

WEEKEND *Z rodziną*

• W jakim wieku dziecko może pojechać na kolonie czy obóz? Kiedy pozwolić na pierwszy samodzielny wyjazd bez opiekunów? **str. 9** • Grażyna Błęcka-Kolska: Tragiczny wypadek^ zmienił jej życie i wypełnił je tęsknotą **str. 10** # W kuchni: Teraz jedzmy szparagi **str. 12**



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela
4-5.06.2022

Nr 129 (4677)
Nakład: 9.260 egz.

www.gp24.pl

Cena 3,60 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk.
Obywatelskie
zatrzymanie
niszczyciela kamienic
str. 3

Rocznica. 30 lat temu
upadł rząd
Jana Olszewskiego
str. 16

Komunikacja.
Papierowe bilety
idą do lamusa.
Wchodzi nowy system
str. 4

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK SIEDEM DEKAD KSZTAŁCENIA UCZCZONO W NOWYM TEATRZE IW SZKOLE PRZY UL. SZCZECIŃSKIEJ

Rolniczak świętuje i wspomina piękną historię. 70 lat istnienia nowoczesnej szkoły z tradycjami

Alek Radomski
Wydarzenie

Ponad osiem tysięcy absolwentów i kilkuset nauczycieli. Dawny rolniczak, a dziś Zespół Szkół Agrotechnicznych świętował wpiątek swój jubileusz.

Po brzegi wypełnił się w piątek Nowy Teatr w Słupsku. Na widowni i na scenie absolwenci i nauczyciele związani z Zespołem Szkół Agrotechnicznych, który świętował swoje 70-lecie.

- To dla nas ogromne wydarzenie - podkreślała w rozmowie z „Głosem” Iwona Wojtkiewicz, dyrektor ZSA. - Mamy mnóstwo gości i wspinały się na scenę. Zaczęło się siedem dekad temu od technikum rolniczego. Przez ten czas przez mury szkoły przewinęło się ponad osiem tysięcy absolwentów i kilkuset nauczycieli. Czego nam życzyć? Abyśmy rozwijali się tak jak do tej pory. Również, abyśmy dobrze funkcjonowali w środowisku oświatowym, odnosili sukcesy, a uczniowie byli dumni ze szkoły.

Historia Zespołu Szkół Agrotechnicznych sięga lat pięćdziesiątych XX wieku. Pierwsze zajęcia lekcyjne odbywały się w baraku przy ulicy Szczecińskiej 79. Na jego miejscu postawiono nowy budynek, służący do dziś, a w 1987 roku oddano do użytku kolejny, tzw. nową szkołę. Początkowo było to typowe rolnicze. W miejscu, gdzie teraz są bloki na osiedlu Niepodległości, niegdyś znajdowały się pola, na których uczniowie uczyli się uprawy roślin i hodowli zwierząt.

Szkoła przez 70 lat istnienia zmieniała swój wygląd, profile nauczania, kierunki działania, ale najważniejsi po-



Piątkowa uroczystość 70-lecia słupskiego Zespołu Szkół Agrotechnicznych w Nowym Teatrze

zostali ludzie, którzy ją tworzyli i tworzą. Od momentu jej powstania do dzisiaj prowadziło ją dziewięciu dyrektorów: Edward Niemira (od 1951 do 1952), Zygmunt Sanecki (od 1952 do 1955), Brunon Paczyński (od 1955 do 1965), Czesław Kotecki (od 1965 do 1971), Alicja Jarmolińska (od 1971 do 1973 roku), Andrzej Juszcak, który

kierował szkołą przez 25 lat (od 1973 do 1999) oraz Eugeniusz Piotrowski (od 1999 do 2001) i Marianna Matias (od 2001 do 2013). Obecnie dyrektorem szkoły jest Iwona Wojtkiewicz.

Dziś szkoła jest w pełni odnowiona i świetnie wyposażona. ZSA może się pochwalić między innymi nowoczesną pracownią gastronomiczną, jed-

nym z najlepiej wyposażonych laboratoriów chemicznych na Pomorzu czy pracownią komputerową zaopatrzoną m.in. w tablety graficzne wraz z profesjonalnym oprogramowaniem, sprzęt firmy Apple. Jest nawet pracownia gamingowa. Wkrótce powstanie też nowoczesna hala widowiskowo-sportowa.

ZSA kształci techników informatyków, geodetów, architektów krajoznawstwa, analityków czy techników zakresu ochrony środowiska czy techników żywienia i usług gastronomicznych. Zespół Szkół Agrotechnicznych oferuje też uczniom dwa kierunki szkoły branżowej - kucharz oraz ogrodnik. ©

W poniedziałek w naszej gazecie
Sportowy 24
CF | WI *www.jcst*

- 🇵🇱 Iga Świątek po finale Rolanda Garrosa
- 🏆 Reprezentacja Polski przed meczem z Belgią w Brukseli
- 🏅 Sportowiec Roku -relacja z ogólnopolskiej gali

Zamów prenumeratę

94 340 1114
 p-rervu merata.g d p>&po/hka-press. pi
 prenu rre rata.gp24.pi

Dziecięce Zawody
Rowerkowe „Głosu
Pomorza” 2022.
Startujemy w niedzielę!

Alek Radomski

Nasza akcja

W niedzielę, 5 czerwca, 48. Zawody Rowerkowe „Głosu Pomorza”. Pierwsze starły już o godz. 10.

W niedzielę około 400 kolarzy zmierzy się w wyścigach na stadionie 650-lecia przy ul. Madańskiego w Słupsku. Wszystko na to wskazuje, że w ten weekend pokaże się słońce. Synoptycy zapowiadają temperatury w granicach 20-22 stopni Celsjusza, nie powinno być wietrznie.

Przypominamy, aby na niedzielne zawody oprócz rowerów zabrać ze sobą kaski. Prosimy też o nakolanniki. Rodzice, którzy zapisali dzieci przez stronę www.kupbilecik.pl, muszą pamiętać o paragonie lub dowodzie zakupu zapisanym np. w telefonie. W naszym namiocie zaraz przy wejściu cztery osoby będą wydawać numerki startowe. Oddzielne stanowisko przygotowaliśmy



dla tych, którzy zapisali kolarzy przez www.kupibilecik.org oraz dla rodziców, którzy zapisywali się w Biurze Ogłoszeń „Głosu Pomorza”. Wydawanie numerków rozpoczniemy o godz. 9. Godzinę później w pierwszym wydaniu pojawią najmłodsze roczniki. ©®

DYŻURNY GP

**Na naszych Czytelników
czekamy w redakcji
„Głosu Pomorza” w Słupsku
przy ulicy Pobożnego 19
oraz pod numerem telefonu
510026884**



Alek Radomski
aleksander.radomski
@qp24.pl

KALENDARIUM

4 CZERWCA

1989

Odbyła się I tura pierwszych po II wojnie światowej częściowo wolnych wyborów do Sejmu i całkowicie wolnych do Senatu, zakończonych miążdżącym zwycięstwem obozu „Solidarności”, który zdobył 99 na 100 mandatów senatorskich i wszystkie 161 mandatów poselskich przypadających kandydatom bezpartijnym.

1992

Sejm odwołał w nocy z 4 na 5 czerwca rząd Jana Olszewskiego. Przyczyną odwołania była sprawa lustracji życia publicznego w Polsce. Był to jedno z najostrejszych przesilen w polskiej polityce.

LOTTO

02.06.2022, GODZ. 21.50

Lotto: 10, 20, 26, 35, 39, 46; **Lotto Plus:** 2, 17, 34, 44, 47, 49; **MuM Multi:** 5, 7, 9, 10, 13, 22, 25, 29, 35, 37, 44, 50, 55, 61, 65, 66, 68, 70, 71, 73 plus 37; **Ekstra Pensa:** 7, n, 23, 28, 34+4; **Ekstra Premia:** 2, 4, 15, 25, 32+3; **MmiLotto:** 1, 4, 8, 37, 39; **Kaskada:** 2, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 18, 19, 20, 21, 24; **Super Szansa:** 8, 1, 7, 3, 8, 1, 6

03.06.2022, GODZ. 14

Muhi: 1,3,7,24,27,29,35,36,38,40,43,47,49,55,63,70,72,74,77,79 plus 79; **Kaskada:** 1,5,10,11,12,13,14,16,18,20,21,22; **Super Szansa:** 7,3,3,3,2,9,4

WALUTY 03j06u22

USD	4,2689 (-)
EUR	4,5908 (+)
CHF	4,4547 (-)
GBP	5,3681 (-)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (0) bez zmian

Jazda po słupsku według nowej mapy rowerowej



Do objechania Słupska może posłużyć nowa mapa rowerowa

Ireneusz Wojtkiewicz

Felieton rowerowy

**Nowa mapa rowerowa Shup-
ska jest już w pliku publikacji
oturystyce i wypoczynku
na nadchodzący sezon letni.**

Popularyzuje je Centrum Informacji Turystycznej „Ziemia Słupska”. Tamże w mapę zaopatrzy się cyklista ciekawy tego, co nowego w sieci miejskich dróg rowerowych i co skłania do objechania rowerem Słupska na dystansie ok. 20 kilometrów.

Pierwsze wrażenia niezbyt zachwycające: w centrum pozostają nadal spore luki w sieci dróg rowerowych. Znajdują się w obrębie ulic Tuwima, Deotymy i Jaracza oraz Kilińskiego i Armii Krajowej, a ponadto w ciągu ul. Zamkowej, Garncarskiej i Gdańskiej. Dziwne, że zaznaczona na mapie drogi rowerowej wzdłuż ul. Prostej i Łutostawskiego faktycznie nie ma na odcinku ponad 900 metrów - aż do ul. Poznańskiej, tuż za dawnymi przejazdami kolejowymi. A była latami, zanim ktoś oskubał ją z oznakowania pionowego i poziomego oraz dopuścił do zaniedbania nawierzchni.

Natomiast po zachodniej stronie Słupska sieć jest znacznie gęstsza. Ba, w niektórych miejscach nawet dwustronna, jak np. na al. 3 Maja (na odcinku pomiędzy ul. Sobieskiego i Wa-

zów), czyli ul. Szczecińskiej (pomiędzy skrzyżowaniami z ul. 11 Listopada i Dmowskiego). Szkoda, że nie dopisano ok. półkilometrowego kawałka dwustronnej drogi rowerowej na ringu od ul. Poznańskiej do ul. Przemysłowej. Odcinka podobnej długości brakuje na ul. Dmowskiego doskrzyżowania z ul. Andersa. Odlat wymaga dobudowania, aby dawne drogi rowerowe w ul. Szczecińskiej połączyć z nowymi pochodniej stronie Zatorza.

Nowa, około półkilometrowa droga rowerowa biegnie ulicą A. Zauchy, ale tej nazwy nie zapisano na nowej mapie. Jako nowa, niespełna kilometrowa drogowerowa, została wytyczona po obu stronach jezdni ul. Zygmunta Augusta. Nieźle się jeździ po ich bitumicznych nawierzchniach, ale na tej drugiej trzeba namalować więcej znaków poziomych z wizerunkami rowerów, aby kierowcom aut lepiej uzmysłowić, że dzielą z rowerzystami jezdnię na całą długość.

Ulica Małachowskiego figuruje na nowej mapie jako ścieżka rowerowa, a faktycznie jest to jednokierunkowa ulica z przejazdem i służą nakręćcach. Tutaj rowerzyści mogą jeździć pod prąd, podobnie jak na al. Wojska Polskiego czy na ul. Mostnika lub Długiej. Są to strefy zamieszkania, gdzie nie ma wy-

dzielonych dróg rowerowych. Poza tym nowa jest prawie pół-kilometrowa droga rowerowa na ul. Kniaziewicza. Spójna z trasą rowerową na ul. Westerplatte po jednej stronie, a leniwska po drugiej, gdzie poprzez przejazd rowerowy styka się z ul. Gdańską. Jaka ostatnia jest nieprzyjazna dla rowerzystów, a nawet niebezpieczna widząc na jej skrzyżowaniu z ul. Wilejską, Sierpinka i Garniearską. Jedno z wielu takich miejsc w infrastrukturze komunikacyjnej Słupska, gdzie od dziesięcioleci niczego się nie modernizuje ani nie przebudowuje.

Na mapie zapisano jako nowość drogę rowerową o ponad 700-metrowej długości, wiodącą ul. Szarych Szeregów. Trzeba doliczyć jeszcze kilkaset metrów odcinki, prowadzące przez mosty Kowalski i Zamkowy. Wszystko razem to efekty rewitalizacji bulwarów nad Słupią. Jazda dość przyjemna, ale wymagająca zachowania dużej ostrożności na przejeździe przez ul. Armii Krajowej oraz przy wjeździe od strony ul. Kiłińskiego, gdzie strzelają spod kół kamienie, którymi wyłożono otoczenie kielichów drzew. Ktoś, kto to wymyślił, chyba skorzystał z usług całonocowego pogotowia monopolowego. Dobrze, że nie ma go na nowej mapie rowerowej, a niedobrze, że nie ma na niej wypożyczalni rowerów miejskich. ©®

ORGANIZATOR:

Głos POMORZA **gp24.pl**

WSPÓŁORGANIZATOR:

SOSIR

PARTNER GŁÓWNY:

Ddrutex
ENGINEERED FOR YOU

PARTNERZY:

EMKA **as**

Arkadia
Akademia
Główny Partner

Multikino

DANCESTAYKA
Klubowa Akademia Tańca

dancel-sport.pl

GRAND Lumcz

ELSD

ELPER

CENTRUM NARZĘDZI

Knoblewski

OTAKA
JWATYCZKA
JENIA DYNAWÓW

KETER

leciwie

perla

Fimni

MIC
MARKOS

DZP INVEST
KIERECCY

MICA
KAMPION

NORD EXPRESS

ELkawi/bike

DECATHLON

JANTAR
WODY MINERALNE

TOYOTA
AMS SUPERS

SŁOWIK

PCH

ziaja

POD KASZTANEM
Kuchnia i Restauracja de Luxe

TOYOTA

nm wina
TEOZB

POMORZANIE

ŁOSOS
TOYOTA

WATER DIET

ALC

?\$POUPOL
international
noki

nasz REGION

SŁPSK

Nadchodzi Fala

W miejskich autobusach trwa montaż urządzeń pod przyszłe kasowniki systemu Fala, który będzie oferować wspólny bilet dla różnych przewoźników z Pomorza. Str. 4



SŁPSK

Noc kolekcjonerów

W budynku AP w ramach VIII Słupskiego Festiwalu Historycznego ruszyła w piątek „Słupska Noc Kolekcjonerów”. Goście oglądali znaczki, pocztówki, piwną kolekcję... Str. 4



FOT. LUKASZ CAPAR

Shogun złapany na gorącym uczynku. Obywatelskie zatrzymanie niszczyiciela kamienic

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

W czwartek rano dwaj słupszczanie zatrzymali mężczyznę, który napisami zniszczył elewację dawnego słupskiego Adamka - teraz Ratusz Bistro. To, niestety, niejedyny popis wandalę, którego wcześniej policja już zatrzymała za niszczenie elewacji kamienic w centrum miasta.

Tu trzeba pochwalić słupszczan, którzy od razu zareagowali, widząc, że ktoś niszczy elewację. Zatrzymanie obywatelskiego dokonał Jarosław Domaradzki, znany słupski restaurator, doktorego należy Ratusz Bistro.

- To było w biały dzień, jeden z klientów wszedł do naszego lokalu i powiedział dziewczynom, że ktoś niszczy elewację. Od razu do mnie zadzwonił. Powiedziałem, by tylko nie próbowały go zatrzymać, a tylko obserwowały. Wsiadłem w samochód. W międzyczasie on odszedł i przechodząc próbował go zatrzymać, gdy nadjechałem, widziałem, jak sprawca próbuje uciec, zatrzymałem go i nadjechała policja - relacjonuje pan Domaradzki.

Oficjalny, krótki komunikat słupskiej policji, który otrzymaliśmy dzisiaj od mł. asp. Michała Sobiesiaka: „Wczoraj około godziny 11 słupscy poli-



FOT. LUKASZ CAPAR

Jedna ze zniszczonych napisami elewacja w centrum Słupska

cjanci zatrzymali 41-letniego mieszkańca Słupska podejrzanego o wykonanie sprayem napisu na jednej z elewacji budynku na terenie miasta. Funkcjonariusze sporządzili niezbędną dokumentację oraz zabezpieczyli ślady. Mundurowi badają teraz związek tego mężczyzny z powstałymi wcześniej napisami na innych budynkach na terenie miasta.

Dodajmy, że podpis na tym budynku pod idiotycznym na-

pisem brzmiał: Shogun, tak samo jak pod napisami na zniszczonych wcześniej kamienicach. Treść komunikatów, które za pomocą farby w sprayu wandal umieścił na ścianach kamienic, nie jest warta wzmianki. Napisy nakreślono m.in. na rogu ulicy Pobożnej i Garmcarskiej. W podobny sposób zdemastrowano też reprezentacyjną kamienicę przy ul. Niedziałkowskiego i ul. Wojska Polskiego. To nie koniec listy.

- Według naszych wstępnych ustaleń, autorem jest słupszczanin - mówił nam w ubiegłym tygodniu Paweł Dyjas, komendant Straży Miejskiej. - Jak uda nam się go w pełni zidentyfikować, to prześlemy tę informację policji.

Policja poinformowała wtedy, że na podstawie otrzymanych zgłoszeń prowadzi czynności, które mają na celu ustalenie okoliczności sprawców. Szuka też świadków.

- Wszystkie osoby, które mają wiedzę na ten temat, proszone są o kontakt z Komisariatem Policji I w Słupsku - informował sierż. szt. Jakub Bagiński, oficer prasowy KMP Słupsk.

W sieci był film, na którym widać, jak mężczyzna w średnim wieku wykonuje jeden z napisów. Został on policjantem, a sprawca został zidentyfikowany. Policjanci prosili tylko o kilka dni, by sprawę

doprowadzić do końca. Tymczasem wandal znowu wyszedł z farbą na ulice.

- Już sam sposób działania, w biały dzień, gdy ludzie są na ulicy, świadczy, że z tym mężczyzną coś jest nie tak. Choć straty przekraczają 500 zł, to myślę, że nie ma sensu dochodzić tego od niego - uważa Jarosław Domaradzki.

