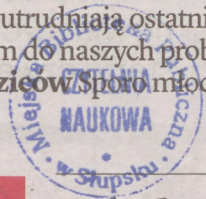


WEEKEND z rodziną



● **Relacje** Rozstania są trudne i przeważnie bolesne, a często też pełne złych emocji, które bardzo utrudniają ostatnie porozumienia między partnerami. Gdy para ma dzieci, one także cierpią. Mediator, bezstronna osoba z dystansem do naszych problemów, może przeprowadzić nas przez ten proces tak, by zminimalizować straty **str. 5** ● **Dla nastolatków i rodziców** Sporo młodych ludzi w wakacje pracuje dorywczo. Trzeba znać przepisy, by nie popaść w kłopoty... **str. 7**



GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA

Sobota-niedziela
6-7.08.2022

Nr 182 (4730)
Nakład: 9.220 egz.

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

Bałtyk Wielkie
żeglarskie święto.
Regaty Unity Line
startują! **str. 16**



Imprezy
Reggaenwalde
Festival
i I Zlot Off Road
Meeting **str. 15**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SPOTKANIE - W GÓRACH WAŻNE JEST SZCZĘŚCIE - MÓWI KRZYSZTOF WIELICKI, KTÓRY ODWIEDZIŁ NASZ REGION

Między życiem a śmiercią

Piotr Polechoński
Ludzie

- Wybory w górach bywają trudne, ale nie słyszałem o takiej sytuacji, że ktoś mówi „Ty sobie tutaj umieraj, a ja idę dalej” - zapewnia Krzysztof Wielicki.

Krzysztof Wielicki to piąty człowiek na Ziemi, który zdobył Koronę Himalajów i Karakorum, autor (wraz z Leszkiem Cichym) pierwszego, zimowego wejścia na Mount Everest w 1980 r., pierwszy człowiek, który dokonał samotnego, zimowego wejścia na ośmiotysięcznik. Ten legendarny apiniasta i himalaista odwiedził Koszalin i wziął udział w otwartym spotkaniu z publicznością.

- Błędy w górach się zdarzają, ale nie słyszałem o żadnym przypadku, że ktoś kogoś świadomie zostawił na śmierć, aby ratować własne życie - mówi. A dlaczego oni i inni himalaiści idą w góry i potem ciągle do nich wracają? - To jest gdzieś w środku, w człowieku, w dużej mierze niewytłumaczalne. Człowiek chce surfować gdzieś tam, blisko tej czerwonej linii, między odwagą a szaleństwem, między życiem a śmiercią, żeby przeżyć jak najwięcej. To jest trudne do wytłumaczenia komuś, kto się nigdy nie wspiął. *Czytaj str. 2*



FOT. ARCHIWUM KRZYSZTOFA WIELICKIEGO

REKLAMA

0010579833

OKAZJA!!!

Dwa mieszkania 83,35 i 41,57 m²
w domu we wschodniej Ustce!

Lokalizacja korzystna 300 m od plaży w spokojnym miejscu
z łatwym dostępem do atrakcji uzdrowiska



Inżynierskie Usługi Budowlane
Wyceny Nieruchomości „OMEGA”
tel. 59 84 14 420
mob. 601 65 45 72
omega@nieruchomosci.slupsk.pl
www.nieruchomosci.slupsk.pl

W poniedziałek w naszej gazecie Sportowy24

● Ruszają piłkarskie rozgrywki w III lidze. Świt i Vineta rozpoczną gry na własnych boiskach ● Relacje ze startu czwartych lig na Pomorzu

Zamów prenumeratę Głosu

☎ 94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Nikt ze znanych mi osób nie chodził w góry po to, aby umrzeć. Wszyscy, którzy zginęli, strasznie chcieli żyć

Piotr Polechoński
Ludzie

- Największe sukcesy polskiego himalaizmu przypadły na lata 80. I na tym polega paradoks: w bardzo trudnych czasach dokonaliśmy tylu wspaniałych wejść - mówi himalaista Krzysztof Wielicki.

Krzysztof Wielicki do Koszalinu przyjechał w ramach festiwalu, który zorganizowali miłośnicy podróży. Festiwal „Trawers - spotkania poza szlakiem” wspólnie zorganizowali Fundacja Nauka dla Środowiska oraz Koszalińska Biblioteka Publiczna (Krzysztof Wielicki przyjechał na zaproszenie Izabeli Rutkowskiej, organizatorki festiwalu z ramienia „NdS”). Oto co o górach i ludziach, którzy na nie się wspinają, mówił w Koszalinie słynny himalaista.

O byciu legendą

Kiedyś poszedłem do apteki w mieście, w którym mieszkam, i przy odbiorze leków podają nazwisko Krzysztof Wielicki. Wtedy ta pani patrzy i mówi: „Wie pan co, pan ma takie same nazwisko jak ten znany himalaista”. Tak więc z tą popularnością różnie bywa i takie spotkanie jak to z tą panią z apteki potrafi sprowadzić na ziemię. I bardzo dobrze, bo gdyby mi nawet kiedyś w głowie pojawiła się taka myśl, że jestem jakąś tam legendą, to właśnie takie spotkania szybko taką myśl wybijają z głowy. Nie czułem się i nie czuję legendą. Jestem skromnym, zwykłym facetem.

O kobietach w górach

Kobiety lepiej wspinają się w górach. W ogóle Pan Bóg lepiej stworzył kobiety, to wszyscy wiemy. Przede wszystkim kobiety są silniejsze psychicznie od mężczyzn. Może nie zawsze fizycznie, ale że psychicznie to bez wątpienia. Na moich wyprawach zawsze jest jakaś kobieta, czasem dwie. I to jest bardzo dobrze, bo jak w bazie są sami faceci, to wiadomo język jest, jaki jest, padają słowa na „k” na „ch”, jakieś grubsze żarty poleca. A jak jest kobieta, to nagle język się zmienia i słyszymy „Dzień dobry”, „Czy do-

brze się spało?”. Ten kulturalny, międzyludzki wymiar w czasach wypraw jest też ważny.

O Wandzie Rutkiewicz

Z Wandą znaleźliśmy się bardzo dobrze. W moim życiu była bardzo ważną osobą. Mało kto wie, ale Wanda była moim pierwszym instruktorem, pierwszym wprowadzającym mnie do klubu wspinaczkowego, współtowarzyszką pierwszych obozów w Tatrach. Była wspaniałym człowiekiem, nie wspominając o tym, że wszyscy się w niej bez wyjątku kochali, bo była piękną kobietą. Co prawda, nikt by z nią nie wytrzymał, bo miała trudny charakter i niejedną wyprawę potrafiła rozłożyć. No, ale gdyby nie była taka mocna, to nie osiągnęłaby tego, co osiągnęła. Wanda mogłaby być przykładem determinacji i dążenia do celu nie tylko dla kobiet, ale również dla mężczyzn. Proszę też pamiętać, że ona weszła na Everest przed nami, bo my z Leszkiem Cichym dokonaliśmy tego w 1980 roku zimą, a ona w roku 1978. No i gdybyśmy się na zimowe zdobycie najwyższego szczytu, to Andrzej Zawada, kierownik wyprawy, mówił „Chłopaki, Wanda weszła, a wy nie wejdzicie?”. Niewiele zabrakło, aby była pierwszą kobietą, która zdobyła wszystkie ośmiotysięczniki. W chwili śmierci na swoim koncie miała ich 9. Szkoda...

O szczęściu

Czasami się mnie pytają, chłopie, jak to się stało, że masz czterdzieści kilka wypraw za sobą i jeszcze żyjesz. Otóż każdy popełnia błędy, ja popełniam, moi przyjaciele popełniają. Statystyka jest brutalna, ale na końcu to szczęście jest też bardzo tam w górach potrzebne. I prawdę mówiąc, nie powinno mnie tutaj być po tym, co robiłem w górach. Ale ja to szczęście, ten „luck” miałem.

