tej inwestycji.

Modernizacja tego miejsca to jeden z ważniejszych projektów w mieście z obiecany dofinansowaniem ze środków Polskiego Ładu. Z propozycją wyszli radni PiS, co zaakceptowały władze miasta i zaaplikowały o rządowe wsparcie.

Początkowo postulowano nawet, aby na terenie SOSiR-u stało zaplecze do organizacji większych imprez i amfiteatr. Wiadomo, że nową aranżację zyskać ma za to istniejący teren wybiegu dla psów oraz że prace nie obejmą terenów po drugiej stronie rzeki, które odnowiono w ramach projektu Słupskich Klinów Zieleni. Również aleja brzoźowa pozostać ma bez zmian.

To kolejne już podejście do odnowienia parku. Władze Słupska poprzedniej kadencji zakładały tu budowę hali wielofunkcyjnej, która latem byłaby ośrodkiem kulturalno-sportowym, a w zimie zmieniałaby się w lodowisko. Pieniądze na ten cel miały pochodzić ze środków Ministerstwa Sportu. Z założeń jednak nic nie wyszło, choć na koncepcję wydano około 68 tys. zł.

Jak poinformowano w piątek, projekt dla Parku Kultury i Wypoczynku powinien zostać zrealizowany na jesień tego roku. Same prace to przyszły już rok. ©©



Radni PiS zapowiedzieli w piątek inwestycyjne zmiany, które zrewitalizują najważniejszy park w Słupsku

WYPADEK



FOT. KMP SŁUPSK

NA DRODZE

Wypadek pod Ustką. Pijana kobieta wjechała w mężczyznę na hulajnodze.

W czwartek na drodze między Przewłoką a Zapadłem nietrzeźwa 66-letnia kobieta kierująca suzuki potrafiła jadącego na hulajnodze mężczyznę. Poszkodowany trafił na SOR. - Pacjent doznał powierzchownych ran i nie wymagał hospitalizacji. Został wypisany do domu - mówi Monika Zacharzewska-Tomasik ze szpitala w Słupsku.

66-letnia kobieta wkrótce odpowie za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości i spowodowanie wypadku drogowego. (BER)

Strefa Biznesu

strefabiznesu.pl

czytaj





Ministerstwo
Spraw Wewnętrznych
i Administracji

Paweł Szefernaker
Sekretarz Stanu MSWiA



Krzysztof Frankenstein
Burmistrz Miasta Sławno



nadbryg. Andrzej Bartkowiak
Komendant Główny PSP

zapraszają na:

52. Międzynarodowy Festiwal Orkiestr Dętych

Sławno, 28-29 maja 2022 r.

28 MAJA

godz. 13:00 - rozpoczęcie festynu integracyjnego - plac Wyszyńskiego,
godz. 13:00-21:00 - zabawy dla dzieci, koncerty, pokazy ratownictwa i sprzętu ratowniczego,
**pierwsza pomoc przedmedyczna, programy prewencyjne KG PSP - „Bezpieczna+”, „Ognik”,
ratownictwo i numer alarmowy 112**, dmuchańce, Teatr Kubika, stoiska edukacyjne, konkursy,
występy zespołów tanecznych i wokalnych, koncert zespołów 5S, Rzepczyno i Specyficzni.

29 MAJA

godz. 10:30 - uroczysta msza św. w kościele pw. WNMP w Sławnie
godz. 11:30 - otwarcie **52. Festiwalu Orkiestr Dętych** - plac Wyszyńskiego,
godz. 11:50 - koncert orkiestr wojskowych, wspólny utwór orkiestr dętych, show parada,
godz. 13:30 - przejście orkiestr do sławieńskiego amfiteatru,
godz. 14:00-19:00 - koncerty orkiestr dętych, festyn integracyjny, pokazy ratownictwa, atrakcje dla
dzieci, pokazy sprzętu ratowniczego, **pierwsza pomoc przedmedyczna, programy prewencyjne
KG PSP - Bezpieczna +, Ognik, ratownictwo i numer alarmowy 112, tor strażacki, ścianka
wspinaczkowa, warsztaty doświadczalne, gry wielkoformatowe.**
godz. 20:00 - koncert zespołu **Golec uOrkiestra** - plac Wyszyńskiego



Projekt dofinansowany z funduszu prewencyjnego PZU



Z myślą o bezpieczeństwie



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Carrefour wychodzi z Polski

Francuska sieć Carrefour wycofuje się z polskiego rynku po 25 latach obecności. Informację podał w piątek portal branżowy dla handlu, jednak o sprzedaży lokalnych oddziałów Carrefour w Polsce i na Tajwanie mówi się już od roku. Poszukiwaniem nabywców zajęła się w naszym kraju firma doradczą KPMG. Wcześniej francuski gigant opuścił rynek słowacki, a przyszłość oddziałów we Włoszech i Belgii wciąż jest niepewna. Z informacji portalu dla handlu wynika, że oddział Car-

refour Polska zostanie przejęty przez fundusz Mid Europa Partners, a rozmowy w tej sprawie toczą się od jesieni. Portal branżowy przypomina, że fundusz Mid Europa Partners był inwestorem sieci Żabka w latach 2011-2017, a obecnie jest udziałowcem Allegro oraz rumuńskiej sieci detalicznej Profi. Na koniec 2021 roku Carrefour dysponował 955 sklepami, z czego 91 stanowiły hipermarkety, 151 supermarketów, 704 convenience, a 9 było dyskontami. Małgorzata Puzyr

POLSKA

Będzie załamanie pogody



Nadchodzący weekend będzie pochmurny, wietrzny, deszczowy i chłodny. W niektórych rejonach Polski wystąpią również burze. Najmocniej będzie wiać nad samym morzem. We wszystkich powiatach na zachód od Trójmiasta obowiązują ostrzeżenia drugiego stopnia. Tu wiatr w porywach może przekraczać 100 km/h.

WARSZAWA

Kukiz wystartuje z list prawicy?

- Nie wiem, czy Paweł Kukiz dołączy formalnie do Zjednoczonej Prawicy, czy wejdzie do klubu, ale sądzę, że jest prawdopodobne, by startował z naszych list w najbliższych wyborach parlamentarnych - powiedział w Trzecim Programie Polskiego Radia europoseł Adam Bielan.

Pytany o nadchodzące wybory parlamentarne, Adam Bielan zapewnił, że PiS nie wystawi osobnej listy, a wciąż będą startować jako Zjednoczona Prawica. Jak podkreślił, od 2014 roku, kiedy prawicowe partie rozpoczęły współpracę, wygrywają wszystkie wybory. Małgorzata Puzyr

WARSZAWA

Polska Agencja Żeglugi Powietrznej poinformowała, że zostało zawarte wstępne porozumienie z kontrolerami ruchu lotniczego dotyczące regulaminu pracy i wynagradzania. Obie strony w ramach rokowań wstępnie porozumiały się w zakresie zmian postulowanych przez stronę społeczną - informuje Polskie Radio 24. Oba projekty zostaną przedstawione do konsultacji ze stroną społeczną oraz z Ministerstwem Infrastruktury.

”

Bogactwo nie polega na pomnażaniu tego, co się posiada, ale na sprawiedliwym dzieleniu go z tymi, którzy nas otaczają.

Papież Franciszek

Jest decyzja w sprawie stałej obecności wojsk USA

Lidia Lemaniak
Warszawa

Portal **polskatimes.pl** dowiedział się nieoficjalnie, iż **USA podjęły decyzję, że wojska amerykańskie w Polsce będą mieć charakter stały.**

Na amerykański sprzęt jest już przygotowywana baza w Powidzu. I - jak zwraca uwagę nasz rozmówca z kręgów rządowych - właśnie to jest niezwykle istotne. Część sprzętu wojsk USA już do Polski została przetrzucona i ten proces cały czas trwa.

Informację potwierdziło nam dwóch rozmówców.

Osoba z rządu, znająca kulisy sprawy, tłumaczy **polskatimes.pl**, że decyzja w tej sprawie ma zostać ogłoszona po szczycie NATO w Madrycie, który odbędzie się w dniach 29-30 czerwca.

Obecnie wojska USA w Polsce mają charakter stały, ale rotacyjny. Po szczycie NATO w Madrycie będą mieć charakter w pełni stały.

Na amerykański sprzęt jest już przygotowywana baza w Powidzu. I - jak zwraca uwagę nasz drugi rozmówca z kręgów rządowych - właśnie to jest niezwykle istotne. - Ważne jest, oprócz personelu wojskowego, jednak umiejscowienie jak największej ilości sprzętu i zapasów, w tym amunicji, na terytorium Polski. Chodzi o to, aby nasycić sprzętem



FOT. SZYMON STARIŃSKI

W Polsce przebywa obecnie około 10 tysięcy żołnierzy amerykańskich

amerykańskim polskie magazyny - wyjaśnia. Nasz informator podkreśla, że dodatkowe szybkie przerzucenie tysięcy żołnierzy amerykańskich do Polski to nie jest problem. - Amerykanie mają takie zdolności, co pokazali na początku wojny na Ukrainie. Znacznie dłużej przetrzuca się sprzęt. A sprzęt wojsk USA już do Polski został przetrzucony i ten proces cały czas trwa - wskazuje.

Zabiegi o stałą obecność wojsk USA

Polska zabiega, aby na stałe w Polsce stacjonowało 10,5 tys.

wojsk USA, ale decyzja USA w sprawie liczebności amerykańskich żołnierzy jeszcze nie zapadła.

Decyzja o stałej obecności wojsk amerykańskich w Polsce ma związek m.in. z wojną na Ukrainie, która - według naszego rozmówcy - potrwa co najmniej miesiące, a nawet lata.

O stałą obecność wojsk sojuszników zabiegał od dłuższego czasu minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak.

Dotychczas w Polsce funkcjonowała tzw. rotacyjna obecność żołnierzy Stanów Zjednoczonych. Przed wybuchem

wojny na Ukrainie w lutym tego roku żołnierzy amerykańskich było około 4,5 tysiąca. Po jej wybuchu prezydent USA Joe Biden zdecydował o wysłaniu do Polski kolejnych kilku tysięcy żołnierzy. Łącznie jest ich obecnie około 10 tysięcy na terenie Polski.

Wciąż jest to jednak obecność rotacyjna. Polska od lat zabiegała o utworzenie stałej bazy wojsk amerykańskich na naszym terytorium. W czasie prezydentury Donalda Trumpa padło hasło tzw. Fort Trump, jednak Pentagon nie zdecydował się na stworzenie stałej bazy.

Obecność wojsk amerykańskich w Polsce oznacza między innymi wspólne ćwiczenia jednostek polskich z amerykańskimi. To ma kluczowe znaczenie, jeśli chodzi o dopasowanie standardów obu armii, by móc w razie konieczności lepiej współdziałać na polu bitwy.

Na początku kwietnia Ministerstwo Obrony Narodowej podpisało umowę na zakup 250 czołgów amerykańskich Abrams M1A2 w ich najnowszej wersji SEPv3. Maszyny te mają wzmocnić jednostki pancerne rozmieszczone we wschodniej części Polski. To najnowocześniejsze czołgi, jakimi dysponować będą polskie siły zbrojne. Pierwsza partia Abramsów w liczbie 28 sztuk ma trafić do Polski jeszcze w tym roku. Całość ma zostać przetransportowana do 2026 roku.

Współpraca: AIP

Daniel Obajtek: Blisko 200 stacji paliw na Węgrzech i Słowacji zmieni markę na ORLEN

Małgorzata Puzyr
Warszawa

Blisko 200 stacji na Węgrzech i Słowacji, które przeimniemy w ramach połączenia z Grupą Lotos, zmieni markę na ORLEN - poinformował prezes PKN Orlen Daniel Obajtek.

Grupa Orlen, po finalizacji połączenia z Grupą Lotos oraz po przejęciu stacji paliw od MOL, planuje rebranding

wszystkich 185 stacji na Węgrzech i na Słowacji na markę Orlen. Wśród nich znajdzie się 79 stacji na Węgrzech pod marką Lukoil, prowadzonych obecnie przez prywatnych udziałowców, którzy użytkują tę markę na podstawie licencji.

W komunikacie Orlenu przekazano, że nowe stacje na rynkach Europy Środkowej są kluczowe z punktu widzenia strategii rozwoju sieci detalicznej koncernu. PKN Orlen przejmie 144 stacje paliw na Węgrzech oraz 41

stacji na Słowacji, co zwiększy udział stacji zagranicznych w sieci Orlenu do poziomu ponad 45 proc. w 2030 r. Stanowią one 37 proc. całej sieci polskiego koncernu. Po finalizacji transakcji PKN Orlen uzyska ponad 7-proc. udział w rynku węgierskim i będzie tam czwartym koncernem pod względem liczby stacji. Na Słowacji sieć Orlen wzrośnie do ponad 60 obiektów.

- Rozszerzamy naszą sieć sprzedaży detalicznej i równolegle rozważamy dalszą ekspansję,

tak aby zgodnie ze strategią, do 2030 r. w regionie pod polską marką Orlen działało co najmniej 3,5 tys. stacji. Akwizycja stacji na nowych rynkach jest elementem realizowanego przez nas procesu budowy multienergetycznej firmy - mówił prezes PKN Orlen Daniel Obajtek.

- Tylko silna, zdywersyfikowana firma zagwarantuje bezpieczeństwo polskiej gospodarki i obywateli w obszarze dostaw paliw i energii w akceptowalnych cenach - podkreślił.