Innego zdania jest Krystyna Danilecka-Wojewódzka, która na konferencji we wtorek, jeszcze przed czwartkowym wybraniem Shoguna mówiła: - W ostatnich dniach została przeprowadzona bezmyślna akcja niszczenia frontowych ścian budynków. Przez napisanie hasła, których sens był żaden, a zniszczone mienie zostało. Tym razem czułam się jak taki szeryf. Powiedziałam, że nie ustąpię byśmy nie znaleźli sprawcy.

Udało się. Władze miasta liczą, że ustalony mężczyzna będzie musiał pokryć koszty zamalowania i naprawy budynków, a zniszczył też zabytkową kamienicę, niedawno odnowioną.

W tej sytuacji pozytywy są dwa: słupszczanie reagują od razu na akty wandalizmu i władze miasta zależy, by nikt nie niszczył mienia wspólnego. A co do sprawy zatrzymanego mężczyzny, to problem, bo policjanci go nie zatrzymywali. Wezwali natomiast karetę. ©

Sprintem do maratonu. Przedszkolaki w ogólnopolskiej akcji

Andrzej Gurba
Miastko

Dzieci z Przedszkola nr 3 i 1 w Miastku oraz z placówki w Świerżu wzięły udział w ogólnopolskiej akcji „Sprintem do maratonu”. Organizatorem imprezy na stadionie było Przedszkole nr 3.

- Do udziału zaprosiliśmy też inne przedszkola. Dzieci biegały w grupach, a później wszyscy zrobili rundę dookoła stadionu - mówi Barbara Kiedrow-

ska, dyrektorka Przedszkola nr 3 w Miastku.

Przed biegami była taneczna rozgrzewka. Każdy przedszkolak otrzymał pamiątkowy medal, a placówka specjalny dyplom.

To już 8. edycja akcji „Sprintem do maratonu”. Jej celem jest promocja zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania czasu, w tym czasie na świeżym powietrzu, popularyzowanie biegów wśród dzieci oraz kształtowanie u przedszkolaków nawyku podejmowania aktywności fizycznej w dorosłym życiu. ©



FOT. ANDRZEJ GURBA



FOT. ANDRZEJ GURBA

Papierowe bilety odchodzą. Wchodzi nowy system

Alek Radomski
Słupsk

W autobusach trwamontaż urządzeń pod przyszłe kasowniki systemu Fala, który będzie oferować wspólny bilet dla różnych przewoźników z Pomorza.

Papierowe bilety odchodzą do lamusa. W założeniu zostaną wyparte przez zapowiadany i właśnie testowany system wspólnego biletu dla różnych przewoźników z Pomorza.

Fala, bo taką nazwę nosi ten projekt, polega na uproszczonym zakupie biletów autobusowych, tramwajowych, SKM i Polregio. W praktyce pasażer musi wiedzieć, skąd i dokąd zamierza jechać. Koszty, i to te zoptymalizowane, bieżące różnice taryf i ulgi, kalkulować ma aplikacja. W słupskich autobusach rozpoczęto właśnie montaż tzw. holderów.

Są to urządzenia, do których wyprowadzona jest instalacja teleinformatyczna autobusu - precyzuje Katarzyna Wośko, ze spółki InnoBaltica, która wdraża Falę na Pomorzu. - Chodzi o to, że w momencie, kiedy będziemy montować kasowniki, będą one już zintegrowane z systemem.

Takich kasowników, które nazywa się walidatorami, będzie tyle, ile jest drzwi w pojeździe plus jeden dodatkowy, który ma pełnić funkcję biletomatu. Pasażer, po wcześniejszej rejestracji, bilet kupi nie u kierowcy, ale za pomocą aplikacji w komórce. Swoją bilet zweryfikuje i skasuje za pomocą walidatora. Fala policzy i pokaże trasę np. z osiedla Hubalczyków do Gdańska Wrzeszcza, uwzględniając przy tym słupskie autobusy, regionalne pociągi i gdańskie tramwaje.



W autobusach miejskich trwa montaż urządzeń pod kasowniki systemu Fala

Choć pomorski transport powinien być na Fali od czerwca, to będzie dopiero po wakacjach i to nie od razu. Na przełomie sierpnia i września udostępniona zostanie aplikacja. Zacznie funkcjonować od razu w całym regionie. Walidatory pojawią się później. Ich montaż w pojazdach roz-

Choć pomorski transport powinien być na Fali od czerwca, to będzie dopiero po wakacjach i tonie od razu

pocznie się we wrześniu i zakończy w pierwszym kwartale przyszłego roku. W przypadku kolei kasowniki ustawione zostaną na peronach.

Po wakacjach rozpocznie się też proces wydawania imiennych kart, które będą pełnić funkcję biletu. Po zarejestrowaniu w przyjeździe ona do nas pocztą. Darmową kartę wyrobimy też w punkcie obsługi klienta, który powstaje na słupskim dworcu PKP. Zmienia się też papierowe bilety, na których pojawi się kod QR. Finalnie itakie jest założenie, papierowy bilet zostanie całkowicie wyparty.

Spółka InnoBaltica, która wdraża ten projekt, uzyskała na jego realizację dofinansowanie w kwocie 90 mln zł z Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko. Dofinansowanie ma pokryć koszt nie tylko systemu, ale także 850 urządzeń walidujących na przystankach kolejowych, 5300 urządzeń w pojazdach komunikacji miejskiej, wydania 300 tys. specjalnych kart, zorganizowania ok. 30 punktów obsługi klienta oraz przeprowadzenia kampanii edukacyjno-informacyjnej w całym województwie.

Całkowita wartość projektu to ponad 155 mln zł. ©

Znaczki, kartki i... piwo. Rozpoczęła się Słupska Noc Kolekcjonerów

Wojciech Lesner
Słupsk

W ramach trwającego od 2 czerwca VIII Słupskiego Festiwalu Historycznego na Akademii Pomorskiej w piątek ruszyła Słupska Noc Kolekcjonerów.

Pracownicy Instytutu Historii słupskiej uczelni zaprezentowali zebranym swoje kolekcje. Jak podkreślają, w ten przystępny sposób chcą dotrzeć do zaproszonej młodzieży szkolnej i w ciekawy sposób uczyć ich historii.

Wiekowe pocztówki

Pokażną kolekcję kart pocztowych zaprezentował zebrany koordynator Festiwalu Historycznego, dr Wojciech Bejda. Przedstawiały one prawie wyłącznie tematykę związaną z kulturą antyczną. Jak mówi kolekcjoner, ich zbieranie nie jest wcale takie proste.

- Zbieram kartki z 10, 12 lat. Zbieranie jest trudne, czasochłonne i kosztowne. Niektóre z nich są niezwykle rzadkie. Mimo że są to produkty kultury masowej, to nie oznacza, że one przetrwały zawieruchę czasową - podkreśla dr Wojciech Bejda. Jego kolekcja jest wyjątkowa i można w niej znaleźć nie tylko typowe widokówki.

Z miłości do znaczków

Swoją filatelistyczną pasją podzielił się pan Jerzy, który zaprezentował odwiedzającym okazałą kolekcję znaczków z całego świata. W przygotowanych przez pana Jerzego Mase-

rach zobaczyć było można okazy z krajów europejskich, ale też z Afryki, Azji czy wysp karaibskich. Przedstawiały one najróżniejsze obiekty czy postacie: od władców i ważnych osobistości, przez zwierzęta, aż po postacie z animowanych bajek.

- Mam między innymi znaczki sprzed I wojny światowej, z Wolnego Miasta Gdańska - wylicza pan Jerzy. - Mój zbiór to około 10 000 znaczków, mniej więcej, bo nigdy ich nie liczyłem. Nie zbieram tego po to, żeby zbierać - pasjonuje się tym. Ze swoją kolekcją objeżdżałem już pół Słupska. Za interesowanie jest - trzeba młodym ludziom pokazać coś innego.

Kolekcja piwna

Zaprezentowana została także kolekcja przedmiotów związanych z browarem Murphy's. Goście mogli oglądać m.in. puszkę, szklankę czy gadżety sygnowane logiem irlandzkiej marki wywodzącej się z Cork.

- Murphy's jest największym rywalem Guinnessa. Jest dystrybuowany w Polsce, ale tylko z nalewką - informuje kolekcjoner.

Odwiedzający mogli także zobaczyć niezwykle ciekawą wystawę sprzętu do nurkowania. W sobotę pojawią się również kolejarze, którzy przedstawiają swoje zbiory rekwizytów związanych z tematyką kolei. Druga część Słupskiej Nocy Kolekcjonerów odbędzie się dziś (04.06) przy ul. Arciszewskiego 22A i potrwa od godz. 14. do 20. ©



Wczoraj goście oglądali m.in. znaczki i pocztówki

SŁUPSK



WYPADEK

Zderzenie aut na skrzyżowaniu ulic Garncarskiej i Pobożnego.

W piątek ok. godziny 15:30 otrzymaliśmy informacje o zderzeniu dwóch pojazdów. Na miejsce natychmiast pojechali funkcjonariusze ruchu drogowego. Powstały utrudnienia w ruchu w rejonie skrzyżowania. Policjanci ustalili, że 35-letnia kierująca pojazdem Renault nieustąpiła pierwszeństwa 20-letniemu kierującemu Fiatem. Uczestnicy zdarzenia byli trzeźwi. Policjanci zatrzymali oba dowody rejestracyjne, a na sprawczyń nałożyli mandat karny. (GH)

Najszczerze wyrazy współczucia
Rodzinie
z powodu śmierci

Iwony Małek

składają
Pracownicy Oddziału Kardiologii i Pracownicy Inwazyjnych
Szpitala w Słupsku

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

POLSKA

Mniej chętnych na urlop w kraju

Wzrasta zainteresowanie zagranicznymi kierunkami. Według danych ABC Rynek Opinii, tym roku chęć pozostania w Polsce na wakacje wyraża tylko 35 proc. Polaków. W zeszłym roku było to aż 47 proc. Ceny urlopu poza krajem jednak również gwałtownie rosną. Wyjazd wakacyjny w pierwszym tygodniu sierpnia 2022r. będzie średnio o 533 zł droższy niż w tym samym terminie 2021r. Na ostateczną decyzję wpływają też tzw. paragony grozy, o których zrobiło się głośno już po majówce. Perspek-

tywa poniesienia takich samych kosztów podczas wakacji nad polskim morzem lub np. w Hiszpanii działa na korzyść tej drugiej, gdzie dobra pogoda jest niemal gwarantowana. Zauważalnie wyższymi w stosunku do lat poprzednich kosztami urlopu muszą liczyć się turyści wybierający zarówno kierunki europejskie, jak i te bardziej odległe. Niestabilna sytuacja polityczna, wahania cen paliw i sytuacja gospodarcza na świecie sprawiają, że od podwyżek ciężko uciec. Zbigniew Biskupski

GDAŃSK

Grand Press Photo 2022



W tegorocznej edycji nominowano do finału 302 fotografie 63 autorów. W kategorii „Zdjęcia pojedyncze - Klimat, odpowiedzialność” zwyciężyło zdjęcie Karoliny Misztal z „Dziennika Bałtyckiego”, przedstawiające Festiwal Roślin w gdańskiej hali Plenum z widokiem na tereny dawnej Stoczni Gdańskiej.

PRAWO

Więcej wolnego w Kodeksie pracy

Kończą się prace nad nowelizacją wyników dyrektywy unijnej, na której wdrożenie Polska dostała czas do 2 sierpnia. Ważnym zapisem w ustawie jest wprowadzenie zapisu o możliwości zwolnienia od pracy z powodu działania siły wyższej, czyli w pilnych sprawach rodzinnych spowodowanych chorobą lub wypadkiem, jeżeli niezbędna jest natychmiastowa obecność pracownika - w wymiarze 2 dni albo 16 godzin w roku kalendarzowym. Nowelizacja Kodeksu pracy zakłada też wprowadzenie urlopu opiekuńczego - w wymiarze do 5 dni w roku kalendarzowym - w celu zapewnienia osobistej opieki lub wsparcia osobie będącej krewnym. Barbara Wesoła

stowa obecność pracownika - w wymiarze 2 dni albo 16 godzin w roku kalendarzowym. Nowelizacja Kodeksu pracy zakłada też wprowadzenie urlopu opiekuńczego - w wymiarze do 5 dni w roku kalendarzowym - w celu zapewnienia osobistej opieki lub wsparcia osobie będącej krewnym. Barbara Wesoła

WASZYNGTON

Joe Biden stwierdził, że konieczna jest zmiana przepisów dotyczących załomu i posiadania broni w USA. W specjalnym wystąpieniu amerykański przywódca wezwał Kongres do uchwalenia odpowiednich ustaw. Joe Biden zaznaczył, że aby zapobiec dalszym strzelaninom i tragediom spowodowanym użyciem broni, należy przede wszystkim zakazać możliwości kupna broni szturmowej lub przynajmniej podwyższyć wiek nabywców z 18 do 20 lat

99

Chodzi o naszą wolność, abyśmy mogli wyjść do szkoły, sklepu czy kościoła bez ryzyka, że ktoś nas postrzeli i zabije

Joe Biden, prezydent Stanów Zjednoczonych

Rusza prezydencki projekt profilaktyki zdrowotnej

Hubert Rabiega
Warszawa

- Niezwykle ważnym rodzajem bezpieczeństwa dla nas wszystkich jest bezpieczeństwo zdrowotne - powiedział Andrzej Duda podczas konferencji inaugurującej projekt „Zdrowe życie”.

Inspiracją dla projektu były prace Rady ds. Ochrony Zdrowia przy prezydencie RP, które wskazały na ogromne znaczenie profilaktyki zdrowotnej, szczególnie w dobie pandemii COVID-19 - powiedziała Grażyna Ignaczak-Bandych, szefowa Kancelarii Prezydenta.

- Zebrane ekspertyzy, wyniki badań i referaty doprowadziły do trzech konkluzji.

Po pierwsze, w odniesieniu do narastającej liczby zachorowań, ataków zgonów spowodowanych chorobami układu krążenia, nowotworami i powikłaniami pocukrzycy jako podstawowe remedium wskazano profilaktykę i zdrowy tryb życia - mówiła Ignaczak-Bandych. - Same nawet najwyższe nakłady na służbę zdrowia po prostu nie wystarczą. Po drugie, bardzo wielu Polaków nie wie, że choruje. Po trzecie, poziom edukacji zdrowotnej Polaków jest niewystarczający - dodała.

Prezydent zauważył, że bezpieczeństwo zdrowotne jest częścią dobra wspólnego, a długość życia obywateli jest



FOT. ADAM JANKOWSKI

W piątek w południe Andrzej Duda otworzył przy Pałacu Prezydenckim Mobilną Strefę Zdrowia

wymiernym wskaźnikiem nowoczesności.

Andrzej Duda wskazał, że otaczająca nas rzeczywistość to coraz szybciej pędzący świat, telefony komórkowe, coraz więcej bodźców. - Żywności, która szkodzi, jest bardzo dużo, narasta też liczba bodźców, które nam szkodzą. Jest też coraz więcej stresu - wymieniał prezydent.

- Pytanie, co robić, byśmy mimo tego zdołali jak najbardziej przedłużyć życie. Nie tylko żeby życie trwało długo, ale by było życiem w jak największym komforcie, żeby to

nie było życie ludzi schorowanych, żeby tonie było życie ludzi, którzy nieustannie borykają się z tym, jak dożyć kolejnego dnia. Tylko żeby to było życie ludzi, którzy w jak najlepszym zdrowiu i najlepszej formie są w stanie dotrwać do późnej starości. I jeszcze w okresie, kiedy są już seniorami, mogą żyć godnie na odpowiednim poziomie, także pod względem sprawności i związanej z tym komfortu życia - mówił Duda. - Nie da się tego inaczej osiągnąć niż poprzez hasło „żyj zdrowo” - podkreślił prezydent. - Jak żyć zdrowo? Poprzez

profilaktykę, poprzez wdrażanie zasad zdrowego życia, badania, kontrolowanie siebie i sprawdzanie stanu swojego organizmu - wskazał prezydent. - Chodzi o to, żeby wstać z kanapy, wstać z biurka. Chodzi o to, żeby zażywać trochę ruchu. Żeby nie lekceważyć symptomów chorobowych, które mamy - dodał.

W inauguracji projektu w Pałacu Prezydenckim wzięli udział m.in. wicepremier i minister aktywów państwowych Jacek Sasin, minister zdrowia Adam Niedzielski oraz prezes NFZ Filip Nowak.

W piątek w południe prezydent Andrzej Duda otworzył przy Pałacu Prezydenckim Mobilną Strefę Zdrowia, w której chętni mogą skorzystać z bezpłatnych badań specjalistycznych i konsultacji lekarskich. Po inauguracji akcji w Warszawie Mobilna Strefa Zdrowia ruszy w Polskę. „Zdrowe życie” to ogólnopolski projekt profilaktyki zdrowia i promocji zdrowego stylu życia, zainicjowany przez Prezydenta RP i przygotowany przy współpracy Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Aktywów Państwowych, NFZ oraz PZU S.A. W jego skład wchodzi m.in. bezpłatne specjalistyczne badania i konsultacje w mobilnych strefach zdrowia, edukacja zdrowotna, promocja dostępnych programów profilaktycznych. Patronat honorowy nad projektem objął prezydent RP z małżonką.

Wątpliwości wokół „kamieni milowych” dla Krajowego Planu Odbudowy. Szef Gabinetu Prezydenta uspokaja

Małgorzata Puzyr
Warszawa

- liczymy na to, że te środki będą nam przekazane, gdyż jeżeli chodzi o ustawę prezydencką, to jest ona zbieżna z „kamieniami milowymi” - mówi Paweł Szrot

Przewodnicząca KE Ursula von der Leyen zapowiedziała podczas wizyty w Polsce, że pieniądze w ramach KPO zostaną wypłacone tylko wtedy, gdy zreali-

zowane zostaną tak zwane kamienie milowe, dotyczące wymiaru sprawiedliwości oraz praworządności w Polsce. Dodała, że wydawanie tych środków będzie ściśle monitorowane.

O akceptację Krajowego Planu Odbudowy i wczorajsze wystąpienie przewodniczącej KE Ursuli von der Leyen zapytaliśmy szefa Gabinetu Prezydenta RP Pawła Szrota.

