

WEEKEND z rodziną

- **Edyta Jungowska:** dzięki niej dzieci mogą słuchać Astrid Lindgren **str. 9**
- **W co się bawić, w co się bawić?** Odpowiedź na to pytanie, jak się okazuje, wcale nie jest taka trudna **str. 10-11**
- **Kuchnia:** słodkie, dojrzałe truskawki na... śniadanie, obiad i deser **str. 12**



GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Sobota-niedziela
11-12.06.2022

Nr 135 (4683)
Nakład: 9.380 egz.

www.gp24.pl

Cena 3,60 zł (w tym 8% VAT)

Prawo. Słupszczanin ścigany przez Niemcy twierdzi, że nie zabił, lecz ratował synka **str. 3**

Weekend. Bazarek, czytanie i koncert w gminie Słupsk **str. 4118**

Lębork. 3-latek wypadł z okna! Chłopiec w szpitalu, policja bada zdarzenie **str. 3**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK PARLAMENTARZYŚCI, SAMORZĄDOWCY I PRZEDSTAWICIELE INNYCH UCZELNI NA URODZINACH

Akademia Pomorska obchodzi 53-lecie. Przyznano promocje doktorskie i odznaczenia

Wojciech Lesner
Wydarzenie

53. Święto Uczelni hucznie uczczono wczoraj w nowej auli wielofunkcyjnej przy ulicy Kozietulskiego. Podczas uroczystości wręczono dyplomy doktorantom oraz złote medale pracownikom za długoletnią współpracę.

Akademia Pomorska obchodzi 53-lecie. Nawczorajsze Święto Uczelni zostali zaproszeni senatorowie, posłowie, przedstawiciele władz samorządowych i innych uczelni.

Uroczystości towarzyszył akompaniament Chóru Akademii Pomorskiej, który otworzył obchody odśpiewaniem „Mazurka Dąbrowskiego”. Jako pierwszy głos zabrał Rektor Akademii Pomorskiej w Słupsku, dr hab. inż. Zbigniew Osadowski - powitał wszystkich gości, dziękował zaangażowanym w powstanie nowej auli, opowiadał o pomocy, którą Akademia Pomorska wystosowała wobec ogarniętej wojną Ukrainy i drodze, jaką przebyła uczelnia w czasie pandemii.

- Witam państwa serdecznie po raz pierwszy w nowej auli naszej uczelni - dawniej stołówka pokoszarowa, dziś służyć nam będzie jako aula wielofunkcyjna, nie tylko dla potrzeb środowiska akademickiego, ale także całej społeczności lokalnej - podkreślał rektor. - Myślę, że to święto jest dla nas wyjątkowe, gdyż otwiera niejako nowy rozdział naszej historii.

Podziękowania złożono pracownikom uczelni i studentom.

- Życzę, żeby ten rok minął sprawnie i tylko z pozytywnymi wynikami.



Wczoraj hucznie obchodzono 53-lecie Akademii Pomorskiej w Słupku

Abyście mogli spokojnie wkroczyć w okres wakacyjny i po kilku tygodniach ponownie wrócić w mury na-

szej uczelni, pełni zapału i chęci do dalszego poszerzania swoich horyzontów. Tym, których przygoda

z Akademią dobiega końca, życzę wyjątkowej obrony. Już teraz zapraszam ponownie. Wasza Alma Mater

czeka na was - mówił dr hab. inż. Zbigniew Osadowski.

Oprócz starosty słupskiego Pawła Lisowskiego, radnej Sejmiku Województwa Pomorskiego Iwony Mielewicz, głos zabrała prezydent Słupska Krystyna Danilecka-Wojewódzka.

- Wdzięczna jestem uczelni, jako prezydent miasta, i w imieniu wszystkich radnych Rady Miasta, że tworzyte tę społeczność akademicką, która zawsze świadczy o młodości miasta, w tak pięknej, uratowanej przestrzeni. Każde miasto jest bardziej młode, dynamiczne i innowacyjne, kiedy ma uczelnię. Z dumą, radością i wdzięcznością kłaniam się w imieniu naszego miasta, dziękując również za naszą codzienną współpracę - mówiła prezydent miasta.

Głównym punktem programu uroczystości było wręczenie promocji doktorskich. Na scenie przysięgę składali doktoranci, a dyplomy wręczał rektor. Ponadto przyznano złote medale za wieloletnią pracę na rzecz słupskiej uczelni. Wyróżnieni zostali m.in. prof. nadzw. Iwona Jażewicz, dr hab. Dariusz Ficek, dr hab. Sławomir Rzepczyński, prof. dr hab. Wojciech Skóra, prof. dr hab. Joanna Bediarkiewicz, dr hab. Grażyna Lasoń-Kochańska.

Przypomnijmy: Akademia Pomorska została założona w 1969 r. jako Wyższa Szkoła Nauczycielstwa. W 1974 r. przekształciła się w Wyższą Szkołę Pedagogiczną, a w 2000 r. zyskała status akademicki i została przemianowana na Pomorską Akademię Pedagogiczną. Obecna nazwa uczelni funkcjonuje od 2006 r.

©

W poniedziałek w naszej gazecie **Sportowy24**

Po meczu Polski z **SSS?**
Z **B** Analizujemy
sytuację w Lidze Narodów polskiej
reprezentacji w piłce nożnej

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza ☎ 94 3401114
prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Na ulicy Krótkiej powstaje mural. Czy zaskoczy mieszkańców kurortu?

Bogumiła Rzeczkowska
Ustka

Na ogrodeniu Empecu w sąsiedztwie targowiska powstaje mural. Ratusz twierdzi, że malowidło zaskoczy mieszkańców. Niektórzy mówią, że już są zaskoczeni

„Mural iroślinność na Krótkiej” to jedno z zadań inwestycyjnych wybranych do realizacji w edycji 2021 Budżetu Obywatelskiego Ustki. Mural, który ma urozmaicić tęczę miasta z dominującym kominem Empecu i hałdami węgla, właśnie powstaje. Na ogrodeniu pojawiły się pierwszomalunki, a wzdłuż muru planowane są nasadzenia. Pomysłodawcy uzasadniali projekt „poprawą estetyki przestrzeni przy ulicy Krótkiej poprzez wykonanie artystycznego muralu oraz obsadzenie istniejącego muru roślinnością ozdobną. Takie rozwiązanie przyczyni się do zwiększenia atrakcyjności przestrzeni miejskiej sąsiadującej bezpośrednio z targowiskiem”.

Według projektu „poprawa jakości tej przestrzeni przysłuży się zarówno okolicznym mieszkańcom jak i osobom kozystającym z targowiska. Nowy mural i otaczająca go roślinność mogą przyczynić się do popularyzacji targowiska, a co za tym idzie także do jego rozwoju i usystematyzowania jego działalności”.

Jednak bywalcy targowiska i handlujący na nim z rezerwą przypatrują się powstającemu muralowi.

- Był tu jakiś pan, popsikał sprayem, nie zważając na samochody. I poszedł. Od kilku dni cisza. Nie wiem, co to ma przedstawiać, ale myśleliśmy, że to będzie coś ciekawego, co widzimy w innych miastach - mówi jeden z handlowców.

Ustecki ratusz prosi, by nie tracić cierpliwości.

- Mural jest w trakcie wykonania - informuje Eliza Mordal, rzeczniczka ratusza. - Zakończenie prac przewidywane jest na koniec czerwca. Prosimy mieszkańców o cierpliwość. Chcemy zaskoczyć ich tym projektem.

Przypomnijmy, że projekt z Budżetu Obywatelskiego Ustki został oszacowany na 51,5 tys. zł. Przewiduje przygotowanie muru do pokrycia mural, np. uzupełnienie ubytków w murze, malowanie, gruntoowanie powierzchni - 6 tys. zł, przygotowanie gruntu pod nasadzenia, np. nawiezenie odpowiedniego podłoża - 8 tys. zł, sporządzenie projektu zagospodarowania - 5 tys. zł, wykonanie projektu graficznego muralu - 3 tys. zł, wykonanie muralu - 8 tys. zł, zakup roślin i wykonanie nasadzeń - 20 tys. zł, wywóz odpadów - 1,5 tys. zł.

Usteczanie czekają więc na zakończenie tych prac.

© ©



Na ulicy Krótkiej w Ustce powstaje mural

DYŻURNY GP

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy Pobożnego 19 oraz pod numerem telefonu 510026923

Magdalena Olechnowicz



KALENDARIUM

11 CZERWCA 1434

Do Krakowa przywieziono zwłoki zmarłego 1 czerwca w Gródku koło Lwowa króla Polski i najwyższego księcia Litwy Władysława II Jagiełły.

1987 Papież Jan Paweł II odwiedził Szczecin i Gdynię.

1940 Okręt podwodny ORP „Orzeł” został oficjalnie uznany za stracony.

1963 W klinice w Jackson w stanie Missisipi prof. James Hardy przeprowadził pierwszą na świecie operację transplantacji płuca u 58-letniego biorcy, który zmarł po 18 dniach.

LOTTO

09.06.2022, OODZ. 21.50

Lotto: 7, 17, 18, 19, 29, 44; **Lotto Plus:** 8, 9, 21, 34, 39, 41; **Multi:** 6, 9, 12, 21, 24, 25, 26, 29, 33, 35, 40, 41, 42, 45, 59, 63, 69, 73, 75, 78 Plus 78; **Ekstra Pensja:** 11, 25, 27, 30, 32 +1; **Ekstra Premia:** 7, 10, 11, 15, 18 +1; **Mini Lotto:** 6, 9, 15, 22, 23; **Kaskada:** 6, 7, 8, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 22, 23, 24; **Super Szansa:** 9, 4, 1, 2, 4, 7, 2

100&202&GODZ. 14

Multi Multi: 1, 2, 5, 9, 13, 15, 17, 23, 30, 32, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 53, 55, 58, 77 Plus 44; **Kaskada:** 1, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 17, 21, 23, 24; **Super Szansa:** 9, 5, 8, 1, 9, 4, 1

WALUTY 10.06.22

USD	4,3363 (+)
EUR	4,6030 (+)
CHF	4,4292 (+)
GBP	5,4127 (+)

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

Rowerowa przeprawa nadmorską zakopianką



FOT. IRENEUSZ WOJTKIEWICZ

Na pograniczu miasta i gminy Słupsk, gdzie widać przebudowę DK21 w stronę Ustki, a w kierunku Słupska nic się nie dzieje

Ireneusz Wojtkiewicz
Felleton rowerowy

Z powodu utrudnień na odcinku DK21 Słupsk-Ustka trasa kojarzy się z pechową drogą na południu kraju. Około 14 kilometrów mamy nową, równoległą drogę pieszo-rowerową.

Wpisuje się w naszą objazdową pętlę, wymagającą pokonania ponad 21 km w różnych warunkach. Tocięka wyprawa.

Ruszając z centrum Słupska jedziemy drogami rowerowymi w kierunku Ustki, ale z pominięciem ulic Bałtyckiej i Portowej. Taka korekta, aby nie jechać z duszą na ramieniu i ramie. Zwłaszcza ostatnio, kiedy utwardzone pobocza ul. Portowej bez chodników zajmują rzędy parkujących aut. Zatem z ul. Kopernika skręcamy w lewo na ul. Poniatowskiego (1,28 km - kilometr na narastającą od początku trasy), którą dalej przezeul. Grunwaldzką docieramy do ronda T. Szoldy u zbiegu ul. Rejtana i Braci Staniuków (3,59 km). Następnie skręcamy w prawo i poprzekolejne rondo Tiny Papisten jedziemy dalej drogą rowerową na ul. Braci Staniuków, wiodącą przez strefę ekonomiczną. Mijamy rondo bez nazwy i dojeżdżamy do byłego przejazdu kolejowego, który przekraczamy zachowując szczególną ostroż-

ność (5,10 km). Tak docieramy po 100 m do granicy miasta igm. Słupsk w obrębie skrzyżowania ul. Portowej i Handlowej. To jest nasz pierwszy punkt widokowy na przebudowę DK21.

W kierunku Słupska na wylotowych ulicach Portowej i Słupskiej nic nowego się nie dzieje w zaniedbanej latami infrastrukturze drogowej. Coinnego w przeciwnym kierunku, gdzie na obszarze gm. Słupsk widać przynajmniej efekty robót ziemnych na przebudowie drogi we Włynkówku. Aby zobaczyć, co się dzieje dalej w kierunku Ustki, warto cofnąć się na skrzyżowanie ul. Portowej i Granicznej, na którą skręcamy wlewo (5,61 km). Podrozie zmieniając na aleję Nad Rzeką, którą szpeci wypalony i grozący zawaleniem XIX-w. młyn wodny (6,88 km). Dalej trudniej połączyć, gdzie się kończą lub zaczynają Włynkowo i Włynkówko. Jest też galimatias w oznakowaniu ścieżek pieszo-rowerowych. Warto zjechać na drugi punkt widokowy opisywanej przebudowy. To skrzyżowanie DK21 z drogami w kierunkach Strzelina i Doliny Charlotty oraz Włynkowa (9,67 km). Miejsce o najwyższym poziomie wzniesienia na trasie Słupsk - Ustka. Stąd też widać, na jakim etapie jest przebudowa od przedmieścia aż po Bydliń. Trwa niwelacja terenu, dzięki czemu można już sobie wyobrazić, jak

za rok, a może później będzie wyglądała nowa droga samochodowa i pieszo-rowerowa. Tymczasem to „zakopianka-rozkopianka”, którą przejeżdżając autem może potrwać dłużej niż pociąg, jeśli się postoi trzy cykle wahadłowej regulacji ruchu. Wyższą część drogi nad innymi środkami lokomocji można byłoby ogłosić na trasę powrotną, ale prawie dwukilometrowa droga rowerowa w kierunku Strzelina jest uszkodzona. Za jej skrajem w lewo (11,75 km) i po ominięciu stacji kolejowej (12,18 km) zastaniemy zrujnowany chodnik pieszo-rowerowy. Tak się ciagnie do samego centrum Strzelina z pompą ręczną w kwiatkach (13,25 km), wzdłuż pni wielu wyciętych przydrożnych drzew. Mijamy nadzieję, że to samonie spotka alei starodrzewu, prowadzącej do końca naszej objazdowej pętli na rondzie Szoldy (16,77 km). Po drodze mijamy dzikie gruzowisko, widokokropny. Na pocieszenie zostaje zjazd z ringu niedawno zbudowaną drogą rowerową w ul. Konarskiego (17,34 km), która się kończy na ul. Leszczyńskiego (17,93 km), ale nie jest spójna ze ścieżkami pieszo-rowerowymi na swych krańcach. Słychać, że w roboty w dawnej zajezdni tramwajowej, a relikto- we drzwi są już odnowione, o co zabiegaliśmy podczas niedawnych objazdów.

© ©

nasz REGION

OKLASKI
Medalowy projekt
Zakończył się konkurs „Projekt z ZUS”. Wzięły w nim udział setki uczniów z całego kraju. Wśród nagrodzonych znalazł się projekt uczennic ze Smołdzina **Str. 4**



FOT. ZS P. SMÓLDZINO

ZAPROSZENIA
Bazarek i czytanie
Głośne czytanie bajek dzieciom przez Macieja Gierłowskiego, aktora słupskiej „Tęczy” oraz Bazarek Natury - w weekend w gminie Słupsk **Str. 4**



FOT. GP24

Slupszczanin ścigany przez Niemcy twierdzi, że nie zabił, lecz ratował synka

Bogumiła Rzeczkowska
Z wokandy

Krzysztof P. ze Słupska, podejrzany o zabójstwo cztero-miesięcznego niemowlęcia został aresztowany. Wkrótce Sąd Okręgowy w Słupsku zdecyduje, czy przekaże ściganego europejskim nakazem aresztowania stronie niemieckiej. Mężczyzna twierdzi, że ratował synka, który zachłysnął się mlekiem.

52-letni mieszkaniec Słupska Krzysztof P. jest ścigany europejskim nakazem aresztowania pod zarzutem ciężkiego uszkodzenia ciała i zabójstwa niemowlęcia. Zatrzymali go policjanci z Zespołu Poszukiwań Celowych Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku przy współpracy sieci ENFAST w Biurze Kryminalnym Komendy Głównej Policji.