Sportsmenka z sukcesami, **ANNA LEWANDOWSKA** dziś spełnia się jako żona i mama, ale nie tylko *str. 10*

Odkrywajmy
internet
wspólnie
z dzieckiem

PORADNIK, *str. 11*

Owocowe desery
i zdrowe obiady
dla naszych
łásuchów

KUCHNIA, *str. 12 i 13*

WEEKEND *z rodziną*

Otyłość dziecka
to problem,
z którym muszą
zmierzyć się rodzice

ZDROWIE, *str. 14*

Dokąd jechać
z dzieckiem
na super
wycieczkę?

PODRÓŻE, *str. 15*

GŁOS

Sobota-Niedziela, 28-29.05.2022



ODPORNİ PORAŻEK NIE LICZA

Odpornym żyje się łatwiej. Wspierajmy więc swoje dzieci i wyposażmy je w siłę i odporność psychiczną. Jak jednak to zrobić? Jak pomóc dzieciom w budowaniu odporności psychicznej, która pozwoli im radzić sobie z wyzwaniami, a porażki traktować tylko w kategorii kolejnego doświadczenia na przyszłość? **TEMAT WEEKENDU**, *str. 9*

Milena Kochanowska

KOCHAJCIE



Tak już jakoś jest, że na najważniejsze dla nas, w sensie nam najbliższe, tematy pisze się najtrudniej. To trochę jak z pieczeniem ciasta - zawsze nam się udaje, a ten jeden raz, gdy ma przyjść przyszła teściowa, kłapa, nie urosło, wygląda jak niechcący-wiedziećco i w ogóle do niczego. Gdy raz moja bezdietna koleżanka spytała mnie: a po co mieć dzieci? co ci te dzieci dają? zwyczajnie zaniemówiłam. Ale nie ze świętego oburzenia: o co ona mnie tu pyta, no tak, nie ma dzieci, to nie wie, tylko zwyczajnie od nadmiaru słów zabrakło mi słów. Bo jak wyjaśnić, od czego zacząć, jak w kilku zdaniach, w przelocie, na takie pytanie odpowiedzieć? Po prostu się nie da. A w wielu zdaniach? Czy to naprawdę potrzebne? Dzieci zmieniają wszystko - nas i nasze patrzenie na świat. Nawet jeśli nie zdajemy sobie do końca z tego sprawy, to tak jest. Znam zatwardziałego faceta, trudnego w obejściu i z charakteru, który gdy doczekał się dwójki dzieci, zmienił się niemal nie do poznania. Złagodził ze wszech miar przez te pierwsze lata ojcostwa, choć się zarzeka, że to niemożliwe. A jednak. Wzruszenie nieraz gardło mu ścisła, a i lzy stają mu czasem w oczach, bo dzieci potrafią rozczulić, jak nikt inny (i wkurzyć, żeby była jasność, również oczywiście nierzadko potrafią). Widać, że miłość aż rozpięta jego serducho i puchnie z dumy wszelakiej też. Proszę, jak łatwo pisać o innych, o sobie trudniej. Z uśmiechem jednak przyglądam się zawsze, jak inni, choć inni, przeżywają podobnie. Dzieci, moi drodzy, dają nam także do myślenia. Nie przegapcie tego na żadnym etapie ich życia. I kochajcie je, kochajcie tak, żeby o tym zawsze wiedziały. Zapraszam do lektury.

Nieporadnik Tatusia

WSPOMNIENIE, TFU, CZAR

- Tato! Musisz schudnąć! - młodzi się zgadali. I nie, nie zwrócili mi tej uwagi ot tak, mimochodem. Oni mi to skandują. Musisz schudnąć, mu-sisz-schud-nąć!

Dorwali się do starych zdjęć, a tam ojciec przedpandemiczny. I zadowoleni. A tu nikt, absolutnie nikt nie bierze pod uwagę, że to były te słodkie czasy, kiedy brało się dziecko na ręce i można było zrobić 100 selfieaków. Jak już człowiek wyciągnął z szafy ten swój wypasiony półprofesjonalny aparat - kupiony specjalnie na narodziny pierwotnego - to można było fotografować. I później jest te 5 tysięcy z każdego dnia noworodka. Można by film poklatkowy robić. Przecież on był wtedy najśodszy, najukochańszy, najlepszy, najprzystojniejszy, najpiękniejszy. Jak żadne dziecko przed nim i żadne po nim. Pierwsze 500 zdjęć to pewnie miał w pierwszej godzinie życia. Sala porodowa? A jakże. Mamusia bez makijażu? A jakże. Potem powie: jak ja tu fatalnie wyszłam! (No tak, trzeba było w drodze na porodówkę chociaż fryzjera odwiedzić). Przecinałam pewnie jedną ręką, a drugą robię zdjęcia. A jakże. Co to nie ja.

A potem było katowanie znajomych. A patrz. A zobacz. A zobacz jeszcze tu. A jeszcze tu. W sumie... to ja się nie dziwię, że młodzi rodzice stają się persona non grata. Z czasem znajomi przestają zapraszać, bo wiadomo o czym świeżo upieczony rodzic będzie gadał. Ba! Nawet inni rodzice nie zapraszają, bo nie sposób dojść do wspólnych wniosków, gdy obie strony mówią naraz, jaka to ich latorośl najlepsza. Ale potem młodzież do swoich zdjęć się dorywa i wieczór z głowy, bo oglądają i się zachwycają. Uff... Tylko to dobiegające co chwilę: Tato, ale tu byłeś szczupły! **Tata**

Gwiazda

**WIELE OSÓB MOGĘ ZDZIWIĆ,
ALE PO ZAKOŃCZENIU KARIERY PLANUJEMY
Z ROBERTEM WRÓCIĆ DO POLSKI.
BO TU MAMY RODZINĘ**

Anna Lewandowska, sportsmenka, trenerka personalna, dietetyczka



FOT. SZYMON STARNAWSKI

Kartka z kalendarza: 30 maja-5 czerwca

Pokaz balonu, pożar zamku, pogrzeb prymasa i wysoka wygrana w totka

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

30 MAJA

- **1920** - Swoją pierwszy mecz rozegrał Klub Sportowy Batalionu Zapasowego 42. Pułku Piechoty, protoplasta późniejszej Jagiellonii Białystok.
- **1982** - Hiszpania została 16. członkiem NATO.
- **2003** - Premiera filmu animowanego „Gdzie jest Nemo?”.

31 MAJA

- **1732** - Pożar Zamku Królewskiego w Warszawie.
- **1899** - Założono Muzeum Historyczne Miasta Krakowa.
- **1940** - Pomnik Fryderyka Chopina w Warszawie został wysadzony w powietrze przez niemieckich okupantów.
- **1972** - Richard Nixon jako pierwszy prezydent USA przybył z wizytą do Polski.
- **1981** - Odbył się pogrzeb prymasa Stefana Wyszyńskiego.
- **1989** - Założono Stowarzyszenie Pisarzy Polskich.
- **2007** - Pacyfikacja kopalni „Wujek”: Sąd Okręgowy w Katowicach uznał 17 oskarżonych zomowców winnymi popełnienia zbrodni komunistycznej.

1 CZERWCA

- **1915** - urodził się Jan Twardowski, polski duchowny katolicki, poeta (zm. 2006)
- **1926** - Ignacy Mościcki został wybrany przez Zgromadzenie Narodowe na urząd prezydenta Rzeczypospolitej.
- **1932** - Utworzono Pieniński Park Narodowy.
- **1937** - Ustanowiono herb Krakowa.
- **1944** - urodził się Andrzej Rosiewicz, piosenkarz, gitarzysta, kompozytor, autor tekstów, choreograf i satyryk.



FOT. PIOTR WARCZAK

- **1969** - Elton John wydał swój debiutancki album Empty Sky.

4 CZERWCA

- **1783** - Bracia Montgolfier zaprezentowali publicznie swój wynalazek - balon na ogrzane powietrze.
- **1887** - Założono Instytut Pasteura w Paryżu.
- **1896** - Henry Ford odbył premierową, nocną jazdę przez Detroit swym pierwszym prototypem samochodu Ford Quadricycle z silnikiem na etanol.
- **1926** - Ignacy Mościcki został zaprzysiężony na urząd prezydenta RP.
- **1968** - Otwarto Muzeum Plakatu w Wilanowie.
- **1989** - Odbłyła się I tura pierwszych po II wojnie światowej częściowo wolnych wyborów do Sejmu i całkowicie wolnych do Senatu, zakończonych miażdżącym zwycięstwem obozu „Solidarności”, który zdobył 99 na 100 mandatów senatorskich i wszystkie 161 mandatów poselskich przypadających kandydatom bezpartyjnym.

5 CZERWCA

- **1851** - W amerykańskim czasopiśmie „National Era” ukazał się pierwszy odcinek powieści „Chata wuja Toma” Harriet Beecher Stowe.
- **1941** - urodziła się Barbara Brylska, polska aktorka.
- **1947** - Amerykański sekretarz stanu George Marshall przedstawił plan pomocy gospodarczej dla Europy (tzw. Plan Marshalla).
- **1967** - Ukazała się powieść „Sto lat samotności” Gabriela Garcii Márqueza.
- **1975** - Założono Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów.
- **1992** - Waldemar Pawlak został desygnowany na urząd premiera RP.

- **1945** - Odbłyła się uroczystość przekazania Kołobrzegu władzom polskim.
- **1956** - Ukazało się pierwsze wydanie tygodnika „Piłka Nożna”, a w Białymstoku otwarto pierwszy w kraju sklep samoobsługowy.
- **2016** - Otwarto Muzeum Domków dla Lalek w Warszawie.
- **1939** - Związek Kynologiczny w Polsce został przyjęty do Międzynarodowej Federacji Kynologicznej.
- **2004** - W Warszawie padła rekordowa wówczas wygrana w Dużym Lotku (20 119 858,20 zł).

3 CZERWCA

- **1880** - Alexander Graham Bell przeprowadził przy użyciu swego fototelefonu pierwszą w świecie bezprzewodową transmisję telefoniczną.
- **1925** - Po raz pierwszy do niepodległej Polski przyjechała Maria Skłodowska-Curie.
- **1939** - Otwarto Tor wyścigów konnych Służewiec w Warszawie.
- **1994** - Telewizja Polska wyemitowała pierwszy odcinek teleturnieju Jeden z dziesięciu.

2 CZERWCA

- **1719** - Pożar Lublina.
- **1891** - Położono kamień węgielny pod budowę gmachu Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie.
- **1897** - Mark Twain w odpowiedzi na pogłoski o swojej śmierci opublikował na łamach „New York Journal” sprostowanie: „Wiadomości o mojej śmierci są przesadzone”, które stało się słynnym powiedzeniem.

Psychologia

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Od naszej odporności psychicznej zależy w życiu bardzo wiele. My, dorośli, wiemy przecież, że jest ono najeżone rozmaitymi sytuacjami, które wystawiają nas na próbę. To dzięki niej nie pokonuje nas stres czy przeciwności i potrafimy działać nawet pod presją czasu czy wymagań; lepiej też zarządzamy swoimi emocjami. Problemów nie uniknie nikt, ale jeśli sobie z nimi potrafimy radzić, część z nich przestaje nimi być, a pozostałe są do pokonania. Siła i odporność psychiczna sprawiają, że łatwiej nam mierzyć się z codziennymi problemami, chronić się przed cierpieniem i przetrwać nawet najtrudniejsze kryzysy.

To jednak nie wszystko, naukowcy są zgodni co do tego, że osoby odporne psychicznie są też zdrowsze fizycznie. Zdecydowanie rzadziej cierpią na zaburzenia depresyjne, stany lękowe; są mniej podatne na uzależnienia. Nawet jeśli wydaje nam się, że jesteśmy silni, nie oznacza to, że tę siłę przekażemy genetycznie naszym dzieciom. Jedno jest jednak pewne - odporność można kształtować, a wobec tego możemy pomóc im, by hart ducha nabyli i swą odporność sukcesywnie wzmacniali.

Cztery nogi odporności

Odporność psychiczna to umiejętność skutecznego radzenia sobie z trudnymi, stresującymi sytuacjami w życiu. Tak, jest ona uwarunkowana genetycznie, ale tylko częściowo. Duży wpływ na jej kształtowanie ma wychowanie i wsparcie dane przez rodziców czy nauczycieli - potwierdza Marzena Jankowska, psycholog z Wyższej Szkoły Bankowej w Chorzowie i Katowicach.

Na odporność psychiczną składają się cztery elementy. Pierwszy to zaangażowanie w realizację własnych celów. Osoby mniej odporne psychicznie szybciej się poddają i rezygnują z wykonywania zadania lub podjęcia działania. Porażkę rozpatrują zawsze w negatywnych kategoriach, obwiniając się, że nie są wystarczająco dobre, mądre, utalentowane. - U dzieci wrażliwych psychicznie może pojawić się w głowie przekonanie „ja się do tego nie nadaję, więc nie warto się tym zajmować”. Tymczasem dziecko odporne psychicznie, jeśli doświadcza trudności, myśli, że skoro coś mu się nie powiodło, to może trzeba próbować więcej, bardziej, inaczej - wyjaśnia ekspertka.

Drugi element to poczucie własnej wartości, pewność siebie i swoich umiejętności. Jeśli

będziemy kształtować tę kompetencję u dzieci, zaprocentuje ona w przyszłości w życiu osobistym i zawodowym. Do myślenia powinny dać nam badania Światowej Organizacji Zdrowia, przeprowadzone w 42 krajach, wyniki których pokazały, że polskie dziewczynki są na ostatnim miejscu pod względem poczucia własnej wartości. Warto byłoby też wreszcie zmienić tendencję, zgodnie z którą do pewnego momentu w rozwoju dzieci pewność siebie u dziewczynek i chłopców rośnie równomiernie, ale później u chłopców dalej wzrasta, a u dziewczynek niestety spada.