- Jestem tego samego zdania, co pan prezydent: Polska odniosła wielki sukces dzięki

kompromisowi na forum Sejmu. Teraz pora na podtrzymanie tego kompromisu na forum europejskim i w tym kierunku musimy działać - podkreślił w rozmowie z polskatimes.pl.

Dopytywany przez polskatimes.pl, czy obawy dotyczące wypłaty pieniędzy z KPO są uzasadnione, Paweł Szrot stwierdził, że prezydencka ustawa zmieniająca ustawę o Sądzie Najwyższym jest zbieżna z „kamieniami milo-

wymi” w zakresie wymiaru sprawiedliwości.

Zdaniem prezydenckiego ministra Polsce należy się wsparcie w związku z trzema kryzysami, z którymi musiał zmierzyć się nasz kraj w ostatnim czasie: pandemią, kryzysem na granicy z Białorusią oraz wojną na Ukrainie.

- Wobec tych wszystkich trzech kryzysów Polska bardzo dobrze sobie poradziła, ale teraz wymaga wsparcia finansowego - zaznaczył Szrot.

Ałła Pugaczowa uciekła do Izraela. Teraz ostrzega Kreml: Zaczne mówić

Anna Piotrowska
Moskwa, Tel Awiw

Jedna z największych gwiazd rosyjskiej muzyki po wybuchu wojny na Ukrainie uciekła z Rosji do Izraela. Teraz grozi, że ujawni tajemnice Moskwy.

Wyjazd Ałły Pugaczowej do Izraela miał związek z postawą jej o 27 lat młodszego męża, prezentera telewizyjnego Maksima Gałkina. W dniu rozpoczęcia inwazji na Ukrainę mężczyzna opublikował w mediach społecznościowych wpis potępiający wojnę. Podkreślił, że nie można jej usprawiedliwiać. Takie stanowisko spotkało się z reakcją rosyjskich władz, a także kolegów z branży. Szykany skłoniły Gałkina i Pugaczową do opuszczenia kraju.

Rosyjska gwiazda nie stanęła wtedy w obronie małżonki, teraz jednak postanowiła zabrać głos. Ostrzegła, że jeśli wobec Gałkina zostanie wszczęte śledztwo, piosenkarka „zacznie mówić i się nie zatrzyma”. Według mediów, zapowiedź gwiazdy jest groźna przede wszystkim dla jej kolegów po fachu, Pugaczowa miała bowiem ogromne wpływy w kwestii doboru artystów występujących na Kremlu.

Cytowany przez serwis wyborcza.pl publicysta Wacław Radziwinowicz nie ma wątpliwości, że Pugaczowa „wie wszystko o wszystkich”. Wyjaśnia, że chodzi również o polityków.

– Maco wyśpiewać. Usunąć ją sprzed oczu publiczności, jeśli zechce walczyć, łatwo nie będzie – ocenia Radziwinowicz.



Pugaczowa jest groźna przede wszystkim dla swoich kolegów po fachu, ale także dla rosyjskich polityków

Chiny są gotowe pomóc Rosji, ale boją się sankcji

Hubert Rabięga
Pekin

Od początku inwazji na Ukrainę dotknięta zachodnimi sankcjami Rosja co najmniej dwukrotnie zwróciła się do Chin z prośbą o wsparcie finansowe, gospodarcze i technologiczne.

O sprawie napisał amerykański dziennik „The Washington Post”, powołując się na własne źródła. Realizacja prośb Moskwy oznaczałaby jednak złamanie sankcji naraziłaby Pekin na reakcję Stanów Zjednoczonych oraz innych państw Zachodu.

W reakcji na rosyjskie prośby prezydent Chin Xi Jinping miał poinstruować swoich najbliższych doradców, aby znaleźli takie sposoby udzielenia pomocy finansowej Rosji, które nie na-

ruszą zachodnich sankcji. Według jednego ze źródeł, Chiny próbują jednocześnie stać po stronie Rosji, deklarować neutralność i nie stracić finansowo.

Już wcześniej media donosiły o rosyjskich prośbach kierowanych do Chin o pomoc militarną i gospodarczą. Zarówno Moskwa, jak i Pekin zaprzeczają.

19 kwietnia Stany Zjednoczone ostrzegły Chiny przed poważnymi konsekwencjami, jeśli kraj zapewni Rosji broń lub pomoże ominąć sankcje.

– Jeśli Chiny dostarczą broń i sprzęt wojskowy lub spróbują pomóc Rosji obejść sankcje, poniosą poważne konsekwencje nie tylko z naszej strony, ale także ze strony naszych sojuszników i partnerów – mówił rzecznik Departamentu Stanu USA Ned Price.

Kreml obawia się gniewu Rosjan, więc cenzuruje media

Andrzej Pisalnik
Moskwa

Niezależny rosyjski portal Meduza ujawnił, że w obawie przed niezadowolonym Rosjan władze zabroniły mediom pisać o tym, jak długo trwa wojna.

Powołując się na źródła w redakcjach i administracji prezydenta, Meduza zaznacza, że przyczyną rozesłania „prośby” o nieakcentowanie przedłużania się inwazji na Ukrainę jest brak sukcesów Rosji w wojnie. „Akcentowanie uwagi na datach może zmusić Rosjan do zastanowienia się nad celem i skutecznością inwazji” – cytuje Meduza swoje źródło w administracji prezydenta Rosji.

– Podczas rozmów o okrągłych datach zawsze pojawiają się pytania o osiągnięcia – zauważa kremlowski informator.

– Mówienie o zajętych miejscowościach niewiele daje, gdyż ich nazwy nie Rosjanom nie mówią – twierdzi. Zaznacza też, że na Kremlu wciąż brak zgody co do celów inwazji i warunków, które muszą zostać spełnione, by ogłosić, iż zostały one osiągnięte.

Nawet tabloidy „Komsomolskaja Prawda” i „Moskowskij Komsomolec”, opisując działania wojsk rosyjskich na Ukrainie, nie wspominały o tym, którym dniem konfliktu był 3 czerwca. O 100 dniach wojny brak było informacji także w największych agencjach informacyjnych:



Objętą klauzulą tajności sondaże opinii publicznej wskazują, że medialne doniesienia o przebiegu wojny „są męczące” dla 39 proc. Rosjan

TASS, RIANowosti czy Interfaksie. O „stu dniach specjalnej operacji wojskowej” niewspominają wiadomości największych rosyjskich stacji telewizyjnych.

Kremlowscy urzędnicy mają świadomość, że wśród Rosjan rośnie niezadowolenie z przedłużania się inwazji na Ukrainę. Mają o tym świadczyć niepublikowane, objęte klauzulą tajności sondaże opinii publicznej. Pośrednio zmianę nastrojów Rosjan potwierdzają niektóre źródła socjologiczne.

Sondażownia Russian Field opublikowała wyniki badania przeprowadzonego w dniach 23-

26 maja. Wynika z nich, że medialne doniesienia o przebiegu wojny „są męczące” dla 39 proc. Rosjan. Z kolei sondaż o stosunku do wojny na Ukrainie ujawnił, że wśród osób dochodzących do pozwolenia na niezwracanie uwagi na następstwa wojny na Rosję sankcji poparcie

O tym, że wojna na Ukrainie trwa już ponad 100 dni nie poinformowały ani rosyjskie tabloidy, ani największe agencje prasowe

dla wojny wyraża 62 proc. respondentów, tylko 29 proc. opowiada się za zawieszeniem broni i podjęciem rozmów pokojowych.

O tym, że Kreml nie ma pomysłu na usprawiedliwienie braku sukcesów na Ukrainie, poza narracją mediów świadczą zmiana retoryki rosyjskich polityków. Głoszone pierwotnie tezy o tym, że Rosja prowadzi „operację specjalną” mającą na celu demilitaryzację Ukrainy, coraz częściej zastępowane są oświadczeniami, iż Rosja walczy na Ukrainie z NATO i całą potęgą Zachodu.

Polska i Czechy podpisały porozumienie o współpracy. „Istotne dla całej UE”

Anna Piotrowska
Praga

„Działamy wspólnie, aby zabezpieczyć nasze interesy i rozwój naszych państw” – mówił premier Morawiecki po zakończeniu polsko-czeskich konsultacji międzyrządowych w Pradze.

Rozmowy dotyczyły tematów związanych z energetyką i rozwojem infrastruktury oraz współpracą w dziedzinie obronności. Oprócz Mateusza Morawieckiego stronę polską reprezentowali przedstawiciele ośmiu ministerstw, w tym obrony narodowej, spraw wewnętrznych i finansów. Podczas wspólnej konferencji premier Czech Petr Fiala zwrócił uwagę, że moment, w którym dochodzi do spotkania delegacji Polski i Czech, jest skomplikowany



Premier: - Polska i Czechy mówią jednym głosem

i trudny. – Musimy stawiać czoła rosyjskiej agresji na Ukrainę. To ogromne wyzwanie dla obywateli krajów – powiedział.

– Wojna na Ukrainie pokazała, że Polska i Czechy mają podobne wartości, mówią jednym głosem i udaje im się osiągać do-

bre wyniki, jeśli chodzi o wpływ na podejście innych krajów do tej sprawy – powiedział Fiala. – Ta współpraca jest istotna dla całej Unii Europejskiej – dodał.

Mateusz Morawiecki uznał konsultacje za owocne. Podkreślił, że podczas spotkania wymieniono się także strategicznymi uwagami na temat wojny na Ukrainie, a także jej wpływu na naszą rzeczywistość.

– Przez wiele lat kraje Europy Centralnej były często rozgrywane przez innych. Teraz jest inaczej. Polska i Czechy nie tylko dzielą ten sam zestaw wartości, ale także tak samo myślą o strategicznych wyzwaniach – mówił premier.

Szef polskiego rządu dziękował Czechom, że mimo iż nie graniczą z Ukrainą bezpośrednio, to identyczny sposób jak Polska postrzegają ryzyko związane z wojną w tym kraju. Do-

ceniał też postawę premiera Czech podczas ostatniej Rady Europejskiej. Fiala bowiem nie tylko twardo bronił interesów swojego kraju, ale również wykazał się elastycznością, która pozwoliła na wypracowanie kompromisu ws. przyjęcia szóstego pakietu sankcji przeciw Rosji.

Morawiecki zwrócił uwagę, że wspólne działania naszych krajów pomagają uzmysłowić Europie, jak niebezpieczne byłoby dla niej „zahipnotyzowanie” przez Rosję. – Ta polityka była błędna. Z satysfakcją mogę powiedzieć, że większość krajów UE obecnie podziela nasz pogląd – podkreślił.

Piątkowe spotkanie w Pradze było już siódmą edycją polsko-czeskich konsultacji międzyrządowych. Poprzednie odbyły się w Warszawie w 2019 roku. ©

Wcześniejszy
emerycie uważaj,
żebyś nie stracił
świadczenia

PORADNIK, str. 11

Sezon na szparagi
jest krótki, jedźmy
je więc w różnych
odsłonach

KUCHNIA, str. 12

WEEKEND *z rodziną*

Ćwiczmy
regularnie
– dla zdrowia
i przyjemności

ZDROWIE, str. 13

Po sześćdziesiątce
postawmy
na klasyczną
elegancję

MODA, str. 14

WIOSNA 5111SDIWO
2YSZW9FW 6WOSDfigl

GŁOS

Sobota Niedziela, 4 5.06.2022



WAKACJE ME POD PRESJĄ

W jakim wieku dziecko może pojechać na kolonie czy obóz? Kiedy pozwolić na pierwszy samodzielny wyjazd bez opiekunów? Takie pytania zadaje sobie wielu rodziców. Czy są jednak na nie proste odpowiedzi? **TEMAT WEEKENDU** str. 9

Milena Kochanowska

TRUDNA
DECYZJA

Decyzja o pierwszym samodzielnym wyjeździe nie jest przeważnie dladziecka (zwłaszcza dla 4-letniego dziecka, któryś z rodziców przeciera łaty). Dla większości rodziców wysłanie córki czy syna na taki wyjazd też nie jest wcale proste. Nieraz już nawet nie wiadomo dla kogo ten moment jest trudniejszy – dla dziecka czy dla nas? Dlatego na pewno warto rozmawiać, a i czasem z podjętych wcześniej decyzji się wycofać. Tylko poprzez szczerą rozmowę dowiemy się, dlaczego dziecko, choć wcześniej chciało na kolonie czy obózjechać, teraz zwyczajnie się tego boi. Postarajmy się też nie zmuszać dziecka do tego, o czym nie wyraża namim presji, choć przecież my musimy pracować, choć nie będziemy mieli dla niego czasu, choć później wyjedziemy też razem, choć syn sąsiadki jeździ na kolonie już od dwóch lat, a ja w twoim wieku... Stop. Wasze dziecko nie jest takie jakinni ani nawet takie jak Wy. Możemy więc jednak wspólnie znaleźć jakiś inny pomysł na te nadchodzące, długie wakacje, które powinny być pełne radości i wypoczynku. W dobie pracy zdalnej można się na nią namówić, choć na krótko, a może dziecko spędzi ten czas na półkoloniach czy wspólnie z rówieśnikami w takiej samej sytuacji? Jeżeli przekazemy dziecku swoje obawy i nauczymy je dbania o własne bezpieczeństwo, to też będzie lekcja tak potrzebnej w życiu samodzielności. A przy okazji, zawsze uważałam, że podczas wakacji w szkołach można by zapewnić młodszymi dziećmi regularne dodatkowe, ciekawe zajęcia. Gdyby nauczyciele, jedyna grupa zawodowa, która cieszy się tyłoma dniami wolnymi w ciągu roku, podyktowali trochę w letnie wakacje (choćby przez miesiąc), dostając przecież tak pensję, bardzo by to rodzicom pomogło. A i dzieci by natym zyskały. Zapraszam do lektury magazynu.

Porady ciotki Klotki

SPOSODY NA PLAMY

Życie gospodyni nie jest łatwe, agdy na dodatek wkroczą w nie różnego rodzaju plamy na garderobie członków rodziny, jest jeszcze trudniejsze. I jak tu żyć? Normalnie, poznać tylko trzeba sposoby na plamy. Itak: każde zabrudzenie trzeba pewnie usunąć jak najszybciej, bo pod wpływem powietrza i światła zmiana ulega jego skład chemiczny i plama utrwala się. Dotyczy to zwłaszcza plam z soków owocowych, czerwonego wina, krwi, atramentu, rdzy i lakieru. Przed czyszczeniem poplamionych tkanin nigdy nie prasujemy. Uciążliwe zabarwienia od trawy zmywamy alkoholem z dodatkiem soli. Jeszcze bardziej uciążliwe plamy z żywicy usuwamy delikatnie pocierając zabrudzone miejsca szmatką zmoczoną w terpentynie lub benzynie. Plamy ze smaru czyścimy benzyną zmieszaną z terpentyną (1:1), pamiętając jednak, by pod spód podłożyć bibułę. Jeżeli plama jest przyschnięta, to najpierw rozpuszczamy smar masłem lub olejem, a następnie czyścimy mieszanką. Plamę smołę też oczyszczamy benzyną lub terpentyną. Zabrudzenie tuszem z długopisu usuwamy denaturatem albo spirytusem. Fragmenty materiału pokryte pleśnią smarujemy kwasem borowym lub naftą, a potem spłukujemy wodą. Jeśli ubrudzimy ubranie stearyną, musimy przede wszystkim poczekać aż plamy wyschną. Następnie wosk ostrożnie zeskrobujemy, a poplamioną tkaninę prasujemy żelazkiem przez bibułę podłożoną po obu stronach materiału i gopierzemy. Na pozbycie się plam poczerwonych winemamy trzysposoby: możemy polać je białym winem (trochę szkoda!), posypać solą (niewątpliwie taniej) lub kwaskiem cytrynowym. Potem zaplamiony materiał pierzemy w zwykłym używanym proszku lub płynie. **Klotka**

Gwiazda

ZDUMIEWI MNIE, ŻE PRZEZ TYLE LAT WRACAM WE WSPOMNIENIACH UIDZÓW TO NIEBYWILE, ŻE LUDZIE WCIAŻ MDZĄ WE MNIE KASIE SOLSKĄ. I JA CHĘTNIE WRACAM DO TEJ ROLI

Grażyna Błęcka-Kolska, aktorka



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Kartka z kalendarza: 6-12 czerwca

Pierwsze pogotowie, kasyno i kaczor, Kubica wygrywa, a Anglicy pokonani

Co w tych dniach, w minionych latach, działo się ciekawego lub takiego. O czym powinniśmy pamiętać – na świecie i w Polsce? Sprawdźcie!

6 CZERWCA

● **1891** – Rozpoczęło działalność Krakowskie Ochotnicze Towarzystwo Ratunkowe, pierwsze pogotowie ratunkowe w Polsce i drugie w Europie.

● **1920** – W Sopocie otwarto pierwsze kasyno na terenie obecnej Polski.

● **1953** – Władze PRL-u nakazały zakładom radiowym w Warszawie i Dzierżoniowie usunięcie z produkowanych odbiorników zakresów fal nadawania Radia Wolna Europa.

● **1962** – W Warszawie otwarto pierwszy w kraju Supersam.

● **1973** – W Bielsku-Białej rozpoczęto seryjną produkcję Fiata 126p, a w zorganizowanym na Stadionie Śląskim w Chorzowie meczu eliminacyjnym do Mistrzostw Świata Polska pokonała Anglię 2:0.

● **2010** – Anita Włodarczyk ustanowiła w Bydgoszczy rekord świata w młocie (78,30 m), a ks. Jerzy Popiełuszko został ogłoszony błogosławionym Kościoła katolickiego.

● **2012** – Na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie pochowano urnę z prochami zmarłego tragicznie w 1989 roku w USA Kazimierza Deyny.

7 CZERWCA

● **1982** – Otwarto muzeum Elvise Presleya mieszczące się w jego posiadłości Graceland w Memphis.

● **2011** – Brazylijczyk Ronaldo zakończył karierę piłkarską.

● **2017** – Na łamach tygodnika „Naturę” ogłoszono odkrycie datowanych na 315 tys. lat



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

szczątków Homosapiens w Dżabal Ighud w południowym Maroku, co oznacza, że człowiek rozumny istniał już 100 tys. lat wcześniej, niż dotychczas sądzono.

8 CZERWCA

● **1533** – Poświęcono Kaplicę Zygmunta na Wawelu.