Do tragedii doszło na niemieckiej wyspie Sylt we wrześniu 2016 roku.

Niemcy ścigają Krzysztofa P. za to, że podczas sprawowania opieki nad swoim cztero-miesięcznym synem, urodzonym w maju 2016 roku, w dniach 4-6 września spowodował u niego zespół dziecka potrąsanego. Chwycił niemowlę i silnie nim potrząsał, co skutkowało śmiercią dziecka 6 września 2016 roku - mówi sędzia Jacek Żółć, przewodni-



FOT. LUKASZ CAPAR

Sąd Okręgowy w Słupsku zastosował wobec ściganego areszt wynikający z ENA

czący Wydziału Karnego Sądzie Okręgowym w Słupsku. Według europejskiego nakazu aresztowania istnieje podejrzenie, że mężczyzna był świadomy, że potrząsanie dzieckiem może spowodować obrażenia ciała i przyjął ryzyko jego śmierci.

W czasie posiedzenia aresztowanego Krzysztofa P. nie przyznał się do zarzutów kierowanych przeciwko niemu przez stronę niemiecką. Wyjaśniał, że dziecko podczas karmienia za-

chłysnęło się mlekiem, które się wylało, a on ratował synka. Jednak w sprawach przekazywania stronom zagranicznym ściganych ENA sąd nie bierze pod uwagę wyjaśnień osób ściganych.

Nie kontrolujemy, czy są dowody na popełnienie czynów. Sprawdzamy, czy inne państwo prawidłowo zastosowało aresztowanie i jeżeli nie ma przeciwności, jak na przykład ciężki stan zdrowia podejrzanego, przekazujemy go

właściwym organom ścigania - mówi sędzia Jacek Żółć.

Jak poinformowała pomorska policja, europejski nakaz aresztowania został wydany w maju tego roku. Mężczyzna ukrywał się przed wymiarem sprawiedliwości na terenie Niemiec, bardzo często zmieniał miejsca pobytu. Policjanci ustalili, że 52-latek wrócił z Niemiec do Polski i z chwilą potwierdzenia właściwego adresu przygotowali akcję jego zatrzymania. Krzysztof P. został zatrzymany

przez funkcjonariuszy Wydziału Kryminalnego KWP w Gdańsku podczas dynamicznej akcji w jednym z mieszkań na terenie Słupska. Był zaskoczony interwencją nieumundurowanych policjantów, ale nie stawiał oporu.

Sąd Okręgowy w Słupsku zastosował wobec Krzysztofa P. areszt do 12 lipca. Na kolejnym posiedzeniu sąd zdecyduje o przekazaniu ściganego niemieckim organom ścigania.

©®

KRÓTKO

SŁUPSK

Dzielnicy z Komendy Policji I w Słupsku, który pełnił we wtorek służbę ze słuchaczami słupskiej Szkoły Policji, zauważył samochód, wjeżdżający na teren Parku Kultury i Wypoczynku.

Uwagę interweniujących policjantów zwróciła nerwowa reakcja mężczyzny, a sprawdzenie w policyjnym systemie informatycznym pokazało, że jest on poszukiwany do odbycia kary 2 lat pozbawienia wolności za dokonany wcześniej rozboj. W trakcie dokładnego przeszukania samochodu znaleziono pudełko i worek z zawartością białego proszku oraz zawiniątko z suszem roślinnym - mówi sierż. sztab. Jakub Bagiński, oficer prasowy KMPSłupsk.

Czynności rozpoczęli policjanci z grupy dochodzeniowo śledczej. Zebrane materiały oraz zabezpieczone środki odurzające posłużą jako dowód w sprawie. 39-latek został zatrzymany, funkcjonariusze przeszukali również miejsce jego zamieszkania. Mundurowi ujawnili dodatkowo woreczek z zawartością białego proszku. Razem było to blisko 320 gramów amfetaminy i 6 gramów marihuany - mówi Bagiński.

39-latek usłyszał zarzut posiadania znacznej ilości narkotyków. Za to przestępstwo grozi kara od roku do 10 lat pozbawienia wolności. Najbliższe dwa lata spędzi w więzieniu z powodu popełnionego wcześniej rozboju.

(MAG)

3-letnie dziecko wypadło z okna mieszkania na pierwszym piętrze! Policja bada zdarzenie

Magdalena Olechnowicz
Łębork

Policjanci wyjaśniają okoliczności zdarzenia w Łęborku, gdzie 3-letnie dziecko wypadło z okna znajdującego się na I piętrze bloku mieszkalnego. Chłopiec został zabrany do szpitala.

W środę, 8 czerwca, około godz. 18.40 oficer dyżurny łęborskiej komendy Policji otrzymał zgło-



FOT. KPP ŁĘBORK

sznienie, z którego wynikało, że w Łęborku na jednej z ulic dziecko wypadło z okna. Z ustaleń policjantów wynika, że 3-letni chłopiec spadł z okna znajdującego się na I piętrze bloku

mieszkalnego. Matka chłopca w chwili zdarzenia znajdowała się w mieszkaniu. Policjanci sprawdzili jej stan trzeźwości, była trzeźwa. Dziecko wraz z matką zostało przewiezione na obserwację do szpitala. Nie stwierdzono żadnego obrażenia zagrażającego jego życiu. Chłopiec doznał jedynie powierzchownych otarć naskórka.

Na miejscu tego zdarzenia pracowali policjanci z grupy dochodzeniowo-śledczej, którzy prze-

prowadzili oględziny, sporządzili dokumentację fotograficzną i przesłuchali świadków. W tej sprawie prowadzone jest postępowanie, w którym będą wyjaśniane wszystkie okoliczności zdarzenia.

Policjanci prowadzą czynności pod kątem ewentualnego narażenia dziecka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu przez osobę, na której ciąży obowiązek opieki. ©®

REKLAMA

0010534219

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY

ogłasza

pierwszy nieograniczony przetarg ustny na oddanie w dzierżawę w okresie od 24.06.2022 r. do 12.09.2022 r. nieruchomości stanowiącej składającej się z części działki nr 240/59 oraz części działki nr 240/62, o łącznej powierzchni 6.436,00 m², położonej w Łębie, przy ul. Tysiąclecia, będącej własnością Gminy Miejskiej Łęba, z przeznaczeniem na miejsca postojowe dla samochodów. Dla nieruchomości prowadzona jest księga wieczysta SL11/00015142/8.

Stawka wywoławcza czynszu z tytułu dzierżawy nieruchomości, będącej przedmiotem przetargu wynosi 58.000,00 zł netto za cały okres trwania dzierżawy. Do kwoty osiągniętej w przetargu zostanie doliczony podatek VAT 23%.

Przetarg odbędzie się dnia 20.06.2022 r. o godz. 10.00, w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Łębie, mieszczącej się na I piętrze w budynku MOPS.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium w wysokości 20.000,00 zł.

Wadium należy wpłacić na konto Gminy Miejskiej Łęba, prowadzone w Banku Spółdzielczym w Łębie, nr konf. 66 9324 0008 0000 0202 2000 0010, terminie do dnia 14.06.2022 r. z dopiskiem „wadium na dzierżawę nieruchomości - części działki nr 240/59 oraz części działki nr 240/62, położonych w Łębie, przy ul. Tysiąclecia”.

Terminem wniesienia wadium, określa się dzień wpływu środków na wskazany wyżej rachunek Gminy Miejskiej Łęba.

Szczegółowych informacji udziela Urząd Miasta Łęby, tel. 59 866 1 510, wewn. 39, adres e-mail: sekretariat@leba.eu.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Łębie (parter) oraz zamieszczona na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Łębie www.leba.eu i stronie biuletynu informacji publicznej Gminy Miejskiej Łęba www.lebapip.pl.

Medalowy projekt uczennic ze Smołdzina i nagroda od ZUS



Nagrodzone uczennice z Zespołu Szkolno - Przedszkolnego w Smołdzinie

Wojciech Frelichowski
Oklaski

W konkursie „Projekt z ZUS” wzięły udział setki uczniów z całego kraju. Do etapu centralnego zakwalifikowało się 41 prac. Wśród nagrodzonych był projekt uczennic ze Smołdzina.

Zakończył się konkurs „Projekt z ZUS”, którego organizatorem był Zakład Ubezpieczeń Społecznych. „Projekt z ZUS” to program edukacyjny pod patronatem ministrów rodziny i polityki społecznej oraz ministra edukacji i nauki skierowany do uczniów szkół podstawowych. Jego celem jest wprowadzenie uczniów w podstawowe zagadnienia związane z syste-

mem ubezpieczeń społecznych w Polsce. Uczy on młodych, by być wzajemnie odpowiedzialnym wobec osób, które przynależą do innych pokoleń, ubezpieczać się w czasie aktywności zawodowej indywidualnie dbać o swoją emerytalną przyszłość. Wszystko po to, aby systematycznie budować świadomość młodego pokolenia o tym, jak ważne są ubezpieczenia społeczne.

Podczas jednej lekcji uczniowie dowiadują się, dlaczego warto podlegać ubezpieczeniom społecznym i na jakie świadczenia można liczyć w zamian za opłacanie składek.

Elementem „Projektu z ZUS” jest przygotowanie filmu, plakatu lub komiksu wyjaśniającego, dlaczego ubezpie-

czenia społeczne są ważne. Komisja Konkursowa oceniała prace w trzech kategoriach i w każdej z nich wybrała trzy najlepsze.

Jak nas poinformował Krzysztof Cieszyński, regionalny rzecznik prasowy ZUS w Gdańsku, drugie miejsce w krajowym etapie konkursu „Projekt z ZUS” w kategorii „Plakat” zajęły Klaudia Rożek, Klaudia Sowińska i Malwina Zielińska z klasy 8b z Zespołu Szkolno - Przedszkolnego w Smołdzinie za pracę „My o Was dbamy, więc Was ubezpieczamy”.

Pierwsze miejsce w tej kategorii w etapie krajowym zajął Wojciech Godziemski ze Szkoły Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Bulkowie za plakat

„Ubezpiecz się i idź przez życie zawsze z uśmiechem i spokojem”.

Trzecie miejsce przyznano Alicji Dutkiewicz, Karolinie Jakoby, Mai Nowickiej, Arturowi Zabłockiemu i Łukaszowi Kamińskiemu z Zespołu Szkolno - Przedszkolnego w Serocku (województwo mazowieckie) za plakat „Dlaczego ubezpieczenia społeczne są ważne?”.

Dodajmy, że w etapie wojewódzkim konkursu „Projekt z ZUS” pierwsze miejsce za wykonanie filmu otrzymały również uczennice ze Smołdzina - Julia Ruszczyńska i Nikola Rzeźnicka z kl. 8a.

Nagrodzone prace można obejrzeć na stronie internetowej www.zus.pl/edukacja.

© ©

Bazarek, czytanie bajek dzieciom - weekendowe imprezy w gminie Słupsk

Anna Czerny-Marecka
Zaproszenia

Głośne czytanie bajek dzieciom przez Macieja Gierowskiego, aktora słupskiej „Tęczy” oraz Bazarek Natury - to weekendowe wydarzenia w gminie Słupsk.

Bazarek Natury - sobota, 11 czerwca, w godzinach 9-12 w Kępie Słupskiej (Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Lipowej 3).

Odwiedzający będą mogli kupić warzywa, nożyce, owoce prosto z ogrodu, sery,

wędliny czy ryby z lokalnych wędzarni. Nie zabraknie świeżych, tegorocznych miodów.

Również w sobotę od godz. 11 po raz kolejny odbędzie się spotkanie dla dzieci i rodziców pt. „Bajkowisko”.

To głośne czytanie bajek dzieciom przez znanych aktorów. Tym razem w bajkowy świat przeniesie najmłodszych Maciej Gierłowski, aktor Państwowego Teatru „Lalka” w Słupsku. Miejsce - Ładowisko Kultury w Redzikowie. Wstęp wolny!

Ogłoszenie: an.i.alsacp.w@tpe9p9 o wysłaniu listu w Siemiacach na str. 18



Bazarek Natury w Kępie Słupskiej - sobota, 11 czerwca

Naszej Koleżance

Halinie Łazewskiej

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Syna

składają Pracownicy Branżowej Szkoły I stopnia „Rzemiosło” oraz Cechu Rzemiosł Różnych w Słupsku

0010534460

0010535966

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 9 czerwca 2022 r. odeszła w wieku 93 lat nasza ukochana Mama, Babcia i Prababcia

~*~

Franciszka Kijaczko

Msza żałobna odprawiona zostanie w dniu pogrzebu w kościele pw. św. M. Kolbego o godz. 8.30.

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 13 czerwca 2022 r. na Starym Cmentarzu.

Wystawienie o godz. 12.10, wyprowadzenie o godz. 12.40.

Pograżona w smutku

Rodzina

GMINA MIASTKO



DRETYŃ

W sobotę w Dretyniu odbędą się VI Wiejskie Konfrontacje Artystyczne. Początek o godz. 15. Na imprezę zapraszają: Stowarzyszenie Rozwoju Ziemi Dretyńskiej, Rada Sołecka w Dretyniu, Koło Gospodyń Wiejskich w Dretyniu oraz leśnicy z nadleśnictwa w Miałku, Wardnie i Dretyniu.

Zaprezentują się regionalne zespoły. Imprezy towarzyszące: konfrontacje kulturalne - pierogi polskie i ukraińskie przygotowane przez KGW Dretyń i gości z Ukrainy (do nabycia nastoiskach), warsztaty malowania naszkle dżdżownicy, dyskoteka pod gwiazdami.

(ang)

FOT. ANDRZEJ GURBA

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Prezydent podpisze ustawę o SN

Prezydent Andrzej Duda podejmie decyzję w sprawie nowelizacji ustawy o Sądzie Najwyższym w pierwszym możliwym terminie. Zapowiedział to w Programie Pierwszym Polskiego Radia społeczny doradca prezydenta Paweł Mucha. Przypomniawszy, że prezydent przebywał za granicą, a przed podjęciem decyzji w sprawie nowelizacji będzie chciał się zapoznać z jej treścią. Wczoraj Sejm odrzucił większość poprawek Senatu. Paweł Mucha stwierdził, że w nowelizacji zach-

wano kluczowe propozycje prezydenta. Chodzi głównie o likwidację Izby Dyscyplinarnej, czego domagała się Komisja Europejska. - Słusznie Sejm podjął decyzję o odrzuceniu większości poprawek Senatu poza techniczno-legislacyjnymi - powiedział Mucha.

KE oczekuje również, że ukarani wcześniej przez Izbę sędziowie będą mieli prawo odwołania się od tych kar i możliwość powrotu na stanowiska.

AIP

LOKALIZATOR

Ukraińcy przyjechali i wracają



Od początku rosyjskiej inwazji z Ukrainy do Polski wjechało 3 miliony 951 tysięcy osób. Część z nich pojechała z Polski do innych krajów, a bardzo wielu już wróciło z powrotem na Ukrainę. Od początku wojny, czyli od 24 lutego, z Polski na Ukrainę wyjechało milion 968 tysięcy osób.

AUTOPROMOCJA

WARSZAWA

- Jeżeli ktoś przez najbliższe kilka tygodni nie potrzebuje węgla do bezpośredniego użytku, to absolutnie odradzamy jego zakup, bo cena jest w tej chwili naprawdę wysoka - powiedział rzecznik rządu Piotr Müller w „Sygnałach Dnia” radiowej Jedynki. Dodał, że w najbliższy wtorek po posiedzeniu rządu zostanie przedstawiony plan dotyczący „znaczącej obniżki cen węgla”.

99

Odradzamy zakup węgla w tej chwili. We wtorek po posiedzeniu rządu przedstawimy plan dotyczący obniżki cen węgla

Piotr Müller rzecznik rządu

Premier: To największy zakręt historii od II wojny światowej

Anna Piotrowska
Warszawa

- Wygrywa ten, który jest gotów ponieść ofiarę. Nie sama tylko siła techniczna, tylko same pieniądze się liczą - mówił premier Mateusz Morawiecki podczas XII Kongresu Polska Wielki Projekt

XII Kongres Polska Wielki Projekt rozpoczął się w piątek o godz. 11.00 w Arkadach Kubickiego na Zamku Królewskim. Wydarzenie zorganizowane pod honorowym patronatem prezydenta Andrzeja Dudy potrwa do 12 czerwca. Hasło przewodnie tegorocznej edycji to „Nowa Europa”.