Kolejnym elementem odporności psychicznej jest poczucie wpływu. Przekonanie, że to ja decyduję o tym, co będzie się działo w moim życiu. - Osoby wrażliwe, kiedy mają problem, zamartwiają się, co one teraz zrobią. Odporni wychodzą z założenia, że sytuacja problemowa wynika z podejmowanych wcześniej decyzji. Zastanawiają się, co mogą zrobić w przyszłości, żeby takiej sytuacji uniknąć, co mogą zrobić lepiej - mówi psycholożka. - Kształtowanie właśnie tej kompetencji mogą znacząco wspomóc rodzice i nauczyciele, którzy powinni uświadamiać dzieciom, że to, co dzieje się w ich życiu, może być konsekwencją tego, jak się zachowują i jakich dokonują wyborów. Dzięki temu budują w dzieciach poczucie sprawstwa, niezależności i samodzielnego myślenia.

Ostatnim składnikiem jest elastyczność wobec zmieniającego się środowiska, czyli otwartość na wyzwania. Dzieciom odpornym psychicznie prawdopodobnie będzie żyło się lepiej, bo lepiej będą radzić sobie z codziennymi wyzwaniami i zmianami. Osoby o silnej psychice traktują zmieniające się okoliczności jako nowe szanse na rozwój, doświadczenia, a nie jako zagrożenie. I tu istotna informacja: rozwój intelektualny i poznawczy jest ważny u dzieci, ale na pewnym etapie dorastania już, zdaniem specjalistów, niewystarczający. Dziecko może świetnie czytać, analizować dane, ale brak rozwoju emocjonalnego spowoduje deficyt kompetencji społecznych i osobistych.

Zaczynj od siebie

Jak więc kształtować odporność psychiczną u dzieci? Jak zawsze, warto zacząć tu od siebie. Najpierw więc to rodzic powinien zbudować własną odporność psychiczną. To, w jaki sposób radzimy sobie z porażkami, wyzwaniami, wpływa na odporność lub wrażliwość psychiczną dziecka. - Jeśli my, dorośli, sami nie wymagamy od siebie wychodzenia ze strefy komfortu, to nasze dzieci również nie będą miały takiego na-

Odpornym żyje się łatwiej. Wspierajmy więc swoje dzieci i wyposażmy je w siłę i odporność psychiczną. Jak jednak to zrobić? Jak pomóc dzieciom w budowaniu odporności psychicznej, która pozwoli im radzić sobie z wyzwaniami, a porażki traktować tylko w kategorii kolejnego doświadczenia na przyszłość?

ODPORNIE PORAŻEK NIE LICZĄ



stawienia i trudno będzie nam zmotywować je do tego - tłumaczy ekspertka.

Mało kto zdaje sobie z tego sprawę, ale bardzo ważne jest, jak rodzic traktuje dziecko już w pierwszym roku jego życia. Nasze zachowanie w stosunku do tak małego dziecka ma już wpływ na biochemię jego mózgu, a szczególnie na kształtowanie się płotów czołowych, które odpowiadają za najważniejsze funkcje wykonawcze - na przykład jak będzie sobie radziło w szkole, jak będzie podejmowało decyzje, jak będzie sobie radziło z emocjami.

Bezwarunkowa miłość

- Dziecko powinno wiedzieć, że zawsze może liczyć na swoich rodziców, że może się przytulić, że mama lub tata je wysłucha i w razie czego da

wsparcie emocjonalne. Czasami rodzice mogą czuć się bezradni w sensie narzędziowym, nie wiedząc, jak dziecku pomóc. Wtedy równie ważna, a może nawet najważniejsza, jest ich dostępność emocjonalna - mówi Marzena Jankowska. - Dziecko musi mieć poczucie, że ktoś jest przy nim i kocha je bezwarunkowo. Nie za to, jakie jest, ale za to, że jest.

Sport dla zdrowej psychiki

Kształtowaniu odporności psychicznej u dzieci sprzyja także regularny ruch. Sport uczy wszystkiego tego, co będzie potrzebne dziecku w dorosłym życiu: angażowania się, niepoddawania się, rywalizacji - zwłaszcza samemu ze sobą, systematyczności, sumiennosci i radzenia sobie z porażką.

Docenimy starania

- Chwalmy starania dziecka, nie tylko efekt końcowy - zwracając uwagę specjaliści. Bardzo często bywa bowiem tak, że chcąc pochwalić naszą córkę czy syna, koncentrujemy się wyłącznie na efektach (np. jaki ładny rysunek) lub na uzdolnieniach dziecka, pomijając proces dochodzenia do tych efektów, czyli zaangażowanie i staranie się. Pamiętajmy więc, by chwalić dziecko za włożony w pracę wysiłek, a nie za efekt (ale się postarasz, ile pracy w to włożyłeś). Człowiek rzadko ma 100 procent wpływu na efekt, ale ma wpływ na swoje zaangażowanie i pracę, by efekt osiągnąć. Nawet jeśli czasem całkowicie się to nie uda. Dziecko wzmacniane pozytywnymi komunikatami odnoszącymi się do wysiłku, po porażce, która każdemu może się

zdarzyć, pomyśli jednak „trudno, to nie musiało zależeć ode mnie, ale jestem dumny z wysiłku, jaki w to włożyłem i ile się przy tym nauczyłem”, a potem będzie też okazywać swoją pracę.

Rozmawiajmy

Pamiętajmy też o rozmowie. Rozmawiajmy z dziećmi o emocjach, o tym, jak widzą świat. Na koniec dnia spytajmy, co im się dziś przytrafiło dobrego, a co złego. - Czasami to, co nam wydaje się drobiazgiem, naszym dzieciom bardzo leży na sercu. Wtedy będzie też okazja, aby wytłumaczyć, że nie warto przejmować się błahostkami i że należy koncentrować się na tym, na co mamy wpływ - radzi psycholog. - To może być zresztą dobra lekcja zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców.

Anna Lewandowska

SPEŁNIA SIĘ NIE TYLKO JAKO ŻONA I MAMA

Niemal od dziecka trenowała z sukcesami karate. Dzięki temu poznała przystojnego piłkarza, w którym zakochała się ze wzajemnością po uszy. Teraz dla obojga najważniejsza jest rodzina i dzieci

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Na pewno zdaje sobie sprawę, że w tym małżeństwie najważniejszy jest mąż. Ale nie chce być tylko pięknym dodatkiem do jego piłkarskiej kariery. Dlatego stara się przy tym realizować siebie – przede wszystkim jako trenerka osobista i specjalistka od zdrowego żywienia. Zarówno dla niej, jak i dla jej męża, najważniejsze są jednak dzieci – córki Klara i Laura.

– Czasami jest taki stereotyp, że jak ktoś ma pieniądze, to te dzieci pewnie siedzą na złotej kanapie. Nie. Szczególnie nie w takiej rodzinie sportowej. Trzeba się w tym odnaleźć, ale na pewno będziemy chcieli, żeby dziewczynki miały szacunek do ludzi i żeby szanowały pieniądze i inne rzeczy. Ja już widzę, że mąż chciałby, żeby nasze dzieci wiedziały, że na coś trzeba zarobić, o coś trzeba się postarać, że pieniądze nie biorą się z bankomatu – podkreśla w programie „Miasto Kobiet”.

Dzieciństwo na planie filmowym

Ania przyszła na świat w rodzinie filmowców, tata był operatorem, a mama – scenografką. Wraz z bratem początkowo wychowywała się właściwie na planie filmowym. Nic dziwnego, że stwierdziła, że chce być operatorem filmowym, jak tata. – To było moje wielkie marzenie, przygotowywałam się do tego, ale w pewnym momencie mój ojciec chrzestny, Jacek Bławut, zadał mi pytanie, czy naprawdę tego chcę, bo to trudna i ciężka praca. I rzeczywiście, sytuacja życiowa zmusiła mnie do rezygnacji z tych studiów i wybrałam sport – wspomina w „Gazii”.

Kiedy Ania miała osiem lat, rodzice się rozwiedli. Dziewczynka bardzo przeżyła odejście taty i nie rozstawała z nim przez wiele lat. Tym bardziej że mocno odczuła zmianę sytuacji życiowej. Mama sama musiała utrzymać siebie i dwójkę dzieci.

– Z dnia na dzień nie mieliśmy pieniędzy. To była największa



FOT. ADAM JANKOWSKI

szkoła życia. Byłam małym dzieckiem, to miałam normalne życie. Tata, mama, dzieci, pieniądze. Było na podstawowe rzeczy, wydatki, rzeczy do szkoły. A potem nie miałam nawet na podręczniki. Tak historia rodziny się potoczyła, że zostaliśmy z mamą bez środków do życia – wyznała w programie „W roli głównej”.

Sport stał się jej pasją

Ania zainteresowała się karate, bo jej siostra cioteczna uprawiała tę dyscyplinę z sukcesami, zostając nawet mistrzynią świata. Dziewczynka trafiła do Pruszkowa, gdzie zajął się nią trener Jerzy Szczachor, z którym tak się zaprzyjaźniła, że do dziś nazywa go „drugim tatą”. – Kiedy byłam w gimnazjum, najgorszą karą

za złe zachowanie było dla mnie to, że nie mogłam trenować. Pamiętam, jak mój wujek dowiedział się, że dostałam dwie jedynki z matematyki. Za karę miałam zakaz zdawania na kolejny pas. To była dla mnie taka nauka, że już później zawsze do siebie uczyłam, żeby móc spokojnie trenować – podkreśla w „Gali”.

ANNA LEWANDOWSKA

Polska zawodniczka karate, trenerka osobista i specjalistka od zdrowego żywienia. Urodziła się w 1988 r. w Łodzi. Z domu Stachurska. Ma młodszego o dwa lata brata Piotra. W wieku 13 lat zaczęła trenować karate. Pierwszy medal zdobyła w 2005 r., zajmując drugie miejsce podczas mistrzostw Polski w kategorii juniorów. W całej swojej karierze sportowej zdobyła łącznie 38 medali Mistrzostw Polski, Europy i Świata. Jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Od 2013 r. prowadzi internetowy blog Healthy Plan by Ann, w którym udziela porad żywieniowych i sportowych. Wydała dwie książki: „Żyj zdrowo i aktywnie z Anną Lewandowską i „Zdrowe gotowanie by Ann”. W 2016 r. stworzyła markę Foods by Ann, która skupia się na produkcji zdrowych przekąsek i suplementów diety. Jest żoną piłkarza Roberta Lewandowskiego, z którym ma dwie córki: Klarę i Laure.

Po tym, jak tata opuścił Anię, dziewczyna była nieufna wobec chłopaków. Kiedy więc na obozie sportowym na Mazurach poznała sympatycznego Roberta Lewandowskiego, początkowo trzymała go na dystans. Tymczasem jej piękna blondynka od razu wpadła w oko. Dopiero z czasem Ania stwierdziła, że może z tego być coś więcej.

– W październiku, kiedy zaczął się rok akademicki, oboje, jako profesjonaliści, mogliśmy wybrać sobie dowolną grupę, żeby zgrać zajęcia z treningami. Tak się złożyło, że wybraliśmy z Robertem tę samą. No i zaikrzyło. A potem już wpadliśmy w to uczucie po uszy – mówi w „Rossmannie”.

Miłość pokonała przeszkody

Mimo że była zakochana na zabój, nie zaniedbała studiów. Dlatego teraz może się pochwalić dwoma tytułami: specjalistki ds. żywienia i menedżerki sportu. Świetnie szło jej także w karate. Zdobyla prawie 30 medali na Mistrzostwach Polski, sześć – na Mistrzostwach Europy (w tym dwukrotnie, w 2009 i 2013 roku, złote) oraz trzy na Mistrzostwach Świata.

– Był taki czas, gdy trenowałam wiele więcej od Roberta. On miał jeden trening, a ja, gdy przygotowywałam się do Mistrzostw Świata czy Europy, nawet trzy. No i gdy nie mieliśmy jeszcze pieniędzy, z tego mojego poświęcenia kasy też nie było. Były tylko jakieś stypendia, przyznawane zresztą nie po równo, przez co pojawiały się nerwy – opowiada w „Sportowych Faktach”.

Miłość pokonała jednak wszystkie przeszkody; para poobrała się 22 czerwca 2013 roku w kościele Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny parafii św. Anny w Serocku. Wesela odbyło się w ośrodku Złotopolska Dolina w Trębkach Nowych. Nowożeńcy podrozpoczęli od wizyty w Rzymie i uczestnictwa w audiencji generalnej, po której papież Franciszek udzielił im osobistego błogosławieństwa.

– Dla mnie i dla Roberta najważniejsze są prywatność i rodzina – mąż, żona, mama, rodzeństwo, święta, które spędzamy zawsze razem. Obydwoje pochodzimy z rodzin katolickich, u nas czyta się Biblię w święta, chodzimy do kościoła, gotujemy tradycyjne potrawy, może bezglutenowe (śmiech), ale w tym codziennym pędzie staramy się utrzymać rodzinne więzy – deklaruje Ania w „Gazii”.

Najważniejsza jest rodzina

Gdy Robert zaczął odnosić wielkie sukcesy na boisku, jego żona odpuściła karierę. Zaczęła jednak rozwijać inne swoje talenty; najpierw otworzyła w internecie blog poświęcony zdrowemu trybowi życia, a potem zebrała swe doświadczenia z żywieniem i aktywnością fizyczną w książkę. Kiedy okazało się, że na jej porady jest wielkie zapotrzebowanie, zaczęła organizować regularne obozy treningowe.