● **2008** – Robert Kubica jako pierwszy Polak w historii wygrał wyścig Formuły 1 – GP Kanady 2008.

● **2012** – Rozpoczęły się XIV Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej rozgrywane w Polsce i na Ukrainie. W meczu inauguracyjnym na Stadionie Narodowym w Warszawie Polska zremisowała z Grecją 1:1.

9 CZERWCA

● **1759** – Spłonęła archikatedra św. Jana Chrzciciela we Wrocławiu.

● **1898** – Chiny wydzierżawiły na 99 lat Hongkong Wielkiej Brytanii.

● **1934** – Premiera pierwszego filmu animowanego z Kaczorem Donaldem.

● **1951** – W Łęborku odnotowano czerwcowe minimum temperatury w Polsce (−3,4 st. C).

10 CZERWCA

● **1793** – W Paryżu założono Muzeum Historii Naturalnej.

● **1902** – Sosnowiec uzyskał prawa miejskie.

● **1986** – Pierwsza Miss Polonia (wybrana w 1929 roku) Władysława Kostak została odznaczona francuską Legią Honorową za swoją działalność w czasie wojny.

11 CZERWCA

● **1434** – Do Krakowa przywieziono zwłoki zmarłego I

czerwca w Gródku koło Lwowa króla Polski najwyższego księcia Litwy Władysława III Jagiełły

● **1955** – Około 80 osób zginęło w wypadku podczas samochodowego wyścigu 24h Le Mans we Francji.

● **1962** – Doszło do najśmieszniejszej ucieczki trzech więźniów z Alcatraz, których los pozostaje nieznany.

● **1963** – W klinice w Jackson w stanie Missisipi prof. James Hardy przeprowadził pierwszą na świecie operację transplantacji płuca u 58-letniego obywatela.

● **1978** – Podczas piłkarskich Mistrzostw Świata w Argentynie Alojzy Jarguz jako pierwszy polski sędzia główny poprowadził mecz w turnieju tej rangi (Peru–Iran 4:1).

● **2000** – Na Rynku Głównym w Krakowie około 2 tys. trebaczy wykonało w południe Hejnał mariacki, ustanawiając rekord Guinnessa.

● **2009** – Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła pandemię grypy typu A/H1N1 (pierwszą tej choroby od 41 lat).

12 CZERWCA

● **1667** – Jean-Baptiste Denys, nadworny lekarz króla Francji Ludwika XIV, przeprowadził pierwszą w historii transfuzję krwi.

● **1930** – Wmurowano kamień węgielny pod budowę nowego gmachu Biblioteki Jagiellońskiej w Krakowie.

● **1969** – Tymczasowa zapora odcięta na kilka miesięcy dopływ wody do amerykańskiej części wodospadu Niagara.

● **1979** – Henryk Jaskuła wypłynął z portu w Gdyni w samotny rejs dookoła świata bez zawijania do portu. Jak pierwszy Polak i trzeci żeglarz w historii w ten sposób okrążył Ziemię. Dokonał tego na jachcie Dar Przemysła.

● **2004** – Konsekwencją bazyliki w Licheniu Starym.

Rodzina

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

LDiążą się wakacje, a wraz z nimi czas na odpoczynek i naszych dzieci, i nas. Dzieci mają je jednak znacznie dłuższe i trzeba im je jakoś zagospodarować. Instytucja babcia i dziadek bardzo w tym może pomóc, ale nie zawsze są takie możliwości. Pomysł wysłania dziecka na kolonie czy półkolonie jest więc często podyktowany nie tylko chęcią, by spędzić ono czas w sposób interesujący, ale także zwykłą koniecznością. Przypomnijmy, że zgodnie z prawem, niespełna 7-latek nie może zostać sam w domu bez opieki, a nieco starszy, to też nie jest za dobry pomysł, bo zwyczajnie może się bać. Jeśli zaś ma zostać z niewiele starszym rodzeństwem, to czas spędzony bez nadzoru może sprzyjać pomysłom, które lepiej, żeby nigdy nie przyszły naszym dzieciom do głowy. A jednak to jest nieraz konieczność, bo niektóre dzieci kategorycznie odmawiają wyjazdów bez rodziców. Twierdzą, że wolą poczekać nawet kilka godzin na powrót rodzica do domu, niż wyjechać bez mamy i taty. I co wtedy zrobić?

Bezpiecznie w domu

Dziecko zostając samo w domu, powinno czuć się bezpiecznie. Musi więc wiedzieć, gdzie są jego rodzice i kiedy wrócą, mieć do nich numery telefonów. Jeżeli to możliwe, warto też by wiedziało, czy może poprosić w razie czego o pomoc sąsiadkę, z którą jesteśmy zaprzyjaźnieni lub inne bliskie osoby. Trzeba również wyjaśnić mu, jak korzystać się z numeru alarmowego 112. Dziecko musi także pamiętać, że pod nieobecność rodziców nie wolno mu otwierać drzwi obcym ani samemu wychodzić z domu, używać niebezpiecznych przedmiotów i urządzeń, przyjmować leków i podejmować ryzykownych zabaw. Dla wypełnienia czasu, by nie spędzało go tylko przed komputerem, możemy zaproponować mu kilka wspólnie wymyślonych zadań, których realizację, również wspólnie, sprawdzimy po naszym powrocie. Wybierzmy razem jakieś ciekawe książki i filmy, o których będziemy mogli później porozmawiać. Dowiedźmy się też, czy jacyś rówieśnicy naszego dziecka nie zostają sami w domach; być może uda się spędzać ten czas wspólnie pod opieką rodziców dyżurujących w naszym biurze pracujących w tej dziedzinie?

Bez mamy i taty

Gdy planujemy wyjazd dziecka na kolonie czy obóz, najlepiej zrobić to wspólnie z nim. Rozstanie napewno złagodzi, że będzie znało choć kilku współ-

obowozowiczów (koledzy z klasy czy z zajęć dodatkowych, dzieci znajomych), wyjazd nie będzie zbyt długi, a obóz będzie tematyyczny. Większość chłopców chciałaby zapewne wyjechać na obóz sportowy, a dziewczynki na kolonie artystyczne.

Co jednak zrobić, gdy nasze dziecko (rodzice najczęściej uważają, że powinno mieć 8+), które miało wreszcie w te wakacje po raz pierwszy wyjechać na kolonie, odmawia wyjazdu? – Przede wszystkim szczerze porozmawiać – radzi Anna Chojnacka-Czachór, psycholog. – Może należy on do tych młodych osób, które wcale za zorganizowanymi wyjazdami grupowymi nie przepadają? Wówczas należy go do tego zmuszać i wyjazd lepiej odwołać, nawet mimo kosztów. Wakacje powinny być przyjemnością, a nie przymusem i traumą. Dorosli myślą, że jest jakiś określony wiek, w którym dziecko powinno jechać na obóz lub kolonie, bo musi nauczyć się samodzielności. To błąd. Samodzielności i odpowiedzialności dziecko może uczyć się też w domu. Są nastolatki, które bardziej niż inne związane są z rodziną albo zwyczajnie nie czują się dobrze w takich wyjazdach. Przyjdzie jeszcze czas, że z radością będzie chciało wyjechać bez nas. Jeśli zaś wcześniej zdecydowało się na ten wyjazd tylko dlatego, że rówieśnicy się z niego śmiali, to dobry moment, by uzmysłwić mu, jak ważne jest własne zdanie.

Każde dziecko jest inne

Dziadkowie czy rodzice pamiętają swoje dzieciństwo i wydają im się, że jeżeli wtedy każdy szanujący się ośmiolatek, nawet zagryzając zęby, jechał na zajęcia w kolonie lub na zajęcia w pobliżu domu. Trochę więc sami trzymamy je pod kloszem. Fachowcy twierdzą jednak, że nie ma powodów do niepokoju, zwłaszcza gdy w ciągu roku dziecko jeździ na kilkudniowe wycieczki klasowe, bo z tego wynika, że nie ma jakiegoś nadzwyczajnego urazu do spędzania czasu z grupą rówieśniczą. Kolejnym błędem, który nierazko popełniamy, to porównywanie dziecka do siebie lub innych jego rówieśników. A trzeba zacząć od tego i nigdy tym nie zapominać, że każde dziecko jest inne.

Pełnoletność i zaufanie

Często natomiast 16- czy 17-latkowie czują się już przygotowani na wyjazd bez opiekunów. Pozwalać czy nie? – Całkowicie samodzielne wyjazdy na wakacje polecam dopiero po uzyskaniu pełnoletności – odpowiada psycholog. – Można też pójść

W jakim wieku dziecko może pojechać na kolonie czy obóz?
Kiedy pozwolić na pierwszy samodzielny wyjazd bez opiekunów?
Takie pytania zadaje sobie wielu rodziców. Czy są jednak na nie proste odpowiedzi? Pozwalać czy zakazywać, zmuszać i wywierać presję czy wysłuchać dziecko?

WAKACJE NIE POD PRESJĄ



na kompromisi zaproponować, by nastolatkom towarzyszyła młoda ciotka lub kuzynka, która jest już pełnoletnia. Oczywiście, bardzo dużo zależy od tego, jak znamy swoje dziecko i czy mamy do niego zaufanie, pamiętajmy jednak, że pod wpływem rówieśników i bez nadzoru różnie być może. W dobie telefonów komórkowych możemy umówić się na jakiś regularny kontakt i, rzecz jasna, musimy znać adres pobytu dziecka.

Jako jest z tą samodzielnością?

Rodzice nieraz narzekają, że ich nietakie już małe dziecko jest za mało samodzielne. Niezastanawiają się jednak nad tym, że prawdopodobnie jest tak dlatego, że sam nie potrafiłby zrobić czegoś, co jest dla niego trudne. Każdemu możemy się zdarzyć, że czegoś doszkoły zapomni – ze sztytu, pracy domowej, śniada-

ni, a kiedy powtarzamy to notorycznie, dziecko musi ponieść konsekwencje swego zapomnienia, nawet kosztem głodu czy złej oceny. Inaczej, także i poza szkołą, nie nauczysz się odpowiedzialności. Można pomagać w odrabianiu lekcji, ale wspólne siadanie do nich, na przykład z 12-latkami jest już niepotrzebne. Pomagajmy tylko wtedy, gdy dziecko naprawdę czegoś nie rozumie lub sprawdzajmy to, co samodzielnie odrobiło. Nie biegajmy też doszkoły z byle powodu, uczeń sam musi dać sobie radę i porozumieć się z nauczycielem na przykład w sprawie poprawy oceny. Samodzielność powinna przynieść dziecku satysfakcję.

Specjaliści uważają, że uczy się jej najłatwiej wtedy, gdy dziecko spełnia nasze prośby i czuje, że jest nam potrzebne. 4- lub 5-latek powinien już więc uczestniczyć w domowych porządkach i wykonywać proste czynności z nim związane. Nawet jeśli za wiele nam nie pomoże, nawyk zostanie, a to już bardzo dużo. Z kilkuletnim możemy wspólnie robić zakupy.

W szkole samodzielności warto uczyć dziecko od samego początku. Powinno zrozumieć, że donieść do domu samodzielnie spakowanie tornistra, pamiętanie planu lekcji, zabranie do szkoły drugiego śniadania, pokazanie nam dzienniczka z jakąś informacją od nauczyciela. Każdemu możemy się zdarzyć, że czegoś doszkoły zapomni – ze sztytu, pracy domowej, śniada-

nia, a kiedy powtarzamy to notorycznie, dziecko musi ponieść konsekwencje swego zapomnienia, nawet kosztem głodu czy złej oceny. Inaczej, także i poza szkołą, nie nauczysz się odpowiedzialności. Można pomagać w odrabianiu lekcji, ale wspólne siadanie do nich, na przykład z 12-latkami jest już niepotrzebne. Pomagajmy tylko wtedy, gdy dziecko naprawdę czegoś nie rozumie lub sprawdzajmy to, co samodzielnie odrobiło. Nie biegajmy też doszkoły z byle powodu, uczeń sam musi dać sobie radę i porozumieć się z nauczycielem na przykład w sprawie poprawy oceny. Samodzielność powinna przynieść dziecku satysfakcję.

Nadopiekuńczość szkodzi wszystkim

Dobrze, gdy nadopiekuńczy rodzic w porę spostrzeże swój

błąd i zacznie się powoli z błędnego działania wycofywać. Jeśli tak się nie stanie, wciąż możemy się bać, że to on jest czemuś winny i to nie tylko dlatego, że nie włożył zeszytu do plecaka dziecka, ale także w innych kwestiach życiowych. Nie samodzielne dzieci mają bowiem tendencję do obwiniania rodziców za wszelkie niepowodzenia bardzo długo. – Dziecko musi popełniać swoje błędy, jak każdy, aby tylko nie za wcześnie i pod naszym dyskretnym nadzorem – mówi Anna Chojnacka-Czachór. – Wbrew pozorom najwięcej popełniających błędów dzieci, którym wszystkiego się zakazuje. Dajmy im próbować różnych zakazanych owoców, a same się przekonają, że wiele z nich jest przereklamowanych i wcale niesmakuje. Bez naszej nachalnej kontroli szybciej nauczą się nie tylko samodzielności, ale i odpowiedzialności.

Grażyna Błęcka-Kolska

Tragiczny wypadek zmienił jej życie i wypełnił je tęsknotą

Kiedy wydawało się, że nie podniesie się po rozwodzie z mężem, stało się coś jeszcze gorszego – zginęła jej ukochana córka. Do dzisiaj mozolnie próbuje odnaleźć sens życia

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Trudno sobie wyobrazić większy dramat. 24 lipca 2014 roku Grażyna Błęcka-Kolska wybrała się na festiwal filmowy Nowe Horyzonty we Wrocławiu. Zabrała z sobą córkę Zuzannę i koleżankę. Pogoda była kiepska, auto wpadło w poślizg i uderzyło w latarnię. Aktorki i jej koleżanka wyszły z wypadku niemal bez szwanku. Zuzanna odniosła jednak tak poważne obrażenia, że zmarła w szpitalu. W tamtym momencie życia Grażyny stanęło w miejscu.

– Nie myślę długofalowo, stawiam małe kropki. Jestem sobie sterem, żeglarzem i okrętem. Chcę pracować, to będę pracować, nie chcę, tonie będę. Chcę rozmawiać z ludźmi, to rozmawiam, nie chcę, to zamykam drzwi. Chcę żyć, to będę żyła, nie chcę żyć, nie będę. Spokoju nie ma i nie będzie. Mam poczucie winy, straszną tęsknotę – mówi w „Zwierciadle”.

W świecie wyobraźni

Jej mama urodziła się w Wilnie. Po wojnie wraz z resztą rodziny przywędrowała do Polski. Przesiedleńcy znaleźli drugi dom w Łasku koło Łodzi. Była to wczasowa miejscowość, którą przed okupacją zagospodarowali bogaci Żydzi, przyjeżdżając tam co latona wakacje. Mieszkał tam także przyszyły tata aktorki. I to właśnie w tych urokliwych plenerach wychowywała się mała Grażyna.

– Z dzieciństwa pamiętam zapach wietrzącej się na sznurku bielizny, smak jagód z cukrem, które wkubku zabierałam na podwórko, las, otulone łąkami rzeki, tabuny turystów, restauracje, sklepiki z pysznymi lodami. Duży wpływ miała na mnie przyroda, ale także książki, którymi otaczała mnie mama. Pochłaniałam wszystko, od baśni z Warmii Mazur, poprzez Gustawa Morcinka, po powieści cygańskie. Zawsze mnie interesował świat wyobraźni – wspomina w serwisie E-Kalejdoskop.



Mała Grażyna lubiła mieć wypełniony dzień. Dlatego po szkole biegała na przeróżne zajęcia: SKS, plastykę, balet czy chór. Udzielała się też w kolegiach w Łasku. Będąc w liceum, trafiła do tamtejszego domu kultury na kółko recytatorskie. I właśnie tam usłyszała od prowadzącego, że powinna zdawać do szkoły aktorskiej. Wtedy ze

zdziwieniem stwierdziła, że najbliższa jest rzut kamieniem od niej – w Łodzi.

– Chciałam się sprawdzić. Od profesorów dowiedziałam się, że spełnieni muszą pracować nad wymową. W szkole podstawowej uwielbiałam sport i ruch, koleżanka nie chcąc mnie kopnąć imiała przecięty język, nie mówiłam przez pół roku. Nikt się

tym nie zajął, język sam się zraszał dopiero egzaminatorzy zauważyli, że jednak źle się układa, szczególnie wstresie – opowiada w E-Kalejdoskopie.

Choć profesorzy zasugerowali, że musi najpierw popracować nad wymową, podeszła do egzaminów. I zdała, a doceniono ją za osobowość, wyrazistość i naturalność.

GRAŻYNA BŁECKA-KOLSKA

Urodziła się w 1962 r. w Łodzi. Dorastała w Łasku, gdzie uczęszczała do liceum. W 1984 r. ukończyła łódzką „filmówkę”. W tym samym roku zadebiutowała w serialu telewizyjnym „Rozalka Olaboga”. Wielką popularność przyniósł jej występ w filmach „Kogel-Mogel” i „Galimatias, albo kogel-mogel II”, zrealizowanych w latach 1988–1989. Najciekawsze kreacje stworzyła w obrazach Jana Jakuba Kolskiego – „Jancio Wodnik”, „Cudowne miejsce”, „Historia kina w Popielawach”, „Jasminum”, „Afonia i pszczoły” czy „Ułaskawienie”. Dwukrotnie otrzymała nagrody dla najlepszej aktorki podczas festiwalu filmowego w Gdyni. Występowała również w telewizji – w telenowelach „Barwy szczęścia” i „M jak miłość”. 24 lipca 2014 r. spowodowała wypadek samochodowy, w którym zginęła jej córka. Sąd skazał ją na sześć miesięcy pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem wykonania kary.

Połączyła ich pasja do kina

Na studiach mogła w pełni rozwinąć swoje talenty. Szybko okazało się, że ma nie tylko dążyć do aktorstwa, ale również i do muzyki. Często sięgała po gitarę i śpiewała popołudniami w akademiku. Pewnego dnia trafił tam inny student łódzkiej „filmówki” – Jan Jakub Kolski. Choć szedł odwiedzić koleżankę, gdy usłyszał, jak Grażyna śpiewa „Okudżawę”, wpadł do jej pokoju i wyrwał swój zachwyt.