Tegoroczny kongres otworzył profesor Zdzisław Krasnodębski. List skierowany przez prezydenta Dudę do uczestników wydarzenia odczytał minister Wojciech Kolarski.

W pierwszym panelu „Wojna przyszła do Europy - Czy żyjemy w nowej erze?” głosząbrał premier Mateusz Morawiecki.

- Wygrywa ten, który jest gotów ponieść ofiarę. Wygrywa zwykły ten, kto ma więcej odwagi - zaczął swoje wystąpienie szef rządu. Morawiecki podkreślił, że dziś widzimy, że historia zdecydowanie przyspieszyła.



- Putin nie kryje się z tym, że chce odtworzyć dawne imperium - mówił premier podczas piątkowego panelu

- Nie tylko się nie skończyła, ale odsłania nowe karty, które mogą prowadzić nas ku lepszym czasom, ale i mogą skończyć się tragicznie - dodał.

Premier zwracał uwagę, że w takich właśnie czasach od osób odpowiedzialnych za prowadzenie państwa oczekuje się kluczowych decyzji, determinacji i waleczności.

- Dlatego, że stoimy być może na najważniejszym z zakrętów historii od II wojny światowej - wskazał. Morawiecki mówił też, że naród ukraiński bohatercko bronił nie tylko swojej wolności,

ale także naszej. Broni swojej racji stanu, ale też europejskiej racji stanu.

- Europa musi wyrwać się z tej geopolitycznej drzemki - stwierdził.

Szef rządu wyraził pogląd, że wojna, z którą mamy do czynienia, zdefiniuje Europę, a być może nawet cały świat. Jak podkreślił, Putin wydestylował ze współczesnej historii wszystko co najgorsze: nacjonalizm, imperializm i kolonializm.

- Nacjonalizm, bo Putin wciąż cieszy się ogromnym poparciem narodu rosyjskiego.

To nie tylko propaganda (...). Imperializm, bo Putin nie kryje się z tym, że chce odtworzyć dawne imperium - mówił premier. Jak tłumaczył, rosyjski przywódca korzysta przy tym z dwóch tradycji: mitu wojny ojczyźnianej, na bazie której wyrósł inny mit - Związku Radzieckiego, a także dziedzictwa Rosji carów. Morawiecki podkreślił, że elementem tego mitu jest zniszczenie narodu ukraińskiego.

- Dziś Putin chce zniszczyć naród ukraiński pod hasłem demnazyfikacji, a nawet deukrainizacji - wskazał Mateusz Morawiecki. Wspominając zbrodnie dokonywane na Ukrainie stwierdził, że „ideologia ruskiego omiru jest ideologią zbrodniczą”.

W dalszej części swojego wystąpienia Morawiecki określił scenariusz, który czeka nasz kontynent, jeśli Rosja wygra wojnę z Ukrainą.

- Jeśli Europa przegra tę walkę, tonie tylko nigdy nie będzie taka sama, ale będzie Europą pokonaną, Europą bezzębną, której trudno będzie rozwinąć skrzydła, żeby zwyciężyć w tym współczesnym wyścigu - mówił.

- My Polacy rozumiemy tę historyczność chwili, dlatego musimy budzić Europę z geopolitycznej drzemki. Musimy reagować i reżyserować sankcje, żeby Ukraina mogła wygrać w długiej perspektywie oraz załatwiać dostawy broni - dodał.

Już w poniedziałek, 13 czerwca

w Głosie Pomorza bezpłatny dodatek z okazji rocznicy przyłączenia części Górnego Śląska do II RP.

- kto odegrał istotne role w tamtych burzliwych czasach,
- jak przezwyciężano problemy z nowym podziałem granic,
- najważniejsze miejsca i wydarzenia związane z przyłączeniem Śląska.

GŁOS
POMORZA



16
stron

1410533648

Kara śmierci dla cudzoziemców walczących na Ukrainie. Reakcja USA

Anna Piotrowska
Waszyngton

Sekretarz stanu USA Antony Blinken wezwał Rosję do przestrzegania praw przysługujących jeńcom wojennym

To reakcja na informacje oskarżania o nakazanie śmierci trzech cudzoziemców walczących po stronie Ukrainy. „Wyrok” wydano w samowolnej Donieckiej Republice Ludowej.

„Jesteśmy poważnie zaniepokojeni doniesieniami o pozorowanym 'procesie' i wydanych w nim wyrokach przeciwko osobom, które zgodnie z prawem walczyły w Siłach Zbrojnych Ukrainy. Wzywamy Rosję i jej sojuszników do przestrzegania międzynarodowego prawa hu-

manitarnego, w tym praw i ochrony przysługujących jeńcom wojennym” - napisał na Twitterze Antony Blinken.

Dwaj Brytyjczycy Marokańczyk, którzy w połowie kwietnia trafili wręce prorosyjskich separatystów zostali skazani na łódź śmierci za to, że walczyli w wojnie po stronie Ukrainy. 28-letni Aiden Aslin, 48-letni Shaun Pinner i Saadun Ibrahim usłyszeli zarzut dotyczący działań terrorystycznych.

W reakcji na te doniesienia, rzecznik MSZ Ukrainy Ołeh Nikoienko zapowiedział, że rząd ukraiński zrobi wszystko, aby uwolnić wszystkich obrońców Ukrainy, w tym cudzoziemców, którzy - jak podkreślił - jako walczący w szeregach Sił Zbrojnych Ukrainy są ukraińskimi żołnierzami.



Blinken wezwał Rosję do przestrzegania międzynarodowego prawa odnośnie jeńców

Rusza nabór firm do odbudowy Ukrainy

Anna Piotrowska
redakcja@polskapress.pl

Chcemy, by polscy przedsiębiorcy byli gotowi do wznowienia eksportu i odbudowy Ukrainy - zapowiada minister Waldemar Buda.

Podczas wspólnej konferencji z prezesem Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu Krzysztofem Dryndą minister rozwoju technologii poinformowało uruchomieniu programu dla przedsiębiorców, którzy chcą wrócić z eksportem na Ukrainę, ale również są zainteresowani pomocą w odbudowie tego kraju.

Pierwszym etapem będzie stworzenie bazy firm, które są zainteresowane działalnością na Ukrainie. Chętni mogą zgłaszać się za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie internetowej PAIH. - Przedsię-

biorców zachęcamy do zarejestrowania się przez formularz na stronie PAIH - to będzie przepustką do wielu usług, jakie zbudujemy wokół tej listy. Nabór zaczynamy dzisiaj, ale będzie on miał charakter ciągły - powiedział Waldemar Buda.

Kolejnym etapem będą rozmowy z firmami, które przystąpią do projektu. - Określimy potrzeby, wyzwania i możliwości współpracy z Ukrainą. Chcemy być gotowi - podkreślił minister.

Prezes Agencji Krzysztof Drynda wymienił branże, które będą wymagały największego wsparcia. Są to: budownictwo, sektor medyczny, motoryzacyjny, spożywczy, maszynowy, sektor IT, rolniczy. Jak wyjaśnił Drynda, sektory te zostały wybrane na podstawie branż, które sam ukraiński rząd uznał jako strategiczne dla rozwoju Ukrainy jeszcze przed rosyjską agresją.

Piekielny pożar w Andaluzji. Ewakuacja tysięcy osób

Kazimierz Sikorski
Andaluzja

Kilka tysięcy osób ewakuowano z uwagi na zagrożenie ogniem w Andaluzji. Wielki pożar wybuchł w posiadłości, która należała kiedyś do libijskiego dyktatora Muammara al-Kaddafiego.

Potężny pożar, który wybuchł w górach Andaluzji na południu Hiszpanii, sprawił, że w ciągu ostatnich kilkunastu godzin trzeba było ewakuować ponad trzytysiąc osób, w tym wielu turystów. W akcji gaśniczej uczestniczy tysiąc strażaków. Kilku z nich doznało groźnych poparzeń. Zdaniem miejscowych służb, pożar jest poza kontrolą i prze-dziera się przez góry.

Najbardziej dramatyczna sytuacja panuje obecnie w Benahavis, małej wiosce na wzgórzach na północ od Marbelli. Została ona całkowicie ewakuowana.

Potężny pożar wybuchł w środę 8 czerwca po południu, na terenie posiadłości należącej niegdyś do libijskiego dyktatora Muammara al-Kaddafiego. Posiadłość o nazwie La Resinera została kupiona przez Libijski Bank Zagraniczny w 1995. Kaddafi schwytany i zabity w 2011 r. po zdobyciu Trypolisu przez opozycję - chciał tam zbudować ogromne pole golfowe oraz kompleks hotelowy, li-



Pożar wybuchł na terenie posiadłości należącej niegdyś do Muammara al-Kaddafiego. Przed śmiercią planował on tam budowę gigantycznego kompleksu z polem golfowym

czący aż 1900 budynków. Jeszcze przed śmiercią dyktatora, hiszpański rząd zamroził jego aktywa w tym kraju, przez co projekt ostatecznie upadł. W 2015 roku rezydencję wyceniano na 25 milionów euro.

Policja zamknęła jedyną drogę z Benahavis do wybrzeża i jeździła z głośnikami, nakazując wszystkim opuszczenie domów i hoteli tylko z niezbędnymi rzeczami. Wielu mieszkańców musiało nocować w swoich samochodach. Do pomocy strażakom ściągnięto wojsko.

- Największym problemem jest to, że pożar postępuje z prędkością 40 kilometrów na godzinę. Służba przeciwpożarowa Infoca potwierdziła, że z uwagi na zadymienie terenu i ograniczoną widoczność nie można wykorzystać samolotów gaśniczych -

W akcji gaśniczej pomagają drony, dzięki którym strażacy obserwują kierunek rozprzestrzeniania się gigantycznego pożaru

mówi Elias Bendodo, doradca rządu Andaluzji.

Ogromnym problemem w prowadzeniu akcji gaśniczej przy tak szybkim rozprzestrzenianiu się pożaru jest bardzo słabe skomunikowanie terenu, na którym szaleje żywioł. Strażacy korzystają ze wsparcia dronów, dzięki którym możliwe jest podejrzenie, w którym kierunku zmierza ogień. Jak dotąd pożar objął już ponad 2,2 tysiąca hektarów wciągniętych rozprzestrzeniania.

Służby walczące z ogniem nie mają wątpliwości, że pożar w Andaluzji to zapowiedź „prawcowitego” lata.

Putin porównał się do cara Piotra I i zasugerował dalsze podboje terytorialne

Marcin Koziestański, AIP
Moskwa

Wielkie oburzenia Ukrainie i na świecie wywołały słowa Władimira Putina, który zapowiedział „odzyskiwanie” terytoriów dla Rosji.

Putin wypowiadał się z okazji 350. rocznicy urodzin cara Piotra I, zwanego Piotrem Wielkim. Siedząc rozluźniony w fotelu przed grupką studentów, którzy z uśmiechami na ustach słuchali wywodów rosyjskiego przywódcy, Putin zeswadał perorował, że działania Rosji, których celem jest zdobycie nowych terytoriów, to realizacja „przeznaczenia”.

Odwołał się przy tym do przykładu cara Piotra I. - Piotr Wielki prowadził wielką Wojnę Północną przez 21 lat.



Putin porównał się do cara Piotra I

Wydawałoby się, że był w stanie wojny ze Szwecją, coś im zabrał. Niczego im nie zabrał, on odebrał [co było rosyjskie] - mówił Putin.

Stwierdził, że na ziemiach wtedy przejętych powstał m.in. Sankt Petersburg. Wspominał

też przy tym o mieście Narwa, które leży na terytorium Estonii.

- Piotr Wielki przywrócił terytoria i je ufortyfikował. Teraz to przeznaczenie spadło na nas - powiedział Władimir Putin, odnosząc się do wojny przeciwko Ukrainie. - On niczego nie zdobywał, on odzyskiwał - mówił, sugerując, że terytoria, które były częścią Rosji, należą wciąż do niej - dodał Putin z uśmiechem.

Stwierdził również, że państwa, które w swoich działaniach kierują się zdaniem innych krajów nie są suwerennymi państwami, ale koloniami. On sam uważa, że Rosja jest suwerennym krajem.

Putin pojawił się na otwarciu wystawy poświęconej 350. rocznicy urodzin Piotra I. Jak podaje „The Guardian”, przed wizytą Putina telewizja

państwowa wyemitowała film dokumentalny chwalcący Piotra Wielkiego jako twardego przywódcę wojskowego, znacznie rozszerzającego terytorium Rosji kosztem Szwecji i Imperium Osmańskiego dzięki modernizowanej armii i marynarce wojennej, którą zbudował.

Słowa Putina wywołały oburzenie na Ukrainie. Wielu komentatorów podkreśla, że pokazują one, iż Putin wcale nie chce negocjacji pokojowych, gdyż jego celem jest zagarnięcie ukraińskich terytoriów. A za Ukrainą mogą pójść inne kraje.

Według informacji sztabu generalnego sił zbrojnych Ukrainy, Rosja planuje przyłączyć do Rosji tereny wschodniej i południowej Ukrainy, które teraz zajmuje w czasie wojennej kampanii w regionie donieckim i na południu kraju.

Truskawki
możemy jeść
na śniadanie,
obiad i deser!

KUCHNIA, *str. 12*

Nasze „naj”,
czyli polskie
unikalne atrakcje.
Trzeba je zobaczyć

PODRÓŻE, *str. 14*

WEEKEND

z rodziną

Wszystko, co
musisz wiedzieć
o bonie
turystycznym

PORADNIK, *str. 13*

Zdrowe
i wypiełgnowane
stopy – jak
o nie dbać?

URODA, *str. 15*

GŁOS

Sobota Niedziela, 11 12.06.2022



W CO SIĘ BAWIĆ, W CO SIĘ BAWIĆ...?

W co się bawić i jak się bawić, by zachęcić dzieci do wyjścia z domu z nami lub z ich rówieśnikami, a na dodatek nie wydać dużych pieniędzy? Odpowiedź na to pytanie, jak się okazuje, wcale nie jest taka trudna.

Zamiast do kieszeni, sięgnijmy do wspomnień i uruchommy wyobraźnię – swoją i dzieci... **TEMATYOGODNIA**, *str. 108*

Milena Kochanowska

GDZIE TE
PODWÓRKA?

Niektórzy mówią, że to archaiczne i że się nie przyjmie. Coraz liczniejsze grono tworzą jednak ci, którzy dbają o planetę i nie chcą mnożyć bytów.

Bo po co kupować gotowe plastikowe zabawki, jeśli można wziąć linkę i pokazać dziecku, jak zrobić z niej skakankę, a z kilku kartek starych notatek zrobić latawiec? Wiem, że są tacy, którzy myślą, jak ja – dziękuję Wam mądrzy trzydziestoletni. Niech wrócą też podwórka pełne wrzawy i dziecięcego śmiechu. Czy tak się stanie, zależy naprawdę tylko od nas. Smutek mnie ogarnia, gdy widzę betonowe powierzchnie bez drzew, bez zieleni z dziwnymi, też betonowymi, donicami, które udają trawniki lub te niby eleganckie z „trawniczkami” wysypanymi żwirkiem i dwoma na krzyż karłowatymi drzewkami. Trzepaki przeszły do historii, bodywanów nikt przecież już nie trzepie. Trzeba wyjaśnić, co to było i dlaczego służyło także do gimnastyki i spotkań. Na śmietnikowych domkach tabliczki zakazu gry w piłkę, na betonowych parkingach to samo i do tego zakaz rysowania kredą. Cośmy dzieciom zgotowali? Czy można się dziwić, że pogarbione wiszą po kątach nad tabletami i telefonami? Ile w tym ich winy, a ile naszej? Może więc czas wreszcie się opamiętać i zawalczyć o inne podwórka i skruszyć ten beton? Na razie drodzy rodzice i dziadkowie, przypomnijcie sobie swoje podwórkowe czasy, sięgnijcie do sprawdzonych zabaw lub wymyślajcie wspólnie z dziećmi i wnukami całkiem nowe, ale postarajcie się zaszczyć im tego podwórkowego bakcyła. Zadbajcie o ich zdrowie i przywróćcie im wyobraźnię. Wakacje przed Wami, czasu będzie dość. Zapraszam do lektury.