O złotej dekadzie

Największe sukcesy polskiego himalaizmu przypadły na lata 80. I na tym polega paradoks: w bardzo trudnych czasach dokonaliśmy tylu wspaniałych wejść. To była taka złota dekada polskiego himalaizmu. Z czego to wynikało? Ja myślę, że Polak jak ma pod górkę, to się lepiej spisuje i jest bardziej zdeterminowany, aby pokazać światu, co jest wart. Stąd pewnie pojawiła się nasza polska specjałność, czyli wejścia zimowe. Myśleliśmy wtedy tak, co tu zrobić, aby się jakoś zapisać w historii himalaizmu? Ta pierwsza, wielka eksploracja została zakończona, co tu więc innego zrobić? Wpadliśmy więc na pomysł, że trzeba zacząć wchodzić zimą. Wiedzieliśmy bowiem, że aby w tej historii zaistnieć, trzeba łamać bariery, zrobić coś wyjątkowego. Coś, czego nikt wcześniej nie dokonał. M.in. dlatego w roku 1980 weszliśmy z Leszkiem Cichym na Mount Everest właśnie zimą.

O tym, dlaczego idzie się w góry?

Chodzi o emocje i stopień ich intensywności, natężenia. Dla wszystkich, którzy są głodni emocji, głodni adrenaliny, wspinanie może być

czymś, co ten głód będzie zaspokajać. Tym bardziej że wspinanie to jest oparte na ryzyku, a ryzyko potęguje te emocje i co tu kryć: potęguje strach, który towarzyszy nam ciągle. Każdy z nas go odczuwa, nikt o zdrowych zmysłach nie powie, że się nie boi. Każdy się boi. Nikt ze znanych mi osób nie chodził w góry po to, aby umrzeć. Wszyscy, którzy zginęli, strasznie chcieli żyć. Ale wspinający się w górach ludzie mają często takie nieuprawnione przekonanie, że im się nic nie stanie. I ta wiara jest potrzebna nie tylko tam w górach, ale w naszym codziennym życiu. Przecież bez takiej wiary, że nam się uda, niczego byśmy nie robili, tylko siedzieli w domach. Wszystkie moje solowe wspinaczki były takie, że ciężko mi wyjaśnić, dlaczego się zdecydowałem na takie wejścia. To jest gdzieś w środku, w człowieku, w dużej mierze niewytłumaczalne. Człowiek chce surfować gdzieś tam, blisko tej czerwonej linii, między odwagą a szaleństwem, między życiem a śmiercią, żeby przeżyć jak najwięcej

emocji. To jest trudne do wytłumaczenia komuś, kto się nigdy nie wspinął.

O partnerstwie

Kiedyś, podczas jednej ze swoich wypraw, schodziłem do namiotu i było mi bardzo ciężko, bo wskutek problemów z kręgosłupem miałem na sobie taki specjalny gorset. No więc schodzę, idzie mi coraz trudniej, czuję, że jestem w hipotermii. Generalnie nie wyglądało to wszystko dobrze. I wtedy zobaczyłem taki czarny punkcik, który z daleka idzie w moim kierunku. To był mój partner, a jego widok, sam fakt, że ktoś idzie, dał mi taki zastrzyk siły, że od razu uwierzyłem, że dam radę. Partnerstwo tam w górach przede wszystkim jest partnerstwem psychicznym. Chodzi o to, że jest ktoś obok. Ktoś, na kogo mogę liczyć.

O etyce w górach i najtrudniejszym wyborze

Wybory w górach bywają trudne, ale nie słyszałem o ta-

kiej sytuacji, że ktoś mówi „Ty sobie tutaj umieraj, a ja idę dalej”. Błędy się zdarzają, ale nie słyszałem o żadnym przypadku, że ktoś kogoś świadomie zostawił na śmierć, aby ratować własne życie. W ocenie takich błędów dużo zależy też od wyniku końcowego. Zdarzyło mi się raz zostawić człowieka w górach. Było to w 1983 roku na niewielkim szczycie Ganesh II. Wspinaliśmy się w trójkę i plan był taki, że wchodzimy na szczyt i schodzimy drugą stroną. Ostatecznie zdecydowaliśmy jednak, że będziemy schodzić ścianą, którą weszliśmy. Jeden z nas, Andrzej Hartman, spadł z linami, całe 800 metrów. My zostaliśmy bełlin. Nie mieliśmy żadnej łączności, baterie padły. Musieliśmy jednak zejść, więc powoli schodzimy. W pewnym momencie Rysiek Pawłowski mówi, że dalej nie idzie, że nie ma sił. Ja mówię, że takim razie idę po moc. On więc został w takiej szczelinie, a ja schodziłem dalej. W końcu zszedłem do bazy. Koledzy natychmiast ruszyli z pomocą, ja już zostałem i wszystko obserwowałem przez lornetkę. On tam w tej szczelinie, czekając na pomoc, spędził trzy dni, aż w którymś momencie patrzę, a jego nie widać. „Spadł” - pomyślałem. Co się stało? Otóż chłopcy, którzy ruszyli z pomocą, w jego pobliżu dotarli o zmroku i postanowili noc przeczekać i rano dotrzeć do Ryśka. Tymczasem on, będąc przekonany, że pomoc pewnie już nie nadejdzie, sam zszedł o własnych siłach. I teraz do wszystkich, którzy wypowiadają się o etyce w górach, mam pytanie: a jakby Rysiek zginął? To pewnie wszyscy by wtedy mówili, że Wielicki zostawił człowieka na śmierć. Tak więc finalny efekt różnych zdarzeń w górach decyduje o tym, jak są one potem oceniane. Wszystko się udało, to ok. Ale gdyby się nie udało? Bo jaki miałem inny wybór? Zostać i umrzeć razem z nim? Przecież nie zostawiłem go, aby umarł, tylko po to, aby mu pomóc. Dlatego jestem tak daleki od oceniania tego, co się w górach dzieje i wyborów, jakich ja i moi koledzy dokonywaliśmy i dokonujemy. ©



Krzysztof Wielicki podczas spotkania w Koszalińskiej Bibliotece Publicznej. Spotkanie poprowadził nasz redakcyjny kolega, Piotr Polechoński (red)

FOT. NAUKA DLA ŚRODOWISKA

Gdy nastolatek
chce pracować
w wakacje... Co
na to prawo pracy?

PORADNIK, str. 7

Tuńczyk, dorsz,
sledź, a może
turbot lub flądra?
Jedzmy ryby!

KUCHNIA, str. 8

WEEKEND *z rodziną*

W upalne dni
skutecznie
chronimy usta
przed słońcem

ZDROWIE I URODA, str. 9

Tu warto
odpocząć, jeśli
nie lubimy
tłumów i hałasu

PODRÓŻE, str. 10

GŁOS

Sobota-Niedziela, 6-7.08.2022



POMOGĄ NAM WYJŚĆ Z RELACJI I ZACHOWAĆ WZAJEMNY SZACUNEK

Rozstania są trudne i przeważnie bolesne, a często też pełne złych emocji, które bardzo utrudniają ostatnie porozumienia między partnerami. Gdy para ma dzieci, one także cierpią. Mediator, bezstronna osoba z dystansem do naszych problemów, może przeprowadzić nas przez ten proces tak, by zminimalizować straty **TEMAT WEEKENDU**, str. 5

Milena Kochanowska

PO POMOC



Przy zwykłej sprzeczce ponoszą nas nerwy i często mówimy nie to, co trzeba i nie tak, jak trzeba. Rozstaniu zazwyczaj towarzyszą ekstremalne emocje, których czasem nie sposób powstrzymać. To przecież nie zawsze jest tylko złość, ale i ogromny żal, rozgoryczenie i smutek. Poprzez te wszystkie emocje nie sposób zobaczyć niczego obiektywnie, nieraz nawet trudno logicznie myśleć. Nasi najbliżsi, rodzina, przyjaciele albo nie chcą się wtrącać, albo też wtrącają się za bardzo, bo są każdy na swój sposób zaangażowani. Zamiast pomóc, zdarza się, że przeszkadzają i dolewają tylko oliwy do ognia. Znajomi też najczęściej nie pomagają, bo albo stoją z boku, albo opowiadając się po jednej ze stron wynajdują rozmaite powody, by samemu w tym się utwierdzić, co też nie ma nic wspólnego z obiektywizmem. To że są ludzie, którzy na spokojnie, rzeczowo, ale i z empatią chcą przyrzeć się naszym problemom, poszukać tego złotego środka, którego żadna z zaangażowanych osób zobaczyć w takim momencie po prostu nie może, to warto wiedzieć. Warto też z takiej pomocy skorzystać, bo kiedy, jeśli nie właśnie w tym tak ekstremalnie trudnym dla nas, a często i dla naszych dzieci, jeśli je mamy, życiowym momencie. Nie zdarza się to często, jak przyznają mediatorzy, ale się zdarza, że wzburzeni, skłócenii i rozżaleni ludzie, nie tylko uspokajają swoje emocje, ale i zachynają na całą sytuację i na siebie patrzeć zupełnie inaczej. Na tyle inaczej, by nad emocjami znów zobaczyć siebie nawzajem i pomyśleć o tym, czy naprawdę chcą się rozstać. Bo decyzje podjęte pod wpływem emocji nie zawsze są dobre i nie muszą być ostateczne. Potrzebny jest jednak ktoś, kto tę niszczącą lawinę, którą uruchomiliśmy, powstrzyma. To niezwykle ważne. A wynieść ostatnie walizki, czy pójść do sądu, w razie czego jeszcze zdążymy. Zapraszam do lektury magazynu.