Tak spodobała mu się Grażyna, że z miejsca zaprosił ją na randkę. Kiedy spotkali się nazajutrz, od razu poprosił ją... o rękę. Dziewczyna była jednak bardziej powściągliwa. Postanowiła dać im więcej czasu, chociaż chłopak wpadł jej również w oko: wysoki, wysportowany, inteligentny, podobał się wielu dziewczynom. Zaczęli się więc spotykać. Połączyła ich wspólna pasja do kina. Nic więc dziwnego, że ostatecznie zostali małżeństwem.

W tym czasie Grażyna skończyła studia i zaczęła pracę w częstochowskim teatrze. Tam wypatrzył ją Roman Załuski i zaangażował do swej komedii „Kogel-Mogel”. Reżyser zdecydował się na młodą aktorkę, bo miała dobry kontakt z dziećmi. Film okazał się wielkim przebojem. Rok później powstała jego druga część. Grażyna została pod koniec lat 80. ulubienicą polskiej widowni.

– Czasami oglądałam dwie pierwsze części „Kogla-mogla”, które są często emitowane w telewizji, bo mam do nich sentyment. To miłe, z perspektywy mojego doświadczenia, móc patrzeć na siebie sprzed 30 lat. Zdumiewa mnie, że przez tyle lat wracam we wspomnieniach widzów. To niebywałe, że ludzie wciąż widzą we mnie Kasię Solską. Chętnie wracam do tej roli, bo to moja młodość i dobre wspomnienia – uśmiecha się w wywiadzie dla Onetu.

Kiedy Kolski rozpoczął realizację swych filmów, niemal do każdego angażował żonę. To pozwoliło stworzyć jej bardziej złożone role niż w „Koglu-mo-

glu”. Były jednak tego złe strony; branża uznała, że Grażyna jest aktorką swego męża i przestała się nią interesować. Ona nie marudziła jednak, bo na świat przyszła własna córka pary – Zuzanna i to jej postanowiła się poświęcić. Wolała być w domu z dzieckiem niż przenosić się z planu na plan.

Pamięć o córce

Niestety, szybko okazało się, że Kolski jest wyjątkowo kochliwy. Do uszu jego żony coraz częściej dochodziły plotki o kolejnych romansach reżysera. Grażyna cierpliwie wstała i wybaczała. Czara goryczy przelała się jednak, gdy okazało się, że ma dziecko z inną kobietą.

– W zasadzie... nie stawiałam mężowi żadnych wymagań. Chciałam, żeby za wszelką cenę było dobrze. Uważam się za twardą zawodniczkę, bo znosiłam to, że mój mąż notorycznie się zakochał. Więc kiedy po raz kolejny powiedział mi, że się zakochał, wstałam i upadłam, znów wstałam i znów się przewróciłam. Mój organizm nie wytrzymał. A potem pomyślałam: „Albo umrę, albo się rozwiodę” – wyznaje w „Zwierciadle”.

Wszystko zmieniło się 24 lipca 2014 roku. Śmierć Zuzanny załamała Grażynę. Kolski miał początkowo wielki żal do byłej żony. Z czasem wybaczył jej i wyciągnął pomocną rękę. Aktorka zagrała w jego filmie „Ułaskawienie”, a swą kreację zadedykowała zmarłej córce. Aby zachować pamięć o niej, założyła też fundację Fabryka Sensu, która przyznaje stypendia utalentowanej młodzieży.

– Mam z Janem Jakubem normalne relacje, lubimy się. Jesteśmy jakimiś stopniem rodziną poprzez przyrodnią siostrę Zuzy. Córka ją kochała i akceptowała. Nie mogłabym postąpić inaczej! Chcę, żeby ktoś Zuzę pamiętał. Nie mam już żadnej rodziny. Wszyscy mi umarli. Jestem ostatnia zrodo. Robię to, żeby pamiętać o córce nie zginęła. Żeby ktoś choć raz w roku zapalił lampkę na grobie – mówi w magazynie „Weil”.

Dla wcześniejszych emerytów i rencistów

Jesteś pracującym emerytem? Uważaj, nie strać świadczenia

Emeryt na wcześniejszej emeryturze lub rencista mogą sobie dorabiać, ale muszą uważać na limity. Od czerwca mogą dorobić więcej, bo wzrosły kwoty graniczne przychodów. Trzeba je znać, by nie stracić świadczenia

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Emeryt, który osiągnął powszechny wiek emerytalny (60 lat - kobieta i 65 lat - mężczyzna) może dorabiać na etacie lub umowie-zleceniu bez ograniczeń. Nawet więc gdy doradca emerytalny wyliczy nam, że nasza emerytura nie będzie zbyt wysoka, a my mimo to postanowiliśmy złożyć wniosek o jej przyznanie, pamiętajmy, że już jako emeryci będziemy mogli pracować bez martwienia się wysokością otrzymywanego świadczenia.

Kto musi uważać na limity?

Emeryt na wcześniejszej emeryturze czy rencista muszą już pilnować, żeby osiągnąć dochody nie spowodowały obniżenia lub zawieszenia świadczenia wypłacanego im przez ZUS. Dotyczy to jednak tylko zarobków z działalności objętej obowiązkowymi ubezpieczeniami społecznymi.

Jakie świadczenia ZUS może zmniejszyć lub zawiesić?

Emeryturę tylko wówczas, jeżeli emeryt nie osiągnął jeszcze powszechnego wieku emerytalnego; rentę z tytułu niezdolności do pracy; rentę rodzinną; rentę inwalidów wojkowego, jeżeli niezdolność do pracy nie ma związku ze służbą wojkową, oraz rentę rodzinną po tym inwalidzie wojkowym; rentę z tytułu niezdolności do pracy w związku z: wypadkiem przy pracy, wypadkiem w drodze do pracy lub z pracy sprzed 1 stycznia 2003 r.; chorobą zawodową.



Jakie przychody wpływają na nasze świadczenie?

ZUS może zawiesić lub zmniejszyć emeryturę lub rentę, jeśli otrzymujemy przychody m.in. z:

- umowy o pracę,
- umowy-zlecenia,
- umowy o dzieło wykonywanej przez własnego pracodawcę,
- umowy o pracę nakładczą,
- pozarolniczej działalności oraz współpracy przy jej wykonywaniu, pracy w rolniczej spółdzielni produkcyjnej lub spółdzielni kółek rolniczych,

pełnienia służby w tzw. służbach mundurowych.

Kwoty zasiłków: chorobowego, macierzyńskiego, opiekuńczego i wyrównawczego, świadczenia rehabilitacyjnego i wyrównawczego oraz dodatku wyrównawczego także wliczając się do następnego dodatkowego dochodu i mogą wpłynąć na zmniejszenie lub zawieszenie wcześniejszej emerytury lub renty.

Co nie wpływa na limit zarobków?

Jeśli uzyskujemy przychody na innej podstawie niż zatrudnienie, służba, inna praca zarobkowa albo pozarolniczą działalność, to nie wpłyną one na zawieszenie lub zmniejszenie naszej emerytury lub renty.

Wolne od limitów są również przychody z tytułu m.in.: darowizn i zapomóg, praw autorskich, honorariów z tytułu działalności twórczej i artystycznej, wynajmu lub dzierżawy nieruchomości albo lokali - chyba że stanowi to przedmiot działalności gospodarczej.

Ile możemy dorobić bez zmian w wypłacie naszego świadczenia?

Zmniejszona może zostać wcześniejsza emerytura lub renta, gdy nasz przychód jest większy niż 70 procent przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Wypłata świadczenia zostanie nam zawieszona, gdy nasz przychód przekroczy górną kwotę graniczną, czyli 130 procent przeciętnego wynagrodzenia. Prezes GUS ogłosił, że przeciętne miesięczne wynagrodzenie w I kwartale 2022 roku wyniosło 6235,22 zł.

Przy jakich kwotach i o ile zmniejszy się nasze świadczenie?

Gdy przekroczony zostaje próg 70 procent przeciętnego wynagrodzenia, świadczenie umniejsza się o kwotę przekroczenia, maksymalnie (gdy kwota przekroczenia jest wyższa niż kwota maksymalnego zmniejszenia) o kwotę: 691,94 zł dla emerytury i renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy; 518,99 zł dla renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy; 588,19 zł dla renty rodzinnej, do której uprawniona jest jedna osoba.

Kwoty maksymalnych zmniejszeń nie ulegną zmianie do końca lutego przyszłego roku, a więc do czasu nowej waloryzacji emerytur.

Do 31 sierpnia br. 70 procent przeciętnego wynagrodzenia wynosi 4364,70 zł brutto - i do takiej kwoty możemy sobie dorobić bez żadnych konsekwencji. 130 procent przeciętnego wynagrodzenia to 8105,80 zł brutto - jeśli zarobimy tyle albo więcej, rentę lub emeryturę ZUS nam zawiesi.

O czym koniecznie powinniśmy zawiadomić ZUS?

Emeryt lub rencista powinien zawiadomić ZUS o podjęciu dodatkowej pracy zarobkowej i o wysokości osiąganego przychodu. Musi to również zrobić pracodawca - płatnik składek na ich ubezpieczenia. Jeżeli przy składaniu wniosku o emeryturę lub rentę wiemy, że będziemy mieć dodatkowe zarobki, powinniśmy zaznaczyć to we wniosku.

Jeśli mamy już prawo do emerytury lub renty i podejmujemy dodatkową pracę za-

robkową, musimy zawiadomić o tym ZUS, podając datę rozpoczęcia pracy i wysokość naszych przychodów. Do powiadomienia Zakładu możemy wykorzystać gotowy formularz ZUS EROP (do pobrania na www.zus.pl).

zgodzimy się na zmianę wysokości osiąganego przychodu.

Renta rodzinna

Jeżeli jesteśmy jedną z osób uprawnionych do renty rodzinnej, to nasz przychód ma wpływ tylko na naszą część renty. Pozostałe osoby uprawnione do tej renty dostaną ją w niezmienionej wysokości.

Komu ZUS nie zawiesi ani nie zmniejszy świadczenia?

ZUS nie zawiesi ani nie zmniejszy świadczenia niezależnie od wysokości naszych zarobków, jeśli:

• jesteśmy emerytem i osiągnęliśmy powszechny wiek emerytalny, który wynosi obecnie 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn, przed podjęciem pracy zarobkowej lub przed przejściem na emeryturę,

• mamy prawo do renty inwalidów wojkowego, z tytułu pobytu w obozie i w miejscach odosobnienia lub renty rodzinnych po tych inwalidach,

• mamy prawo do renty inwalidów wojskowego w związku ze służbą wojskową lub renty rodzinnej po żołnierzu, którego śmierć ma związek ze służbą wojskową,

• mamy przychody z pracy, która nie podlega obowiązkowi ubezpieczeń społecznych, np. umowy o dzieło z pracodawcą innym niż własny,

• złożyliśmy wniosek o zawieszenie świadczenia i przez cały rok kalendarzowy nie pobieraliśmy pieniędzy,

• mamy ustalone prawo do emerytury, która podlegała zawieszeniu z uwagi na to, że przez cały rozliczany rok kalendarzowy pracowaliśmy w ramach tego samego stosunku pracy i na rzecz tego samego pracodawcy, u którego pracowaliśmy przed przejściem na emeryturę.



Gdy tego nie zrobimy...

ZUS zażąda zwrotu świadczeń, które nam nie przysługiwały (maksymalnie za 3 lata kalendarzowe przed rokiem, w którym została wydana decyzja o rozliczeniu emerytury lub renty). Zakład będzie wypłacał nam świadczenie w wysokości, która wynika z zawiadomienia do czasu, gdy nie



W kuchni

Sezon na szparagi jest krótki, jedzmy je więc teraz często

W czerwcu na naszych stołach królują szparagi. Jemy je chętnie, bo są łatwe w przygotowaniu i bardzo smaczne. Jak je przyrządzić i z czym podawać?

Słowo szparag wywodzi się od greckiego „asparagus” oznaczającego „młody pęd”. Zielone, białe lub fioletowe – można je jeść nie tylko na obiad, ale i na śniadanie. Sezon na nie trwa przeważnie tylko 3-4 tygodnie, dlatego korzystajmy, póki się da. Zielone są cienkie i miękkie, a ich smak jest bardzo wyrazisty, orzechowy. Niemuszący i przyjemny, wystarczy odkryć ich zdrewniałe końce. Białe mają smak łagodniejszy, ale są włókniste i wymagają usunięcia skórki łodyg. Kupując szparagi, sprawdźmy, czy są odpowiednio sprężyste i czy mają zamknięte główki, bo to świadczy o ich świeżości. Wybierając te białe, unikajmy tych najgrubszych, bo mogą być łykowate. Białe szparagi gotujemy do 15 min, kolorowe ok. 5-8 min.

SZPARAGI NA CIEŚCIE DROŻDZOWYM

500g mąki pszennej. 250ml wody, 20g drożdży. ok. KX) miotły z oliwy. 1 płaska łyżeczka soli. 1/4 łyżeczki cukru. 300g żółtego sera. 1 pęczek świeżych, zielonych szparagów (ok. 1 kg). 2 łyżki masła. 100g wędzonego, parzonego boczku

Mąkę przesiać do miski przez sito, dodać sól. Do letniej wody dodać cukier, drożdże i dokładnie

nie wymieszać. Wlać roztwór do maki i odstawić w ciepłe miejsce na 15 minut, żeby drożdże zaczęły pracować. Po tym czasie, powoli wlewając oliwę, wyrobić elastyczne ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić na 15 min. Ponownie wyrobić i uformować trzy kulki. Pozostawić je do wyrośnięcia. Po podwojeniu ich wielkości, z każdej uformować placek, rozwałkować i położyć na blaszce do pieczenia. Szparagom odciąć twarde końcówki i chwilę poddusić na maśle. Ser zetrzeć na tarce na grubym oczku i posypać nim placki drożdżowe. Nawierzchnię wyłożyć plasterkami boczku i poddusić szparagi. Upiec w temperaturze 300 st. C na złoty kolor.

SZPARAGI Z SEREM I MIGDAŁAMI
1 pęczek zielonych szparagów, 30g płatków migdałów. 6 plasterków sera żółtego. Inatka pietruszki. 1/4 łyżeczki soli i pieprzu

Szparagi myjemy i odcinamy końcówki. Wrzucamy do garnka z zimną wodą, tak aby główki warzyw wystawały ponad taflę. Gotujemy na małym ogniu ok. 8 min. Rozgrzewamy patelnię, dodajemy płatki migdałowe i mieszamy, aż do ich zrumienienia. Uprzążone odkładamy domiseczek. Lekko przestudzone szparagi układamy na talerzu, posypu-

jemy podprażonymi migdałami i przykrywamy płatkami sera. Całość dekorujemy listkami pietruszki.

KREM ZE SZPARAGÓW ZGRZANKAMI
2 pęczki białych szparagów, 2 kromki chleba. 1 serek topiony kremowy, cebula czerwona. 1 Bt bulionu drobiowego, szczypta gałki muszkatołowej, sól, pieprz

Szparagi umyć, odkroić twarde końcówki i pokroić w 2-3 cm kawałki. W garnku roztopić masło i zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę. Dodać szparagi, smażyć około 2 minut, mieszając. Wlać gorący bulion, zagotować. Całość zblendować na gładką masę, pod koniec dodać opakowanie sera topionego i doprawić do smaku. Z kromek wyciąć serduszka, opiec w tosterze lub piekarniku do chrupkości. (msm-monk Lplx3)

SZPARAGI ZAPIEKANE
1 pęczek szparagów zielonych. 3 łyżki płatków migdałowych. 3 łyżki oliwy. 5 łyżek orzechów laskowych tartych olei sól

Dno foremki do zapiekania posmaruj olejem i wysyp orzechami. Szparagi opłucz, osusz, odłam końcówki, włóż do formy i skrop olejem. Wstaw na 5 minut do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C. Po tym

czasie posyp tartym parmezanem, płatkami migdałowymi, odrobiną soli i zapiekaj kolejne 5 minut. Tak przygotowane możesz podać z młodymi ziemniakami z koperkiem. (www.vog.pl)

ZUPA KREM ZE SZPARAGÓW
1 pęczek szparagów zielonych. 3-4 średnie ziemniaki. Mała pietruszka, mały kawałek selera. 5 cm białej części pora. 2 ząbki czosnku. 1 gałązka lubczyku. 750 ml wody, 1 łyżka masła. 2 łyżki oleju. Sól, pieprz, pistacje, płatki migdałów, śmietana (opcjonalnie), ulubione zioła

Ziemniaki, seler i pietruszkę obieramy i kroimy w kostkę. W garnku rozgrzewamy olej i wrzucamy do środka pokrojone warzywa. Lekko je podsmażamy, mieszając co 3-4 minuty. Dodajemy pokrojony por i obrany czosnek. Całość mieszamy i smażymy jeszcze około 1-2 minuty. Dolewamy wodę, dosypujemy zioła i całość gotujemy 5 minut. Zumytych szparagów odłamujemy łykowate końcówki. Pokrojone szparagi dodajemy do garnka i gotujemy do miękkości warzyw. Tak przygotowaną zupę blendujemy, dodajemy masło, śmietanę i doprawiamy. Podajemy ją z pokrojonymi pistacjami, migdałami i ziołami. (woda Mama i ja)



Dla seniorów



FOT. 123 RF

Kto nie przepada za bieganiem lub biegać ze względu na stawy nie może, niech spaceruje z kijkami

Milena Kochanowska

milena.kochanowska@polskapress.pl

Regularna aktywność fizyczna po 50. roku życia jest jednym z najważniejszych i najbardziej efektywnych sposobów zapobiegania i leczenia problemów zdrowotnych. Odgrywa olbrzymią rolę m.in. w prewencji chorób sercowo-naczyniowych, nietolerancji glukozy, osteoporozy, otyłości czy zaburzeń gospodarki lipidowej. Trening fizyczny wpływa na łagodzenie dolegliwości bólowych, poprawia ruchomość stawów, zwiększa siłę mięśniową, wytrzymałość, koordynację i równowagę.

Jakie ćwiczenia?