Nieporadnik Tatusia

OJCZE, NIE RÓB GŁUPOT

- Tato?
- Hmmm?
- A pójdziemy na rowerek?
- Dobrze synku, ale jutro.

Buzia w podkówkę. 21.00 naliczniku aten chcna rowerek. Bo jeszcze jest dzień (faktycznie, jasno na zewnątrz, co dzieckoskrupulatnie udowadnia).

-Tato, narowerek!

Powtarza wezwanie. Tyle, że o 6.30 rano. W sobotę. Drugi jeszcze śpi, więc zanim na ten rowerek, po śniadaniu i toaletach, pójdziemy, wybije 10. A tam także problem. Bo ojciec też by chciał na rowerek, ale gdy jednodziecko chce w lewo, a drugie w prawo, to najbezpieczniej jest gonić ich pieszo. Jest szansa, że się złapie.

A w kwestii kierunku, to oni zgodni nie są. W kwestii dziedziczenia rowerków problemów nie było. No, prawie. Bo o ile młodszy z chęcią przesiadł się na rowerek starszego i bez szczególnych sentymentów pożegnał swojego malucha, o ile starszy wykazał się aplauzem dla nowego nabytku – to ojciec już tak szczęśliwy nie był. Bo zabrał dziecko na kupowanie rowerka z drugiej ręki, co na zdjęciach był pięknym bmx-em. Z podpórka i tak dalej. Na żywo zaś okazał się z bmx ze zdjęcia mieć tylko kolor. Handlarzowi jednak zapalił się błysk w oku, gdy tylko zobaczył, że syn mój starszy zapalał miłością natychmiastową. Nie tylko pretensji o oszustwo nie przyjął, ale nawet kwoty nie spuścił. Choć nawet tej nieszczernej podpórki nie było. Wniosek: na zakupy prezentów dzieci nie zabieraj. Tata

Gwiazda

MOŻE JAK SIĘ DOBRZE ZESTARZEJE,
PRZEJDĘ DO KATEGORII AKTOREK
CHARAKTERYSTYCZNYCH!
I MOJA KARIERA ZNOIVU NABIERZE ROZPĘDU

Edyta Jungowska, aktorka



FOT. MARIUSZ KAPALA

Kartka z kalendarza: 13-19 czerwca

Pogrzeb króla, królowa w pociągu,
pierwszy hat trick i ślub Marilyn

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

13 CZERWCA

● **1842** – Królowa brytyjska Wiktoria jako pierwsza głowa państwa odbyła podróż pociągiem.

● **1980** – Grażyna Rabsztyń ustanowiła w Warszawie rekord świata w biegu na 100 m przez płotki (12,36 s).

● **2001** – Zarejestrowano Prawo i Sprawiedliwość.

● **2004** – W Polsce po raz pierwszy przeprowadzono wybory do Parlamentu Europejskiego, w których zwyciężyła Platforma Obywatelska.

14 CZERWCA

● **1331** – Na zamku w Chęcinach zakończył się trwający od 26 maja ogólnopolski wiec zwołany przez króla Władysława Łokietka, uważany za początek polskiego parlamentaryzmu.

● **1774** – Otwarto Kanał Bydgoski.

● **1927** – Na polecenie marszałka Józefa Piłsudskiego na paryskim Cmentarzu Montmartre ekshumowano szczątki Juliusza Słowackiego i przewieziono je do Polski, a warszawski magistrat przyjął uchwałę o utworzeniu na Pradze Miejskiego Ogrodu Zoologicznego.

● **1945** – Założono Operę Śląską w Bytomiu.

● **1985** – We Wrocławiu otwarto ekspozycję Panoramy Racławickiej.

15 CZERWCA

● **1752** – Benjamin Franklin udowodnił, że piorun jest zjawiskiem elektrycznym.

● **1800** – Stolicą Stanów Zjednoczonych został Waszyngton.

● **1825** – Położono kamień węgielny pod budowę Mostu Londyńskiego.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

● **1844** – Charles Goodyear opatentował metodę wulkanizacji kauczuku.

● **1912** – Założono klub sportowy Warta Poznań.

● **1954** – Premiera komedii „Żona dla Australijczyka” w reżyserii Stanisława Barei.

● **1966** – Po raz pierwszy zaobserwowano roj meteorów Czerwcowe Liidy.

● **1994** – Premiera filmu animowanego „Król Lew”.

KC&KWCA

● **1955** – Premiera filmu animowanego „Zakochany kundel”.

● **2012** – Polska przegrała we Wrocławiu w trzecim meczu grupowym Euro 2012 z Czechami 0:1 i odpadł z turnieju.

11 CZERWCA

● **1907** – W Anglii otwarto Brooklands – pierwszy stały tor wyścigowy na świecie. Torzo-

stał wybudowany przez angielskiego arystokratę Hugh Fortescue Locke-Kinga na terenach zwanych Brooklands. W inauguracyjnym wyścigu wzięła udział żona założyciela toru – Ethel, która na automobilu Itala osiągnęła prędkość 90 mil/h, przy ówczesnej dozwolonej prędkości 32 mil/h.

● **1928** – Otwarto Muzeum Stefana Żeromskiego w Nałęczowie.

● **1970** – Premiera Rangę Róvera.

● **1972** – Afera Watergate: w Waszyngtonie aresztowano 5 osób podejrzanych o dokonanie włamania do siedziby Komitetu Wyborczego Partii Demokratycznej.

● **1976** – W rozegranym w Belgii meczu półfinałowym V Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej Jugosławia-RFN (2:4 po dogrywce) niemiecki na-

pastnik Dieter Müller jako pierwszy w historii tych rozgrywek zdobył hat-tricka.

18 CZERWCA

● **1434** – W katedrze wawelskiej odbyły się uroczystości pogrzebowe króla Władysława Jagiełły. Mszę żałobną celebrował arcybiskup gnieźnieński Wojciech Jastrzębiec.

● **1815** – 100 dni Napoleona: w bitwie pod Waterloo Napoleon Bonaparte poniosł ostateczną klęskę.

● **1928** – Norweski badacz polarny Roald Amundsen zaginął bez śladu w Arktyce.

● **1938** – Prezydent RP Ignacy Mościcki dokonał otwarcia nowego gmachu Muzeum Narodowego w Warszawie.

● **1945** – Założono klub sportowy Piast Gliwice.

● **1967** – Jimi Hendrix wystąpił na Festiwalu w Monterey w Kalifornii.

● **1997** – Widzew Łódź pokonał Legię Warszawa 3:2 i zapewnił sobie czwartą w historii mistrzostwo Polski.

19 CZERWCA

● **1900** – Została zarejestrowana Fundacja Nobla.

● **1930** – Do Gdyni przypłynął zakupiony we Francji żaglowiec szkolny „Dar Pomorza”.

● **1932** – Janusz Kusociński ustanowił w Antwerpi rekord świata w biegu na 3000 m (8:18,8s).

● **1942** – Aby uniknąć powrotu do sierocińca, 16-letnia Marilyn Monroe wyszła za mąż za 21-letniego robotnika Jamesa Dougherty'ego.

● **1963** – Rozpoczął się I Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej w Opolu.

● **1971** – Otwarto koło brzeskie moło.

● **2006** – Portret Adele Bloch-Bauer I autorstwa austriackiego malarza Gustava Klimta został sprzedany za rekordową kwotę 135 milionów dolarów.

Edyta Jungowska

Dzięki niej dzieci mogą słuchać Astrid Lindgren

Kiedy uznała, że spełniła się aktorsko, założyła własne wydawnictwo. Dzięki temu polskie dzieci poznały wszystkie książki Astrid Lindgren. Teraz powraca na dużym ekranie. Ale czy na dobre?

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Widzowie bardzosię za nią stęsknili. Od dłuższego czasu niewidzieliśmy jej bowiem na małym i na dużym ekranie. A jeszcze niedawno była jedną z najpopularniejszych aktorek średniego pokolenia nad Wisłą. Choć w branży miała opinię trudnej i wymagającej współpracownicy, widzów uwodziła naturalnym wdziękiem i humorem. Całe szczęście powraca, właśnie możemy ją oglądać w kinach w familijnym filmie „Detektyw Bruno”.

— Ten zawód bywa okrutny dla kobiet, bo w miarę upływu lat nabieramy większego doświadczenia, rozwijamy warsztat, a potem okazujesz, że jest za późno, żeby topokazać, i coraz mniej ciekawych ról. Może jak się dobrze zestarzeję, przejdę do kategorii aktorek charakterystycznych i moja kariera znowu nabierze rozpędu — mówi w „Vivie”.

Śpiewając przed lustrem

Była wyjątkowo spokojnym dzieckiem — głównie jadła i spała. Kiedy trochę podrosła, uwielbiała ganiać ze swymi rówieśnikami po osiedlowym podwórku. Rodzice zawieszali jej klucz na szyi i puszczała samopas. Czasy były inne, nikt wtedy nie bał się dzieci, a one korzystały z tej wolności, chociaż nieraz miały pozdzierane kolana i łokcie. Czasem opiekę nad nią sprawował starszy brat i wtedy zaganiał ją do domowych obowiązków.

— Moi rodzice zauważyli, że lubię stać przed lustrem i śpiewać, więc za namową przyjaciela mojego tatę, zaprowadzili mnie na egzamin. Musiałam szybko dogonić rówieśników, bo byłam rok do tyłu — po pierwszej klasie szkoły powszechnej przeniosłam się do szkoły muzycznej. To nie było proste, ale nie przypominam sobie jakichś wybitnie



trudnych momentów — wspomina w Plejadzie.

Kiedy jej koleżanki zwały się głową w dół na osiedlowym trzepaku, ona musiała wytrwale ćwiczyć na fortepianie. Nie krzywdowała siebie jednak tego, lubiła się uczyć i grać na instrumencie. Dzięki temu już w podstawówce wystąpiła w filharmonii i w teatrze. Polonistka zauważyła u niej talent

dramatyczny, zaprosiła ją więc do szkolnego kabaretu. Edyta tak się tam spodobała, że poprosiła rodziców, by zapisali ją do ogniska teatralnego prowadzonego przez Halinę Machulską.

— Śpiewałam dużo poezji, grałam również w spektaklach reżyserowanych przez Halinę.

Ona była prawdziwą pasjonatką, miała wielkie zdolności pedagogiczne i robiła naprawdę dużo dla młodzieży. Dla nas, młodych ludzi, bardzo ważne było to, że w Teatrze Ochoty mieliśmy swoich mentorów. Dorosłych, którzy nas szanowali, pokazywali ważne dla nas rzeczy, a jednocześnie wspierali w tym, co sami two-

EDYTA JUNGOWSKA

Polska aktorka filmowa, telewizyjna i teatralna. Urodziła się w 1966 r. w Warszawie. Uczęszczała do szkoły muzycznej, gdzie uczyła się gry na fortepianie i do ogniska teatralnego Haliny Machulskiej przy Teatrze Ochota. Ukończyła stołeczną Akademię Teatralną. Pierwszy sukces odniosła w spektaklu „Zapolska, Zapolska” w reżyserii Adama Hanuszkiewicza w 1990 r. Potem z powodzeniem wystąpiła w ponad 30 spektaklach Teatru Telewizji. Szeroką popularność zdobyła dzięki roli siostry Bożenki w serialu „Na dobre i na złe”, którą kreowała od 2002 do 2012 r. Występowała w dziecięcym programie „Ala i As”, ma na swym koncie wiele ról dubbingowych w animacjach. W 2009 r. uruchomiła własne wydawnictwo Jung-off-ska, które zajmuje się realizacją audiobooków dla dzieci i młodzieży. Jest związana z reżyserem i producentem Rafałem Sabarą. Ma dorosłego syna Wiktora.

rzyliśmy — opowiada w serwisie Fundacji Świętego Mikołaja.

chuda. I jak pani pięknie wygląda, dużo lepiej niż na ekranie” — śmieje się w „Zwierciadle”.

Dziewczyna z sąsiedztwa

Zajęcia u Machulskiej zdecydowały, że Edyta po maturze zdała do szkoły teatralnej. Dziś wspomina z mieszanimi odczuciami — z jednej strony mogła tam poznać prawdziwe autorytety aktorskie, a z drugiej nieraz musiała zagryzać zęby i połykać łzy. Kiedy weszła w zawód, zwrócił na nią uwagę sam Adam Hanuszkiewicz. Zatrudnił ją do swego spektaklu, dzięki czemu młoda aktorka trafiła później do Teatru Telewizji, gdzie zagrała swe najlepsze role.

— W teatrze korzystam z wielu doświadczeń i z wielu technik, które danymi byłem nauczyć się albo podpatrzeć. Wszystko to, co pomagami pogłębić postać, uczynić ją wielowymiarową, iskrzącą i przede wszystkim prawdziwą. Miałam to szczęście, że spotkałam wielu inspirujących ludzi i wcześniej udało mi się wejść na scenę długo z niej nie zejść. Bo to dla młodego aktora najlepsza szkoła — mówi w „Polska The Times”.

To właśnie w Teatrze Telewizji zobaczyła Edytę scenarzystka Ilona Łepkowska, która kompletowała obsadę do serialu „Na dobre i na złe”. Zadzwońiła do młodej aktorki i powiedziała, że szuka „dziewczyny, która będzie miała taki bigiel, która będzie miała energię”. Kiedy ta się zgodziła zagrać, obiecała, że napisze specjalnie dla niej ciekawą rolę. Tak Edyta stała się Bożenką Leszczyńską i podbiła serca widzów w całej Polsce.

— Wiele jest takich kobiet w Polsce i wiele z nich zaczęło się ze mną utożsamiać. Że nie są takie piękne. Że są zwyczajne. Mówiono o mnie, że taka dziewczyna z sąsiedztwa. I wtedy zaczął się szereg różnych historii, podczas których rozpoznawano mnie w sklepach. Na przykład weszłam kiedyś do apteki, a farmaceutka mówiła do mnie: „Ale pani jest

Najważniejsza

jest niezależność

Kiedy Edyta miała 20 lat, urodziła syna Wiktora. Akurat zaczynała wspinać się po szczeblach aktorskiej kariery, nie poświęcała mu więc tyle czasu, ile chciała. Chcąc nadrobić matczyne zaległości, młoda aktorka chętnie angażowała się w przedsięwzięcia skierowane do dzieci — najpierw zaczęła występować w telewizyjnym programie „Ala i As”, a potem wielokrotnie dubbingowała filmowe bajki i baśnie. To sprawiło, że zainteresowała się literaturą dla dzieci.

Szczególnie podobały jej się książki Astrid Lindgren. Wpadła więc na pomysł, aby stworzyć na ich podstawie audiobooki. Była końcówką pierwszej dekady XXI wieku i ta forma prezentacji literatury w Polsce nie była jeszcze popularna. Edyta jednak się zawięzała. Choć nie potrafiła stworzyć biznesplanu, postanowiła założyć własne wydawnictwo i nagrywać audiobooki. Nie było łatwo, ale ostatecznie się udało i firma Jung-off-ska odniosła sukces.

— Wydaję audiobooki dla dzieci, głównie mojej ukochanej pisarki Astrid Lindgren — mówi w rozmowie dla „Urody Życia”. — Kiedy zakładałam to wydawnictwo, aż inwestowałam w nie sporo oszczędności, nie zdawałam sobie sprawy, że czeka mnie tyle trudnych tematów. Na początku była czysta euforia. Apoteoza? Potem nastąpiło załamanie i doszedł do wniosku, że nie umiem. Na szczęście nie byłam sama. Jesteśmy firmą rodzinną, tworzę to wydawnictwo wspólnie z moim partnerem Rafałem Sabarą. (...) kiedy zaczynaliśmy, wszyscy wydawcy pukali się w głowę. I trudno im się dziwić, w 2009 roku sprzedaż audiobooków stanowiła 0,2 procent sprzedaży książek. O czym na szczęście nie wiedzieliśmy...

Gry i zabawy



W co się bawić, w co się bawić?

W co się bawić i jak się bawić, by zachęcić dzieci do wyjścia z domu z nami lub z ich rówieśnikami, a na dodatek nie wydać dużych pieniędzy? Odpowiedź na to pytanie, jak się okazuje, wcale nie jest taka trudna. Zamiast do kieszeni, sięgnijmy do wspomnień i uruchommy wyobraźnię – swoją i dzieci...