– Wiem, że ludzie lubią moje ćwiczenia, a to daje mi wielką radość. Mam 700 tysięcy ściągnięć mojej aplikacji. Tysiące użytkowników korzysta z mojej diety, zestawów treningowych. Do tego prowadzę obozy treningowe. Sto miejsc na najbliższy rozszło się w cztery minuty. Gdybym tylko miała więcej czasu, prowadziłabym ich więcej – mówi w „Sportowych Faktach”.

Kiedy za sprawą angażu Roberta w drużynie Bayernu Monachium para przeniosła się do Niemiec, Ania poważnie zachorowała. To sprawiło, że małżonkowie musieli odłożyć plany o założeniu rodziny na później. Robert bardzo to przeżył – przez dziesięć kolejnych meczy nie strzelił żadnego gola. W końcu jednak los się odwrócił. Pięć lat temu na świat przyszła ich córka Klara, a dwa lata temu – Laura. Razem tworzą zgodną i radosną rodzinę. – Wiele osób może zadziwić, ale po zakończeniu kariery, planujemy wrócić do Polski. Bo tu mamy rodzinę. Na pewno w pierwszym roku po końcu kariery Roberta, wyruszymy w podróż. Zrobimy to, na co nie mamy teraz czasu – zapowiada Ania.

Dla rodziców

Odkrywajmy internet razem z dzieckiem

Na co dzień wiele dzieci spędza nawet kilka godzin w internecie. W wakacje, a te za pasem, czas ten jeszcze się wydłuża. Czy znamy wszystkie zagrożenia z tym związane i przestrzegamy dzieci przed nimi?

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Dostęp do internetu pomaga w nauce i ma dużą wartość edukacyjną, to przecież kopalnia interesujących i wartościowych informacji, ale trzeba zdawać sobie sprawę z zagrożeń, które w sieci mogą napotkać nasze dzieci. Wydaje się, że dużo się o nich mówi i pisze, ale chyba niewystarczająco, jeśli do psychologów wciąż trafiają najmłodsi, których świat online w jakiś sposób skrzywdził. Do poradni psychologicznych zgłaszają się rodzice z dziećmi zaniepokojeni tym, jak poważny wpływ na ich zdrowie psychiczne ma ciągłe przebywanie w sieci. To, że jest to możliwe nie tylko w domu, ale i na różnego rodzaju urządzeniach mobilnych, nie ułatwia rozwiązania problemu. Psycholodzy alarmują, że u wielu dzieci stwierdza się z tego powodu stany depresyjne i lękowe, apatie, problemy ze snem lub nadpobudliwość na skutek przedawkowania bodźców.

Rodzice nie potrafią poradzić sobie z problemem, którego być może by nie było, gdyby w odpowiednim momencie sami nie przyłożyli do niego ręki. Zanim płaczącemu dziecku damy do zabawy nasz telefon komórkowy, zanim naszego 2-latkę posadzimy „dla świętego spokoju” przed tabletem, a 5-latkowi kupimy na urodziny laptop, pomyślmy perspektywnie, jakie to będzie miało konsekwencje później. Wielu rodziców wręcz opisuje się tym, jak bystre jest ich kilkuletnie dziecko, bo tak znakomicie porusza się w sieci. Czy nie lepiej byłoby, gdyby świetnie grało na gitarze lub ćwiczyło szermierkę?



Zaczynj od siebie

Rodzic jest pierwszym najważniejszym wzorem dla dziecka, być może więc powinniśmy też zweryfikować niektóre nasze nawyki związane z korzystaniem z sieci (telefon podczas rodzinnego obiadu?). Zastanówmy się nad tym, jaki przykład dajemy swoim dzieciom, które później chcemy ratować przed uzależnieniem od internetu? Nie chodzi o to, by z niego całkowicie zrezygnować, bo tego nie wyobraża już sobie chyba nikt z nas, ale o to, by wykorzystywać go odpowiednio i bez przesady.

Z limitem

Korzystanie przez dziecko w późnym wieku przedszkolnym z komputera nie jest całkowicie złe, ale zależy, jak ono to robi. Specjaliści rekomendują 30 minut dziennie, najlepiej w sesjach 15-minutowych i nie co dzień. Oczywiście pod kontrolą rodzica. Treści niedozwolone muszą być zablockowane i trzeba tego pilnować zwłaszcza wtedy, gdy z tego samego urządzenia korzystają osoby dorosłe. Telefon jest ważny ze względu na bezpieczeństwo, ale powinien służyć dziecku tylko do dzwonienia, a więc niech to nie będzie smartfon. Nie wolno nagradzać dziecka korzystaniem z tableta i karać, odbierając mu taką możliwość, bo to wówczas staje się wartością samą w sobie.

Wspólnie

Odkrywajmy internet razem z dzieckiem. Znajdźmy strony, które mogą je zainteresować i wspólnie zrobimy listę tych przyjaznych. No i oczywiście, konieczne przestrzeczmy nasze dziecko przed rozmaitymi zagrożeniami. Media społecznościowe i czaty na żywo w przekonaniu niedoświadczonego użytkownika mogą dawać poczucie anonimowości, a to sprzyja nawiązywaniu kontaktu z osobami niekoniecznie mającymi dobre intencje. Wiele dzieci zostało w ten sposób uwikłanych w niebezpieczne znajomości, warto więc uświadomić im wcześniej, jak unikać zagrożeń i jak reagować na cyberprzemoc. Może się ona przejawiać w postaci publikowania ośmieszających filmów lub zdjęć czy wulgarnych komentarzy. Młody człowiek może stać

się ofiarą, świadkiem, a zdarza się, że i sprawcą krzywdzących zachowań, bo można to zrobić również nieświadomie, zapominając, że nawet pozornie niewinny żart może być źle odebrany. Uświadommy więc dziecku, że w internecie obowiązują te same zasady szacunku dla ludzi jak poza nim, a na cyberprzemoc nie można odpowiedzieć tym samym.

Jeśli sprawcami są koledzy ze szkoły, powinniśmy zawiadomić wychowawcę lub pedagoga, prosząc o pomoc w rozwiązaniu tej sytuacji. W niektórych przypadkach trzeba zadbać o pomoc psychologiczną, winnych należy zabezpieczyć do wody, zgłosić niewłaściwą treść lub działanie do administratora portalu, a nawet zawiadomić policję. W sytuacjach zagrożenia dziecka możemy skorzystać z bezpłatnej konsultacji ze specjalistą pod numerem telefonu 800 100 100.

Handel w sieci

Handlowcy zachęcają dzieci do zakupów w sieci, proponując im gry, bezpłatne gadżety lub próbki produktów. Bez problemów dziecko odwiedzi strony producentów papierosów, alkoholu, pozna hazard, a nawet pornografię. Często dziecko jest bezradne i nie potrafi samo wybrnąć z problemów, w które niechcący popadło. Rzeczowo i spokojnie rozmawiajmy z naszymi dziećmi na temat niebezpieczeństw związanych z e-handlem.

Łowcy danych

Zdobywanie danych osobowych od dzieci jest w internecie powszechne. Niekiedy prosi się je bezpośrednio o udzielanie informacji, takich jak: e-mail, nazwisko, numer telefonu czy adres oraz wyrażenie zgody

na przetwarzanie danych. Informacje zdobywa się też, śledząc zachowanie dzieci podczas surfowania, dzięki strumieniowi danych - plikom cookie umieszczanym w komputerach użytkowników przez odwiedzane serwery.

Prywatne materiały

W sieci bardzo często dochodzi do naruszenia ochrony wizerunku dzieci i to przeważnie w wyniku braku przezorności rodziców. Wrzucanie na portale społecznościowe prywatnych zdjęć stało się już niemal normą, ale czy zdajemy sobie sprawę z tego, że plik raz udostępniony na zewnętrznym serwerze nie jest już w pełni pod naszą kontrolą? Takie zdjęcia mogą nawet trafić do zasobów pedofilów, którzy przerabiają je i dystrybuują dalej. Udostępniając wrażliwe materiały rodzinie lub znajomym, warto więc korzystać z narzędzi oraz platform, które umożliwiają nadawanie dostępu tylko wybranym odbiorcom i prowadzą politykę prywatności podporządkowaną bezpieczeństwu użytkowników. Przede wszystkim jednak zastanówmy się, czy rzeczywiście warto tak dokumentować własne życie?

Po partnersku

Spędzanie przez dziecko w cyberprzestrzeni wielu godzin dziennie powinno być dla nas sygnałem ostrzegawczym. Nawet jeśli nie jest to jeszcze uzależnienie, a tylko nadużywanie internetu. Porozmawiajmy z dzieckiem o zmianach w jego zachowaniu i o tym, co nas w nich niepokoi. Pozwólmy mu przedstawić także jego stanowisko, by poczuło, że jest traktowane po partnersku. Wspólnie poszukajmy innych aktywności, które zaciekawią dziecko i ustalmy zasady ograniczania dostępu do sieci. Jeżeli nie przyniesie to oczekiwanych efektów, skontaktujmy się z psychologiem lub specjalistą z poradni uzależnień. Nie wolno jednak całkowicie zakazać dziecku dostępu do komputera, trzeba to robić stopniowo, proponując mu jednocześnie inne, ciekawe alternatywy aktywnego spędzania wolnego czasu, również z rówieśnikami.



Uzyskane dane pozwalają specjalistom od reklamy i sprzedawcom nawiązać kontakt z dzieckiem, oddziałując na nie indywidualnie dobranymi reklamami. Rozsądne jest więc zastosowanie nie tylko dobrego oprogramowania antywirusowego, ale też aplikacji służących m.in. do blokowania napaści reklam i ostrzegających przed podejrzаныmi stronami www.



W kuchni

Przysmaki dla małych i większych łasuchów

Świętowanie Dnia Dziecka to także wspólne biesiadowanie. Po zdrowym, lekkim obiedzie można wziąć na ząb jakiś pyszny deser sporządzony dla uczczenia tego wyjątkowego dnia

Postarajmy się jednak, by w naszych deserach znalazło się jak najwięcej owoców. A oto kilka smakowitych inspiracji.

MALINOWA KASZKA MANNA Z PIANKA

80 g kaszy manny, 50 ml soku malinowego, 250 g malin, 100 ml śmietanki 30%, 1 łyżka kakao, 80 g cukru pudru, kilka kostek czekolady gorzkiej, mięta

Maliny zasypać 50 g cukru pudru w rondelku i podgrzać do zagotowania. Przetrzeć przez sito, by oddzielić pestki. Pozostały mus zlać do rondelka, dolać sok malinowy i 500 ml wody - zagotować. Do gotujących się malin wsypać kaszę i gotować 5 minut, co jakiś czas mieszając, by kasza się nie przypaliła. Wystudzić. Śmietankę ubić na sztywną pianę, dodając pod koniec resztę cukru pudru i kakao. Do pucharka przełożyć kaszkę malinową, a na nią warstwę śmietanki czekoladowej. Udekorować malinami, miętą i posiekaną czekoladą (www.dwor-korona.pl, www.commlace.pl)

MUFFINY Z OWOCAMI

250 g mąki pszennej, 100 g roztopionego masła, 170 g cukru brązowego, 125 ml mleka, 2 jajka, 2 łyżeczki proszku do pieczenia,

250 g borówek, skórka starta z 1/2 pomarańczy

W misce przesiać wszystkie suche składniki (mąka, cukier, proszek do pieczenia) i wymieszać. Do drugiej miski wlać roztopione masło, mleko, jajka oraz skórkę startą z 1/2 pomarańczy. Wszystko wymieszać. Delikatnie połączyć składniki z obydwu misek, dodać borówki, zostawić ok. 2 łyżek do dekoracji i jeszcze raz wymieszać. Nałożyć równe porcje ciasta do papilotek, posypać pozostałymi borówkami. Piekarnik rozgrzać do 180°C. Włożyć muffinki i piec przez ok. 25 minut. Po upieczeniu babeczki można udekorować np. polewą z czekolady (roztopić 50 g białej czekolady z dodatkiem 2 łyżek mleka i 1 łyżką jogurtu) i posypać borówkami. (www.dwor-korona.pl)

WIENIEC BEZOWY Z OWOCAMI

Składniki na bezę: 5 białek jaj, 250 g cukru (najlepiej drobnego), 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej, szczypta soli; **składniki na krem:** 250 ml schłodzonej śmietanki 30%, 100 g sera mascarpone, 1 łyżka cukru pudru, owoce do dekoracji (truskawki, maliny, borówki).

Białka oddzielić od żółtek, wlać do wysokiej miski i ubijać ze

szczyptą soli na wolnych obrotach. Stopniowo zwiększać obroty miksera, dodając po jednej łyżce cukru. Kolejną porcję dodawać dopiero po całkowitym rozpuszczeniu poprzedniej. Na koniec dodać mąkę ziemniaczaną i sok z cytryny. Na papierze do pieczenia wyłożonym na blaszce odrysować duży okrąg (o średnicy ok. 22 cm). Ubić masę z białek przełożyć do rękawa cukierniczego i wyciskać na papier „gniazdka” dookoła okręgu. Pozostawiać pomiędzy nimi niewielkie przerwy, lekko podnieść boki przy pomocy łyżki. Bezę natychmiast po wyłożeniu wstawić do piekarnika nagrzanego do 130 st. C, po chwili zmniejszyć temperaturę do 100 st. C (tryb góra-dół) i suszyć ją przez ok. 1,5 h. Po wyłączeniu, bezę pozostawić w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami do całkowitego ostudzenia. Krem przygotować na krótko przed podaniem bezy. Śmietankę ubić z cukrem, dodać serek mascarpone i delikatnie zmiksować. Nałożyć łyżką do bezowych „gniazdek”. Wierzch udekorować świeżymi owocami. (fdjokiel.pl)

MUFFINKI BANANOWO-CZOKOLADOWE

(składniki na 10-12 sztuk): 1 banan, 2 jajka, 100 ml wody, 50 ml oleju rzepakowego, 130 g mąki uniwer-

salnej, 35 g gorzkiego kakao, 150 g drobnego cukru, 1 opakowanie cukru waniliowego, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

Banana rozgnieść widelcem. Dodać jajka, olej i wodę, wymieszać do połączenia. Dodać pozostałe składniki i wymieszać. Piekarnik nagrzać do 190°C. Ciasto nakładać do papilotek do 3/4 wysokości. Piec około 18-20 minut. Ozdobić według uznania.