Specjaliści uważają, że ćwiczenia dla osób starszych powinny oddziaływać na trzy podstawowe elementy sprawności fizycznej: poprawę wytrzymałości, zwiększenie siły i masy mięśniowej, zwiększenie gibkości i poprawę koordynacji ruchowej. Powinniśmy jedynie zaniechać tych najbar-

dziej ekstremalnych, by maksymalnie wyeliminować ryzyko kontuzji, o które przy różnych schorzeniach zagrożeniu osteoporozą jest znacznie łatwiej niż w młodości.

Dla poprawy wytrzymałości korzystną formą ruchu są różne ćwiczenia aerobowe (tlenowe), takie jak na przykład: marsze i biegi (w terenie lub na bieżni), jazda na rowerze (zwykłym lub stacjonarnym), pływanie, ale również praca w ogródku, sprzątanie, chodzenie po górach, tenis, koszykówka czy jazda na rolkach. Ćwiczenia tego typu powinny być wykonywane przynajmniej 2/3 razy w tygodniu, przez ok. 20-40 minut. Zmuszając płuca i serce do cięższej pracy, wzmacniają je i poprawiają ich kondycję. Ponadto obniżają ciśnienie krwi oraz zmniejszają ilość tkanki tłuszczowej w organizmie.

- Codzienne ćwiczenia, nawet o umiarkowanej intensywności, są także pomocne w łagodzeniu stresu, napięcia oraz zapobieganiu depresji pochodzenia endogennego - wyja-

śnia Ewa Marciniak, psycholog.

Poprawę siły i masy mięśniowej zyskamy dzięki ćwiczeniom siłowym obejmującym zestaw angażujący różne grupy mięśni. Najlepiej wykonywać je 2 razy w tygodniu po 15/20 minut. Powodują one obniżenie spoczynkowego ciśnienia tętniczego, działają korzystnie na wzrost masy i siły mięśniowej oraz poprawiają gęstość i strukturę kości, zapobiegając osteoporozie. Mogą nam również pomóc w poprawieniu wyglądu naszego ciała. Właściwa siła mięśni jest tym, co pozwala nam na wykonywanie bez wysiłku codziennych czynności, jak wchodzenie po schodach, kładzenie się i wstawanie z łóżka, robienie zakupów. Ćwiczenia te prowadzą do wzrostu siły mięśniowej poprzez zmuszanie ich do większej niż zwykle pracy. Co jest szczególnie ważne dla osób starszych, są one najlepszym sposobem na walkę ze stopniową utratą masy mięśniowej, która zachodzi z wiekiem (zaczyna się już około 35. roku życia). Badania

wykazały, że mężczyźni i kobiety nawet w wieku 70., czy 80. lat mogą znacznie poprawić swoją siłę, zakres ruchów oraz zręczność po zaledwie 10 tygodniach treningu siłowego.

W zakresie usprawnienia akordynacji ruchowej pomocne są ćwiczenia rozciągające gimnastyczne, które powinny być wykonywane codziennie (5-10 min), najlepiej rano. Polegają na delikatnym rozciąganiu, które prowadzi do wzrostu długości mięśni oraz zwiększa zakres ruchu w stawach. Mogą być wykonywane jako seria różnych ćwiczeń rozciągających, ale też w ramach większego programu ćwiczeniowego (joga, taniec). Z pewnością poprawią naszą postawę oraz zmniejszą dolegliwości związane z bólem pleców. Ćwiczenia giętkości mogą być też ważne przy zapobieganiu urazom i w procesie rehabilitacji.

Pamiętajmy też o tym, że zasadniczy trening powinien być zawsze poprzedzony kilkuminutową rozgrzewką. Wstępne pobudzenie organizmu usprawnia nie tylko funkcje

aparatu mięśniowego, ale także układu sercowo-naczyniowego, kostno-stawowego i systemu nerwowego. Oczywiście, najrozsądniej jest zacząć od form najlżejszych, zwłaszcza jeśli do tej pory czas na emeryturze spędzaliśmy głównie przed telewizorem - od spacerów i prostych ćwiczeń gimnastycznych. Ważne jest również określenie wskazań i przeciwwskazań do uprawiania różnych rodzajów aktywności ruchowej. Osoby cierpiące na zmiany zwyrodnieniowe w stawach kolanowych nie powinny uczestniczyć w wysiłkach wymagających skoków, biegów, podskoków itp. U osób z dyskopatią części lędźwiowej kręgosłupa przeciwwskazane są ćwiczenia wymagające nagłych skrętów tułowia i znacznego zginania kręgosłupa.

Nic na siłę

Niewielki, ale regularny wysiłek fizyczny powinien być wpisany w cotygodniowy harmonogram dbania o siebie każdego seniora. Nic jednak na siłę. Jeśli do tej pory naszym ulubionym

zajęciem było oglądanie telewizji lub czytanie książek, trudno nam będzie od razu zmienić dotychczasowe przyzwyczajenia. Nie należy więc się do nich zmuszać, bo szybko się zniechęcimy lub przeciążymy nieprzygotowany do wysiłku organizm. Skuteczniej będziemy mobilizować się metodą małych kroków. Zaczniemy więc od spacerów, które wbrew pozorom mają wiele zalet zdrowotnych. Dodają energii, poprawiają samopoczucie, pomagają się zrelaksować i odstresować.

Jeśli nie chcemy uczestniczyć w ćwiczeniach grupowych proponowanych przez kluby seniora, czy też zapisać się na siłownię, możemy ćwiczyć w gronie rodzinnym lub umówić się na wspólne poprawianie kondycji ze znajomymi. Warto skorzystać wcześniej z porad fachowca lub zaopatrzyć się w publikacje na ten temat - możemy poprosić o ulotki lekarza rodzinnego lub specjalistę od fitnessu albo po prostu znaleźć coś dla siebie w internecie, wpisując w wyszukiwarce „ćwiczenia dla seniorów”.



FOT. 123 RF



FOT. 123 RF

Jazda na rowerze to znakomity relaks, a do tego wspaniale wpływa na sprawność naszego organizmu

Mamy dostęp do stołu pingpongowego? To paletki w dłoni!

IV szafie



FOT. 123 RF

Klasyczna biała koszula i stonowany w kolorze płaszcz, a do tego wiszące kolczyki, modne oprawki i czerwień ust

Milena Kochanowska

milena.kochanowska@polskapress.pl

Odpowiednio dobrany strój oraz dodatki nie tylko wyeksponują nasze walory, ale sprawiają, że mimo upływu lat poczuje się młodo i bardziej atrakcyjnie. A mamy teraz naprawdę wiele możliwości, by tak się stało. Możemy korzystać z szerokiego asortymentu kosmetyków i zabiegów przeznaczonych dla kobiet w kwiecie wieku, poprosić o poradę kosmologa, fizjera-stylistę, a nawet specjalistę od wizerunku.

- Jeszcze kilkanaście lat temu kobiety po przekroczeniu pewnego wieku przestawały skupiać się na swoim wyglądzie - mówi Karolina Sochaj, specjalistka od kreowania wizerunku. - Na szczęście od pewnego już

czasu zaczęło się to zmieniać. Dojrzałe panie coraz częściej zaczynają zdawać sobie sprawę z tego, że niezależnie od wieku mogą wyglądać szlachetnie i świeżo.

Wraz z latami zmienia się nasze ciało, dlatego pierwszym krokiem, który powinna zrobić każda dojrzała kobieta jest analiza własnej sylwetki. Stańmy przed lustrem i obiektywnie oceńmy swoją figurę. Szukajmy w niej jednak zarówno mankamentów, jak i zalet godnych podkreślenia. Jeżeli same nie potrafimy się obiektywnie ocenić, zwróćmy się o pomoc do przyjaciółki lub zawodowego eksperta.

Kolejnym krokiem jest przegląd garderoby. Każda z pań powinna wyrzucić z szafy wszystko to, co już przestało być modne i w czym czuje się

niekomfortowo. Potem, w miarę możliwości warto wybrać się na zakupy, podczas których nasza garderoba zostanie odświeżona i unowocześniona.

Teraz można to zrobić w miarę bezboleśnie, bo wyprzedaże sprawiły, że ceny ubrań są w tym czasie bardziej przystępne. Jednak niech niskie ceny nie kuszą nas nadmiernie. Zawsze warto realizować zasadę, że lepiej kupić kilka dobrych jakościowo rzeczy, które posłużą nam przez lata, niż kilkanaście szmatek, z których większość zdefasonuje się i straci kolor po pierwszym praniu. Kupujmy więc w sposób przemyślany i z umiarem, najlepiej rzeczy z naturalnych materiałów. Kto nie lubi ln, może postawić na lyocel czy tencel.

Kreatorzy wizerunku uważają, że po 60. czy 70. roku ży-

cia nie ma już za wiele miejsca na eksperymenty, co jednak nie oznacza, że mamy ubierać się nudnie. Strój musi nas jednak ubierać, a nie przebiegać, a elegancja, smak i szyk powinny nam towarzyszyć na codzień. Zbyt kuse czy frywolne fatalszki zostawmy młodym, bo one mogą nas jedynie ośmieszać. I pamiętajmy, że co innego przystoi w alkowie czy w własnych czterech ścianach, a co innego na ulicy czy w miejscach publicznych.

Zdaniem fachowców dojrzałe kobiety powinny raczej unikać, a przynajmniej ograniczyć bardzo błyszczące materiały i ekstrawaganckie kroje ubrań. To dla nich przecież stworzono klasyczne, sprawdzone fasony: szykowne kardi-gany, prostespodnie, spódnice i sukienki do kolan, czy stylowe

marynarki. Możemy założyć wciąż popularną tunikę, ale musi być ona niecodłuższa niż ta noszona przez młodzież z czyny. Biodrówki zamieńmy na dżinsy zapinające się na linii talii, które znów wróciły do mody. Kobiety w tym wieku mają często tendencję do zakrywania swoich figur obszernymi, workowatymi ubraniami, a to duży błąd.

- Szerokie ciuchy poszerzają sylwetkę, dojrzałe panie powinny więc wybierać dopasowane fasony, które miękko układają się na sylwetce - radzi specjalistka. - Takie kroje podkreślają kształty i optycznie je wyszczuplają.

W doborze butów również obowiązują twarde reguły. W pewnym wieku wysokie szpilki można przeznaczyć na wyjątkowe okazje. Za-

stąpmy je wygodnymi balerinami, czy pantofelkami lub półszpilekami. Unikajmy jednak bezkształtnych mokasynów i półbutów.

Dobór odpowiednich kolorów stroju jest równie ważny jak jego fason. Z wiekiem nasza cera traci blask, dlatego kolorach neutralnych (na przykład szarym czy beżowym) może wyglądać na zmęczoną. Ubrania w nasyconych i żywych barwach potrafią wizualnie odjąć nam kilka lat. Skorzystajmy więc z tak modnego obecnie trendu „dopamine dressing” i nieco z kolorami zaszalejmy.

Żadnych ograniczeń niema natomiast w sferze dodatków. Można wciąż pozwolić sobie na ciężkie korale, wiszące cygańskie kolczyki, lakierowane torebki czy fantazyjne szale. A więc do boju!

PO SZEŚCÍDZIESIĄTCE POSTAWMY NA KLASYCZNĄ ELEGANCJĘ



FOT. 123 RF

Przełamanie czerni ostrą zielenią to dobry pomysł, ekstrawaganckie dodatki też robią w tej stylizacji swoje



FOT. 123 RF

Klasykę stroju urozmaicą kolorowe dodatki, choć ich liczba nie musi być aż tak przesadzona, i odważny makijaż



FOT. 123 RF

I klasyka klasyk. Prosty w kroju płaszcz w pepię urozmaicają ozdobne guziki, a do tego stonowany makijaż



Stownik: bretnal Kinali koati lani

ns30»ns VM0T0d oi vavy vysoa 3iNvzViw\zoy

Michał Elmerych

Końcówka maja 1992 roku. Na sejmową mównicę wkracza Janusz Korwin-Mikke i mówi: „Panie Marszałku Wysoka Izbo pragnę złożyć wniosek o uzupełnienie porządku dziennego o zgłoszenie przyjęcia projektu uchwały zobowiązującej ministrów spraw wewnętrznych do podania pełnej informacji na temat urzędników państwowych od szczebla wojewody wzwyż, atakże senatorów, posłów, sędziów adwokatów będących współpracownikami służby bezpieczeństwa w latach 45-92”. Oliwa do ognia została dolana.

Trzy osie sporu

Polska roku 1992 to trzy poważne polityczne spory. O to, jak ma wyglądać przyszłość kraju w Europie; o to, jaki ma być krajobraz po wycofaniu Armii Czerwonej. I w końcu oto, co zrobić ludźmi, którzy przez lata współpracowali ze Służbą Bezpieczeństwa. Trzy spory i ani jednego mostu porozumienia. Trudno je znaleźć skoro po wyborach w październiku 1991 roku (pierwsze wolne wybory) w Sejmie jest aż 29 ugrupowań. 6 grudnia misję utworzenia nowego rządu po dymisji premiera Jana Krzysztofa Bieleckiego otrzymuje Jan Olszewski. 250 posłów głosuje za. Unia Demokratyczna i PSL się wstrzymały, a SLD było przeciwn. Tak rozpoczęła się historia, która zakończyła się nocą, w którą szyby polskich domów były niebieskie od telewizorów, bo Polacy śledzili to, co dzieje się na ulicy Wiejskiej.

NATO czy NATO-bis?

17 grudnia Olszewski składa dymisję. Powodem jest fakt, że prezydent Lech Wałęsa dzień wcześniej poinformował go, że nie będzie współpracował z jego rządem. Tym razem „nie chcę, ale muszę” nie znalazło zastosowania. Jednak Sejm dymisję odrzucił. Olszewski wiedział już jednak, że na Belwederze nie ma co liczyć. „Z tej zapaści wyjść możemy tylko raz – mówi i jedzie szukać wiary oraz natchnienia u Jana Pawła II.

Mniej więcej w tym samym czasie w zjednoczonych Niemczech wchodzi w życie ustawa o otwarciu akt Stasi. Obywatele uzyskują do nich dostęp. W Polsce – kiedy Sejm uchwalił, że stan wojenny był nielegalny, a Leszek Moczulski z Konfederacji Polski Niepodległej rozszyfrował skróty PZPR jako Płatni Zdraycy Pachołki Rosji – Władysław Frasyniuk z Unii Demokratycznej nazwał to wszystko „tematami zastępczymi”. W marcu posłowie odrzucili program gospodarczy rządu. Zaczęło się przeciąganie liny. „Rząd będzie dążył do wszechstronnego rozwoju powiązań z NATO, jakie umożliwia nasz

30 lat temu upadł rząd Jana Olszewskiego. Wbrew wielu premier od początku chciał, by Polska parła ku NATO i Zachodowi oraz rozliczyła się z agentami komunistycznej bezpieki

4 czerwca 1992 roku, czyli policzmy głosy kontra Polska



Jana Olszewskiego i Antoniego Macierewicza połączyła polityczna przyjaźń – między innymi w RdR i ROP. Wspólnie pracowali również w rządzie Porozumienia Centrum

udział w północnoatlantycznej Radzie Współpracy” – mówi Jan Olszewski. A prezydent Lech Wałęsa podczas spotkania w niemieckim Bundestagu ogłasza koncepcję NATO-bis i EWG-bis. Miałyby one zrzeszać dawne kraje bloku wschodniego. Koncepcja dziwna, ale może zrodziła się, bo Wałęsa nieco zagubił się podczas intensywnych spotkań. „Nawet w szpitalu potraktovaliby mnie lepiej, tam w łóżku miałbym naczynie do d...”, a tu nie mam, bo nie mam czasu” – mówi w obecności niemieckiego prezydenta. Cytuje je cały świat. Przynależność do struktury Sojuszu Północnoatlantycznego kontra NATO-bis. Porozumienie na linii premier-prezydent jest daleko.

Sprawa Parysa

W kwietniu minister obrony narodowej Jan Parys informuje oficerów Sztabu Generalnego, że niedawno pewni politycy proponowali generałom objęcie wysokich stanowisk w zamian za poparcie polityczne. Parys nazywało próbą obalenia demokracji w Polsce. 6 kwietnia informują o tym „Wiadomości”, a 7 kwietnia Parys zo-

staje urlopowany przez premiera. „Od wielu lat uważam, że sprawa odwołania ministra Jana Parysa i w ogóle sposób potraktowania go przez prezydenta Lecha Wałęsę i później całą historię najpierw zawieszenia czy urlopowania Jana Parysa, później pozbycia się go z rządu jest, można powiedzieć, kluczowa dla zrozumienia w ogóle całego procesu prowadzącego do 4 czerwca 1992 roku, czyli do obalenia rządu Jana Olszewskiego” – mówi w „Magazynie Śledczym” Anity Gargas historyk Sławomir Cenckiewicz.

Krzysztof Wyszowski, działacz opozycji antykomunistycznej w PRL, też nie ma wątpliwości. „Pierwszy atak Wałęsy i całego tego układu agenturalnego, postsowieckiego jest skierowany przeciwko Parysowi. Premier Olszewski został postawiony

Nieprzypadkowo, kiedy możemy odebrać się ostatecznie od komunistycznych powiązań, stawia się nagły wniosek o odwołanie rządu

w sytuacji niesłuchanie trudnej. Bo mianowicie, czy bronić Parysa ponad wszystko, czy zrobić sytuacyjny unik. Zdecydował się zawiesić ministra. Tam się odbyły niesłuchane wydarzenia. Bunt w wojsku, który zagrażał bezpieczeństwu państwa. To w ogóle niesamowite rzeczy, że w sytuacji oficjalnie funkcjonującej demokracji, dochodzi do wydarzeń, które mają charakter próby zamachu stanu” – mówił w programie Gargas.

„Obecny stan rządu i szczególnie rozwiązywania problemów przez ten rząd jest karygodny i popierać dalej go nie mogę” – mówił w 1992 r. Wałęsa.

Sytuacja staje się coraz bardziej napięta.

Na maj zaplanowano podpisanie w Moskwie traktatu o przyjaźni i współpracy dobrośąsiedzkiej. Współpracy między Rosją a Polską. Przygotowany przez stronę prezydencką zakładał w punkcie 7, że „obie strony tworzą sprzyjające warunki dla powstania na części obiektów wybudowanych w Polsce ze środków byłej armii byłego ZSRS wspólnych przedsięwzięć polsko-rosyjskich”.