Gwiazda

MARZENIA SĄ POTRZEBNE, BO STANOWIĄ SILNIK NASZYCH DZIAŁAŃ. TO ONE SPRAWIAJĄ, ŻE IDZIEMY DO PRZODU. (...) JA STARAM SIĘ RZUCIĆ TĘ PIŁKĘ JAK NAJDALEJ...

Maciej Musiał, aktor



FOT. SYLWIA ABROWA

Warto wiedzieć

Czy słodzić napoje i czym? Jak je podczas upałów chłodzić?

Często zadajemy sobie pytanie: słodzić czy nie? A może lepiej spytać: jeśli słodzić, to czym? I jak podczas upałów radzić sobie ze schładzaniem napojów?

Oczywiście najlepiej nie słodzić. Rzeczywiście jest to zwykle tylko kwestia przyzwyczajenia. Ale jeśli ktoś nie ma wystarczającej siły woli albo po prostu nie chce odzwyczaić się od słodkiego smaku, ma dziś całkiem spory wybór zdrowych, naturalnych słodzików.

MIÓD

Pierwszy z pewnością jest miód. I tu wybór jest duży. Najlepiej, jeśli kupujemy go ze znanej lub przynajmniej nie-anonimowej pasieki. Każdy jego rodzaj ma też odrębne właściwości i smak. Te wielokwiatowe, akacjowe czy lipowe są chyba najbardziej delikatne. Bardziej wyraziste w smaku są: gryczany, rzepakowy, wrzosowy czy spadziowy. Specyficzny, lekko kwaskowy smak, a więc bardzo odpowiedni dla tych, którzy za bardzo słodkim smakiem nie przepadają, ma miód nostrzykowy. Polecam.

KSYLITOL I STEWIA

Kto za miodem nie przepada - choć szkoda, bo to samo zdrowie, może dosładzać się ksylitolem lub stewią. Ewentualnie syropem klonowym, ale takim prawdziwym, nie tylko z nazwy, więc trzeba na etykie-



FOT. PIXABAY

cie sprawdzić zawartość syropu w syropie. Ten z agawy nie jest przez dietetyków rekomendowany.

Stewia to zioło słodowe lub miódowe pochodzące z Ameryki Południowej i Środkowej. Za jej słodki smak odpowiedzialne są związki, które występują w liściach i łodygach. Jest bezpieczna dla osób chorych na fenylketonurię, nadciśnienie, a nawet cukrzycę i nie jest kaloryczna. Suszonymi, sproszkowanymi liśćmi można słodzić m.in. napoje, przetwory owocowe czy soki. Stewię można kupić w sklepach ze zdrową żywnością lub przez internet w postaci świeżych liści, wyciągów w proszku lub w tabletkach i płynie (20-50 zł). Możemy też uprawiać ją sami, sadząc ją około połowy maja w ogrodzie lub uprawiać cały rok w doniczkach. Jesienią liście stewii robią się słodsze, dlatego warto je zbierać na przełomie września i października.

Ksylitol - cukier brzozyowy (22-45 zł za kilogram - w zależ-

ności od producenta, tańszy produkowany w Chinach, najdroższy importowany z Finlandii, gdzie pozyskuje się go rzeczywiście z kory brzozyowej, a nie na przykład z kukurydzy) to również naturalna alternatywa dla cukru. Zawiera mniej kalorii i ma zdecydowanie niższy indeks glikemiczny, dlatego poleca się go diabetikom i osobom odchudzającym się. Występuje nie tylko w drzewie brzozyowym, jest także składnikiem grzybów, jagód, sałat, twardego drewna oraz kolb kukurydzianych.

CUKIER TRZCINOWY

Zdrowszy od białego cukru trzcinowy jest produkowany z trzciny cukrowej. Nie jest on poddawany oczyszczaniu, więc zawiera nieco więcej składników odżywczych niż ten biały. Brązowy kolor zawdzięcza melasie, która nie jest usuwana. Możemy nazwać go zdrowszym, bo poprzez pominięcie procesu oczyszczenia zawiera on m.in.: żelazo, magnez, potas i wapń.

CZYM I JAK SCHŁADZAĆ NAPOJE?

Gdy pić się chce, bo na dworze ciepło, pamiętajmy, że sami i to w bardzo szybki sposób możemy przygotować najzdrowsze napoje. W domu możemy przyrządzać orzeźwiające koktajle, smoothie, lemoniady i kompoty. Gdy już je przygotujemy, w czas upałów warto schłodzić je w lodówce lub też

przed ich wypiciem wrzucić do dzbanka czy też szklanki kostki lodu. Tych ostatnich nie musimy jednak wcale robić z samej wody, która rozcieńcza napój, może pozbawić go smaku. Lód możemy więc przygotować z wody z sokiem z cytryny lub innego owocu cytrusowego, z kompotu czy z delikatnego białego wina. Znakiem pomysł jest także wrzucenie do naszego napoju zamrożonych owoców. Muszą być one jednak starannie zamrożone, najlepiej pojedynczo, by ten rodzaj lodu nie zepsuł nam wyglądu napoju, który też jest przecież ważny. Idealnie sprawdzą się w tej roli winogrona, ale i twardsze truskawki, drylowane czerśnie lub wiśnie. Pamiętajmy też, że listki mięty i melisy doskonale podkreślą orzeźwiający smak niemal każdego napoju.

Jeśli chcemy szybko schłodzić napój w butelce, owińmy ją mokrym papierowym ręcznikiem i dopiero wtedy wstawmy ją do zamrażarki na około 15 minut. Gdy jesteśmy na wakacjach i lodówki w ogóle nie mamy, napój możemy schłodzić w misce z zimną wodą z dodatkiem soli (około 1 łyżeczkę na 1 litr), która cały proces przyspieszy. Poza domem, gdy w pobliżu nie mamy strumyka lub jeziora, trudniej napój schłodzić, ale i na to są sposoby. Wystarczy wykopać w ziemi dość głęboki dołek i tam wstać butelki z napojami.

Milena Kochanowska

ona
- STRONA KOBIET -

czytaj
stronakobiet.pl

AKCJA CHARYTATYWNA



021054435

Relacje

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Według danych GUS 33 małżeństw na 100 zawartych kończą się rozwodem. W 2000 r. orzeczono ich w Polsce 42,8 tys., a w 2019 r. aż 65 tys. Monday-News podaje, że z danych uzyskanych z 46 sądów okręgowych wynika, że od początku stycznia do końca marca 2022 r. wpłynęło do nich blisko 19,9 tys. pozwów rozwodowych, czyli niemal tyle samo, co w analogicznym okresie ubiegłego roku, kiedy odnotowano ich 19 873. Zestawiając te dane i zarejestrowane na początku 2020 roku (około 19,3 tys.), widać wzrost tej liczby o nieco ponad 3 proc. W porównaniu z trzema pierwszymi miesiącami 2019 roku (ponad 21,5 tys.) widzimy już jednak spadek pozwów o prawie 8 proc. Czy jest to wiadomość optymistyczna? Wbrew pozorom nie, bo dzieje się tak tylko dlatego, że więcej osób dziś związków nie formalizuje. A i w takich związkach ludzie przecież się rozstają.