TIRAMISU DLA DZIECI

Składniki (5-6 pucharków): 2 żółtka jaj „0”, 100 ml wody, 50-60 g cukru, 250 g sera mascarpone, gorzkie kakao, biszkopty, maliny i truskawki

Zagotować 50 ml wody i rozpuścić w niej cukier. Chwilę gotować, aż powstanie syrop. Pozostałą wodę zagotować z 2 łyżkami kakao, wymieszać i ostudzić. Żółtka ubić na puszysto (5-6 minut) i dolewać gorący słodki syrop, ciągle miksując. Dodać serek mascarpone i wszystko razem ubijać przez 1-2 minuty. Przygotować pucharki. Biszkopty zamoczyć z obu stron w kakao i ułożyć na dnie. Dodać krem, owoce, znowu biszkopty, krem i owoce aż do wykorzystania wszystkich składników. Posypać kakao, udekorować. Schłodzić w lodówce przez ok. 2 godziny. (Mama i ja x2)



FOT. DWÓR KORONA KARKONOSZ



FOT. MAT. PRAS. WODA MAMA I JA



FOT. MAT. PRAS. FERRY DROBITU JOKIEL



FOT. DWÓR KORONA KARKONOSZ

W kuchni



FOT. THERMOMIX VORWERK



FOT. MAT. PRAS. OCCIZ



FOT. MAT. PRAS. MSM MONKI

MUFFIPIZZA

200 g mąki, 20 g proszku do pieczenia, oregano, bazylia, sól, 100 ml oleju, 100 ml mleka, 2 jajka, 150 g mozzarelli, 80 g szynki parmeńskiej, 50 g pomidorów koktajlowych

Mieszymy mąkę, proszek do pieczenia i przyprawę. W drugiej miseczce mieszamy jajka z mlekiem oraz olejem, aż do połączenia składników. Dodajemy do mąki i mieszamy aż do uzyskania jednolitej masy. Ser (100 g) ścieramy na tarce i dodajemy do ciasta razem z kawałkami szynki parmeńskiej. Po wymieszaniu nakładamy do formy na muffiny, a wierzch posypujemy resztą sera. Na wierzchu układamy pokrojone pomidory. Pieczemy w 180 st. C przez około 20-25 minut. (www.dwor-korona.pl)

KLOPSIKI PO MAROKAŃSKU Z KASZĄ KUSKUS

150 g kaszy kuskus, 500 g wołowiny mielonej, 2 cebule pokrojone w drobną kostkę, 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę, 3 łyżki bulki tartej, 1 jajko, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 1 łyż-

ka posiekanej kolendry, 1 łyżeczka kminu rzymskiego, 1/2 łyżeczki cynamonu, 1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki, 1/2 łyżeczki ostrej mielonej papryki, 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu, 1 łyżeczka soli, 500 ml przecieru pomidorowego, szklanka wody

W misce mieszamy wołowinę, połowę cebuli, czosnek, bułkę tartą, jajko, natkę, kolendrę i przyprawę. Formujemy klopsiki, a potem smażymy je na rozgrzanej patelni, aż się zarumienią. Dodajemy cebulę, smażymy jeszcze minutę i dodajemy przecier z wodą. Przykrywamy i gotujemy przez 20 minut, w połowie gotowania przekładamy klopsiki na drugą stronę. Kuskus mieszamy w misce. Doprawiamy solą, mieszamy, zalewamy wrzątkiem, tak by woda była centymetr ponad kaszą. Miskę zamykamy folią spożywczą i pozostawiamy na 5-7 minut. Klopsy podajemy z ciepłym kuskusem. (www.halina.eu)

ZAPIEKANKA Z RYZEM BIAŁYM I KURCZAKIEM

200 g ryżu białego, 400 g piersi z kurczaka, 1 cukinia,

1 puszka kukurydzy, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka suszonego tymianku, 1 łyżeczka suszonej papryki, 1 łyżeczka oregano, 600 ml bulionu, sól i pieprz, natka pietruszki

Kurczaka pokroić w kostkę, doprawić solą i pieprzem. Cukinię pokroić w dużą kostkę, cebulę i czosnek drobno posiekać. Na patelni rozgrzać olej. Usmarzyć kurczaka tak, żeby ładnie się zarumieniał. Przełożyć do naczynia żaroodpornego, na tej samej patelni obsmażyć cebulę z cukinią i również przełożyć do naczynia. Tak samo obsmażyć kukurydzę. W naczyniu wymieszać wszystkie składniki z ryżem i posiekaną natką pietruszki i pozostałymi przyprawami. Dodać bulion lub wodę z kostką rosołową, doprawić solą i pieprzem, szczelnie przykryć i piec przez 40 minut w 200 st. C. (www.britta.pl)

POTRAWKA Z CIEŁĘCINY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

delećcina sznycłowa (100 g), pół marchewki (40 g), 1/3 korzenia pietruszki (20 g), plaster selera (20 g), 1 łyżeczka mąki (5 g),

3 łyżki kaszy jęczmiennej pęczak/wiejskiej - przed ugotowaniem (45 g), 2 łyżeczki tłuszczu roślinnego (10 g), 1 czerwony burak (100 g), 1/3 małego jabłka (30 g), 2 łyżeczki soku cytrynowego (10 ml), 1 łyżeczka natki pietruszki (5 g), 3, 4 liście sałaty karbowanej lub rzymskiej (20 g), 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Cielęciny umyć, pokroić na plasterki i przełożyć do naczynia wypełnionego niewielką ilością wrzącej wody, przykryć i przez moment dusić, aż mięso nabierze miękkości. Umyć warzywa, pokroić je w plasterki i dorzucić do mięsa. Przygotuj zaprawkę z pieprzu i mąki 50 ml wody - dodaj ją do mięsa z warzywami, wciąż delikatnie mieszając. Duś jeszcze chwilę, by wzmocnić smak potrawy. Pod koniec dodaj jedną łyżeczkę tłuszczu roślinnego. Ugotuj kaszę al dente, dodaj do niej drugą łyżeczkę tłuszczu roślinnego i wymieszaj. Ugotuj czerwone buraczki, wyjmij je z wody i ostudź, następnie obierz ze skórki i zetrzyj na tarce z dużymi oczkami na wiórki. Umyj jabłko, obierz je ze skórki i także zetrzyj na wiórki

na tarce z dużymi oczkami. Połącz starte warzywa, dodaj olej i sok z cytryny, a potem wszystkie składniki wymieszaj. Surówkę podawaj na zimno posypaną natką pietruszki. Podawaj z sałatą. (Ogólnopolskie Centrum Dietyki Instytutu Żywności i Żywienia)

ZAPIEKANKA Z MŁODYCH ZIEMNIAKÓW I CUKINII Z SEREM

ok. 1 kg młodych ziemniaków, 1 młoda cukinia, 0,5 l słodkiej śmietanki 18%, 2 żółtka, 2 ząbki czosnku, 100 g sera żółtego, 100 g wędzonego boczku, 2-3 gałązki świeżego rozmarynu, sól i pieprz

Do słoika wlać śmietankę, dodać żółtka, rozdrobniony czosnek, sól i pieprz do smaku. Zakręcić słoik, dokładnie zmieszać składniki, energicznie potrząsając. Następnie przełożyć do żaroodpornego naczynia i posypać startowanym serem. Ziemniaki oskrobać, umyć i ugotować na półtwardo w osolonej wodzie. Odcedzić, wystudzić, pokroić w plastry i ułożyć na zakładkę w naczyniu żaroodpornym

na śmietanie posypanej serem, na przemian z plasterkami cukinii. Całość posypać drobno pokrojonym boczkiem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C przez około 40 minut. Gotową zapiekankę posypać igielkami świeżego rozmarynu. (www.msm-monki.pl)

PLACKI Z CUKINII ZE ŚMIETANĄ, ŁOSOSIEM I KOPERKIEM

200 g wędzonego łososia, 600 g cukinii, jajko, 2 cebule, 140 g mąki pszennej, 100 ml oleju, pieprz, sól, 2-3 szklanki kwaśnej śmietany (30%), łyżka posiekanej koperki

Obraną cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach, odcisnąć nadmiar soku. Przełożyć do miski. Dodać mąkę, jajko, drobno posiekaną cebulę oraz sól i pieprz. Dokładnie wymieszać, formować łyżką placki i smażyć na mocno rozgrzanym oleju. Placki osuszać na papierowym ręczniku. Podawać z kwaśną śmietaną, wędzonym łososiem i świeżo posiekanym koperkiem. (Tadeusz Barowicz, „Wędzenie ryb”)



FOT. MAT. PRAS. BRITTA



FOT. MAT. PRAS. HALINA

Zdrowe dziecko



W weekendowe poranki można biegać całą rodziną lub chociaż z dziećmi. W ten sposób zachęcimy je do ruchu

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

W ubiegłym tygodniu Narodowy Fundusz Zdrowia znów przywołał niepokojący problem otyłości wśród dzieci. Prawdopodobieństwo, że otyły przedszkolak będzie otyłym dorosłym jest ponad czterokrotnie większe niż u jego rówieśników o prawidłowej masie ciała – poinformował NFZ i podał dane Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), według której dzieci w Polsce tyją najszybciej w Europie. Wśród konsekwencji otyłości wymienia m.in.: problemy z koncentracją i pamięcią, w tym z nauką; rozwój chorób przewlekłych niezakaźnych, takich jak cukrzyca typu II, nowotwory, choroby układu kostno-stawowego, nadciśnienie tętnicze; zaburzenia emocjonalne; niską samoocenę i samokrytykę; izolację społeczną i depresję.

Z tym poważnym problemem zmagamy się już od jakiegoś czasu, ale pandemia jeszcze go nasiliła. Izolacja, nauka zdalna, brak nie tylko lekcji wf., ale i dodatkowych aktywności fizycznych na pewno nie pomogły. Nie można jednak wszystkiego zrzucić na zaistniałą sytuację, bo problem sam się nie rozwiąże, bo stan pandemii został oficjalnie zniesiony. A jeżeli nie można się z nim szybko uporać, to znaczy, że trzeba dokładnie rozpoznać jego przyczyny. Na pewno jest ich co najmniej kilka.

Choć otyłość jest chorobą, wielu Polaków nadal ten fakt lekceważy. Bardziej postrzegamy ją jako defekt estetyczny, z którym należy poradzić sobie samemu lub z którego, w przypadku dziecka, po prostu się wyrośnię.

W opracowanej przez WHO Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych otyłość ma kod E66 – wyjaśnia

Otyłych jest aż 10 proc. małych dzieci, w wieku od roku do 3 lat, na świecie, 30 proc. dzieci w wieku wczesnoszkolnym i 22 proc. młodzieży do 15. roku życia. W Polsce niemal co trzecie dziecko w wieku 7-9 lat ma nadwagę

Rozwiązanie problemu otyłości dzieci w dużej mierze zależy od rodziców

prof. dr hab. n. med. Paweł Bogdański z Katedry i Zakładu Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości (PTLO). – U osób chorujących na otyłość dochodzi do rozwoju wielu nieprawidłowości i zaburzeń, które powodują m.in. zwiększone ryzyko cukrzycy typu II, wzrost ciśnienia krwi, podniesienie poziomu cholesterolu oraz stłuszczenie wątroby.

Specjaliści wskazują też, że otyłość to choroba wieloczynnikowa, a współczesna medycyna nie zna w pełni przyczyn jej rozwoju. Na pewno na jej powstanie istotny wpływ ma nasz styl życia i nawyki żywieniowe, ale do otyłości przyczyniają się również czynniki od nas niezależne. Należą do nich m.in. te genetyczne i epigenetyczne, płodowe, hormonalne i psychologiczne. Chociaż dieta

i ćwiczenia fizyczne odgrywają istotną rolę, stres, zaburzenia snu, zaburzenia hormonalne i neurohormonalne, a nawet przyjmowane leki także mogą wpływać na ryzyko wystąpienia otyłości.

Ci, którzy mimo wysiłków i ogromnej pracy nie są w stanie samodzielnie zredukować masy ciała do poziomu, który nie zagraża ich zdrowiu i życiu, powinni trafić do lekarza, który postawi diagnozę i zaproponuje odpowiednie leczenie. Zalecenia lekarza powinien bezwzględnie wspomóc dietetyk, psycholog, a nawet fizjoterapeuta. – Powszechna opinia, że leczenie otyłości zawsze polega tylko na zmianie nawyków żywieniowych oraz większej aktywności fizycznej, jest błędna i często nie przekłada się na osiągnięcie celu terapeutycznego – przestrzega prof. Paweł Bogdański.