„Nie mogą pozostać terytorium Rzeczypospolitej żadne pozostałości, które mogłyby być traktowane jako rozwiązania ograniczające na jakimkolwiek bądź obszarze suwerenność polskiej władzy państwowej” – mówi jednak Jan Olszewski i szyfrówką przypomina Wałęsę, że na taki zapis nie ma zgody rządu.

Gdyby takie spółki powstały, Polska miałaby zamkniętą drogę do NATO. Wałęsa już po przylocie do Polski mówi dziennikarzom, że „Olszewski już sporo sobie nagrał i ongo załatwi”. 26 maja oficjalnie wycofuje swoje poparcie dla rządu. W tych dniach w dzienniku „Nowy Świat” Krzysztof Wyszowski udziela wywiadu, w którym sugeruje, że minister spraw zagranicznych Krzysztof Skubiszewski mógł być tajnym współpracownikiem SB.

„Wiedziałem już o przygotowaniach Tuska prowadzonych przez Tuska i innych do obalenia rządu Jana Olszewskiego. Uznałem, że trzeba tutaj dalej atakować i udzieliłem wywiadu dziennikarzowi Polskiej Agencji Prasowej, że w Sejmie zasiada około 60 byłych agentów służby bezpieczeństwa. Ten wywiad ukazał się rankiem 28 maja” – wspominał w „Magazynie Śledczym” Wyszowski.

Odwagny minister

Kilka godzin później na sejmową mównicę wkroczył Janusz Korwin-Mikke... W głosowaniu oddano 233 głosy. 186 za, 32 wstrzymujące się i 15 przeciw. Uchwała lustracyjna została przyjęta. Wykorzystano, że część opozycji bawiła na śniadaniu u ambasadora Izraela. Kiedy wrócili do Sejmu, rozpoznała ich machina nie można było już zatrzymać. Unia Demokratyczna zaskarżyła uchwałę do Trybunału Konstytucyjnego, ale to było jedyne, co można było zrobić. Do 6 czerwca informacja z MSW miała znaleźć się na Wiejskiej. Teraz już co najwyżej można było się targować. Jak Wałęsa z szefem MSW Antonim Macierewiczem w Belwederze. „Ja ostrzegam pana i proszę o wielkie zastanowienie. Pandobrze wie, panie ministrze, w latach 70. co było robione? Jakie podrobki, jakie rzeczy do dzisiaj krąży jeszcze” – zagał tuż po wejściu Macierewicza do prezydenckiej siedziby Wałęsa. „Pan maraże, dlatego pracowaliśmy przez cztery miesiące, by wszelkie możliwe podstawienia, uchybienia, fałszerstwa zostały wyeliminowane i gwarantuję panu, panie prezydencie, że wszystko, co zostanie ujawnione, będzie absolutnie zgodne z prawdą” – odpowiedział Macierewicz. „To pan odważny. Cieszę się, że mam takiego odważnego ministra” – zakończył dialog w korytarzu

Wałęsa. Tę scenę znają praktycznie wszyscy, bo jest ona częścią filmu Jacka Kurskiego i Michała Balcerzaka „Nocna zmiana”. Ta rozmowa jednak nie skończyła się w korytarzu. W drodze do saloniku Wałęsa zagadnął Macierewicza: „Ale ja prosiłem o teczkę swoją. Bo ja do tej pory teczek żadnej nie sprawdziłem”. Macierewicz odpowiedział z uśmiechem: „Ale panie prezydencie ja nie sporządzałem dotąd żadnych list, żadnych teczek nie czytałem”.

Ta rozmowa ma miejsce 29 maja. 4 czerwca ranolista przygotowane w MSW są już w Sejmie.

4 czerwca

Wrze. Dziennikarze biegają od posła do posła, starając się coś ustalić.

W południe Kancelaria Prezydenta przesłała do PAP oświadczenie, w którym Wałęsa przyznawał się do współpracy z SB. Jednak szybko oświadczenie zostało wycofane, a Wałęsa uznał materiały SB za „sfabrykowane” i szybko pojechał do Sejmu.

„Panowie policzmy głosy” – nawołuje Donald Tusk. I liczą. Rozpoczyna się debata. Już wiadomo, że na pierwszej z dwóch list przekazanych konwentowi seniorów są 64 nazwiska parlamentarzystów i urzędników państwowych. Na drugiej nazwiska są tylko dwa. „Na drugiej liście jest prezydent Wałęsa” – krzyczy z ław poselskich poseł Kazimierz Świtoń. Wałęsa klaszcze.

„Nie mogę ich wpuścić jutro do biura” – mówi na spotkaniu, podczas którego po przeliczeniu głosów, jak chciał Tusk, zapada decyzja, że rząd zostanie odwołany, a nowym premierem zostanie Waldemar Pawlak z PSL.

„Naród powinien wiedzieć, że nieprzypadkowo właśnie w chwili, kiedy możemy odebrać się ostatecznie od komunistycznych powiązań, stawia się nagły wniosek o odwołanie rządu” – mówi z mównicy sejmowej Jan Olszewski. „Oświadczam, że nie składam rezygnacji” – dodaje. I kończy: „Chciałbym mianowicie, wtedy, kiedy ten gmach opuszcze, kiedy skończy się dla mnie ten – nie ukrywam – strasznie dolegliwy czas, kiedy po ulicach mojego miasta mogę się poruszać tylko samochodem albo w towarzystwie torującej mi drogę i chroniącej mnie od kontaktu z ludźmi eskorty, że wtedy, kiedy się to wreszcie skończy – będę mógł wyjść na ulicę tego miasta, wyjść i popatrzeć ludziom w oczy. I tego wam – Panie Posłanki i Panowie Posłowie – życzę potym głosowaniu”.

Po kilkunastu godzinach debaty – 273 głosami za, przy 33 wstrzymujących się i 19 przeciwn – pierwszy powolnych wyborach rząd upadł. ©

Motyle miały wyginać, a mają się teraz bardzo dobrze



Przeplatka aurinia to bardzo rzadki i chroniony gatunek motyla, który żeruje na wyłącznie na jednym gatunku rośliny

Mateusz Bolechowski
Przyroda

Rzadki motyl przeplatka aurinia. stał się sławny z powodu walki ekologów z drogownicami podczas budowy skrajńskiego odcinka drogi ekspresowej S7. By go ochronić, przeniesiono pół hektara łąki.

Pracownia na rzecz Wszystkich Istot zapowiadała, że to się nie uda. Tymczasem motyle mają się w nowym miejscu świetnie, wkrótce rozpoczyna godę.

Przeplatka aurinia to ładny, ale przede wszystkim bardzo rzadki i chroniony prawem gatunek motyla. W Polsce jego obecność stwierdzono w zaledwie kilku miejscach, w tym w regionie świętokrzyskim. O owadzie głośno zrobiło się przy okazji budowy drogi ekspresowej numer 7 między Skarżyskiem-Kamienną a granicą województw świętokrzyskiego z mazowieckim. W miejscu, gdzie miał powstać węzeł drogowy, znajdowała się unikatowa łąka, na której żyły przeplatki. Aurinia była argumentem dla ekologów, domagających się zmiany przebiegu trasy. Z kolei mieszkańcy i politycy, domagający się jak najszybszego rozpoczęcia inwestycji, przy każdej okazji podkreślali, że „motylki nie mogą być ważniejsze od ludzi”.

Kupili działkę, by... przeprowadzić owady

W efekcie sporu udało się wypracować częściowy kompromis. Pierwotne plany budowy węzła skorygowano, dzięki temu część siedliska przeplatek budowa ominęła. Druga, większa część postanowiono... przenieść w inne miejsce. W przygotowaniu do tej niełatwej operacji zaangażowali się świętokrzyscy przyrodnicy z Andrzejem Staśkowiakiem, znawcą motyli, na czele. Pomagał mu między innymi Mariusz Gwardjan z Towarzystwa Badań i Ochrony Przyrody w Kielcach. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad w Kielcach wykupiła odpowiednią działkę o powierzchni około pół hektara. Kilka lat temu specjalistyczna firma pod okiem przyrodników przesadziła kilka tysięcy roślin z jednej łąki na drugą. Chodziło o roślinę żywicielską przeplatki aurinii i gatunki chronione.

Dlaczego to tak ważne?

- Przeplatka aurinia jest monofagiem, to znaczy, że jego gąsienica żeruje wyłącznie na jednym gatunku rośliny, w tym przypadku chodzi o czarcikęs łąkowy, który może rosnąć jedynie na nasłonecznionych i podmokłych łąkach. Jeśli gdzieś nie ma czarcikęsu, na pewno nie będzie też tych rzadkich motyli - wyjaśnia Andrzej Staśkowiak.

Za a nawet przeciw

Przeniesienie siedliska mocno krytykowała Pracownia na rzecz Wszystkich Istot. Ekolodzy powoływali się na ekspertyzy, które nie pozostawiały wątpliwości: to się nie może udać. Pracownia wspominała też o „pewnym przyrodniku”.

- W komentowanej sprawie osoba, o której mowa zarówno w oświadczeniu (...) nie tylko nie wyraziła dezaprobaty dla zniszczeń przyrodniczych, jakich dokonano w dolinie rzeki Oleśnicy, ale próbowała usankcjonować swoim autorytetem dokonaną samowolę przyrodniczą - stwierdziła Pracownia.

Chodziło właśnie o... Andrzeja Staśkowiaka. Ekolodzy, którzy wcześniej powoływali się na jego opinie, potem krytykowali jego zaangażowanie w stworzenie nowego miejsca do życia dla chronionych motyli.

Staśkowiak przyznaje, że na początku obawiał się, czy uda się uratować przeplatki.

- W pierwszym roku po przeniesieniu siedliska rośliny były słabe, motyle pojawiły się zaledwie kilka, w dodatku pasażerzy atakowały gąsienice. Pewien rodzaj muchówki składa na nich jaja, po wylęgnięciu się, larwy od wewnątrz ją pożerają. Na szczęście w każdym kolejnym roku było coraz lepiej. W czwartek 26 maja byłem na miejscu i stwierdziłem obecność ponad 30 motyli - mówi Andrzej Staśkowiak. ©

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94-347 3512
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 DO WYNAJĘCIA

45M², Słupsk, Narutowicza, wysoki parter, nowe budownictwo, umeblowane, 602653690

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

80M² na usługi. Koszalin, 502490970.

GARAŻE

GARAŻ sprzedam, 502-490-970 GK

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609 155 327

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanie 508-436-420.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę 535-480-794.

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

KUPIĘ stary samochód lub motocykl, min. 40-letni. Może być niekompletny lub uszkodzony, 535-480-794.

AUTOPROMOCJA

Praca

ZATRUDNIĘ

CHAŁUPNICTWO bez opłat wstępnych tel. 94/7170900.

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

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

RECEPCJONISTĘ, ratownika wodnego, fizjoterapeutę i konserwatora zatrudnię na stałe w ośrodku całorocznym w Mielnie, tel. 662592166.

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, wykończenia, 515201109.

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

PODNOŚNIK koszarowy, ścinka drzew, zakładanie trawników 792669632.

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

ŁEBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

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

Gotuj się na sobotę



W magazynie „Weekend z rodziną”
smaczne domowe przepisy

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

INFORMATOR

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118000:2219436;
PKS 59 8424256;
dyżurny ruchu 59 8437110;
MZKSłupsk 59 84893 00;
Łębork: PKS 598621972;
MZK598621451;
Bytów: PKS 59 8222238;
Człuchów: PKS 598342213;
Miastko: PKS 59 8572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

DOM LEKÓW, ul. Tuwima 4,

tel. 59 842 4957

Ustka iwom - u.vj

sob. DBAM O ZDROWIE, ul. Żeromskiego 5,

tel. 59 814 9817

niedz. JANTAR, ul. Grunwaldzka 27a,

tel. 59 814 46 72

Bytów

CENTRUM ZDROWIA,

ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

sob.-niedz. PIASTOWSKA, ul. Długa 10,

tel. 59 857 2245

Człuchów

sob. OBERLAND, ul. Jana Długosza 29,

tel. 59 834 1752

niedz. PRIMA, ul. Jana Długosza 29

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny

im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków,

informacja telefoniczna 59 846 100

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny,

ul. Mickiewicza 12,

tel. 59 814 69 68;

Poradnia Zdrowia P0Z,

ul. Kopernika 18.

tel. 59 814 60 11;

Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09

Bytów:

Szpital, ul. Łęborska 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:

Pofiq99Eul. 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 Mqaskaalarm 986;

Ustka 59 814 67 16; 59 846 49 8;

Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kala, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 842 81 96. 60 192 8 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hemies, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 60 443 44 1. Winda i bal-

dachym przygrobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

całodobowo: tel. 59 842 98 91, 60 166 37 96.

Winda i baldachym przy grobie.

Zieier Słupsk Zakład Pogrzebowy,

ul. Kaszubska 3 A, tel. 50 252 5 005 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZADzień dobry
w poniedziałek

Kup dziennik z dodatkiem Sportowy 24

gp24.pl

Muzyczne zaproszenie. Koncert
w kościele na organy i trąbkęAnna Czerny-Marecka
Słupsk

Parafia ewangelicka w Słupsku zaprasza w środę, 8 czerwca, na godzinę 19.30 na koncert „Organy... trąbka”, na którym wystąpią Bogdan Narloch i Roman Gryń. Wstęp wolny.

Organista Bogdan Narloch znany jest słupskim słuchaczom nie tylko jako solista, ale także jako wieloletni dyrektor słupskiego Festiwalu Muzyki Organowej i Kameralnej. Studia muzyczne odbył w klasie organów prof. Leona Batoraw Akademii Muzycznej w Gdańsku. Od wielu lat pełni funkcję dyrektora Międzynarodowego Festiwalu Organowego w Koszalinie. Od 1995 roku wspólnie z prof. Markiem Toporowskim organizuje Ogólnopolskie Kursy Interpretacji Muzyki Organowej, odbywające się pod patronatem Ministra Kultury. W swoim dorobku posiada kilkanaście CDm.in. prezentujących historyczne organy i muzykę organową Pomorza. Pozadziałalnością artystyczną zajmuje też historycznym budownictwem organowym, współpracując w tym zakresie z Urzędem Ochrony Zabytków. Przez wiele lat artysta był też wykładowcą w Katedrze Muzyki Słupskiej Akademii Pomorskiej; obecnie jest profesorem Akademii Sztuki w Szczecinie.



Bogdan Narloch

Roman Gryń to wybitny wykładowca i wirtuoz trąbki, profesor akademii muzycznych w Poznaniu i Bydgoszczy. Jest absolwentem Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina w Warszawie. Pracę zawodową rozpoczął w 1983 roku w Filharmonii Narodowej w Warszawie. Od 1986 do 2007 roku był solistą i kierownikiem grupy trąbek w Filharmonii Poznańskiej. Ponad to współpracował z wieloma orkiestrami w kraju i zagranicą. Występował we

wszystkich krajach Europy, a także w Kanadzie i USA.

Obaj artyści koncertują wiele w kraju i zagranicą (wystąpili niemal we wszystkich krajach Europy), często też występują razem.

W zróżnicowanym programie koncertu każdy znajdzie coś dla siebie. Obok przebojów muzyki klasycznej (jak np. Ave Maria przypisywane Cacciniemu) usłyszycie też Obój Gabriela z filmu „Misja”. Jako element słupski zabrzmiał utwór M.

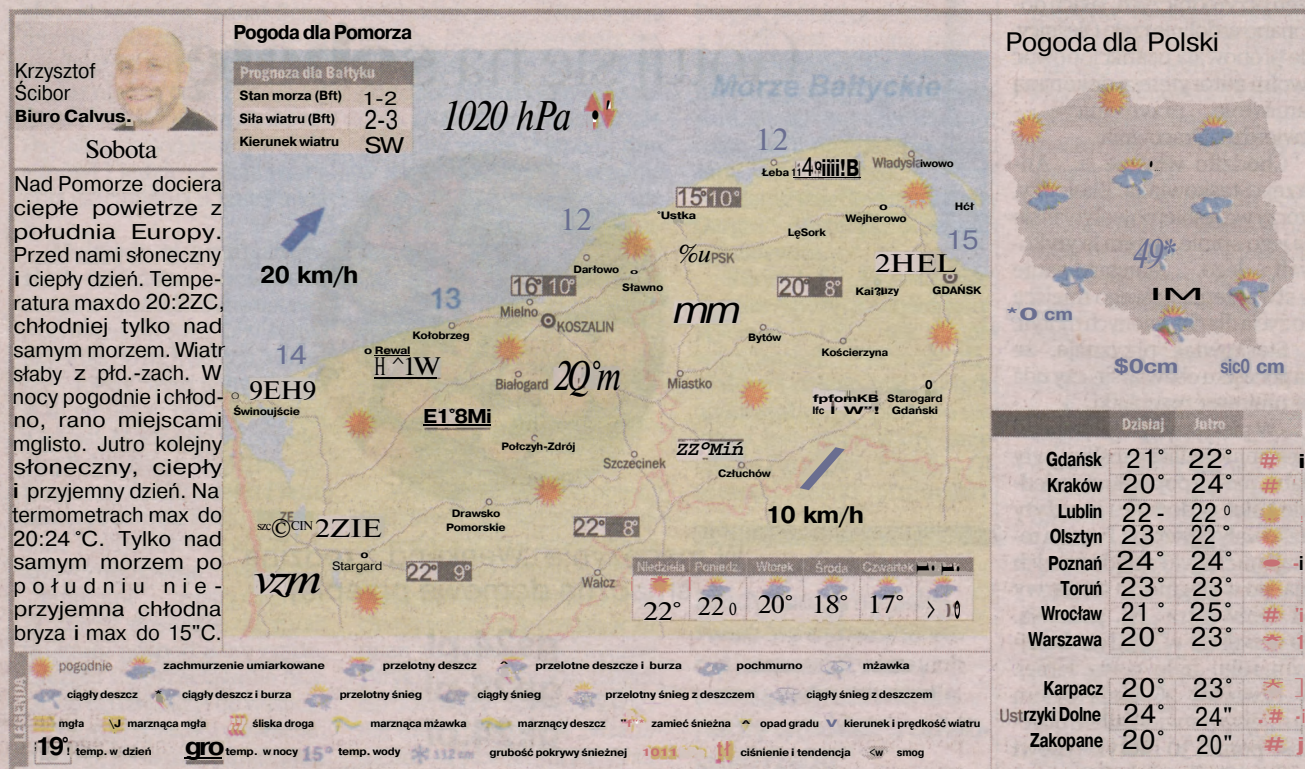
Czerniewicza, wykładowcy w Katedrze Muzyki Akademii Pomorskiej. Poza muzyką na trąbkę i organy zabrzmiały trzy utwory organowe.