Rozwód to jedno z bardziej stresujących wydarzeń w życiu. Według skali stresu stworzonej przez psychiatrów Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a, wydarzenie to jest umieszczane na drugim miejscu po śmierci partnera; kolejne miejsca zajmują rozstanie i separacja. Proces ten staje się jeszcze trudniejszy, gdy w grę wchodzi podział opieki nad dziećmi czy podział majątku. Do tego dochodzą jeszcze niemałe koszty finansowe. Jeśli zaś jeden ze współmałżonków decyduje się na pozew rozwodowy z orzekaniem o winie, cały proces jeszcze bardziej rozciąga się w czasie, bo sąd musi szczegółowo przeanalizować przyczyny rozpadu małżeństwa.

Nie można całkowicie wyeliminować stresu z procesu rozwodowego czy rozstania, ale przy odpowiednim wsparciu można postarać się o to, by przebiegały one sprawnie i w rzeczowy sposób. Tę rolę właśnie bierze na siebie mediator. - Warto zgłosić się do mediatora, bo on jako osoba bezstronna może pokazać każdy problem z zupełnie innej, szer-

szej perspektywy - przekonuje Anna Warlich, prezeska poznańskiego oddziału Polskiego Centrum Mediacji. - Nigdy nie mówimy, co strony mają robić, ale zwracamy im uwagę na takie rozwiązania, których w swoim zaangażowaniu nie dostrzegają, a które stosując, również mogą zaspokoić swoje potrzeby. Czasem się okazuje, że choć wcześniej osoby obstawały przy swoim, nagle stwierdzają, że te nowe rozwiązania są dla nich nawet lepsze. Gorąco namawiam, by nie obawiać się otwarcia i podzielenia się problemami ze specjalistami od mediacji, tym bardziej że obowiązuje nas absolutna poufność. Świadczy o tym też fakt, że mediator nie może stać się świadkiem w sprawie, w której prowadzi mediację, a strony, nawet jeśli sprawa trafi do sądu, nie mogą wykorzystywać tego, co usłyszały podczas mediacji, do walki z drugą stroną. Pamiętajmy również o tym, że warto spróbować naszej pomocy, bo nawet jeśli się nie uda, droga sądowa zawsze pozostaje. Nieraz wystarczy jedno, ale najczęściej sprawa kończy się na 2-3 spotkaniach - oddzielnych i wspólnym, ograniczeń w każdym razie żadnych nie ma.

Mediacje z roku na rok stają się coraz bardziej popularne, zwłaszcza w sprawach rodzinnych, gdy na spokojnie trzeba określić stawkę alimentów i sporządzić plan rodzicielskiej opieki.

Jak najszybciej

Osobom, które decydują się na rozwód, zdecydowanie łatwiej jest porozumieć się nie na sali sądowej przy obcych osobach i w obecności prawników, ale na neutralnym gruncie z mediatorem, który nie ocenia i nie wydaje wyroków. W takich kluczowych kwestiach, jak podział opieki nad dziećmi po rozwodzie czy rozstaniu i podział majątku, warto dojść do porozumienia z partnerem, zanim odbędzie się pierwsza sprawa w sądzie. W praktyce może to nie być proste, szczególnie wtedy, gdy decydujemy się na to, by złożyć pozew o rozwód z orzekaniem o winie. - W każdym przypadku doradzam przyjście do mediatora przed uruchomieniem maszyny procesu sądowego, bo nawet delikatnie sformu-

Rozstania są trudne i przeważnie bolesne, a często też pełne złych emocji, które bardzo utrudniają ostatnie porozumienia między partnerami. Gdy para ma dzieci, one także cierpią. Mediator, bezstronna osoba z dystansem do naszych problemów, może przeprowadzić nas przez ten proces tak, by zminimalizować straty

BY NIE ZOSTAWIĆ
PO SOBIE SPALONEJ ZIEMI

FOT. 123 RF

stwo, czy też rodzice, którzy związku nie zalegalizowali, bo zawsze to przecież rodzina. W obu przypadkach warto i nieraz zdarza się cud. Uda się wypracować nie tylko ugodę i porozumienie co do dalszego życia, ale i... odroczenie ostatecznej decyzji.

- To jednak tylko i wyłącznie decyzja obu stron - zaznacza Halina Kutereba. - Nikt nigdy do tego nie zachęca, ani na to nie napiera, bo nie taka nasza rola. Nieraz jednak widzę podczas spotkań, że ludzie naprawdę świetnie się dogadują i jest dobra atmosfera między nimi, więc mogą podzielić się tą refleksją. Ludzie w emocjach mają skłonność zbyt szybko, a nieraz i pochwinnie niszczyć relacje, podejmować decyzję o rozstaniu i zostawiać po sobie spaloną ziemię.

Odpłatnie i bezpłatnie

- Mediacje są odpłatne, również te, które odbywają się ze skierowania sądu - dla nich stawki określa rozporządzenie ministra sprawiedliwości. Na przykład w przypadku 1 procenta od przedmiotu sporu przy podziale majątku mamy widełki 150-2000 zł - wyjaśnia prezeska PCM. - Pozostałe stawki też nie są wygórowane. Za te pieniądze zainteresowani zyskują spokój, czas i rozwiązania korzystne dla wszystkich.

Bezpłatne porady mediacyjne można uzyskać pod numerem telefonu 502 142 739, od poniedziałku do piątku w godzinach 10-16 (jeśli nie uzyskamy połączenia, ktoś do nas oddzwoni).

Później dochodzi do wspólnego spotkania.

Głos dzieci

Od kilku lat do mediacji włączane są również dzieci, żeby lepiej zrozumiały, co się dzieje. Ich głos można usłyszeć na różne sposoby - ich odczucia przekazywane są poprzez psychologa czy listy do rodziców, ale również uczestniczą w spotkaniach; wszystko oczywiście za zgodą opiekunów. - I w tych przypadkach ważne są spotkania odrębne, bo dzieci w obecności rodziców mają nieraz bardzo silny konflikt lojalności - mówi mediatorka.

Zmiana decyzji

Mediatorzy podkreślają stanowczo, że nieważne jest czy po pomoc przychodzi małże-

nieć się na spokojnie, a także z postanowienia sądu. - Osobiście bardzo zachęcam do przyścia do nas wszystkie pary, które były ze sobą na tyle krótko, że nie zdołały jeszcze wypracować myślenia o współpracy, dzięki której będą mogły po rozstaniu zapewnić bezpieczny i przewidywalny świat wspólnemu dziecku czy dzieciom - dodaje specjalistka. - I rzecz jasna, wszystkich innych, jak najszybciej, zanim koło ich konfliktu się rozpedzi i rozgrzeje do czerwoności.

Co do zasady najpierw mediator spotyka się z każdym partnerem osobno. To bardzo ważne spotkania, bo na nich można pokazać problem ze swojej strony, zwyczajnie się wygadać, przekazać swoje przemyślenia, pokazać emocje.

wany pozew często rani drugą stronę i wywołuje emocje, które, niestety, mają zasadniczy wpływ na przyszłe relacje rodzicielskie - mówi Halina Kutereba, mediatorka PCM w sprawach rodzinnych. - Na szczęście ostatnio liczba mediacji rodzinnych rośnie.

Spotkania odbywają się na wniosek jednej lub obu stron, ścieżką całkowicie pozasądową (mogą z niej skorzystać osoby nie tylko w związkach nieformalnych), albo też zanim ścieżka sądowa zostanie uruchomiona, żeby z gotową już wypracowaną podczas mediacji ugodą udać się do sądu, by on ją zatwierdził i nadał klauzulę wykonalności. Mogą również odbywać się, gdy sprawa już jest w sądzie, a strony chcą coś przyspieszyć czy porozu-



Maciej Musiał

Normalny młody człowiek z głową pełną marzeń

Zadebiutował na małym ekranie, kiedy miał... pięć lat.

Czy w tej sytuacji mógł nie zostać aktorem?