Ko z nas nie pamięta czasu spędzanego w letnie dni na podwórku itego, że jakoś tak dziwnie zbyt szybko co dzień się ściemniało? A wówczas z rozmaitych okien słychać było nawoływanie mam. Tylko ci najbardziej odporni potrafili przeczekać kilkukrotne (co kilka lub kilkanaście minut - toteż zależało od odporności danej mamy) pokrzykiwania, udając, że nie słyszą. Bo przecież zabawa trwała najlepsza...

W niektórych rejonach Polski na pewno były takie zabawy, których nieznajamieszkańcy innych, a niektóre były, jeśli nie takie same, to podobne. Warto je przypomnieć dla naszych dzieci i wnuków, bo może już czas najwyższy, by zasiać modę także na zajęciach dala od laptopów, ta-

bletów i telefonów komórkowych. Teraz czas jest dotęgo idealny, bo wakacje za pasem, a nadворze wreszcie ciepło.

Q, którzy dawne zabawy podwórkowe uważają za archaiczne, mogą je oczywiście zmodyfikować, co zapewne cały czas się dzieje, bo wielokrotnie bawimy się z dziećmi w coś, o czym nawet nie wiemy, że już od dawnąś w to bawiono. Możemy też puścić wodze fantazji i przypomnieć sobie, w co my byśmy się kiedyś chętnie pobawili, a co też można wymyślić teraz dla naszych dzieci i spróbować zderzyć te nasze wyobrażenia z ich wyobrażeniami.

Nie tylko wspomnień czar

- Myślałem, że dzieci mnie wyśmieją, gdy pierwszy raz zaproponowałem im „Baba Jaga

patrzy” i wyścigi na kapsle, ale okazało się, że obie zabawy zostały zaakceptowane i teraz sprawiają nam niemałą frajdę - przyznaje Tadeusz, tata 6-letniej Igi i 8-letniego Franka. - Dzieci lubią rywalizację i wyzwania i czasem naprawdę nieważne jest to, w co się gra. Przy okazji wspólnie wprowadzamy różne drobne zmiany i dodajemy utrudnienia. Kapslami najtrudniej sięgać się na wąskim murku, bo wtedy trudno nie spaść i nie wrócić na start, ale na płaskim terenie można samemu budować rozmaite przeszkody z gałązek czy kamyków. Rysując tor kredą, można zadbać o to, by był dość wąski i bardzo kręty, wtedy, żeby utrzymać się w grze, trzeba ostrożnie pstrykać kapsle i poruszać się powoli. To też uczy myślenia i strategii. W „Babie Jadze” specjalnie przybieramy różne

śmieszne pozy i walenie jest łatwiejsze utrzymać się nieruchomo. Tu myśleć specjalnie nie trzeba, ale jest za to wiele śmiechu.

Kapsie (od butelek - metalowe, bo plastikowe nakrętki są za lekkie): Tor rysujemy na chodniku kredą lub kamieniem albo patykiem na ubitej ziemi czy napiasku napłyży. Im więcej graczy, tym szerszy powinien być tor, ale nie musi, bo to może być utrudnieniem. Zaznaczamy linię startu i linię mety, a pomiędzy nimi tor może zakreślać we wszystkie strony. Pstrykamy na zmianę swoje kapsle i w ten sposób ścigamy się do mety. Wypadnięcie poza linię toru oznacza stratę kolejki lub powrót na start.

Baba Jaga patrzy: Spośród graczy wybierana jest „Baba Jaga”, która staje tyłem do pozostałych uczestników gry. Oni ustawiają się w jednym rzędzie około

kilkunastu metrów od Baby Jagi i biegną do niej. Gdy wypowie ona formułkę: „raz, dwa, trzy... Baba Jaga patrzy!” i odwróci się przodem, wszyscy natychmiast muszą zatrzymać się nieruchomo, często w bardzo niewygodnej i śmiesznej pozycji. Ci, którzy się poruszają, wracają na start. Reszta bawi się dalej, aż ktoś nie dobiegnie do Baby Jagi i jako wygranego jej nie zastąpi.

- Moje córki najchętniej lubią grę w klasyki komórkido wynajęcia - mówi Justyna, mama Ady i Ewy, 9-letnich bliźniaczek. - Pierwsza to klasyki i na dodatek znana w wielu krajach. Gdybyśmy we Francji, okazałoby się, że ich Marelle to dokładnie taka sama gra, tyle że startuje się z „ziemi” i skacze przez wszystkie pola do „nieba”. Teraz bez problemu można się bawić również w domu, bo przez internet

można kupić składaną kolorową matę z polami. Komórki do wybijania w domu można zastąpić krzesłami.

Klasy: kształt klas to tzw. chłopek. Można go wyrysować kredą na boisku lub patykiem na ziemi. Każdy gracz wrzuca szkiełko lub kamyczek w „pierwszą klasę”, staje na jednej nodze, wskakuje w pole, podnosi szkiełko, przeskakuje resztę pól i wskakuje na zewnątrz. W ten sposób trzeba zaliczyć wszystkie osiem pól (klas), a kto zrobi to pierwszy, wygrywa. W ramiona (pole nr 4 i 5) wskakuje się obunóż i w drodze docelowo i w tej powrotnej. Dogłowy wskakuje się także obunóż, obraca się i skacze z powrotem. Skucha to wrzucenie szkiełka w złe pole lub na linię klas, nieutrzymanie się na jednej nodze lub naskoczenie na linie oddzielające poszczególne pola.



Gry i zabawy



Komórki do wynajęcia: patykami lub kredą rysujemy kółka, w których stają dzieci. Jedno z nich, które nie masowego koła chodzi i pyta o komórkę do wynajęcia. Zapytany odpowiada, że „nie ma, ale tam są”, a w tym czasie inni dzieci muszą szybko zamienić się miejscami. Jeśli pytającemu uda się zająć komórkę, które było w nim wcześniej itd. W zabawie w domu zamiast komórek stawiasz krzesła, a uczestnicy na hasło „zmiana miejsc”, muszą się przesiąść. Jeśli „bezkrzesłowy” jest szybszy podsiada któregoś z nich, a ten, który został bez krzesła próbuje podsiąść kolejnego gapowatego itd. Gra doskonale ćwiczy szybkość orientacji i refleks.

Moim dzieciom niewiele potrzeba do zabawy, jak zapewne i wielu dzieciom, jeśli tylko damy im taką szansę. Kiedyś wyciąłem w dużych kartonach miejsca na głowy i tak przebrani bawili się znakomicie całe godziny w robotów – wspomina Leszek, tata dwóch przedszkolaków. Chłopcy lubią też ścianki wspinaczkowe na placach zabaw siłowni na powietrzu, pod moim czujnym okiem. A „zośkę” to mamy taką ku-

pioną za trzy złote i też spełnia swoją rolę.

Zośka i zośka to mała szmaciana lub wełniana piłka wypełniona piaskiem lub ryżem lub ziarnem (możemy wraz z dzieckiem zrobić ją w domu). Można w pojedynkę ćwiczyć sztukę podbijania zośki i łapania jej znów na stopę lub ćwiczyć to razem albo kopając do siebie, a ten, kto nieprzyjmie zośki odpada. Zośka znana jest na całym świecie jako footbagg. Jakopięczkę używasz na przykład woreczków (4-5 cm dla zaawansowanych i 5 cm-6 cm dla początkujących), uszytych z syntetycznego zamszu wypełnionych mniej niż do połowy objętości piaskiem, żwirkiem lub plastikowym granulem.

Zawsze lubię megr w ziemniaka, bo we wszystkich grach dla mnie musi być jakaś piłka – śmieje się Bartek, tata 11-letniego Dawida. Pamiętam, że po „dwóch ogniach” nieraz miałem siniaki na udach, ale gra była przednia i grało się tak długo aż w mroku nie było już widać piłki.

Ziemniak (pyia): Piłkę odbijamy po okręgu tak, jak w siatkówce. Ten, kto piłki nie odbije, wchodzi do środka koła i przykuca. Odbijający mogą teraz nie

tylko odbijać piłkę, ale też ją „ściśnąć”, celując w tę osobę. Jeśli się trafi, osoba będąca w środku otrzymuje literki: „Z”, „I”, „E”, „M”, „N”, „I”, „A”, „K”, a gdy uzbiera wszystkie, zgry odpada. Do środka wchodzi jednak w tym czasie każdy, kto piłki nie odbił, więc potęgą alnych ziemniaków przybywa. Osoba wokół może jednak „wybawić się” i wrócić do gry, gdy podczas ścinania piłkę przechwyci. Gra kończy się, kiedy zostało tylko dwóch graczy (reszta kuca w środku), a jeden z nich w końcu skusi i dołączy do kucających.

Szałas, domki na drzewie i innesposoby

Wyciągnąć dzieci z domu i odciągnąć je od laptopów można naprawdę na wiele sposobów, mniej lub bardziej kosztownych. Począwszy od przypomnienia sobie zasad skakanki (linki) czy gry w gumę (taką niedysiejszą majtkową), poprzez rozmaite gonitwy i berki, szukanie i uciubanki, wyścigi i siłowanie, przeciąganie liny (najlepiej grubszej, na przykład ze związanymi ręcznikami, żeby nie wyrzynała się w małe łapki), slalomów i wrzutów do celu (kto trafi kasztanem

w drzewo albo do pustej puszeki lub kupionej tarczy) po rozmaite gry w różnej wielkości piłki czy kupione zestawy do badmintonu, pingponga lub fhsbee. Znakomitą zabawą jest wspólne budowanie szałasów z gałęzi i koców lub domków na drzewie, choć to już bardziej skomplikowane. Właściciele domów z ogrodami mogą jednak kupić takie domki gotowe w sklepach budowlanych.

Wiesz, jak wyciągam dzieci z domu, gdy naprawdę im się nie chce? – spytał mnie znajomy. – Zapraszam je na przykład do najwspanialszej lodziarni, ale położonej na drugim końcu miasta, a lody ogromne należą się tylko tym, którzy dojdą doniej pieszo! Każdy sposób jest dobry.

Więzi i wyobrażenia

Rodzice i dziadkowie obecnych dzieciństwo czasu spędzali na dworze, bo podwórka wyglądały przecież zupełnie inaczej niż teraz i oni powinni dziś zachęcić najmłodszych do ruchu – mówi Izabela Narozna, psycholog. To, że kiedyś nie było gotowych placów zabaw, a jedynie trzepak, czasem piaskownica i jakaś huśtawka, miało tak naprawdę zbawienny

wpływ nie tylko na rozwój dzieci, ale i na ich wyobraźnię. Musiały one przejawiać kreatywność, zabawy wymyślać lub modyfikować, a przy tym doskonalić się integrowały. Przyjaźnie podwórkowe, choć często nie przetrwały próby czasu, wzbogacały dzieci w tym czasie, na którym były możliwe. A po latach jest cospominac.

Ta kreatywność przenosiła się także do domów. W niektórych zabawek nie było, więc lalkę z tłuczka na ziemniaki robiło się, bo nie było innego wyjścia, ale były też takie domy, w których drogie lale leżały w kącie, a piłka pingpongowa, z namalowaną buzią i dziurką, nałożona na palec na podobieństwo pacynek Jacka i Agatki, była najlepszą zabawką.

Mówi się, że pewne rzeczy już nie wrócą, bo dzieci kształtują nowe technologie i media, i to one mają ogromny wpływ na rozwój dziecka. Nie zgadzam się z tym do końca, bo choć oczywiście to prawda, nie trzeba od razu rezygnować z czytania baśni, wspólnych zabaw i gier czy spacerów. Kiedyś też się mówiło, że telewizja wypiera książki, a jednak tak się nie stało, aplan-szówki od kilku lat biją rekordy

popularności wśród pokolenia 30+. Internet, gry elektroniczne powinny wzbogacać dziecko, ale nie zastępować całkowicie tego, co kształtowało dzieciwcześnie i co zdało egzamin – dodaje specjalistka. – Nie neguję pozytywnych stron internetu czy gier, ale badania naprawdę wskazują na to, że jeśli dziecko tylko wtaki sposób wypełnia swój czas, to grozi mu nadmierna pobudliwość, opóźnienie w rozwoju mowy, brak umiejętności zapamiętywania i czytania ze zrozumieniem, oczekiwanie natychmiastowego spełnienia swoich potrzeb, negatywne nastawienie do rzeczywistości, egoizm i brak empatii, samotności i stany depresyjne, przy czym zwyrodnienie kręgosłupa czy pogorszenie wzroku jawia się jako mniejsze problemy. Przywrócenie zabaw rodzinnych czy podwórkowych z rówieśnikami, czytanie książek, spacer, rozmowy, to wszystko pomoże ochronić nasze dzieci i nie tylko chodzi tu o ich zdrowie fizyczne, które wspomaga fizyczna aktywność, ale i o psychikę, bo do prawidłowego rozwoju emocjonalnego konieczne są rzeczywiste więzi społeczne.

Milena Kochanowska



W kuchni



Słodkie, dojrzałe truskawki na... śniadanie, obiad i deser

Na pewno większość z nas lubi te owoce, a najlepiej objadać się nimi właśnie podczas sezonu, gdy są świeże i pełne aromatu. Prócz doskonałego smaku, mają też wiele cennych właściwości

Truskawki zawierają mnóstwo witamin i minerałów: witaminę C, wapń, fosfor, żelazo, potas, magnez, witaminy A, B1, B2 oraz PP, która reguluje dotlenienie krwi. 100 gramów truskawek (bez cukru i innych dodatków) ma jedynie 27 kalorii. Prócz tego wszystkiego, owoce te uważane są za... afrodyzjak.

Poza tym truskawki to owoce odobroczynnym wpływem na naszą skórę; maseczki z nich znakomicie ją nawilżają i uelastyczniają. Działają ściągająco na skórę, zmniejszają pory. Mają działanie bakterio-bójcze dzięki czemu pomagają w walce z trądzikiem. Wyciąg z truskawek działa także odżywczo i wzmacniająco na nasze włosy.

Na pewno jemy je często z naleśnikami, w pierogach lub z makaronem na słodko lub pijamy truskawkowe koktajle. Co jeszcze można z nich przyrządzić? Nie obawiamy się dodawania truskawek do rozmaitych sałatek lub komponowania dań mięsnych lub rybnych w ich towarzystwie. Do delikatnego kurczaka (pieczonego udka lub duszonego fileta) polecam jako dodatek truskawki – świeże lub w postaci delikatnego sosu (dusiśmy je z cukrem, żeby puściły sok).

WIOSENNA SAŁATKA TRUSKAWKOWA

mieszanka sałat 20-30 dag truskawek, 2 łyżki posiekanej świeżej bazylii, 2 łyżki octu balsamicznego, 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

Truskawki umyj, osusz, oderwij szypułki i przekrój na ćwiartki. Wymieszaj z posiekaną bazylią, następnie ułóż na mieszance sałat. Polej octem balsamicznym i kilkoma kroplami oliwy z oliwek.

SAŁATKA Z MŁODYM SZPINAKIEM I TRUSKAWKAMI

kilka garści młodego szpinaku, ugotowane zielone lub białe szparki, truskawki, orzechy włoskie

Wszystkie składniki łączymy i podajemy skropione dressingiem z wody, oliwy i soku z cytryny.

PLACUSZKI SZPINAKOWE Z TRUSKAWKAMI

90 g szpinaku młodego, 140 g mąki, 15 łyżeczek proszku do pieczenia, szczypta soli, 130 ml mleka, 2 jajka, 2 łyżki miodu, łyżeczka ekstraktu z wanilii, 2 łyżki oleju roślinnego, tłuszcz do smażenia, truskawki do dekoracji, miód lub syrop klonowy do dekoracji

Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia i solą. W oddzielnym naczyniu wymieszaj mleko, jajka, olej, ekstrakt z wanilii i miód. Dodaj szpinak i dokładnie zmiksować. Następnie połącz suche składniki z mokrymi. Mieszać do uzyskania jednolitej gładkiej masy. Nakładaj łyżką małe porcje ciasta na rozgrzaną patelnię pokrytą tłuszczem. Po pojawieniu się bąbelków na cieście obróć na drugą stronę. Serwować z truskawkami, miodem lub syropem klonowym.