Koncert odbędzie się w kościele ewangelickim przy ul. Słowackiego 40 (róg Prostej), dojazd autobusami linii 5, 7, 15, 16, 25, 28.

Koncert rozpocznie o 19-30 i skończy około 20.40. Koncert dofinansowany jest ze środków Miasta Słupska.

©®

POGODA



TENIS COCO GAUFF MOŻE BYĆ TRUDNĄ RYWALKĄ DLA IGI ŚWIĄTEK W SOBOTNIM FINALE ROLAND GARROS

Przed finałem Roland Garros. Czy Iga wygra?

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

Iga Świątek to „maszyna”, według eksperta tenisa Matsa Wilandera. Polka nigdy wcześniej nie była tak skupiona. zdaniem legendy Chrisa Evert

Zwycięzca siedmiu turniejów wielkoszlemowych, lider rankingu singlowego i zdobywca Pucharu Davisa, obecnie ekspert tenisowy Eurosportu Mats Wilander określił Igę Świątek jako „maszynę” i czuje, że ponownie zdobędzie French Open. Natomiast jedna z trzech najlepszych tenisistek w historii, zwyciężczyni 18. turniejów wielkoszlemowych Chris Evert nigdy nie widziała Polki tak skupionej, jak podczas obecnego Roland Garros.

Świątek świętowała w czwartek 34. zwycięstwo w serii, zmiatając z kortu Darię Kasatkina 6:1, 6:1 i zapewniając sobie miejsce w sobotnim finale otwartych mistrzostw Francji.

Nerwy podczas wielkiej gry raczej nie będą poważnym problemem Igi, ponieważ ma już na swoim koncie tytuł French Open.

57-letni Wilander uważa, że mistrzyni Roland Garros 2020 roku walczyła z Kasatkina w tempomacie. Ekspert Eurosportu twierdzi, że tylko nastoletnia i agresywna Coco Gauff, która w drugim półfinale pokonała Martinę Trevisan 6:3, 6:1, ma siłę ognia, aby przetestować światową numer jeden.

- To rodzaj jednego z tych meczów, w których najlepszy

gracz wchodzi i gra z przeciwnikiem przez chwilę, a potem uświadamia sobie: „Och, dobrze, jeśli zagram mniej więcej siedem na dziesięć i mogę zagrać wyrównany pojedynek z tym przeciwnikiem”. Daje jej więc miejsce na relaks, grę, a potem i tak naprawdę nie ma meczu - mówi Wilander o pojedynku Świątek z Kasatkina.

- Jedynym sposobem na wygraną ze Świątek wydaje się mocniejsze uderzanie piłki. Wydaje mi się, że Coco Gauff może być taką zawodniczką, ale w sobotę będzie musiała grać jeszcze bardziej fizycznie niż kiedykolwiek wcześniej. Iga w tym momencie jest maszyną - nie pozostawia wątpliwości były szwedzki mistrz tenisista.

67-letnia Evert jest pod wrażeniem tego, jak Świątek wykorzystwała okazję w walce o finał French Open.

- Była całą sobą w tym biznesie, była bardziej skupiona niż kiedykolwiek ją widziałem. Ona zna znaczenie i niebezpieczeństwo półfinału - uważa Evert.

Ale Evert, podobnie jak Wilander, widzi w Gauff przeciwniczkę, która może stawić czoła Świątek.

- Tylko zawodniczka z bardzo mocnym uderzeniem i świetnym serwisem może teraz zagrozić Idzie. Gauff gra w ten sposób i tylko ona może naprawdę pokonać Igę. Świątek będzie faworytką, ale Coconie stoi nastraconej pozycji - wyrokuję 67-letnia Amerykanka.

Przy okazji dyskusji o występie Świątek doszło do zażegnania zgrzytu, jakim była wypowiedź Amelie Mauresmo.



Mats Wilander twierdzi, że tylko nastoletnia i agresywna Coco Gauff ma siłę ognia, aby przetestować światową numer jeden - Igę Świątek

Dyrektor turnieju French Open, Amelie Mauresmo, przeprosiła za seksistowski komentarz dotyczący harmonogramu turnieju Roland Garros. - Sama jestem kobietą, była tenisistką, ale dość spokojnie przyznaję, że teraz męski tenis jest bardziej

atrakcyjny. Kiedy codziennie układałam harmonogram, cały czas przyglądałam się, jak męscy gracze grają. Rywalizacja lub gwiazda, którą możesz tam umieścić. Oceniałam te opcje. Szczerze, myślę o tym codziennie. Nie, nieco-

dziennie. To nie jest właściwe. Ale w większości przypadków zespół i ja skupiliśmy się na tym. I trudno było znaleźć taki mecz - powiedziała Mauresmo.

Finalistka French Open 2022, najlepsza aktualnie ra-

kieta na świecie, Iga Świątek zabrała głos w sprawie komentarza i oceniła słowa Mauresmo za „rozzaczowujące i zaskakujące”.

- To trochę rozzaczowujące i zaskakujące, ponieważ była również w WTA - stwierdziła Iga. - Z mojego punktu widzenia każdemu zawodnikowi wygodniej jest grać normalnej godzinie, ale na pewno chcę się bawić w każdym meczu pokazując swój najlepszy tenis. Myślę więc, że to rodzaj osobistej opinii każdej osoby, czy bardziej lubi tenis męski, czy damski, czy też lubi je jednakowo. Ani któryś z nich nie jest przewidywalny, a dziewczyny niesą konsekwentne. Ale z drugiej strony może to być również coś, co jest naprawdę atrakcyjne i może naprawdę przyciągnąć więcej ludzi. Zależy to więc od osobistych poglądów niektórych osób.

Ale Mauresmo doprecyzowała teraz swój komentarz, chcąc się niejako usprawiedliwić za swoją wcześniejszą seksistowską wypowiedź i potwierdziła jednocześnie swoje zaangażowanie w promowanie kobiecego tenisa.

- Po pierwsze, mój komentarz został wyjęty z szerszego obrazu, z kontekstu. I chcę przeprosić graczy, którzy naprawdę źle się poczułi z tym, co powiedziałem. Ponownie myślę, że ludzie, którzy mnie znają, którzy znali mnie na boisku i poza nim, przeżyli moją karierę, we wszystkim, co robiłam, wiedzą, że jestem wielką wojowniczką o równe prawa i kobiecy tenis, kobiety ogólnie.

Speedway Grand Prix Niemiec. Teterów - szczęśliwe miejsce dla Polaków

Piotr Olkowicz
redakcja@polskapress.pl

ŻUŻEL. Po Chorwacji, Polsce i Czechach Speedway Grand Prix przenosi się do Niemiec do Teterów, szczęśliwego miejsca dla naszych żużlowców.

Po megaludnych zawodach Grand Prix, które odbyły się w minioną sobotę w Pradze, cykl maszan zrehabilitować się momentalnie, bo już w ten weekend. Niestety, miejsce jego rozgrywania toniemięcki

Teterów, gdzie odjechał dotychczas cztery turnieje również nie rozpieszczały koneserów speedway'a. Historia Grand Prix w tej miejscowości jest stosunkowo krótka, bowiem ostatnie planowane rundy stopedowała epidemia koronawirusa. Nie ulega natomiast wątpliwości, że jest to szczęśliwe miejsce dla Biało-Czerwonych. I o tym pokażemy.

Inauguracyjna runda SGP w Teterów odbyła się w roku 2016. Najważniejszym niezapomnianym faktem jest dokonanie Bartosza Zmarzlika.

W całych zawodach nie wygrał ani jednego wyścigu, lecz zameldował się w wielkim finale. Tam wystartował znakomicie, ale nie był wtedy zawodnikiem tej klasy dzisiaj. Skupiony na obronie prowadzenia przed szalejącym za jego plecami Gregiem Hancockiem, nie ustrzegł się kilku błędów, a będący wówczas w swojej szczytowej formie Australijczyk Jason Doyle poczekał na odpowiedni moment i zakończył walkę Polaka z Amerykaninem krótkim hasłem - sprawdzam! „Doyley”

załatwił sprawę jednym błyskawicznym atakiem po zewnętrznej.

Rok później Zmarzlik był w zdecydowanie gorszej dyspozycji. Dość powiedzieć, że na półmetku zawodów nie miał na swoim koncie ani jednego oczka. Przyjechał najpierw ostatni, później został wykluczony za podcięcie w pierwszym łuku Petera Kil-demanda zwanego duńskim „Pajakiem”, później przywiózł jeszcze jedno „o”. Stojącego po tych trzech seriach w towarzystwie Papy Pawła i star-

szego brata również Pawła Jr. obrazu nie zapomnę. Gdyby ktoś zrobił im wtedy zdjęcie, można by podsumować je w formie internetowego mema - „Tata, gdzie my som i co my tu robim?”. Później Zmarzlik zdobył dwa razy po jednym punkcie i był to jego najgorszy występ w całej historii startów w cyklu Grand Prix. Honor Biało-Czerwonych próbował ratować w tych zawodach Patryk Dudek, ale dość prozaicznie odpadł w półfinale.

W następnym roku do wielkiego finału awansował po-

nownie Zmarzlik. Ale nie miał większych szans szalejącymi na dystansie, goniącym po mistrzostwo świata Taiem Woffindenem i Jasonem Doyle'm.

Zdobyciem Tetrowa można natomiast śmiało określić ostatnią rundę, która odbyła się w roku 2019. Wtedy z wiktorei cieszył się Maciej Janowski, choć drugi w tych zawodach Zmarzlik również osiągnął swój cel, bowiem dogonił w klasyfikacji przejściowej cyklu w decydującej fazie sezonu prowadzącego Leona Madsena.

SPORT

www.sportowy24.pl

Kilka zespołów w ten weekend może się cieszyć

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W ten weekend piłkarze z naszego regionu rozegrają kolejne spotkania.

W klasie okręgowej awans do IV ligi może już sobie zapewnić Sokół Wyszehy, który o punkty walczyć będzie w Tuchomiu z Myśliwcem (niedziela, godz. 18).

O miejsca barażowe nadal walczą Start Miastko, KS Gryf SMS Słupsk oraz MKS Debrzno. Temu ostatniemu zespołowi będzie w tej kolejce najłatwiej o punkty.

W klasie A w grupie I awans do klasy okręgowej w tej kolejce mogą sobie zapewnić Garbarnia Kępice i Unison Machowino. W Wąsib do awansu już tylko punktu brakuje drużynie Lwa Łębork.

IV liga: Pauza: Anioły Garzegorze. Wczoraj rozegrano: MKS Władysławowo - Wierzyca Pelplin. Mecze sobotnie: Kaszubia Kościerzyna - Gryf Wejherowo (15), Gedania Gdańsk - Grom Nowy Staw (11), Jaguar Gdańsk - Gryf Słupsk (11), Wikęd Luzino - Arka nGdynia (11), Borowiak Czersk - Czarni Pruszcz Gdański (11), GKS Kowale - Chojniczanka II Chojnice (15), Jantar Ustka - Pogon Łębork (18). Mecze niedzielne: Lechia II Gdańsk - Bytovia Bytów (11), Orkan Rumia - Sparta Sycewice (15).

Klasa okręgowa - Mecze sobotnie: Skotawia Dębica Ka-

szubka - Kaszubia Studzienice (15), Piast Człuchów - Lipniczanka Lipnica (15, mecz w Dębicy), Brda Przechlewo - KS Gryf SMS Słupsk (16), Dolina Gałąźnia Wielka - GTS Czarna Dąbrówka (15). Mecze niedzielne: Czarni Czarne - KS Włynkówko (15), Myśliwiec Tuchomie - Sokół Wyszehy (16), Gryf II Słupsk - Start Miastko (16), Jantaria Pobłocie - Wybrzeże Objazda (13), MKS Debrzno - Zawisza Borzytuchom (17:30).

Klasa A - Grupa I. Mecze sobotnie: Słupia Kobylnica - Sokół Szczepkowice (16), Barton Barcino - Granit Kończewo (15:55), Echo Biesowice - KS Damnica (16), Garbarnia Kępice - Stal Jezierzycze (16). Mecze niedzielne: Szansa Siemianice - Unison Machowino (15), Polonez Bobrowniki - Diament Trzebielino (17:30).

Klasa A - Grupa n. Mecze sobotnie: Pomorze Potęgowe - Błękitni Motarzyno (16). Mecze niedzielne: Orkan Gostkowo - Lider Rychnowy (13), Victoria Dąbrówka - Urania Udorpie (12), Leśnik Cewice - Grom Nakła (14), Magie Niezabyszewo - LKS Lebnia (13:30).

Klasa B. Mecze sobotnie: Victoria Słupsk - Rowokół Smołdzino (13:30, stadion 650-lecia), Kaszubia n Studzienice - Baza 44 Siemowice (18). Mecze niedzielne: Granit Koczała - Sokół Kuleszewo (14), WKS Nożyno - Lew Łębork (13), Start Łebień - Dąb Kusowo (11), GKS Kończygłowy - KS Zaleskie (14). ©®

Zapisy do 9 czerwca

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

STRZELECTWO. m Mistrzostwa Gminy Ustka w Strzelectwie 2022 odbędą się 18 czerwca (sobota).

Miejsce rywalizacji to strzelnica CSMW w Ustce-Łędownie. Początek zawodów o godz. 10. Biuro czynne będzie od godz. 9. Prawo startu mają trzyosobowe reprezentacje sołectw, złożone z mieszkańców gminy powyżej 16 roku życia, zameldowanych na stałe lub na pobyt czasowy.

Zgłoszenia należy dokonać do 9 czerwca (czwartek) do godz. 15. Organizator mistrzostw, czyli Centrum Kultury Gmina Ustka, zobowiązany jest do przekazania pełnej listy do CSMW w terminie najpóźniej 7 dni przed imprezą. Te wymogi podyktowane są tym, że rywalizacja strzelecka będzie na obiekcie wojskowym. Zgłoszenia mogą być listowne, mailowe lub telefoniczne. Adres organizatora: Centrum Kultury Gminy Ustka, 76-270 Ustka, ul. Darłowska 3B (biuro@ckgminaustka.pl, tel. 515135 677).

BRYDŻ

Triumfowała para z Ustki. 16. turniej brydżowy XXXX Grand Prix Ustki za nami. Wygrała para uestcka Jan Dunajski - Stefan Pawłęty. Kolejne miejsca: 2. Bogusław Dyk (Zaleskie) - Krzysztof Matek (Słupsk), 3. Anna Szranc (Słupsk) - Zenon Mikoda (Ustka). Na czele stawki jest Wiesław Rudnicki (Ustka) - 263,5 pkt. przed B. Dykiem - 254 pkt. Kolejne zawody 7 czerwca (wtorek) o godz. 17 w CSMW w Ustce-Łędownie. (fen)

PIŁKA NOŻNA

Organizator czeka na zgłoszenia. UKS GAP Bruszkowo Wielkie będzie organizatorem finału woj. w ramach XI Ogólnopolskiego Turnieju I_ZS Mała Piłkarska Kadra Czeka (21.06 - wtorek, godz. 11). Grać będą piłkarze z rocznika 2009 i młodszy. Już mogą się zgłaszać drużyny będące członkami Zrzeszenia LZS. Zapisy drogą mailową (adres: karambaaa1973@wp.pl) lub za pomocą SMS-ów (numer telefonu 728 837564) do 10 czerwca (piątek), (fen)

Regina Piechowska została srebrną medalistką mistrzostw Polski na 5000 m

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Mistrzostwa Polski U-20 i U-23 w biegu na 5000 metrów rozegrano w Piasecznie wspólnie z 5. Memoriałem Sławomira Rosłona.

Bardzo dobrze spisała się Regina Piechowska (Talex Borysław), która indywidualnie wywalczyła srebrny medal w stawce U-20. Złoto przypadło męskiej drużynie z Borzytuchomia również w stawce U-20.

Biegaczki i biegacze z Taleksu Borysław Borzytuchom należą do krajowej czołówki w biegach długich. Że tak jest potwierdziło się podczas zakończonych mistrzostw Polski w Piasecznie (województwo mazowieckie).

Wśród kobiet U-20 na 5000 metrów najszybsza okazała się Julia Ścisłowska (KS SMS Szklarska Poręba), która uzyskała czas 17.19,82 min. O niespodziankę postarała się Regina Piechowska, bo finiszowała jako druga. Borzytuchomska biegaczka miała czas 17.20,41 min (to jej nowy rekord życiowy - brawo!). Trzeciabyła Rozalia Malina (MKS-MOS Płomień Sosnowiec) - 17.34,04 min. Bardzo pozytywnie trzeba także ocenić występ Anny Głazik (rocznik 2004), która w swoim debiucie zajęła ósmą lokatę. Reprezentantka Taleksu Borysław miała rezultat 18.03,64 min.

W stawce mężczyzn U-20 zwyciężył faworyt Konrad Pogorzelski (zawodnik klubu Adama Draczyńskiego przed laty czołowego polskiego biegacza).

Dystans 5000 m przebiegł w 14.09,29 min. Wynik ten dał Pogorzelskiemu złoty medal i przepustkę do startu w sierpniowych mistrzostwach świata juniorów w Cali.

Drugi był Maciej Megier (AZS AWFIS Gdańsk) - 14.13,97 min. Trzecią lokatę wywalczył Filip Janas (SSMKS Parasol Wrocław) - 14-54,32 min.



Srebrna medalistka Regina Piechowska (z lewej)



Trener Jarosław Ścięga ze swoją złotą ekipą (nr 1)

Miejsca biegaczy Taleksu Borysław: 6. Dawid Janta - 15.26,36 min, 7. Bartosz Rusoń - 15.56,62 min, 12. Paweł Bukowski - 16.39,82 min.

W tym składzie ekipa z Borzytuchomia triumfowała w klasyfikacji drużynowej i otrzymała złoty medal. Mistrzami Polski U-23 na 5000 m zostali z grona

mężczyzn Wiktor Szynaka (MKL Toruń) - 14.12,16 min i ze stawki kobiet Klaudia Kazimierska (Vectra Włocławek) - 16.30,51 min (r.z.). ©®