Z biegiem lat pokazał, że rodzice mieli rację, zabierając go na castingi

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

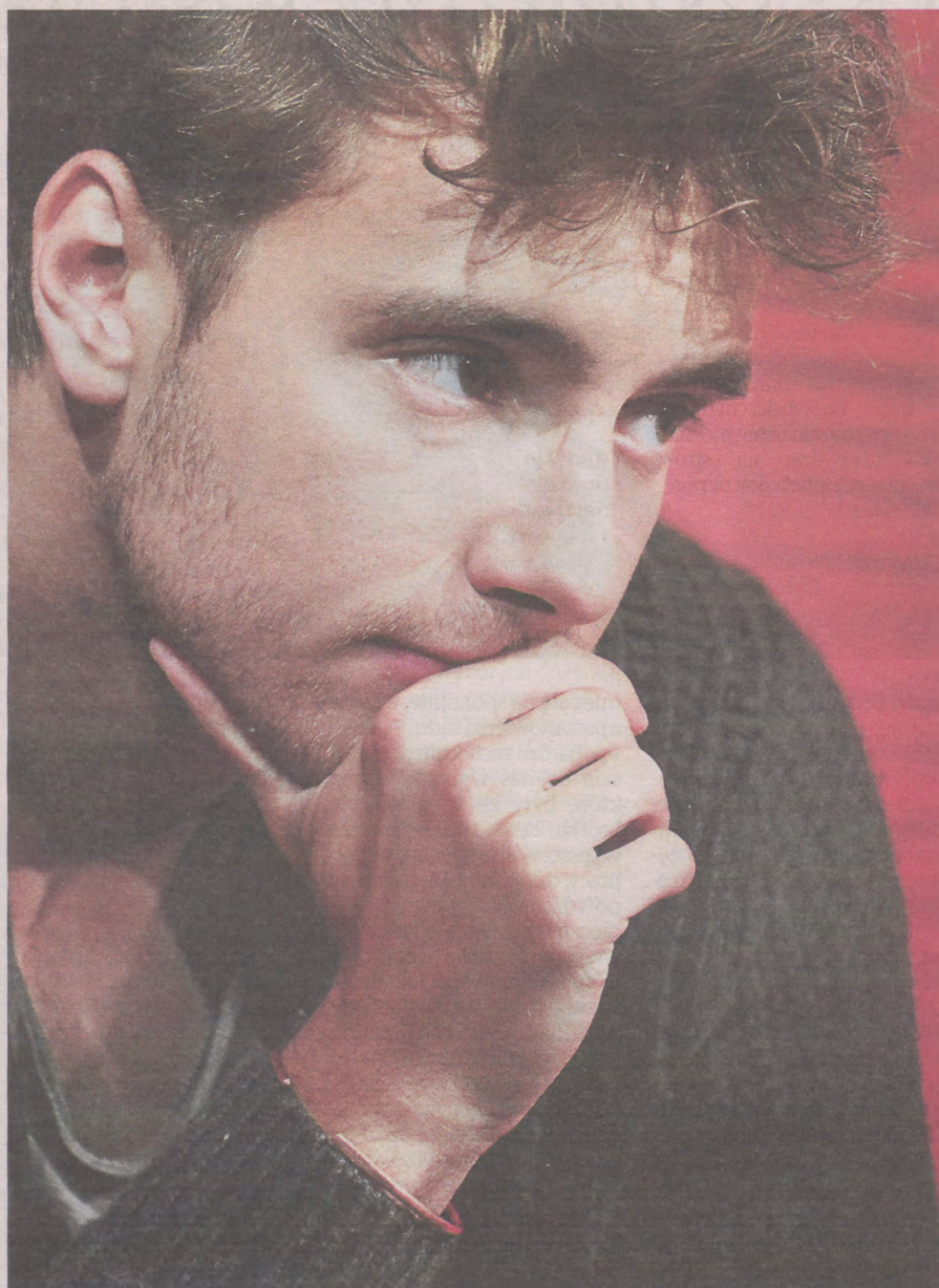
Jeszcze do niedawna był idolem nastolatków. Dzięki roli w serialu „Rodzinka.pl” uwielbiały go dziewczyny w całej Polsce. W ostatnich latach zaczyna jednak wyrastać na jednego z najciekawszych aktorów młodego pokolenia. Mogliśmy go oglądać w wysokobudżetowych serialach „Wiedźmin” i „Klanger”. Mało tego, był pomysłodawcą i producentem pierwszego polskiego serialu Netflixa – „1983”. Niedawno skończył zdjęcia do kolejnej zagranicznej produkcji – „1899”. Wydaje się więc, że nie ma dla niego granic.

– Marzenia są potrzebne, bo stanowią silnik naszych działań. To one sprawiają, że idziemy do przodu. Bywa że gdy ktoś marzy i mówi głośno o swoich pragnieniach, jest odbierany jako pyszny. Ja tak do tego nie podchodzę. Staram się rzucić tę piłkę jak najdalej. Jednak nie można tylko marzyć – trzeba działać. Tworzyć okazje i je łapać. Trzeba też być odważnym – mówi w „Twoim Stylu”.

Od kołyski do serialu

Pochodzi z aktorskiej rodziny. Kiedy był mały, jego rodzice prowadzili teatr dla dzieci Kuffer. Wymyślali przedstawienia, szyli kostiumy i jeździli po warszawskich przedszkolach. Pierwszym widzem tych spektakli był Maciek. Zresztą zadebiutował w jednym z nich już jako maluch ze żłobka, wcielając się w postać Króla Jagodowego. Musiałowie zagraли w sumie ponad tysiąc przedstawień. Nie pozostało to bez wpływu na ich syna.

Kiedy Maciek miał pięć lat, tata zabrał go ze sobą na casting do reklamy soków Cappy. Maluch tak się spodobał, że wystąpił w niej razem z ojcem. Zachęcen tym sukcesem rodzice zaczęli zabierać syna na kolejne przesłuchania. W efekcie chłopiec zaczął z powodzeniem grać w kolejnych serialach telewizyjnych. Niestety, młodemu akto-



FOT. SYLVIA DĄBROWA

rowi popularność szybko uderzyła do głowy.

– W czwartej klasie podstawówki grałem w serialu „Hotel pod żyrafą i nosorożcem” i powiedziałem kolegom, że albo będą dla mnie mili, albo nie zabiorę ich na plan, na co oni mi powiedzieli: „Spieprzaj dziadu” i przez cały rok byłem sam. No więc po roku ich przeprosiłem i

już więcej chyba nie świrowałem. Wyciągnąłem wnioski – śmieje się w „Gentlemanie”.

Los sprawił, że rodzice Maćka rozstali się jako małżeństwo. Chłopiec został pod opieką mamy, a ta robiła wszystko, aby zapewnić synowi jak najlepsze wychowanie. Chodził więc na kurs języka angielskiego i uczył się gry na fortepianie. Naj-

bardziej pociągało go jednak aktorstwo. I w tej materii zaczął odnosić coraz większe sukcesy.

Na nieznanym terenie

Przełom w jego karierze nastąpił, kiedy w 2011 roku wszedł na plan serialu „Rodzinka.pl”. Wcielił się tam w postać Tomka Boskiego, którego rodziców grali Małgorzata Kożuchowska i To-

MACIEJ MUSIAŁ

Polski aktor. Urodził się w Warszawie w 1995 r. Ma rodziców aktorów. Jego dziadek ze strony matki, Marian Markiewicz, był jednym z żołnierzy wyklętych. Ukończył XXVIII Liceum im. Jana Kochanowskiego w Warszawie. W latach 2014-2015 studiował filozofię na Uniwersytecie Warszawskim, przerwał jednak naukę po niecałym roku. W 2021 r. ukończył Akademię Sztuk Teatralnych w Krakowie. Pierwszą ważniejszą rolę zagrał w serialu „Ojciec Mateusz” w 2013 r. Potem oglądaliśmy go w serialach „Hotel pod żyrafą i nosorożcem”, „Hotel 52”, „Krew z krwi” i „Czas honoru”. W latach 2011-2020 wcielał się w postać Tomka Boskiego w cyklu „Rodzinka.pl”. Ostatnio wystąpił w serialach „1983”, „Wiedźmin” i „Klanger”. Był jednym z prowadzących program „The Voice of Poland”, festiwal w Opolu oraz imprezy sylwestrowe TVP2. Jest związany z blogerką modową Aleksandrą Teresą Grzymską.

masz Karolak. Chłopak korzystał z ich aktorskiego doświadczenia, a oni czerpali z jego młodzieńczej energii i świeżości. W tym czasie Maciek wyrósł na ładnego nastolatka i stał się obiektem westchnień wszystkich dziewcząt nad Wisłą.