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, TRUSKAWKAMI I MALINAMI

3 garści mieszanki sałat, mały filet z kurczaka zamarynowany w oliwie i ulubionych ziołach, 100 g malin, 100 g truskawek, garść ziaren granatu, 2 plasterki grillowanego boczku

Mieszankę sałat ułóż na talerzu. Zamarynowanego w ziołach i oliwie kurczaka usmaż na rozgrzanej patelni grillowej do złocenia. Następnie pokroij na mniejsze kawałki i dodaj do sałatki wraz z pokrojonym w plasterki boczkiem. Całość posypać malinami, truskawkami i ziarnami granatu. (www.eisberg.plx 4)

SAŁATKA ZGRILLOWANYM ŁOSOSIEM I TRUSKAWKAMI

filet łososiowy 100 g, świeże truskawki, awokado 2, pomidor 4, papryczki chili, placiki do tortilli 4, sól i pieprz; marynata: miód 1 łyżka, oliwa z oliwek 1 łyżka, sok z cytryny 2 łyżki, pieprz cytrynowy

W marynacie z miodu, oliwy, soku z cytryny i pieprzu cytrynowego zamarynuj kawałki łososa przez około pół godziny. Rybę zgrillować. Sałatę lodową porwać na kawałki, dodać pokrojone awokado, pomidory, chili i cząstki grillowanego łososa. Przyprawić iskropić sokiem z cytryny. Podawać zawinięte w placki tortilli. (www.danecake.pl)

KANAPKA NA SŁODKO

grahamka, dżem 100% owoców bez dodatku cukru lub miód, serrek biały naturalny (lub camembert czy brie albotwarty żółty ser), truskawki i borówki

Przekrojoną grahamkę posmaruj cienką warstwą sera naturalnego. Na serku rozsmaruj miód lub ulubiony dżem bez cukru, a na samą górę ułóż borówki i truskawki. Opcjonalnie można posypać orzechami włoskimi lub płatkami migdałów.



Dla rodziców i dzieci

Do kiedy i jak skorzystamy z bonu turystycznego?

Jak można bon dostać, na co i gdzie go wykorzystać? Ci, którzy do tej pory nie zrealizowali bonu turystycznego, mają okazję, by zrobić to podczas letnich wakacji, które zbliżają się wielkimi krokami

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Bon turystyczny to jednorazowe świadczenie w wysokości 500 zł na jedno dziecko. Przysługuje rodzicom, którzy mieli prawo do świadczenia wychowawczego 500 plus w momencie wejścia w życie przepisów o bonie, a także jeśli nabyli do niego prawo między 19 lipca 2020 r. a 31 grudnia 2021 r.

Nie dostaną go więc dzieci pełnoletnie, które ukończyły już 18 lat.

Czy bon jest przyznawany na podstawie kryterium dochodowego?

Podobnie jak w Programie 500 plus, to wsparcie dla rodzin z dziećmi, niezależnie od tego, jakie mają zarobki.

Jakie dofinansowanie przysługuje dziecku niepełnosprawnemu?

Dziecku niepełnosprawnemu oprócz tego bonu przysługuje dodatkowy bon, także o wartości 500 zł, a więc łącznie pomoc wynosząca 1000 zł.

Rodzice, którzy chcą uzyskać dla dziecka to dodatkowe świadczenie, mogą na PUE ZUS złożyć oświadczenie, które jest podstawą przyznania dodatkowych środków.

Jak ustala się prawo do bonu?

P r a w o do bonu ustalone jest na podstawie informacji z bazy danych Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej przez Polską Organizację Turystyczną (POT). Wszelkie kwestie związane z uprawnieniami do bonu oraz



z uprawnieniami podmiotów turystycznych wyjaśnia właśnie Polska Organizacja Turystyczna.

Czy bon turystyczny dostaną Polacy pracujący za granicą?

Dofinansowanie w postaci bonu przysługuje również dzieciom rodziców, którzy pracują za granicą, jeśli oczywiście mają prawo do świadczenia wychowawczego 500 plus lub do dodatku wychowawczego albo złożyli wniosek o świadczenie.



Jeszcze więcej osób może skorzystać z bonu

Niektórzy rodzice mogą skorzystać z bonu turystycznego, nawet jeśli złożyli wniosek o świadczenie wychowawcze po 31 grudnia 2021 r. Zgodnie z przepisami rodzice mają trzy miesiące na złożenie wniosku o 500 plus, licząc od dnia urodzenia dziecka. Oznacza to, że opiekunowie, którzy złożyli taki wniosek na początku 2022 roku, na dziecko urodzone w 2021 roku, także mogą liczyć na bon.

Dla przykładu: *pani Maria urodziła dziecko w listopadzie i wystąpiła o 500 plus do ZUS w styczniu 2022 roku. ZUS przyznał to świadczenie od listopada i tym samym matka może skorzystać także z bonu turystycznego.*

Czy trzeba złożyć wniosek o bon turystyczny i jak to zrobić?

Aby skorzystać z bonu, wystarczy mieć konto na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Bon można aktywować w dowolnym momencie, na przykład na kilka dni przed wyjazdem na wakacje, a nawet podczas podróży, po podaniu danych kontaktowych (adres e-mail i numeru telefonu komórkowego).

W przypadku braku zakładki Polski Bon Turystyczny nanaszmy indywidualnym profilu PUE ZUS, wniosek o bon trzeba złożyć do Polskiej Organizacji Turystycznej; wzór dostępny jest na stronie internetowej: <https://bonturystyczny.polska.travel/>. Tam też znajdziemy

prosty przewodnik o bonie, który przygotowała dla wszystkich beneficjentów programu POT.

Czy bon turystyczny można wykorzystać tylko w jednym miejscu i czy można zapłacić nim tylko za dzieci?

Za pomocą bonu można płacić za usługi hotelarskie i imprezy turystyczne na terenie całej Polski. Warunkiem skorzystania z bonu jest uczestnictwo dziecka - czyli na przykład wspólny nocleg całej rodziny. Borem turystycznym można płacić wiele razy, do wyczerpania kwoty, a wobec tego można zrealizować go także na raty, na przykład w weekendy.

Czy można bon wymienić na gotówkę?

Bonu nie zamienimy ani na gotówkę, ani na inne środki płatnicze.

Jak płacimy bonem. turystycznym?

Płatności bonem są realizowane w oparciu o komunikację SMS. Płacąc bonem za usługę turystyczną, trzeba okazać specjalny 16-cyfrowy numer przypisany do bonu, a później jednorazowy kod autoryzacyjny otrzymany z ZUS SMS-em lub e-mailem.

Czy żeby zapłacić bonem, trzeba spełniać jakieś dodatkowe warunki?

Ci, którzy planują skorzystanie z bonu, powinni uważać na nieuczciwych przedsiębiorców, którzy uzależniają jego wykorzystanie od zakupu dodatkowych usług. Jeśli prowadzący biznes tury-



styczny stawia nam dodatkowe warunki, byśmy mogli u niego bon zrealizować, robi to nielegalnie.

Nikt nie ma też prawa podwyższać nam z powodu płacenia bonem ceny za usługę turystyczną.

Na stronie bonturystyczny.polska.travel

POT udostępnia specjalną wyszukiwarkę, przy pomocy której można sprawdzić, czy u danego przedsiębiorcy można płacić bonem turystycznym. Uwaga! Znajdziemy tam jednak tylko nazwy przedsiębiorców, a nie ośrodków turystycznych, więc możemy mieć trudności w sprawdzeniu, czy w wybranym przez nas miejscu bonturystyczny jest akceptowany. Najwygodniej wpisać w wyszukiwarkę miejscowość planowanego odpoczynku.

Czy bon turystyczny jest opodatkowany?

Od bonu nie zapłacimy żadnego podatku i nie trzeba go wliczać do wysokości dochodu.

Do kiedy skorzystamy z bonu?

Bony możemy zrealizować do 30 września 2022. Pierwotny termin - koniec marca, został w grudniu 2021 ustawowo wydłużony.

Gdzie można się dowiedzieć jeszcze więcej o bonie turystycznym?

Pod numerem całodobowej bezpłatnej infolinii ZUS - 221122 III konsultanci wyjaśniają wszelkie wątpliwości dotyczące bonu turystycznego.

Infolinia zusowska działa całą dobę, ale najwięcej osób korzysta z niej od godziny 8 do 14, więc my lepiej zadzwońmy w innym czasie. Pytania dotyczące bonu można też przysłać mailem: bon@zus.pl.

Ile bonów już aktywowaliśmy?

Z danych POT wynika, że do tej pory Polacy aktywowali ponad 3,4 miliona bonów, a do polskich przedsiębiorców turystycznych z tytułu płatności bonami trafiło już ponad 2,2 miliarda zł.



Gdzie znajdziemy listę podmiotów turystycznych, które przyjmą od nas bon?

Lista podmiotów turystycznych, które przyjmują płatności bonem, znajdziemy na stronach internetowych Polskiej Organizacji Turystycznej: www.bonturystyczny.gov.pl, www.pot.gov.pl, www.polska.travel.



Dla wszystkich



FOT. ANNA ARENT

Ten największy gotycki zamek na świecie zbudowano z blisko 4,5 miliona cegieł

Patrycja Seklecka

patrycja.seklecka@polskapress.pl

Te miejsca po prostu trzeba znać, a wmiare możliwości również odwiedzić. Wakacje przed nami, zaplanujmy więc sobie wyjazd do któregoś z nich. Naprawdę warto.

Cytadela Twierdzy Modlin to powód dodumy dla wszystkich Polaków. Jest najdłuższym budynkiem w Europie i mierzy 2250 metrów długości. Pokażna budowla zbudowana została na Mazowszu, u zbiegu Wisły, Narwi i Wkry – było to idealne miejsce do wzniesienia murów obronnych. Obiekty twierdzy wielokrotnie stanowiły tło dla filmów nie tylko polskich, ale też zagranicznych. Nagrywano tam m.in. „Kilera” (reż. Juliusz Machulski) czy japoński „Avalon” (reż. Mamoru Oshii). Tylko niektóre budynki należą do Twierdzy Modlin są udostępnione zwiedzającym, jednak będąc na Mazowszu, zdecydowanie warto zobaczyć najdłuższy budynek w Europie na własne oczy.

Bazylika Mariacka w Gdańsku to natomiast największy ceglany kościół na świecie. Budowano ją przez blisko 160 lat, a efekt jest spektakularny. Najbardziej charakterystycznym elementem świątyni jest pewnością wieża Mariacka, która pnie się w górę na blisko 80 metrów tak, że widać ją nawet z Helucy Pruszcza Gdańskiego. Bazylikę można zwiedzać przez cały rok. W dni powszednie turyści mogą wejść na jej teren w godzinach 8.30-17.30, natomiast w niedziele i dni uroczystości w godzinach: 11-12, 13-17.30.

Kopalnia Soli Bochnia to najstarszy czynny zakład przemysłowy w Europie. W położonej w województwie małopolskim Bochni znajduje się kopalnia soli, która działa od 1251 roku. Nawet w neolici mieszkańcy terenów dzisiejszej Bochni uzyskiwali sól poprzez odparowywanie wody z solanki. W 2013 roku kopalnię wpisano na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Kopalnia umożliwia turystom zwiedzanie kilku wyznaczonych tras (szczegóły na kopalnia-bochnia.pl).

Podziwiamy zagraniczne lokalizacje, szczycące się mianem „najstarszych, najdłuższych, najlepszych”. A przecież w Polsce mamy takich miejsc sporo. Oto nasze „naj”, które są unikatowe w Europie, a nawet na świecie

POLSKIE „NAJ”, CZYLI NASZE UNIKALNE ATRAKCJE

Bory Dolnośląskie, których powierzchnia to ok. 1650 kilometrów kwadratowych, to największy w Europie kompleks leśny. Na jego terenie znajdziecie lasy, puszcze, pustynie i aż siedem rzek. To jedno z najlepszych miejsc na letnią wycieczkę, szczególnie dla miłośników przyrody i tych, którzy zmęczeni są generowanym w mieście hałasem.

Jeżeli zastanawialiście się kiedyś, gdzie znajdują się największe lustra w Europie, podpowiadamy – na Śląsku. Zamek w Pszczynie przetrwał II wojnę światową i jest jednym z najcenniejszych zabytków architektury rezydencjonalnej w naszym kraju. Wyposażenie budowli, a w szczególności Sala Łustrzana, zazwyczaj wprawiają zwiedzających w osłupienie. Znajdują się w niej olbrzymie kryształowe lustra, których powierzchnia to 14 metrów kwadratowych.

W Szczecinie pod murami dworca kryje się jeden z największych schronów przeciwatomowych w Europie. Podziemia mogą pomieścić ok. 5 tys.

osób. Obecnie znajdują się tam jedne z najciekawszych atrakcji miasta: Trasa „II Wojna Światowa” oraz Trasa „Zimna Wojna – życie w PRL-u”. Na pokonanie każdej z nich trzeba poświęcić około godziny. Wejście mieści się na peronie I w zejściu do dawnego tunelu, a trasy przejść można tylko z przewodnikiem. Bilety kupimy przed wejściem do schronu, a sam obiekt można zwiedzać przez 6 dni w tygodniu, w godzinach 12-16 (ostatnie wejście o godz. 15).

Śląsk, a dokładniej Gliwice, mogą pochwalić się najwyższą istniejącą konstrukcją z drewna na świecie. Wzniesiona w 1935 roku radiostacja ma wysokość 111 metrów i próżnowiejszukać stalowych elementów. Na terenie radiostacji swoją siedzibę ma oddział Muzeum w Gliwicach. Chociaż turyści nie mogą wejść na jej szczyt, chętnie odwiedzają tereny wokół budowli, przemierzając Szlak Zabytków Techniki Województwa Śląskiego (część Europejskiego Szlaku Dziedzictwa Przemysłowego), w którego skład

wchodzi również radiostacja. Wejście na teren gliwickiego muzeum możliwe jest od wtorku do piątku w godzinach 10-16 oraz w soboty i niedziele w godzinach 11-16.

Od 1949 roku w Kłodawie (woj. wielkopolskie) działa kopalnia soli, która oferuje zwiedzającym... najgłębszą na świecie trasę turystyczną. Ścieżka położona jest 600 metrów pod ziemią. Po drodze turyści mijają m.in. kaplicę z solną rzeźbą świętej Kingi – patronki górników solnych. W 2007 roku pobito tam także rekord Guinnessa, organizując koncert odbywający się najniżej na świecie. Podziemna trasa w Kłodawie czynna jest w dni powszednie, a zwiedzanie odbywa się w godzinach: 9.15, 10.15, 14.30.

Tej ogromnej budowli nie trzeba chyba nikomu przedstawiać. Zamek w Malborku odwiedza turyści z całego świata. Oprócz niewątpliwych walorów architektonicznych budowla może się także poszczycić tytułem największego gotyckiego zamku na świecie. Zbudowano go z prawie 4,5 miliona cegieł.

Na jego terenie mieści się Muzeum Zamkowe w Malborku. Turyści mogą zwiedzać zamek od poniedziałku do wtorku (z wyjątkiem Gub w wtorek) do niedzieli, w zależności od wybranej trasy zwiedzania.

Wbrew pozorom tytuł najstarszej kopalni ropy naftowej nie należy do jednego z krajów arabskich, ale do Polski. W Bóbrce na Podkarpaciu wydobywano ten surowiec już od 1854 roku, a kopalnia nadal ma się świetnie. Jej założycielem był m.in. Ignacy Łukasiewicz, twórca polskiego przemysłu naftowego. Na terenie kopalni powstał także pierwszy w Europie skansen naftowy – Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazowniczego im. Ignacego Łukasiewicza w Bóbrce. Teren muzeum jest dostępny dla zwiedzających.

Na terenie geoparku Łuk Mużakowa w województwie lubuskim znajduje się największa morena czołowana na świecie, widoczna nawet z kosmosu. To twór geologiczny, który powstaje wzdłuż czoła lodowca. Łuk Mużakowa to także park krajobrazowy, do którego wstęp jest bezpłatny.