Osoby, które walczą z nadwagą, zwykle skupiają się na swojej wadze. Jednak uznawanie

straconych kilogramów za jedyną miarę sukcesu jest nie tylko niewłaściwe, ale także szkodliwe pod kątem psychologicznym. Może bowiem prowadzić do zwiększenia poziomu stresu, zaburzeń odżywiania i problemów z samooceną. Specjaliści podkreślają, że kluczem do długoterminowego sukcesu jest skupienie się na trwałej modyfikacji stylu życia i korzyściach wynikających z leczenia otyłości wyrażonych m.in. poprawą stanu zdrowia i samopoczucia oraz ochroną przed rozwojem powikłań związanych z otyłością.

Chociaż otyłość w dzieciństwie nie zawsze prowadzi do otyłości w wieku dorosłym, większość dzieci nie wyrasta z problemu nadwagi. Jak wynika z badań, tylko około 17 proc. dzieci w wieku przedszkolnym, które mają nadwagę lub chorują na otyłość, wraca do normalnej wagi przed ukończeniem 12.-13. roku życia. Co bardzo istotne, w porównaniu

z chorobą występującą u dorosłych, konsekwencje otyłości, która zaczyna się w dzieciństwie, mogą być znacznie poważniejsze.

Rodzice dzieci chorujących na otyłość powinni umówić się z dzieckiem na wizytę u lekarza w celu postawienia rozpoznania i zaplanowania leczenia – dodaje ekspert kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”. – Dodatkowo mogą pomóc poprzez dawanie dobrego przykładu. Kiedy oni bezpośrednio są zaangażowani w promowanie zdrowych nawyków, ich dzieci mają większe szanse na sukces.

Wszyscy specjaliści jednym głosem mówią, jak ważna w walce z otyłością dzieci jest edukacja ich rodziców. To my je żywimy i to my dajemy im przykład – tym, co sami jemy, jak podchodzimy do zdrowego odżywiania się, do aktywności fizycznych i do problemów naszych dzieci. Rozwiązanie problemu otyłości dzieci trzeba więc zacząć od nas samych.



Wspólna wycieczka rowerowa to doskonały sposób na zdrowe spędzenie czasu całej rodziny



Zapiszmy dzieci, za ich zgodą, na dodatkowe zajęcia aktywności fizycznej; może sport stanie się ich pasją



Nie zwalniamy dzieci przy każdej okazji z lekcji wychowania fizycznego, to też ruch ważny dla ich zdrowia

Polska



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ



FOT. DARIUSZ GDESZ



FOT. LUKASZ KACZANOWSKI

Dokąd się wybrać na wspólną wycieczkę, by ciekawie spędzić dzień z dziećmi?

Podsuwamy kilka pomysłów na ciekawe wspólne wyprawy, bo przecież ten dzień warto spędzić wyjątkowo

By ułatwić rodzicom wybór, zebraliśmy kilka ciekawych atrakcji z całej Polski. Na pewno znajdziecie tam coś interesującego dla waszych dzieci, a pomysły można także dowolnie modyfikować i stworzyć własną, wyjątkową wycieczkę.

Energylandia to największy park rozrywki w Polsce. Zlokalizowany jest w miejscowości Zator (woj. małopolskie). Nie brak w nim atrakcji dla dzieci i dorosłych, cały obszar podzielony jest na kilka stref tematycznych, w których goście znajdą przeróżne karuzele, rollercoastery, zjeżdżalnie (również wodne), a nawet tor wyścigowy. Klimatyczny wystrój każdej ze stref sprawia, że można poczuć się tam jak w prawdziwej bajce.

Największy w Europie park rozrywki pod dachem zlokalizowany jest w miejscowości Rzgów w województwie łódzkim. W tej krainie przygód znajdują się zarówno atrakcje dla dzieci, młodzieży, jak i dorosłych - m.in. olbrzymi okręt wirujący, karuzele, rollercoastery (jeden z nich jeździ w ciemności), strzelnice czy atrakcje wodne. Nie brak tam również strefy gastronomicznej; po przerwie na posiłek dzieci i dorośli będą mogli wrócić do wspólnej zabawy.

Kolejkowo to miejsce, w którym prezentowane są jedno z największych makiet kolejowych w kraju, przedstawiające dzieje Górnego i Dolnego Śląska. W Polsce znajdują się dwie takie placówki: jedna w Gliwicach, druga we Wrocławiu. Wrocławskie Kolej-

kowo oferuje swoim gościom m.in. makietę Dworca Świebodzińskiego, Hotelu Monopol, portu, wyciągu narciarskiego, Starego Miasta czy domu towarowego Solpol - w sumie 242 miniaturowe budynki oraz prawie 3,5 tys. figurek ludzi i zwierząt. Sezonowo w obu lokalizacjach pojawiają się także „Miasta z Piernika”, jedyne na świecie makietki wykonane ze słodyczy.

Stacja Grawitacja lub inne kryte parki linowe zlokalizowane są w Warszawie, Częstochowie i Poznaniu. Oprócz parku linowego znajdziecie tam także inne atrakcje, na przykład park trampolin, ściankę wspinaczkową (również dla dzieci) oraz tor przeszkód. Jeżeli preferujecie wypoczynek na świeżym powietrzu, a pogoda sprzyja, możecie

skorzystać z usług parków linowych w waszej okolicy, bo w całej Polsce jest ich całkiem sporo. Park Stacja Grawitacja mogą odwiedzić dzieci powyżej 3. roku życia.

Zalesie Górne to urokliwa wieś w gminie Piaseczno, która może pochwalić się parkiem tematycznym „Dzielnica Filmowa”. Znajdziecie tam mnóstwo samochodów, które zostały przerobione na pojazdy rodem z filmów, m.in. „Pogromcy duchów”, „Scooby Doo”, „Mad Max” czy „James Bond”. Jeżeli wy i wasze dzieci jesteście pasjonatami wielkiego ekranu, motoryzacji lub po prostu dobrej zabawy, na pewno nie będziecie zawiedzeni wycieczką. Park oferuje place zabaw i atrakcje dla dzieci, na pewno nie ma tam miejsca na nudę.

JuraPark Krasiejów to miejsce, gdzie staniecie oko w oko z prehistorycznymi mieszkańcami naszej planety - dinozaurami. Teren zlokalizowany jest na terenie wykopalisk paleontologicznych i oferuje przejeżdżnym moc atrakcji, m.in. kino 5D, „prehistoryczne” oceanarium, Park Ewolucji, ponad 200 modeli dinozaurów, place zabaw i park rozrywki.

W Minieurolandzie zwiedzający mogą zobaczyć 40 makiet najważniejszych budowli nie tylko z Kłodzka i regionu, ale także Europy i świata. Miniaturowe przedstawiają m.in. Twierdzę Kłodzko, Fontannę di Trevi czy Big Bena. Dookoła parku znajduje się ogród, który jest domem dla tysięcy unikatowych gatunków drzew i krzewów. To wspaniały pomysł na rodzinną wycieczkę.

W miejscowości Piłka, zlokalizowanej na terenie Puszczy Noteckiej, możecie spotkać ogromne ilości grzybów, także takich 3-metrowych! Oczywiście, te o niestandardowych rozmiarach zostały wykonane przez człowieka. Odwiedzający Park Grzybowy będą mieli okazję zobaczyć makietki m.in. borowików, kurek, podgrzybków i maślaków, poznać ciekawostki dotyczące grzybowego świata i, co najważniejsze, odpocząć w otoczeniu pięknego lasu. Spacer po parku może być dla dzieci bardzo interesujący, a podczas poszukiwania ogromnych grzybów dowiedzą się m.in., jak odróżnić te trujące od bezpiecznych. I dobra wiadomość - wstęp do parku jest całkowicie bezpłatny i całodobowy.

Patrycja Seklecka



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI



FOT. JOANNA URBANIEC

DLA MNIE DZIECI SĄ JAK LATARNIA MORSKA –
ICH ŚWIATŁO NADAJE KIERUNEK MOJEMU ŻYCIU...



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

[illegible]

ROZWIĄZANIE: NADMIAR SWOBODY KRÉPUJE.

Stownik: Aszanti Enzo Kean Koriolan

Kliencie, obsłuż się sam. Nawet, jeśli nie chcesz!

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Kasy samoobsługowe miały ułatwić życie, a stały się okazją do cięcia etatów i zwiększenia obowiązków pracownikom, którzy pomagają przy samoobsługach. Nie polepszyło się też klientom sklepów.

Temat budzi duże emocje, m.in. u naszych Czytelników. Wśród wielu głosów prezentujemy dwa, które oddają, jak wygląda sytuacja po wprowadzeniu kas samoobsługowych.

„Płacę, nie chcę być piątym kołem u wozu”

- Chodzę raz w tygodniu na duże zakupy do Lidl, mam wtedy kosz wypakowany po brzegi. Natrętnie przez megafon zapraszają mnie do kas samoobsługowych, a te z kasjerkami są zamknięte i... raz się skusiłam - wspomina pani Beata. - Kasa co chwilę zawieszala się, musiałam więc czekać aż ktoś podejdzie. W końcu nie wytrzymałam, spakowałam wszystko znów do kosza i zażyłyłam sobie otwarcie kasy z człowiekiem. Za każdym razem muszę się prosić o otwarcie takiej kasy. Jak mam małe zakupy, nie robię problemu, korzystam z samoobsługi, ale gdy ich pełno? Koszmar! Przede wszystkim nie mieszczą się wtedy na tym wyznaczonym miejscu przy kasie. Zostawiam w Lidlu niemałe pieniądze i jako klient chcę czuć się komfortowo, a nie jak piąte koło u wozu, robiące problemy.

Podobne sytuacje zdarzają się również m.in. w Biedronce: - Żal mi kasjerek, które mają

na zmianie najbliżej do kasy samoobsługowej i muszą co chwilę wstawać komuś pomagać, chyba firma sadza tam za karę! W sklepie na moim osiedlu, widzę, że pracownik często musi coś załatwiać przy samoobsługach, albo przyjść komuś z pomocą - mówi pani Barbara. - Zostawia wtedy klientów przy kasie tradycyjnej, zaś ci, czemu trudno się dziwić, w końcu również się denerwują. Dodam, że często czynne są jedna, góra dwie kasy z kasjerkami, więc gdy jedna z nich wciąż wychodzi, można sobie wyobrazić, jaka panuje atmosfera. Zresztą, miny kasjerek mówią wszystko... Komu te kasy były potrzebne?

Samoobsługa. Same plusy?

Związkowcy ze Stokrotki twierdzą, że w ostatnich latach załogi sklepów zmniejszyły się, a przybyło nowych obowiązków.

„Wprowadzanie kas samoobsługowych idzie w parze z cięciem etatów. Jeden pracownik wykonuje w trakcie zmiany zadania, które wcześniej należały do dwóch lub trzech osób. Pracownicy są coraz bardziej zmęczeni” - informuje KZ NSZZ „Solidarność” w Stokrotce.

Tymczasem sieci handlowe są bardzo zadowolone z kas samoobsługowych i będzie ich tylko przebywać. Nie widzą tutaj żadnych problemów ani w przypadku klientów, ani pracowników, a tylko same plusy.

- Obecnie w ponad 600 naszych sklepach działa ok. 3700 kas samoobsługowych. Docełowo planujemy wyposażyć w nie większość - wyja-

śnia Aleksandra Robaszkiewicz, rzecznik Lidl Polska.

- Takie kasy sprawdzają się bardzo dobrze, zwłaszcza przy średnich i małych zakupach. Pracownicy również je cenią, ponieważ mają więcej czasu, aby zająć się innymi czynnościami w sklepie. W strefie kas samoobsługowych zawsze jest jednak ktoś obecny - dedykowany wyłącznie tej strefie. Wspiera klientów w samodzielnym kasowaniu zakupów. Wprowadziliśmy wiele usprawnień, jak m.in. zadbałszy o intuicyjne ułożenie produktów na ekranie w kategorii owoców i warzyw czy pieczywa - dodaje Robaszkiewicz.

- Posiadamy 9375 takich urządzeń w ponad 2522 lokalizacjach w całym kraju i stale wprowadzamy je w następnych sklepach - odpowiada Anna Magdalena-Nowakowska, menedżer ds. projektów operacyjnych w Biedronce. - Ponad trzy czwarte naszych sklepów posiada je na wyposażeniu, a klienci chętnie z nich korzystają. Kasy samoobsługowe to rozwiązanie szczególnie komfortowe dla klientów z mniejszymi zakupami, którym może zależeć na czasie. Jednocześnie to także wydajne wsparcie codziennej pracy kasjerek. Pozwalają na komunikację z kupującymi zarówno dźwiękową, jak i tekstową w języku polskim, angielskim, niemieckim, rosyjskim oraz ukraińskim.

Natomiast w Auchan wszystkie sklepy są już wyposażone w kasy do samodzielnej obsługi klienta. Dostrzegają jednak, jak wciąż ważne są również tradycyjne. - Połączenie kas tradycyjnych i samoobsługowych to sposób na budowanie nowych relacji i doświadczeń zakupowych. Każdy klient może wybrać, co mu odpowiada, w zależności od dostępnego czasu i koszyka - tłumaczy w biurze prasowym Auchan. - Kasy tradycyjne są ważne z punktu widzenia bezpośredniego kontaktu i budowania relacji z klientem. Wybierają je osoby, które lubią np. porozmawiać z kasjerem. Automatyczne umożliwiają szybsze płatności, są dobrym rozwiązaniem dla osób, którym zależy na czasie. Pozwalają na zachowanie większej swobody w płatnościach, można je obsługiwać w języku angielskim, są dostosowane do potrzeb niepełnosprawnych na wózkach.