– Nigdy nie zapomnę, jak miałem 16 lat i poszedłem na koncert Justina Biebera w Łodzi. Wchodziliśmy z moim menedżerem na stadion i szliśmy na miejsca. Kątem oka dostrzegłem, jak kolejne rzędy ludzi podrywają się i zaczynają za nami zbiegać. W końcu wyglądało to tak, że my biegliśmy przez stadion, a za nami leciał tłum. Musieliśmy się schronić w podziemiach – wspomina w „Vivie”.

Tuż po zdaniu matury Maciek poznał przez przypadek amerykańskiego scenarzystę Joshuę Longa. Obaj wpadli na pomysł serialu „1983”, który zgodził się zrealizować światowy potentat na tym rynku – Netflix. Maciek nie dość, że w nim zagrał, to jeszcze został jego producentem. Niestety, media nie przyjęły zbyt dobrze tej produkcji.

– Jestem z tego projektu absolutnie dumny. Miałem 19 lat, gdy zaczynałem go robić. Dziś można go obejrzeć w 140 krajach. I to, co się działo po premierze, na pewno nie podcięło mi skrzydeł. Było wręcz odwrotnie. A może to wszystko było mi potrzebne, bym nie czuł się zbyt pewnie, zbyt pysznie – podkreśla we „Wprost”.

Choć miał bogate portfolio i mógł grać w kolejnych filmach czy serialach, wpadł na pomysł zdawania do szkoły teatralnej. Chciał bowiem zdobyć odpowiednie narzędzia do wykonywania swej pracy. Mógł starać się o przyjęcie do stołecznej akademii, ale zdecydował się przenieść na kompletnie nieznaną teren i złożył papiery do krakowskiej szkoły. To był mądry krok, bo dzięki temu zdobył wiedzę i nabrał samodzielności.

– Myślę, że decyzja o wyprawdzie z Warszawy do Krakowa na Akademię Sztuk Teatralnych była jedną z najlepszych decyzji w całej mojej karierze. Szkoła

dała mi bardzo dużo. Oczywiście były też trudne momenty. Na początku chłonałem wszystko, co było mówione w szkole, potem chciałem z niej uciec, dziś jestem wdzięczny za to, co mi dała – twierdzi w „Logo24”.

Bezwarunkowa miłość

Tuż przed maturą mama poprosiła go, aby pojechał z nią na rekolekcje. Trasa była długa, podróż trwała aż dziewięć godzin. Pech chciał, że Maciek zapomniał zabrać ładowarek i przez ten czas rozładował mu się telefon i laptop. Siłą rzeczy musiał skupić się na rekolekcyjnych naukach, które głosił charyzmatyczny ewangelizator Robert Tekieli. Po trzech dniach odbywała się modlitwa wstawiennicza, podczas której prowadzący modlili się za każdego uczestnika.

– Przyszła moja kolej, wyszedłem na środek. Ojciec nałożył na mnie dłonie i zaczął się modlić. A ja poczułem, jak przychodzi do mnie Bóg. Przypuła mnie. Poczułem niekończącą się, bezwarunkową miłość, przebaczenie, akceptację. Z oczu pociekły mi łzy. I to było moje osobiste empiryczne doświadczenie opowiada w serwisie Aleteia.

Dziś, choć jak sam przyznaje nie jest wzorowym chrześcijaninem, stara się żyć w zgodzie z Bogiem. W dużym stopniu to zasługa jego mamy. Już kiedy był małym dzieckiem, oddała go opiece Matki Bożej. Uznała, że uchroni jej syna przed każdym niebezpieczeństwem. „Zawierzenie dziecka Maryi to najlepsza polisa na życie. Polecam bardzo wszystkim rodzicom” – napisała niedawno na Instagramie.

– Dla mnie wiara nie jest liczbą odmówionych zdrowasiek, ale radością, którą masz w sobie i dajesz innym. Jest dla mnie też kontrą w świecie, w którym funkcjonuję na co dzień, miejscem, które zmusza do autorefleksji. I to się nie zmienia. Dziwnie mi się o tym mówi, bo nie jestem osobą świętą. Absolutnie. Jestem normalnym młodym człowiekiem – podkreśla Maciek w „Vivie”.

Dla nastolatków i rodziców

Gdy nastolatek chce pracować w wakacje...

Przed nami jeszcze cały wakacyjny miesiąc, a i we wrześniu też sporo nastolatków pracuje jeszcze dorywczo, na przykład przy zbiorach owoców czy grzybów. Trzeba znać przepisy, by nie popaść w kłopoty

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Jakiej formy i warunki zatrudnienia młodocianych pracowników w wakacje? Czy niepełnoletni mogą być zatrudnieni bez zgody rodziców? Jak pracować? Jak powinni być przygotowani do wykonywania pracy? Co robić, gdy nieuczciwy pracodawca nie zapłaci nieletniemu za pracę? To wszystko warto wiedzieć.

Jaka umowa?

Osoby niepełnoletnie w wieku 15-18 lat można zatrudniać na podstawie przygotowania zawodowego (w formie nauki zawodu lub przyuczenia do wykonywania określonej pracy), powiązanego z warunkiem kontynuowania edukacji lub do wykonywania prac lekkich. Jeśli nastolatek (tzw. pracownik młodociany) chce pracować w czasie wakacji, może podpisać umowę o pracę, umowę z agencją pracy tymczasowej, umowę-zlecenia lub umowę o dzieło. Najczęściej w wakacje wybierana jest umowa o pracę na wykonywanie prac lekkich.

Prawa pracownika

Przy takiej umowie gwarantowane są uprawnienia pracownicze wynikające z przepisów prawa pracy. Pracodawca może wybrać każdy rodzaj umowy: na okres próbny, na czas określony lub nieokreślony. Każda z nich powinna określać m.in.: strony umowy, czas wykonywania pracy i jej rodzaj, wynagrodzenie i czas, na jaki została zawarta. Jeżeli umowa dotyczy małego charakteru sezonowym lub dorywczym, powinno to zostać w niej zaznaczone. UWAGA! Nawet przy zatrudnieniu na krótki czas, umowa o pracę

musi mieć formę pisemną.

Umowa z agencją

Nastolatek może też zawrzeć umowę z agencją pracy tymczasowej, która skieruje go do podmiotu, na rzecz którego będzie świadczył pracę. Agencja może zatrudnić pracownika na podstawie umowy o pracę na czas określony zarówno na podstawie umowy o pracę, jak i umowy cywilnoprawnej. Przy tej formie zatrudnienia należy pamiętać, o tym, że podmiot, u którego będzie świadczona praca, ma obowiązek uzgodnić z agencją rodzaj

pracy, jaka będzie wykonywana, i warunki jej wykonywania. Musi też poinformować agencję o warunkach bhp i wynagrodzeniu, jakie będzie otrzymywał pracownik. Wyplaca je agencja będąca formalnym pracodawcą. **WAŻNE!** Wykaz agencji zatrudnienia uprawnionych do świadczenia tego rodzaju usług można sprawdzić na stronie: stor.praca.gov.pl/portal/#/kraz.

Umowa-zlecenia

Za wykonanie zlecenia należy się wynagrodzenie, którego wysokość nie może być niższa niż minimalna stawka godzinowa, czyli od stycznia 2022 r. - 19,70 zł brutto za 1 h pracy. Przy tego rodzaju zatrudnieniu nie ma statusu pracownika, co oznacza, że pracujący nie jest chroniony przepisami prawa pracy, w tym nie przysługuje mu prawo do urlopu wypoczynkowego.

Umowa o dzieło

W przypadku tej umowy osoba wykonująca pracę również nie ma statusu pracownika i nie chronią jej przepisy prawa pracy.