Zamek w Pszczynie przetrwał II wojnę światową i jest jednym z najcenniejszych zabytków architektury w Polsce



Wieża Mariacka pnie się w górę na blisko 80 metrów

«-ra
lji. H»2

Porady

ZADBANE I WYPIEŁĘGNOWANE STOPY

Stopy są częścią ciała, której większość z nas poświęca zazwyczaj najmniej czasu. Wciśnięte często w niewygodne, za wąskie i na wysokich obcasach, buty, cierpią przez większą część roku

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Wteszcie zbliża się czas, kiedy nasze stopy będą mogły odetchnąć. Przez całą zimę znęcałyśmy się nad nimi najbardziej, wciskając je w botki lub kozaki, w których później wiele godzin siedziałyśmy w rozgrzanych pomieszczeniach. Wiosną było trochę lepiej, bo buty zakładałyśmy już lżejsze, ale pantofle również były zamknięte. Już niedługo, w większości zastąpią je pantofelki z otwartą piętą lub palcami, sandały i buty z oddychających materiałów.

O stopy, które muszą utrzymać cały ciężar naszego ciała, powinniśmy dbać przez cały rok, a w ciepłe dni szczególnie.

Pomoc fachowca

Komfort i zdrowie naszych stóp zależy przede wszystkim od odpowiednich butów. O każdej porze roku powinny być więc one wygodne, dopasowane do nogi, najlepiej skórzane, a przynajmniej ze skórzanymi wkładkami, na latokrocznie przewiewne.

Pielęgnować stopy możemy sami, ale od czasu do czasu warto skorzystać z pomocy fachowca w wyspecjalizowanym gabinecie.

- Mamy do wyboru dwa rodzaje pedicure - wyjaśnia Magdalena Daraszkiewicz, kosmolog. - Kosmetyczny polega na wymoczeniu nóg, obcięciu i opielkowaniu paznokci, odsunięciu skórek i zgrubiałego naskórka z pięt frezarką lub tarką oraz wypolerowaniu lub zdobieniu płytki paznokciowej. Przy pedicure leczniczym specjalista dodatkowo usuwa mody, nagniotki i koryguje wrastające paznokcie.

Ziołowe kąpiele

Niestety, coraz więcej z nas cierpi na schorzenia stóp. Wiele osób skarży się też na ich nadmierne pocenie się. To może być spowodowane niewłaściwą higieną, ale na przykład noszeniem nieprzewiewnego obuwia, wykonanego z gumy



Dbajmy o nasze stopy na co dzień, fundujmy im relaksujące kąpiele, używajmy peelingów i kremów zmiękczających

lub tworzywsztucznych, które utrudniają właściwą cyrkulację powietrza i odparowanie potu. Rozmięczenie skóry spowodowane nadmierną wilgocią może być przyczyną podrażnień - to idealne warunki do rozwoju grzybic stóp i paznokci.

- Zapobiegawczo, w domu możemy przygotowywać sobie kąpiele z dodatkiem rozma-

itych ziół, na przykład szałwii - radzi kosmolog. - Po każdej, stopy należy dokładnie osuszać, a w szczególności przestrzenie między palcami, by uniknąć rozwoju grzybic. W aptekach dostępna jest szeroka gama produktów do zapobiegania nadmiernej potliwości, które w swoim składzie zawierają również substancje o działaniu przeciwygrzybi-

czym. Warto jest zaopatrzyć się w takie preparaty.

Tarki i peelingi

Skóra na stopach jest znacznie grubsza, niż w innych partiach ciała, nadmiernie rogowaciejąca, więc może być podatna na stwardnienie i zgrubienie, a przy ciągłym ucisku i braku odpowiedniego nawilżenia może dochodzić do pęknięcia

pięt. Dlatego też powinny być one regularnie ścierane drobnoziarnistymi pumeksami lub tarkami (dostępne w każdej drogerii, perfumerii lub aptece, nawet już od 4-5 zł). Dodatkowo możemy stosować peelingi (też ogólnodostępne w różnych cenach), które rozmiękczają i usuwają zgrubienia naskórka, poprawiają ukrwienie i zwiększają wchłanianie substancji odżywczych.

W codziennej pielęgnacji stóp bardzo istotne jest także właściwe nawilżanie skóry. Odpowiedni krem możemy wybrać

Masaże

- Aby zapewnić relaks naszym stopom, możemy wykonywać masaże, których celem jest poprawa ukrwienia skóry i rozluźnienie mięśni - doradza specjalistka. - Masaż wykonujemy, używając olejków eterycznych lub wyciągów z rozmarynu, kasztana, arniki, lubczyku, majeranku i jałowca. Na stopach znajdują się punkty akupresury, uciskając je, możemy zniwelować bóle i poprawić czynności narządów wewnętrznych.

TO WARTO WIEDZIEĆ

Żeby stopy się nie pociły

Zapobiegawczo, w domu możemy przygotowywać sobie kąpiele z dodatkiem soli z rozmarynem, lawendą, szałwią, korą dębu, pokrzywą, a także stosować talki lub kremy odświeżające.

Domowy peeling

Peeling stóp możemy wykonać w bardzo prosty sposób w domu, używając do tego cukru i oliwy.

Nawilżanie stóp

Do tego zabiegu możemy zastosować: masło z witaminą A, linomag, a także kremy na bazie mocznika, które zmiękczają naskórek. Najlepsze efekty nawilżające dają kremy zawierające oleje z awokado i migdałów.



Buty na lato są na szczęście przewiewne, najlepiej jednak, gdy są ze skóry lub mają skónaną wkładkę



Masaż stóp, z użyciem nawilżających balsamów, możemy zrobić sobie same w domu. Wcześniej spójrzmy na mapę punktów akupresury, które znajdują się na stopach

*MAŻNAJEST DLA MNIE UMIEJĘTNOŚĆ DELEKTOWANIA SIĘ ŻYCIEM,
SMAKOWANIA KAŻDEJ JEGO CHWILI, CO, CHOĆ TAK OCZYWISTE, WCALE NIE JEST PROSTE*



FOT. SYLWIA DĄBROWA

[illegible]

Stownik: barkas diorama coraonzola lakonia sitar

Slalomem między prawem i rozsądkiem



Nie ma jak nauka przepisów drogowych i praktyka od najmłodszych lat, a wszystko poparte zdobyciem karty rowerowej

Marek Weckwerth
marek.weckwerth@polskapress.pl

Małe dziecko na rowerku na drodze rowerowej, nawet pod opieką rodzica, to ryzykowne połączenie, a niebezpieczeństwo jest wielkie. Jednak na ścieżkach w regionie widujemy wiele takich ryzykownych sytuacji.

Z kolei dorośli cykliści śmigają często bez opamiętania po chodnikach i jeszcze rozganiają pieszych alarmującym dźwiękiem dzwoneczków. Wolna amerykanka...

Problem w tym, że naprawdę niewiele osób dobrze zna przepisy dotyczące ruchu rowerowego. Reflektują się dopiero, gdy dojdzie do wypadku albo dostaną mandat.

Powiedzmy sobie szczerze: kontrola cyklistów nie jest priorytetem policji, a zatem ta wręcz przymyka oczy na jadących slalomem między pieszymi. Nawet wtedy, gdy po drugiej stronie ulicy łni gładkim asfalcem oznakowana ścieżka rowerowa. Toteż wiara w to, że wszystkie przewinienia ujdą miłośnikom jednośladów płazem, jest wielka.

Niemniej przepisy trzeba znać i respektować, aby nie dochodziło do nieprzyjemnych sytuacji. A dochodzi - w tym roku jest znacznie więcej wypadków i kolizji z udziałem rowerzystów niż w roku ubiegłym. Wszystkim powinno zależać zwłaszcza na bezpieczeństwie dzieci i młodzieży, którzy powinni nauczyć się podstawowych zasad ruchu drogowego, bo wiadomo: czym skorupka za młodu nasiąknie...

Waina karta rowerowa

Karta rowerowa uprawnia dziecko do ukończeniu 10. roku życia do korzystania z dróg publicznych i tras rowerowych. Nie może już jeździć po chodnikach. Prawo o ruchu drogowym traktuje dzieci przed ukończeniem 10 lat jako pieszych, a zatem zobowiązuje do jazdy po chodniku. W myśl prawa także opiekujący się dzieckiem dorosły jadący rowerem jest pieszym.

Karta jest wymagana do ukończenia 18. roku życia. Dorosły cyklista nie musi mieć uprawnień. Zamiast niej można zdobyć prawo jazdy kategorii AM, które uprawnia do prowadzenia motorowerów, skuterów i quadów o masie do 350 kg, a także rowerów. Trzeba jednak ukończyć 14 lat. Mając ukończone 16 lat można zdobyć prawo jazdy kategorii A1 (lekki motocykl), B1 (lekkie auto osobowe) lub T (traktor).

Szczególne warunki

Wróćmy jednak do jazdy rowerem po chodniku... W wyjątkowych przypadkach może po nim jechać nie tylko dziecko i jego opiekun, ale także dorośli.

Takie prawo uzyskuje się wtedy, gdy warunki pogodowe znacząco pogorszyły się, np. pada ulewny deszcz, grad,

Robert Jakubas:
- Bardzo denerwujące jest, co zgłaszają nam piesi, jeśli rowerzysta próbuje na chodniku wymusić przejazd

śnieg, mocniej lub zaległa gęsta mgła. Drugim powodem pozwalającym na jazdę po chodniku jest dozwolona prędkość pojazdów na danej drodze, wzdłuż której wytyczony jest chodnik - jeśli jest większa niż 50 km na godz. Wtedy cyklista może jechać drogą przeznaczoną dla pieszych, ale pod kolejnymi warunkami: jeżdżąc musi wyznaczyć co najmniej 2 m i brakuje wydzielonego pasa dla rowerów.

- Bardzo denerwujące jest, co zgłaszają nam piesi, jeśli rowerzysta próbując na chodniku wymusić przejazd, usunie się w bok i robi to dzwonkiem. Nie tak powinien się zachowywać, bowiem na chodniku bezwzględne pierwszeństwo mają piesi. Osoba na rowerze powinna zachować szczególną ostrożność, niemal zrównać prędkość z wyprzedzanym przez siebie pieszym, aby nie stworzyć niebezpieczeństwa potrącenia i jeśli jest sposobność, to dopiero wtedy wyprzedzić - instruuje kom. Robert Jakubas z wojewódzkiej „drogówki”.

Ostrzeżenie dzwonkiem jest jak najbardziej zasadne, jeśli pieszy wejdzie na ścieżkę rowerową, gdy obok jest chodnik, a tak często się zdarza. W wielu przypadkach to wina roztargnienia, bo oba ciągi komunikacyjne bardzo często nie są oddzielone żadnym elementem poprawiającym bezpieczeństwo, nawet białą linią.

Pieszy może jednak wyjątkowo skorzystać ze ścieżki, gdy nie ma chodnika. Ale wtedy musi zachować szczególną ostrożność i ustępować pierwszeństwa cyklistom. ©

DROBNE

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - WYNAJEM

SŁUPSK lub Ustka, 733846585
i.uinin.j.vj.m

DOM 90 m² - Bobolice, duża działka, 511704305.

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

80M² na usługi. Koszalin, 502490970.

GARAŻE

GARAŻ sprzedam, 502-490-970 GK

Handlowe

IIIIIIIMffIMWII

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.

SKUP-AUT wszystkie, 534-983-031.

AUTOPROMOCJA

Praca

ZATRUDNIĘ

CHAŁUPNICTWO bez opłat wstępnych tel. 94/7170900.

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, pomocnik, 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

ZAKŁAD Remontowy zatrudni hydraulików i pracowników ogólnobudowlanych. Koszalin 600280066.

ZATRUDNIMY operatorów koparek z doświadczeniem i pracowników fizycznych, praca stała, kontakt tel. 510 248 991, 59 847 29 04, email: herkulesrozbiorci@wp.pl

Zdrowie

PSYCHOLOGIA

PSYCHOTERAPIA, 508-841-757.

INNE

ALKOHOLIZM esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe 502302147

MALOWANIE dachów 788-016-988

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

REMONTY, docieplenia S-k. 881453825

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

INSTALACJE elektryczne. Słupsk, 60168*546

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ-GÓRY

TYLICZ k/Krynicy G. od 90 zł/os. w tym 2 posiłki. Promocja dla grup seniorów. Pok. z łaz.+TV, parking 18/471-13-86

KRAJ - MORZE

ŁĘBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

PRZYCZEPY 3,51,725171669.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

MŁODE krowy, 517023362.

Gotuj się na sobotę

W magazynie „Weekend z rodziną”
smaczne domowe przepisy

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

PIŁKA NOŻNA. CZY REPREZENTANCI POLSKI ZDOŁAJĄ ODBUDOWAĆ SIĘ NA MECZ Z HOLANDIĄ W LIDZE NARODÓW?

Młodzi dostaną szansę z Holandią?

Sportowy24
redakcja@polskapress.pl

Po blamażu z Belgią, kibice domagają się od selekcjonera zmiany taktyki. Szansę w najbliższym meczu Ligi Narodów z Holandią dostaną młodzi piłkarze? Początek spotkania o godz. 20:45.

Kilku weteranów naszej kadry potrzebuje odpoczynku. Trudu spotkań z Walią i Belgią nie mogą znieść Robert Lewandowski i Kamil Glik, dlatego będą szykowani przez Czesława Michniewicza dopiero na rewanż z Belgią. Ten odbędzie się 14 czerwca.

W czwartek odbył się trening wyrównawczy dla zawodników spoza pierwszej jedenastki środowego meczu. Nie trenowali także Bartosz Bereszyński i Damian Szymański. Liczba podopiecznych selekcjonera była więc nauczycielami niewielka. Śmiejemy jednak twierdzić, że to właśnie z tego grona zostanie skonstruowana wyjściowa jedenastka. Przynajmniej w pewnym stopniu.

Z Holandią na pewno nie wystąpią z powodu urazów Krystian Bielik, Arkadiusz Milik i Adam Buksa. Jacka Góralskiego zabraknie przez fakt, że zawodnik podpisał kontrakt z VfL Bochum. Z drobnym urazem zmaga się też Matty Cash, a niepewny jest występ Grzegorza Krychowiaka. Wszystko to wskazuje na to, że na Holandię wybiegnie stosunkowo młoda jedenastka.

Absencja Kamila Glika nieco komplikuje plany selekcjonera. Czesław Michniewicz chciałby chociaż w jednym meczu spróbować ustawienia z trzema stoperami i wahał się między Sebastianem Walukiewiczem. Brakuje nam więc już dwóch stoperów. Szkoleniowiec przekonuje, że nie chce ryzykować na mecz z Holandią dwóch piłkarzy bez doświadczenia, atakie posunięcie byłoby wymuszone przy ustawieniu 1-3-5-2.

Michniewicz starając się skorzystać ze swoich najlepszych zawodników w domowym meczu z Belgią. Argumentuje to faktem, że jeśli mamy szukać



Czesław Michniewicz jest krytykowany za kompromitującą porażkę z Belgią 1:6. Holandia wydaje się być jeszcze trudniejszym rywalem. Czy selekcjoner znajdzie na nią sposób?

punktów, to przede wszystkim w domowych starciach.

Okazuje się, że sztab wyklarował już optymalne ustawienie, które zamierza złożyć przed mundialem. Wszystko wskazuje na taktykę bez nomi-

nalnych skrzydłowych, czyli formacja z czterema środkowymi pomocnikami, w rombie.

Przez brak sporej części zawodników sztab Michniewicza był zmuszony do zainicjowania gierki dziesięciu nadziesięciu.

Możemy z niego wywnioskować, jakim składem wybieramy na spotkanie z Holandią. Czas na dużo niespodzianek.

W składzie białych na prawej obronie wystąpił Frankowski. Duet stoperów stanowili

Kędziora i Kamiński. W ofensywie grali Płacheta, Grosicki, Piątek i Świdzki. Skład żółtych to z kolei duet Wieteski - Kiwior w środku, a także Michalak i Zalewski na bokach z przodu. Oba składy były ustawione czwórką w obronie i tak też zagramy.

Jeśli Czesław Michniewicz faktycznie odpuści zawodnikom z drobnymi urazami, czeka nas duże przeobrażenie. W bramce zobaczymy Łukasza Skorupskiego, na środku obrony możemy spodziewać się Mateusza Wieteski lub Marcina Kamińskiego obok Jana Bednarka. Jest szansa, że na bokach obrony zagrają Tomasz Kędziora i Kamil Pestka. W środku z kolei selekcjoner chce wypróbować m.in. Karola Linettego.