Zatem sieci wiedzą swoje, a pracownicy i kliencie swoje. Czyli chodzi o pieniądze... ©



W sklepach przybywa kas samoobsługowych. Klienci: - Małe zakupy można tak robić, ale duże to koszmar!”

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSY/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

ŚLĄPSK, 607066897

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

MAGAZYN do 200 m² - Kretomino
K/Koszalin, 606614218.

LOKALE UŻYTKOWE - WYNAJME

POSZUKUJĘ małego pomieszczenia.
Koszalin, 695659532.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA pod dom K-lin,
Leszczynowa-Modrzewiowa
800 m.kw. Tel. 609 85 70 75

POŚREDNICTWO

ZIEMIA rolna, działki, mieszkania
również zadłużone, szybko i sprawnie.
Podział gruntów. 501-359-536.

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE
609 155 327

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanie 508-436-420.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę 609-499-555.

Motoryzacja

OSOBOWE 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

CHAŁUPNICTWO bez opłat
wstępnych tel. 94/7170900.

FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni:
brygadę do prac bitumicznych.
Oferty prosimy przysłać: tomasz.
dorszynski@domar-k.pl
Tel. 664-410-796

HYDRAULIKA z doświadczeniem.
Koszalin, 604965246.

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

REKLAMA

2210488967

ABAKUS

Aniela Barzycka - 22 lata na rynku

Poszukujemy mieszkań

w rej. Nasz Dom

Klienci płacą GOTÓWKĄ

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



2 pokoje, balkon, ciepłociąg
rej. Spółdzielczej
do negocjacji 235 000,-



2 pokoje, balkon
z wyposażeniem
rej. Sikorskiego 307 990,-



64,2m², balkon, 1 piętro
ciepłociąg, rozkładowe
rej. Jagoszewskiego 339 000,-

POMERANIA Frucht Sp. z o.o.
z siedzibą w Dziwogórze
poszukuje operatorów maszyn,
wózków, mechaników oraz
pracowników sezonowych.
Zapewniamy szkolenia
oraz możliwość rozwoju.
CV proszę nadsyłać na:
info@pomerania.pl

POMOC domową, prowadzenie
domu, bardzo dobre wynagrodzenie.
Koszalin, 601-942-752.

POMOCNIKA na budowę do Niemiec,
512860016.

Zdrowie

PSYCHOLOGIA

PSYCHOTERAPIA, 508-841-757.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
502302147

MALOWANIE dachów 788-016-988

MALOWANIE, wykończenia,
515201109.

MYCIE malowanie elewacji, dachu,
kostki/puc-tynek, 792669632.

PODNOŚNIK koszowy, ścinka drzew,
zakładanie trawników 792669632.

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

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

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

KRAJ - MORZE

ŁĘBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

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

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA

Dzień dobry
w **poniedziałek**

Kup dziennik
z dodatkiem
Sportowy24

gp24.pl

Dni Kobylnicy: koncerty, turniej sołectw i bezpłatne badania

Anna Czerny-Marecka
Imprezy

Zespół Enej - to główna muzyczna gwiazda, jaka wystąpi podczas Dni Kobylnicy, które trwać będą do niedzieli, 29 maja.

Dni Kobylnicy rozpoczęły się w piątek, 27 maja, spektaklem „Szczyt dla dorosłych, czyli Sztuka Kochania”. W sobotę i niedzielę dalszy ciąg wydarzeń.

W sobotę imprezy rozpoczną się o godz. 16.30 na terenie przy Gminnym Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy. Przygotowane będą stoiska dla rodzin oraz liczne animacje dla dzieci. Do tego warsztaty rękodzieła, stanowisko pszczelarskie, stoisko Gminnej Biblioteki Publicznej w Kobylnicy, stoisko GCKiP w Kobylnicy prowadzone przez animatorów świetlic wiejskich (gry i zabawy).

Na najmłodszych czekać będzie strefa dmuchanych zjeżdżalni, a także możliwość przejażdżki na koniu na specjalnie wydzielonym wybiegu.

Zaplanowano także akcję „Biała sobota”. W jej ramach będzie można wykonać bezpłatnie badanie EKG, obliczyć wskaźnik BMI, zmierzyć ciśnienie krwi, poziom glukozy oraz cholesterolu. Specjaliści udziela także porad, co zrobić, aby zapobiec nadciśnieniu tętniczemu krwi oraz nadwadze.



Jedna z poprzednich edycji Dni Kobylnicy

Przed godz. 17.00 rozpocznie się Turniej Sołectw Gminy Kobylnica. Przedstawiciele poszczególnych sołectw zmierzą się w przygotowanych z humorem konkurencjach.

Wystąpią zespoły AleBabki oraz Raj Power. Około godz. 18.45 swój koncert rozpocznie Wiktor Dyduła - 24-letni wokalista, który największą grupę fanów swojego talentu zyskał podczas 12. edycji programu

The Voice Of Poland. Jego hity to „Dobrze Wiesz, że Tęsknię” oraz „Koło Fortuny”. O godz. 20 wystąpi gwiazda wieczoru - zespół ENEJ. Zespół wyróżnia się energicznym i żywiołowym przekazem oraz wielokulturowością. Grupę tworzą muzycy z ukraińskimi i polskimi korzeniami. Największe ich przeboje to: „Skrzydlate ręce”, „Kamień z napisem LOVE”, „Tak smakuje życie” czy „Radio Hello”.

Ok. godz. 21.30, przygotowano prawdziwie ogniste show - czyli pokaz tańca z ogniem w wykonaniu grupy Febris.

W niedzielę Święto Kobylnicy zakończy spływ kajakowy po rzece Słupi. Kajakarze popłyną trasą z Krzysini do Lubunia. Zbiórka uczestników w Lubuniu o godz. 10, skąd nastąpi wyjazd autokarem o godzinie 10:15 na miejsce startu.

©P

INFORMATOR

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36;
PKS 59 842 42 56;
dyżurny ruchu 59 843 71 10;
MZK Słupsk 59 848 93 00;
Lębork: PKS 59 862 19 72; MZK 59 862 14 51;
Bytów: PKS 59 822 22 38;
Człuchów: PKS 59 834 22 13;
Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

DOM LEKÓW, ul. Tuwima 4,
tel. 59 842 49 57

Ustka

sob. STOKROTKA, ul. Darłowska 7a,
tel. 605 352 090
niedz. PANACEUM, ul. Kopernika 18,
tel.: 59 814 43 67

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda
Sychty 3

Miastko

sob.-niedz. CENTRALNA, ul. Armii Krajowej 22,
tel.: 59 857 90 01

Człuchów

sob. CENTRUM ZDROWIA, ul. Szczecińska 13,
tel.: 59 834 31 42
niedz. OBERLAND, ul. Długosza 29,
tel.: 59 834 17 52

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

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

Ustka:

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

Bytów:

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

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,
tel. 59 834 31 42
Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,
tel. 59 862 24 77

WAŻNE

Słupsk:

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

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

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

USŁUGI POGRZEBOWE

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

Pełna oferta pogrzebowa.

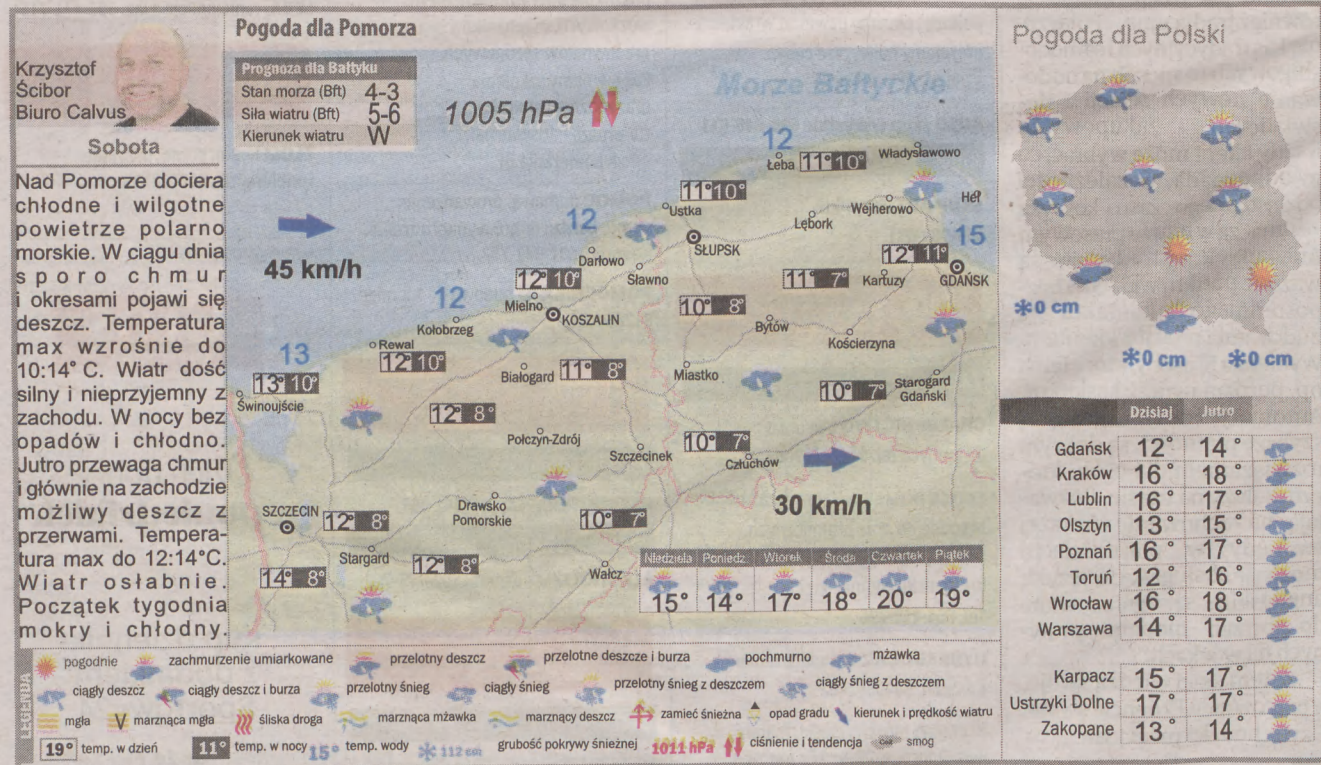
Hermes, ul. Obronców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 849 5, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15,
całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796.

Winda i baldachim przy grobie.

Zieleń Słupsk Zakład Pogrzebowy,
ul. Kaszubska 3 A, tel. 502 525 005 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa

POGODA



AUTOPROMOCJA

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

Dzień dobry
w **poniedziałek**

Kup dziennik z dodatkiem Sportowy24

gp24.pl

LIGA MISTRZÓW. DZISIAJ WIECZOREM W PARYŻU PIŁKARSKA UCZTA, NA KTÓRĄ CZEKA CAŁY ŚWIAT FUTBOLU

Final gigantów Liverpool - Real

Jacek Kmiecik
redakcja@polskappress.pl

Dzisiaj o godzinie 21 czeka nas ostatni akord szalonego sezonu. Na Stade de France w Saint-Denis w Paryżu odbędzie się finał Ligi Mistrzów Liverpool FC - Real Madryt.

Mecz gigantów. Widowisko, na które czeka cały świat futbolu. Konfrontacja wybitnych trenerów - Niemca Juergena Kloppa z Włochem Carlo Ancelottim. Finał wyścigu o tegoroczną Złotą Piłkę - między napastnikami „The Reds”, Senegalczykiem Sadio Mané i „Los Blancos”, Francuzem Karimem Benzemą.

- Dla mnie finał z Liverpoolem jest jak derby, bo nadal jestem Evertonianem - mówi Ancelotti, który w niebieskiej części Merseyside pracował półtora roku, zanim wrócił do Realu.

- Nigdy nie wiesz, jak często dojdiesz do finału Ligi Mistrzów, więc lepiej wykorzystaj te okazje, jakie masz. Dla nas to jest teraz naprawdę wyjątkowe, być w finale po raz trzeci w ciągu

ostatnich pięciu lat - ripostuje Klopp.

Liverpool wygrał Ligę Mistrzów (wcześniej nazywaną Pucharą Europy) 6 razy, a Real 13.

Oba zespoły grały ze sobą w finale najważniejszych klubowych rozgrywek dwukrotnie. Między nimi jest remis. W 1981 roku w Paryżu na Parc des Princes wygrał Liverpool 1:0. W 2018 roku na Stadionie Olimpijskim w Kijowie zwyciężył Real 3:1, po golach Benzemy i dwóch Garetha Bale'a oraz honorowym trafieniu Mané. Finał sprzed 4 lat zaważył „The Reds” niemiecki bramkarz Loris Karius, a prowadzący już wtedy LFC Klopp tłumaczy tę porażkę brakiem doświadczenia (Liverpool zagrał wówczas o trofeum pierwszy raz od 2007 roku, gdy przegrał z Milanem, którego trenerem był Ancelotti) oraz kontuzją Mohameda Salaha, który musiał opuścić boisko w pierwszej połowie spotkania z Sergio Ramosem.

Salah obiecuje słodką zemstę za poprzedni nieudany dla „The Reds” finał. Na Benzemie to nie robi żadnego wrażenia.