Zgoda rodzica

W przypadku umowy o pracę na wykonywanie prac lekkich zgoda rodziców lub opiekunów nie jest wymagana - osoba, która ukończyła 15 lat, a nie przekroczyła 18 lat może podjąć pracę na zasadach dotyczących zatrudniania młodocianych. Jeżeli posiada ona ograniczoną zdolność do czynności prawnych, może zawrzeć stosunek pracy bez zgody przedstawiciela ustawowego. UWAGA! Przedstawiciel ustawowy może jednak za zgodą sądu opiekuńczego, roz-

wiązać taką umowę, jeżeli sprzeciwiałaby się dobru małoletniego. Nastolatek zatrudniony na podstawie umowy cywilnoprawnej potrzebuje zgody swojego przedstawiciela ustawowego lub jego potwierdzenia, jeżeli umowa została podpisana bez jego zgody (dotyczy to umów cywilnoprawnych podpisanych przez osoby małoletnie od 13. roku życia, które według Kodeksu cywilnego mają ograniczoną zdolność do czynności prawnych).

Rodzaje prac dla nastolatka

Pracownicy w wieku 15-18 lat nie mogą wykonywać czynności związanych z nadmiernym wysiłkiem, wymuszoną pozycją ciała oraz zagrażających prawidłowemu rozwojowi psychicznemu czy narażających ich na szkodliwe działanie czynników chemicznych, biologicznych i fizycznych. Oznacza to, że pracodawca może polecać im wykonywanie tylko prac lekkich, czyli takich, które nie powodują zagrożenia dla jego życia, zdrowia i rozwoju psychofizycznego.

Przygotowanie do pracy

Pracownik młodociany musi mieć ukończone co najmniej 15 lat (poza wyjątkami), ukończyć co najmniej szkołę podstawową, wykonywać wyłącznie pracę wynikającą z wykazu prac lekkich zatwierdzonych przez lekarza medycyny pracy i inspektora pracy, posiadać świadectwo lekarskie stwierdzające, że praca, którą chce wykonywać, nie zagraża jego zdrowiu (badania lekarskie). Przed pracą trzeba przejść szkolenie bhp i poznać ocenę ryzyka zawodowego, a także dostać niezbędną odzież itp. O ryzyku zawodowym pracodawca informuje także rodziców lub opiekunów prawnych nieletniego.



Czas pracy

Jeżeli młody pracownik ma ukończone 15 lat i podejmuje pracę w czasie wakacji szkolnych, jego wymiar czasu pracy nie może przekroczyć 7 godzin na dobę i 35 godzin w tygodniu. Dobowy wymiar czasu

nione osoby w wieku 15-18 lat nie mogą pracować w godzinach nadliczbowych ani w porze nocnej - godz. 22 do 6 (poniżej 15. roku życia od godz. 20 do 6).

Zatrudnianie dzieci

Zatrudnianie dziecka, do ukończenia przez nie 16. roku życia, dozwolone jest wyłącznie na rzecz podmiotu prowadzącego działalność kulturalną, artystyczną, sportową lub reklamową. Praca taka może być wykonywana m.in. po uzyskaniu zgody przedstawiciela ustawowego lub opiekuna dziecka, opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej, orzeczenia lekarza stwierdzającego brak przeciwwskazań do wykonywania przez dziecko pracy, a także zezwolenia właściwego inspektora pracy. Praca taka jest zakazana, jeżeli powoduje zagrożenie dla życia, zdrowia i rozwoju psychofizycznego dziecka.

Gdy nastolatek nie dostanie wynagrodzenia...

Powinien wezwać pisemnie zatrudniającego do zapłaty. Dodatkowo może złożyć skargę do Państwowej Inspekcji Pracy. Ma też prawo, niezależnie od rodzaju umowy, dochodzić roszczenia poprzez sąd (muszą zrobić to w jego imieniu rodzice).

Bez podatku

Sprzedaż ziół dziko rosnących, leśnych jagód, owoców i grzybów leśnych zbieranych osobiście jest całkowicie zwolniona z podatku dochodowego. Wykonując inne prace, dochód musimy opodatkować, gdy zarobimy więcej niż 30 tys. zł, bo tyle wynosi rocznie kwota, od której podatku nie płacimy. Przepisy przewidują też tzw. zerowy PIT dla młodych - preferencję dla osób do 26 lat. Poradnik przygotowany z pomocą Marcina Jedwabnego z Okręgowego Inspektoratu Pracy w Poznaniu



Tuńczyk, dorsz, śledź, a może turbot lub flądra?

Ryby są bardzo zdrowe, ale... żeby tak było, ważne jest to, gdzie żyją i jak zostały złowione. Wybierając je na nasze stoły, sprawdzajmy więc, czy dobre zasady ich połowu zostały zachowane

Dietetycy zalecają jedzenie ryb co najmniej dwa razy w tygodniu i my się do nich przyłączamy. Dziś polecamy tuńczyka. Są też przepisy na dania ze śledziem, flądrami, dorszem czy turbotem, a nawet z gładzią. Wielbicieli tuńczyka na całym świecie nie brakuje, a szefowie kuchni wciąż proponują kolejne dania z tą rybą w roli głównej. Sięgając po nią, upewnijmy się jednak, czy została ona pozyskana zgodnie z zasadami zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu nie tylko my będziemy mogli cieszyć się jej walorami, ale umożliwimy to również przyszłym pokoleniom. Chcąc mieć gwarancję, że wybrany przez nas tuńczyk spełnia standardy zrównoważonego i identyfikowalnego rybołówstwa, sięgajmy po produkty z certyfikatem MSC, oznaczone niebieskim logo ze znakiem ryby. Mięso tuńczyka dostarcza naszym organizmom dużo białka i składników odżywczych, a także m.in. witaminę A, E, D i K oraz kwasy omega-3. Pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu, chroni przed miażdżycą i jest niskokaloryczne.

ŁÓDKI CYKORII Z SAŁATKĄ Z TUŃCZYKA Z RYZEM, KORNISZONAMI I KIEŁKAMI

3 średnie cykorie, 100 g ryżu (waga przed ugotowaniem), 2 puszki tuńczyka w sosie własnym, 4 średnie ogórki korniszony, 1/4 ogórka świeżego „długiego”, garść ulubionych kiełków np. z rzodkiewki, 1 łyżeczka czamuszki (nasiona), 1 cebula dymka ze szczypiorkiem, 1 ząbek czosnku, 2-3 łyżki oleju, 1 łyżka majonezu, sól, pieprz

Cykorie rozdziel na pojedyncze listki i umyj, następnie osusz. Ryż ugotuj według zaleceń producenta i ostudź. Ogórki (oba rodzaje), dymkę i czosnek pokrój w kostkę. Do miski wyłóż: ryż, osączonego tuńczyka, ogórki, kiełki, czamuszkę, dymkę, czosnek, majonez, olej. Wymieszaj i dopraw do smaku. Odstaw na 1 godzinę i ponownie wymieszaj, sprawdź smak i ewentualnie dopraw. Listki cykorii napełniaj przygotowanym farszem i układaj na talerzach. [i\(www.vog.pl\)](http://www.vog.pl)

CUKINIA FASZEROWANA TUŃCZYKIEM

tuńczyk w oliwie, 6 średnich cukinii o podobnym kształcie, 1 średnia żółta cebula, 50 g startego Parmigiano Reggiano (lub podobnego sera), mały pęczek

pietruszek i majeranku, 40 g oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, sól do smaku

Cukinię gotuj w całości w osolonej wodzie przez około 12 minut, licząc od momentu wrznięcia. Wyciągnij ostrożnie warzywo, usuń końcówki i przetnij je wzdłuż na pół. Wydrąż łyżką miąższ i nasiona. Zetrzyj je na tarce. Posiekaj cebulę podsmaż na złoty kolor, używając oliwy z oliwek. Dodaj miąższ cukinii, pozostaw na kilka minut do wchłonięcia smaków, a potem zdejmij z ognia. Delikatnie rozgnieć miąższ widelcem, dodaj odsączonego tuńczyka, natkę pietruszki i starty Parmigiano Reggiano. Dokładnie wymieszaj. Cukinie faszeruj przygotowaną mieszanką i zapiekaj w piekarniku przez około 10 minut.

TUŃCZYKOWY BURGER

tuńczyk w oliwie, 6 kromek chleba, 1 jajko, 2 łyżeczki musztardy, gałązka pietruszki, 1 cebula, 2 łyżki majonezu, oliwa z oliwek

Z chleba usuń skórki i umieść go w misce. Dodaj tuńczyka i drobno posiekaną cebulę, pietruszkę, jajko, musztardę i majonez. Dopraw do smaku i dobrze wymieszaj. Z powstałej masy uformuj kulki, zgnieć

je, nadając im wygląd burgera i usmaż na patelni. Podaj w opiekanej bułce lub z frytkami wraz z zieloną sałatą i sezonowymi warzywami.