W ofensywie czas na Karola Świdzkiego od pierwszej minuty. Niewykluczone jest też wystąpienie Nicolai Zalewskiego, który przez ostatnie minuty spotkania z Belgią wykreaował więcej akcji niż każdy inny piłkarz reprezentacji. ©

Duda: Z pustym żołądkiem do szachownicy

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Najważniejsze wydarzenia w szachach w tym roku. Turniej Kandydatów, rozpoczyna się w Madrycie 16 czerwca. Pierwszy iazwhistofizagra w nimpolski arcymistrz Jan-Kizystof Duda.

Zostanie pan mistrzem świata? Mistrzem świata jest Magnus Carlsen. Jak wygram turniej pretendentów, to będę miał szansę go zastąpić i postaram się tego dokonać. Zawsze walczę o zwycięstwo, zgodnie z ideą sportu.

Do kiedy zamierza państwo profesjonalnie w szachy?

Nie jestem w stanie tego sprecyzować. Są sprawy, na które nie ma się wpływu i nie da się wszystkiego zaplanować. Mimo że w szachach planuję bardzo dużo ruchów do przodu, to w życiu staram się nie sięgać za daleko w przyszłość, bo jest w nim mnóstwo niewiadomych. W szachy

można grać bardzo długo, nawet do śmierci, oczywiście, nie na najwyższym poziomie. Nie ma więc odpowiedzi na to pytanie. Nikt tego pewnie nie wie, oprócz Boga.

Czy ciągle myślisz o szachach?

Często się zdarza, że na spacerze analizuję partie szachowe. Mieszkam pod Wieliczką. Czasami w niej bywam i zdarza się, że coś natknę mnie na spacerze. Byłem w Kopalni Soli wiele razy, nawet tam nocowałem. To specyficzne i atrakcyjne miejsce. Wieliczką kościelnym i zdrowotnym. Wiem, że kiedyś odbywałem tam turnieje szachowe, ale było to zanim się urodziłem. Marzy mi się rywalizacja w Kopalni Soli w Wieliczce.

Dieta ma wpływ na formę szachisty?

W kontekście diety mam duże rezerwy. Nie jest ona jakoś bardzo uregulowana i przemysłana. Przed turniejem kandydatów na pewno nie będę



Duda: Marzy mi się rywalizacja w Kopalni Soli w Wieliczce

zmieniać. Wielu szachistów żyje z turnieju na turniej i czasami jest tam zapewnione jedzenie, więc się sę, co jest, choć jakoś zależy oczywiście od klasy turnieju. Czasami trzeba więc coś zjeść na mieście. Wprawdzie miałem spotkanie z dietetykiem, ale nie wpojono mi tak zwanego zdro-

wego odżywiania. Lubię zjeść mięso, które kiedyś jadłem w dużych ilościach. Konsumuję też dużo cukru, to znaczy słodczy, zwłaszcza zawodach. Ale kawę nie piję. W ogóle jej nie lubię. Prędzej wypiję herbatę. Przy partii raczej sięgamy po wodę, ewentualnie sok.

Lepiej gracie z pustym czy pełnym żołądkiem?

Rundy zaczynają się najczęściej o godzinie 5, więc zwykle jestem półtorej godziny poobiedzie. Najmniejszy dystans odziedziczyłem od partii o godzinie. Niemożna zasiadać przy szachownicy z pełnym żołądkiem. Wtedy wiadomo, że krew odpływa z mózgu i spada efektywność gry.

Alkohol przeszkadza?

Prowadzę higieniczny tryb życia. Jeśli chodzi o używki, to czasami zdarzy się, że wypiję lampkę szampana, choćby w Nowy Rok, ale nie mam problemu z żadnym ze wspomnianych. Nigdy też nie słyszałem, aby mistrz szachowy coś zażywał, aby się pobudzić.

Oglądał pan serial „Gambit Królowej”?

Tak, to bardzo dobry film, jeśli chodzi o popularyzację szachów. Jest też dobrze zrobiony merytorycznie, z punktu widzenia szacho-

wego. Gdy pokazywano szachownicę, to stały sensowne pozycje. Jak była mowa o obronie Caro-Kann, to prezentowana była właśnie ta obrona. Brzmi to zabawnie, ale wiele filmów czy seriali nie przywiązuje wagi do szczegółów. Gdzie pojawiały się szachy, to ustawiono nielogiczne pozycje, na co szachiści od razu zwracają uwagę. Szachiści akurat są bardzo wredni, jeśli chodzi o te sprawy. Gdybym na przykład miał sesję zdjęciową przy szachownicy, to pierwsze, na co szachista zwróci uwagę, to nie na mnie, tylko na szachownicę, czy ustawienie masens czy nie ma. Brak precyzji byłby właśnie często słabą stroną wszystkich filmów i seriali. A w „Gambicie” ten aspekt zadziwiająco przypomniał. Historia została inspirowana przedstawioną. Moi koledzy i koleżanki ze studiów, po obejrzeniu „Gambitu” chcieli, żebym nauczył ich szachów. ©

mm
WWW.JN24.PL
WWW.GK24.PL
WWW.GS24.PL

Redaktor naczelny **Przemysław Szymańczyk**.
Z-cy red. nac. **Marcin Stefanowski**, **Wojciech Frefichowski**,
Ynona Husaim-Sobecka. Prezes oddziału **Piotr Grabowski**.
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko**.
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski**.

Redakcja: SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 598 488 100,
rwtarforjagp74@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24,
tel. 94 473 55 55, redakcja@polskapress.pl, SZCZECIN,
ul. Nowy Rynek 3, tel. 91 481 21 00, redakcja@polskapress.pl.
Druk: Polska Press Oddział Poligrafia 75-846 Koszalin, Stowiarńska 3a.

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

Prezes zarządu **Tomasz Przybek**
Członek zarządu **Dorota Kania**
Członek zarządu **Małgorzata Skorwider**
Członek zarządu **Milosz Szuk**

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

PBC
Polska Biblioteka Cyfrowa

SPORT

www.sportowy24.pl

Medale zawodników
Słupskiej Akademii SportuJarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.plSPORTY WALKI. W Niem-
czech odbyły się Mistrzo-
stwa Niemiec NAGA GER-
MANY GRAPPLING CHAM-
PIONSHIP.

Blisko 1600 zawodników z całego świata rywalizowało w Kreissporthalle Limburg na dwunastu matach w tym ośmiu zawodników z Słupskiej Akademii Sportu SZOP&JITSU pod wodzą trenera Jakuba Maszczaka - czarny pas zdobywając 5 pasów mistrzowskich oraz 18 medali.

Na podium stanęli: trener Jakub Maszczak - srebro w GI - czarne pasy, Lech Szczęśniak - złoto w NO GI, Aleksandra Strąk - złoto w GI, srebro w NO GI, Karolina Sitko - srebro w NO GI, brąz w GI, Jerzy Terefenko

- złoto w NO GI, złoto w GI, Patryk Szczurowski - złoto w GI, złoto w GI, srebro GI, srebro w NO GI, brąz w NO GI, Ania Strąk - brąz NO GI i brąz w GI, Piotr Szubiński - złotow NOGI, srebro GI.

Najlepiej start w Limburgu wspominać będzie 17-letni Patryk Szczurowski, który walczył w pięciu kategoriach zdobywając Pas Mistrzowski oraz dwa złota, dwa srebra i jeden brąz. Były to jego drugie zawody.

Brazylijskie Jiu-Jitsu po raz pierwszy zwróciło uwagę głównego nurtu podczas turnieju UFC1, ale od tego czasu stało się międzynarodowym fenomenem z ponad 2 milionami praktykujących nacałym świecie.

Można walczyć zarówno w kimonach, tak zwanych Gi, jak i bezkimon NoGi. ©®



Słupska ekipa z trofeami zdobytymi w Niemczech

BRYDŻ

O Okno Bońka - nadal bez zmian. 21. turniej wygrała para Karina Drobinia - Całka (Włynkówko) - Bogusław Dyk (Zaleskie). Drugie miejsce zajęła kobieca para w składzie Maria Tomczewska - Małgorzata Pawelec (obydwie Słupsk). Po tych zawodach nadal liderem jest K. Drobinia - Całka - 212 pkt. Ostatni, 22. turniej rozegrany zostanie 15 czerwca o g. 16:30 w siedzibie NOT przy ul. Garncarskiej 4 w Słupsku, (fen)

BOKS

Słupszczanin wygrał w Świeciu. Tamże odbył się mityng bokserki o puchar Leszka Piotrowskiego. Uczestniczył w nim kadet Mikołaj Parchoniuk (Mazur Boxing Gym Słupsk). Słupszczanin walczył w wadze do 60 kg i pokonał jednogłośnie na punkty Jakuba Skoniecznego (Bagdasarian Boxing Club Poznań). Inni dwaj słupscy pięściarze stoczyli walki sparingowe. Był to: kadet Igor Wolski oraz senior Marcin Grzechnik. (fen)

Sezon piłkarski w naszym regionie powoli kończy się

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Ostatnią kolejkę spotkań rozegrają piłkarze w grupie mistrzowskiej IV ligi. W grupie spadkowej do rozegrania pozostają dwie. Ostatnie mecze także w klasach A i B.

MŁGIA

Oba nasze zespoły w grupie mistrzowskiej zagrają na własnych boiskach w sobotę o godz. 15. Gryf Słupsk na stadionie przy ulicy Zielonej zagra z rezerwami Lechii Gdańsk, a Bytovia na stadionie przy ulicy Adama Mickiewicza grać będzie z Wikodem Luzino.

W grupie spadkowej także w sobotę zagrają na własnych boiskach Anioły Garczorzorze oraz Pogoń Lębork. Podopieczni trenera Tadeusza Wanata juniora w Bożym polu Wielkim (godz. 11) podejmą Borowiaka Czersk, a Lęborkczanie na stadionie przy ulicy Janusza Kusocińskiego o godz. 17 rozpoczną spotkanie z MKS Władysławowo. W niedzielę wyjazdowe spotkanie rozegrają piłkarze Jantar Ustka. O godz. 11. rozpoczną mecz w Chojnicach przeciwko rezerwom tamtejszej Chojniczanki. Rozegrano już dwa spotkania tej kolejki. Czarni Pruszcz Gdański przegrali z GKS Kowale 1:3, a wczorajszy mecz Arka II Gdynia - Kaszubia Ko-



Start Miastko (biało-czarne stroje) grać będzie w ważnym meczu z MKS Debrzno

ścierzyna zakończył się pozamknięciem wydania Głosu. W innych meczach zagrają: Grom Nowy Staw - Jaguar Gdańsk, Gryf Wejherowo - Gedania Gdańsk, Wierzyca Pielin - Orkan Rumia. Tym razem pauzuje Sparta Sycowice.

KLASA OKRĘGOWA

Ze spotkań przedostatniej 33. kolejki najciekawszym będzie mecz w Miastku pomiędzy zespołami walczącymi o zajęcie miejsca barażowego.

Mecze sobotnie: KS Gryf SMSSłupsk - Czarni Czarne (11, ul. Zielona), Zawisza Borzytuchom - Wybrzeże Objazda (13, w Bytowie), Sokół Wyszehy - Dolina Gałąźnia Wielka (15), KS Włynkówko - Myśliwiec Tuchomie (16), Kaszubia

Studzienice - Brda Przechlewo (17), GTS Czarna Dąbrówka - Gryf II Słupsk (17). Mecze niedzielne: Piast Człuchów - Jantar Poblacie (13, w Dębicy), Lipniczanka Lipnica - Skotawia Dębica Kaszubska (14), Start Miastko - MKS Debrzno (18).

KLASAA

Grupa I - Wszystkie mecze zostaną rozegrane w sobotę o godz. 17: Sokół Szczypkowie - Garbarnia Kepice, Stal Jezierzycze - Echo Biesowice, KS Damnica - Barton Barcino, Granit Kończewo - Polonez Bobrowniki, Diament Trzebielino - Szansa Siemianice, Unison Machowino - Słupia Kobylnica.

Grupa n - Oawans walczą 4 zespoły: Leśnik, Urania, Grom.

i Pomorze (te zespoły spotkają się w bezpośrednim spotkaniu). Wszystkie mecze zostaną rozegrane w sobotę o godz. 17: Lider Rychnowy - Magie Niezabyszewo (w Dębicy), Zenit Redkowice - Leśnik Cewice, Grom Nakla - Pomorze Potęgowe, Błękitni Motarzyno - Victoria Dąbrówka, Urania Udorpie - Orkan Gostkowo.

KLASAB

Wszystkie mecze zostaną rozegrane w niedzielę o godz. 15: Dąb Kusowo - Granit Koczała, Sokół Kuleszewo - Kaszubska II Studzienice, Baza 44 Siemkowice - GKS Kołczygłowy (w Maszewie), KS Zaleskie - WKS Nożyno, Lew Lębork - Victoria Słupsk, Rowokół Smołdzino - Start Łebień. ©®

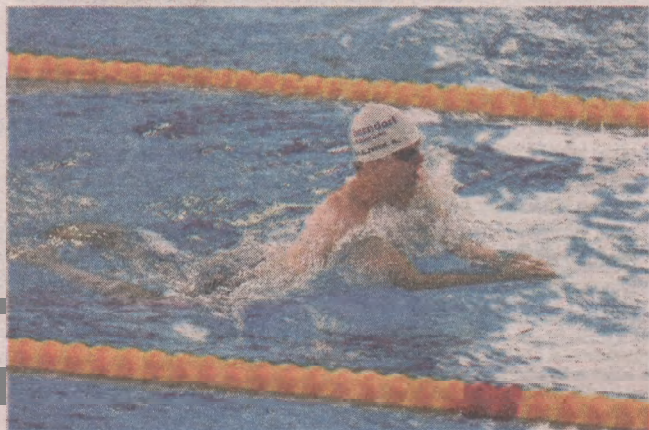
Młodzi skalarowcy bez medali, bo rywalizowali ze starszymi zawodnikami

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

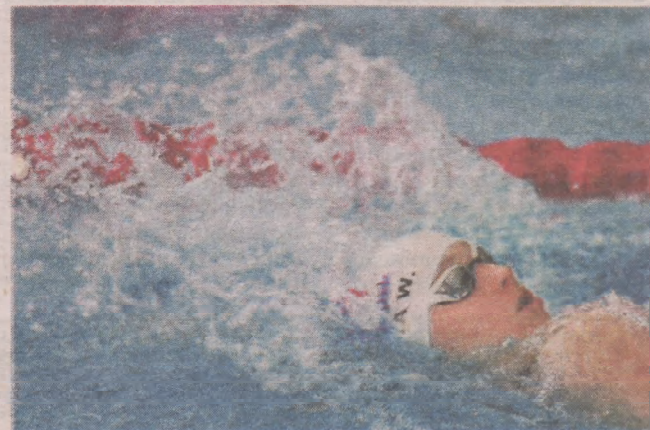
PŁYWANIE. Za nami letni mistrzostwa Polski seniorów i młodzieżowców na pływalni olimpijskiej Aqua w Lublinie.

Na starcie nie zabrakło przedstawicieli Towarzystwa Pływackiego Skalar Słupsk. Słupszczanie nie mieli większych szans w rywalizacji ze starszymi pływakami i pływaczkami. Juniorka Wiktoria Palicka (rocznik 2005) w finale

Abyła siódma na 200 m stylem grzbietowym (2.19,84 min) i w finale B zajęła czwarte miejsce na 50 m st. grzbiet. (30,44 s). W stawce młodzieżowców pływali dwaj słupszczanie. Oto ich osiągnięcia: Wiktor Syltak (2003) - był piąty na 1500 m st. dowolnym (16.47,65 min) oraz w finale B przypłynął do mety jako czwarty na 400 m st. dow. (4.10,39 min); Adam Olejnik (2003) wygrał finał B na 200 m st. klasycznym (2.23,05 min). Przed W. Palicką jeszcze mistrzostwa Polski 17-18- latków, w drugiej połowie lipca. ©®



Tak płynął Adam Olejnik w Lublinie



Wiktoria Palicka rywalizowała w stylu grzbietowym