Francuski napastnik Realu Madryt, Karim Benzema twierdzi, że Liverpool jest zbyt pewny siebie. - Może myślą, że już wygrali mecz, albo że Real nie jest już tym, czym był - mówi

- Liverpool jest zbyt pewny siebie. Może myślą, że już wygrali mecz, albo że Real Madryt nie jest już tym, czym był i że są faworytami. Salah może mówić, co tylko chce - twierdzi Karim, który w półfinałowym dres-

zowcu z Manchesterem City popisał się „Panenką”, czyli strzałem zawieszoną przy wykonaniu decydującego karnego.

„Królewscy” w drodze do finału dokonali trzech powrotów z PSG, Chelsea Londyn i wspo-

mnianego City. Liverpool miała łatwiejszą przeprawę. W fazie pucharowej wyeliminował Inter Mediolan, Benficę i Villarreal.

Przed finałem lepsze nastroje panują w obozie „Los Blancos”. Ancelotti ma bowiem do dyspo-

zycji wszystkich zawodników. David Alaba i Marcelo zdążyli wyliczyć urazy. Klopp nie pewny jest występu hiszpańskiego rozgrywającego Thiago Alcantary, który doznał urazu w ostatnim meczu Premier League z Wolverhampton. Do zdrowia wracają natomiast inni kontuzjowani: Fabinho i Virgil van Dijk.

W przeddzień meczu odbyła się oficjalna kolacja w paryskim ratuszu z udziałem osobistości, między innymi prezydenta UEFA, Aleksandra Ceferina, prezesa Realu Florentino Pereza i... prezesa PSG, Nassera Al-Khelaifego, którzy spotkali się pierwszy raz od momentu kontrowersji związanych z Super Ligą i wybuchu afery transferowej z Kylianem Mbappe w roli głównej.

Było to preludium do wielkiego finału, w którym udział zapowiedziały także inne znakomitości. Obecność potwierdził król Hiszpanii, Filip VI. A także hiszpańscy tenisiści Rafa Nadal czy Carlos Alcaraz, którzy akurat występują w Paryżu w turnieju French Open na kortach Rolanda Garrosa. ©©

Żużlowe Grand Prix: kaskaderstwo w Pradze

Piotr Olkowicz
redakcja@polskappress.pl

Stadion Markety w Pradze to miejsce, gdzie najdłuższe przerwy w rozgrywkach są turniejem żużlowego cyklu Grand Prix.

Za nami 25 lat zmagania najlepszych lewoskrętnych świata na tym obiekcie, gdzie odbyło się w związku z ostatnimi trudnościami pandemicznymi aż 27 turniejów cyklu. W 2020 roku dwa turnieje były rozgrywane dzień po dniu, zaś w minionym było to nawet dwa i pół turnieju, gdyż w lipcu karty rozdała pogoda i po wielkiej ulewie zawody trzeba było przerwać i powtórzyć kolejnego dnia od początku.

Polskich sukcesów na Markecie było bez liku. Poza dwoma zwycięstwami Tomasza Golloba, obie covidowe rundy 2020 wziął w wielkim stylu Bartosz Zmarzlik. Każde z miejsc na podium obokoczył w Pradze po razie Maciej Janowski. Wygrać potrafił tu również w roku 2019 Janusz Ko-

dziej. Puchary za trzy drugie oraz dwa trzecie miejsca przytargał do domu na przestrzeni lat Jarosław Hampel, a pamiątki czeskich dobrych występów mają w swych kolekcjach również Patryk Dudek (dwa), Krzysztof Kasprzak oraz Norweg w polskich barwach Rune Holta.

Aby zasięgnąć języka przed tegoroczną rywalizacją na praskim wzgórzu, gdzie odbywa się od ćwierć wieku światowa „ploha draha”, połączymy się ze znanym czeskim internacjonalistą, którego kariera rozpoczęła się jeszcze w połowie lat 80., a zakończyła w roku 2006, kiedy startował z bardzo wymiernym skutkiem w barwach TJ Lublin, Bohumilem Brhelem. „Bo” raportuje, że Praga gotowa jest jak zawsze na przyjęcie światowej śmietanki. Organizacyjnie spinają wszystkie taty i syny, czyli Petr i Pavel Ondrasikowie. Kwestiami technicznymi i torowymi zawiaduje w głównej mierze trener Tomáš Topinka. Ma do pomocy Josefa Franca, który ciągle nie wybiera sobie, aby z toru zjechać na dobre.



Czy Bartosz Zmarzlik weźmie w Pradze rewanż za poprzednią rundę SGP na Narodowym?

Akurat „Pepino” w ostatnich dniach nie był w stanie przyłożyć swojej ręki do sukcesu organizacyjnego, bowiem reprezentował ojczyznę w zawodach Long Track of Nations. I niewiele brakowało, aby przywiozł stamtąd złoto! W finale minimalnie lepszy bilans przywieźli do mety gospo-

darze i dlatego złoto zostało w Niemczech. Warto wspomnieć, że w drużynowych zmaganiach na długim torze debiutowała nasza kadra. Stanisław Burza, Marcin Sekuła i rezerwowi Adam Skórnicki zajęli przedostatnie siódme miejsce, wyprzedzając jedynie Finów, ale biorąc

pod uwagę, że to pierwszy raz, a tor w Herxheim mierzy prawie 1200 metrów, to z daleka widać, że... to nie są łatwe sprawy.

Wracając do Brhela, który ze sportem nie zerwał, czynnie uczestnicząc w czeskim półzawodowym cyklu zawodów MTB. Od czasu do czasu zajmuje się również tuningiem silników dla praskiej młodzieży, ale w tym biznesie nie ma wielkiego ruchu, bowiem w tym roku dostał zamówienie tylko na cztery nowe jednostki. Zresztą z młodzieżą ma ciekawe wspomnienie i sentyment, bowiem okazuje się, że nastoletni Maciej Janowski, kiedy zaczynał swe poważne juniorskie harce w barwach wrocławskiej Sparty, doświadał motocykli uzbrojonych w silniki od pana Bohumila. Także w sobotę z trybuny VIP będzie z ciekawością wypatrywał sukcesu „Magica”, choć kciuki zaciśnie za Jana Kvecha, który najpierw w piątek ma wygrać pierwszą rundę SGP2, czyli cyklu mistrzostw świata młodzieżowców, a dopiero w sobotę „lecieć” z dziką kartą w doro-

slým SGP. Według Brhela wygra to jednak najpewniej Zmarzlik. Nawet pomimo tego, że w ubiegłym roku w żadnej z dwóch rund nie zameldował się w finale. Bohumil pamięta jednak jego, kaskaderską, jak to określił, jazdę w finale drugiej praskiej odsłony z roku 2020, kiedy niezapomnianym atakiem na wejściu w drugi wiraż odebrał na dziedzię na triumf Woffindenowi. „Kaskaderstwo” wynikało z tego, że Bartek nie siedział w konwencjonalny sposób na swojej maszynie, a przesunął się ekstremalnie na tylny błotnik motocykla.

Jednego natomiast Brhel nie stara się ukryć. Mianowicie niewielkich możliwości przygotowania nawierzchni toru sprzyjającej atrakcyjnej walce na dystansie. Pomimo różnych prób owal Markety wydaje się odporny na wszelkie próby ułożenia go w ciekawy sposób, co sprawia, że zawody często są tam nudne.

Nuda nie nuda, punkty leżą na torze, wystarczy się po nie schylić. Na nudnych torach też trzeba umieć się odnaleźć.

GŁOS

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

Redaktor naczelny Przemysław Szymańczyk,
Z-cyred. nac.: Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski,
Ynona Husam-Sobecka. Prezes oddziału Piotr Grabowski.
Dyrektor biura reklamy oddziału Ewa Żelazko.
Dyrektor marketingu Robert Gromowski.

Redakcja: SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 48 81 00,
redakcja.gp24@polskappress.pl, KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24,
tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskappress.pl, SZCZECIN,
ul. Nowy Rynek 3, tel. 91 481 33 00, redakcja.gs24@polskappress.pl.
Druk: Polska Press Oddział Poligrafia 75-846 Koszalin, Słowiańska 3a.

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes zarządu Tomasz Przybek
Członek zarządu Dorota Kania
Członek zarządu Małgorzata Skorwider
Członek zarządu Miłosz Szulc

Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu, Rzecznik prasowy
Wojciech Paczyński
wojciech.paczynski@polskappress.pl
Dyrektor kolportażu Karol Wlazło
Agencja AIP kontakt@aip24.pl

PBC
Polska Biblioteka Cyfrowa

SPORT

www.sportowy24.pl

BRYDŻ

Pod dyktando graczy ze Sławna. Trwa rywalizacja brydżowa piątego cyklu O Okno Bońka. Za nami dziewiętnasty turniej, w którym dominowali gracze ze Sławna. Rywalizację wygrał duet Wiesław Mączkowski - Ryszard Leśniewski. Na drugim miejscu byli Ryszard Konopka (Słupsk) i Mirosław Kopowski. Trzecią lokatę wywalczyli Lech Gawet i Grzegorz Zborowski. Lideruje Karina Drobinia-Całka (Włynkówko) - 192 pkt. (fen)



PIŁKA NOŻNA
Meczu w Pęplinie nie będzie
Sobotni mecz ligowy pomiędzy drużynami Oldboje Bruskowo Wielkie i Spartą Gryfice niestety nie odbędzie się. Drużyna gości poinformowała że na mecz nie przybędzie. (sten)

FOT. ANDRZEJ STASZEWSKI

Podopieczni trenera Krzysztofa Lehmannna wywalczyli w Warszawie piętnaście medali

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

SPORTY WALKI. W Warszawie odbyły się XVII Otwarte Mistrzostwa Polski w Karate Tsunami.

Startowali zawodnicy z Polski oraz Anglii z różnych stylów i sztuk walki.

Pomorze reprezentowało 5 zawodników Klubu Karate Goju-Ryu z Dębicy Kaszubskiej z trenerem Krzysztofem Lehmannem zdobywając w sumie 15 medali - 5 tytułów mistrza Polski i 3 tytuły wicemistrzowskie oraz 7 brązowych medali.

Wyniki zawodników z Dębicy Kaszubskiej: Brajan Mitura zajął pierwsze miejsce wywalczywszy złoty medal w konkurencji sumo-grappling.

Pierwszą lokatę zajął również w walce na miecze. Ponadto zdobył brązowy medal w makiwara-kumite (wiek 9 lat).

Filip Zawistowski wywalczył wicemistrzostwo w sumo-grapplingu oraz trzecie miejsce w makiwara-kumite, a także brązowy medal w walce na miecze (wiek 10 lat).

Maciej Jońca zajął pierwsze miejsce zdobywając złoto w sumo-grapplingu, a także był najlepszy w walce na miecze.

Kolejną jego zdobycz to brązowy medal w makiwara-kumite (wiek 11 lat). Julia Lewandowska wywalczyła tytuł



Zawodnicy z Dębicy Kaszubskiej z trenerem Krzysztofem Lehmannem

mistrzowski w kumite light-contact oraz srebrne medale w sumo-grapplingu, a także w makiwara-kumite (wiek 13 lat).

Małgorzata Soldatke zajęła trzecie miejsce w kumite light-contact. Dwa kolejne brązowe medale wywalczyła w sumo-

grapplingu, a także w makiwara-kumite (wiek 13 lat).

Dodatkową znakomitą informacją na koniec mistrzostw był fakt, że najmłodszy zawodnik klubu z Dębicy Kaszubskiej Brajan Mitura został odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi dla Sztuk Walki. Organizator

em Mistrzostw Polski była Polska Federacja Dalekowschodnich Sztuk i Sportów Walki z Warszawy. - Serdeczne podziękowania dla pani wójtki gminy Dębica Kaszubska Iwony Małgorzaty Warkockiej za pomoc - mówił trener Krzysztof Lehmann. ©P



Jedna z walk podczas mistrzostw w Warszawie



Brajan Mitura z wyróżnieniem

W sobotę IV Zielona Dycha w Obłężu. Zawodnicy pobiegą leśnymi ścieżkami

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Popularna impreza biegowa IV Zielona Dycha odbędzie się w sobotę (28 maja) w Obłężu (gmina Kępice). Start (godz. 11) i meta na plaży przy jeziorze Obłęskim.

Dystans do przebiegnięcia to 10 kilometrów. Trasa wiedzie leśnymi ścieżkami i ma charakter przełajowy. O godz. 10.45 przewidziana jest rozgrzewka. Ambasadorem Zielonej Dychy jest



W 2021 roku Małgorzata Pazda-Pozorska wystąpiła jako starter. Teraz też powierzono jej taką samą rolę

Małgorzata Pazda-Pozorska, jedna z najlepszych ultramaratonerek w świecie. Startować mogą zawodnicy i zawodniczki krajowi oraz zagraniczni, którzy mają ukończone 16 lat i posiadają aktualne badania lekarskie. Opłata startowa wynosi 40 zł. Dla uczestników przewidziano nagrody finansowe oraz rzeczowe, a także pakiet startowy i posiłek regeneracyjny. W programie jest też Bieg Zielona Jedynka dla dzieci do dziesiątego roku życia. Dystans 1 km. Start będzie o godz. 11.15. Dla dzieci nie ma wpisowego.

Jednocześnie w trakcie imprezy odbędzie się wojskowy piknik charytatywny na rzecz byłego biegacza i żołnierza Henryka Łepekckiego. Będzie można zjeść grochówkę i zobaczyć pokaz sprzętu wojskowego. Część środków z opłat startowych uczestników biegu zostanie przekazana właśnie na rehabilitację H. Łepekckiego.

Rok temu startowało 51 osób. Na listę triumfatorów wpisali się: z grona mężczyzn Ryszard Sokołowski (JW 5718 Redzikowo) i ze stawki kobiet Katarzyna Merda z Miastka.

FOT. UM KĘPICE