TUŃCZYK ZE SZPARAGAMI I POMARAŃCZĄ

tuńczyk w oliwie, 2 jajka, 800 g szparagów, 1 pomarańcza, 1 mała czerwona cebula, 40 g oliwy z oliwek extra vergine, 20 g migdałów, sól, pieprz

Usuń zdrewniałe końcówki szparagów i gotuj je we wrzącej i osolonej wodzie przez ok. 20 min. Jajka gotuj przez 8 minut, licząc od momentu zagotowania się wody. Zetrzyj odrobinę skórki z pomarańczy, uważając, aby nie zetrzeć białej, gorzkiej części. Następnie obierz pomarańczę i pokrój ją na małe kawałeczki. Rozdrobnij migdały, obierz ugotowane jajka i pokrój w małe kawałeczki. Następnie obierz i drobno pokrój czerwoną cebulę. Ugotowane szparagi przekrój wzdłuż na dwie części i rozłóż na talerze. Na wierzch wyłóż odsączonego i rozdrobnionego tuńczyka, miąższ z pomarańczy, jajka, cebulę, a danie obsyp migdałami i skórką z pomarańczy. Całość dopraw sporą ilością pieprzu. [i\(www.riomare.pl x 3\)](http://www.riomare.pl)



FOT. MAT. PRAS. RIO MARE



FOT. MAT. PRAS. RIO MARE

DBAJMY O USTA I CHROŃMY JE PRZED SŁOŃCEM

Każda z nas chce mieć piękne i zdrowe usta.
Ta część ciała narażona jest jednak najbardziej na wiele szkodliwych czynników zewnętrznych

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Usta są jedną z najdelikatniejszych części ciała narażonych na wiele szkodliwych czynników zewnętrznych, takich jak promieniowanie słoneczne, wiatr, czasem bardzo chłodny, a zimą mróz. Dlatego powinniśmy w szczególności dbać o ich pielęgnację

- Poza stosowaniem preparatów nawilżających i odżywczych zawierających wyciągi z wiesiołka, ogórecznika, witaminy z grupy A, B, E, i F, olej z awokado, masło shea, wyciągi z aloesu, gliceryny, olejki kokosowe i jojoba oraz woski, warto stosować peelingi. Należy je robić przynajmniej raz w tygodniu - radzi Katarzyna Smolak, kosmetykolog. - Możemy je wykonywać w prosty sposób, choćby przy pomocy szczoteczki, takiej, jakiej używamy do mycia zębów. Oczywiście ta do peelingu powinna być przeznaczona tylko do tych zabiegów.

W lecie na co dzień, zwłaszcza podczas urlopu, najlepiej używać lekkich nawilżających błyszczków i balsamów z filtrami UV i naturalnym składem. Dopiero na wieczór powinniśmy pomyśleć o bogatszym makiu.

Jaka szminka?

Po zabiegach pielęgnacyjnych możemy przejść do malowania. Specjaliści twierdzą, że ton szminki powinno dobierać się do rodzaju cery. Paniom o chłodniejszej urodzie (jasna, „alabastrowa” cera) rekomendują pomadki z domieszką błękitu, na przykład purpury i głębokie czerwienie. Panie charakteryzujące się cieplejszą karnacją, zdaniem fachowców, powinny wybierać odcienie czerwieni z dodatkiem żółci, na przykład w kolorze ceglastym.

Rodzajów szminek jest bardzo wiele. Możemy wybrać kremowe, transparentne, półmatowe lub satynowe. Pomadki na wieczór mogą zawierać brokat. Zależy to też jednak od naszej kreacji. Jeżeli zdecydujemy się na pomadkę per-



Dbajmy o usta, bo to jedna z najdelikatniejszych części naszego ciała, narażona na wiele czynników zewnętrznych

lową, nie będzie źle, choć bardziej elegancka - zwłaszcza do klasycznej sukienki - będzie szminka matowa, pokryta ewentualnie delikatnym błyszczkiem.

Wydatne lub wąskie usta

- Gdy nasze usta są raczej małe i wąskie, możemy obrysować je po zewnętrznej krawędzi

białą lub cielistą kredką, co optycznie je powiększy - wyjaśnia specjalistka. - Warto też stosować jasne i cieliste odcienie pomadek lub wybrać delikatne błyszczki z zawartością refleksów odbijających światło.

Wydatne, duże usta pomniejszamy, obrysowując ich kontur ciemniejszym odcieniem konturówki, a całą powierzchnię wypełniamy po-

madkami o odcieniu ciemniejszym.

Jak się malować?

Jeżeli użyjemy wyrazistego i intensywnego koloru pomadki, nasze oczy powinny być delikatnie zaakcentowane. To stała zasada, o której powinna pamiętać każda kobieta. Przed naniesieniem szminki usta trochę przy-
pudrujemy lub wklepamy w nie

odrobinę podkładu. Lekko zmatowane usta lepiej się maluje. Kreski starajmy się poprowadzić dokładnie na granicy warg.

- Konturówka musi mieć kolor zbliżony do szminki. Może być jednak delikatnie jaśniejsza, na przykład o ton - mówi kosmetykolog. - Nigdy ciemniejsza, bo wtedy nasz makijaż wygląda po prostu nieestetycznie. Używanie czarnej konturówki

przy wypełnianiu ust jasnymi szminkami jest całkowicie niedopuszczalne.

Usta malujemy lekko rozchylone, a nadmiar szminki usuwamy, dotykając ich lekko serwetką. Pomadkę lepiej rozprowadzić pędzelkiem o twardym włosiu. Błyszczki mają zwykle odpowiednie aplikatory. Możemy stosować je niezależnie od szminek lub jako dodatek do nich. Nałożone na warstwę szminki sprawiają, że nasze usta będą bardziej błyszczące. Odrobinę błyszczki warto nanieść na środek ust, gdy nasze wargi są płaskie.

Dostępne kosmetyki

Dzielimy je na preparaty pielęgnacyjne, czyli balsamy i pomadki ochronne, pomadki z filtrami UV, balsamy przeciwstarzeniowe, pomadki (szminki) nawilżające, pomadki z zawartością kwasów - złuszczone oraz kosmetyki kolorowe: pomadki (szminki) i błyszczki.

Pielęgnacja domowej roboty

Balsam do ust możemy zrobić z masła kakaowego, oleju migdałowego i witaminy E. Odżywczy preparat otrzymamy również, mieszając wosk pszczeły z masłem shea, olejem kokosowym czy migdałowym. Możemy również przygotować balsam na bazie oliwy z oliwek, do której dodamy wosk pszczeły, trochę miodu i na przykład kilka kropli olejku różanego.



W lecie musimy usta intensywnie nawilżać, stosując szminki, balsamy lub lekkie błyszczki



Wiele balsamów do ust możemy przygotować same w domu na bazie, między innymi, różnych olejków, wosku pszczelego, miodu czy oliwy z oliwek

Propozycje na wakacje i długi weekend



FOT. PIXABAY

Kto wybierze się w Gorce, pasmo w Beskidach Zachodnich, na pewno nie pożałuje – okolice są piękne

Popularne miejscowości turystyczne, takie jak Zakopane, Karpacz, Władysławowo, Trójmiasto albo Kazimierz Dolny w każdy weekend i przez całe wakacje zapełniają się turystami. Nie każdemu zaś odpowiada spędzanie czasu w tłoku, gdzie do każdej atrakcji czy restauracji ciągną się kolejki, gdy nieustannie panuje hałas rozmów czy krzyk dzieci. Coraz większą popularnością cieszą się więc alternatywne sposoby spędzania weekendu – wycieczki do miejsc rzadziej odwiedzanych, spokojnych, gdzie nadal można cieszyć się niezdeptaną przyrodą, mało uczęszczanymi kąpieliskami, niemal pustymi trasami spacerowymi i rowerowymi. Miejsca mniej znane, ale nie mniej ciekawe.

Zamiast Łeby – Opolszczyzna

Łeba to jedno z turystycznych centrów polskiego wybrzeża. Wiele zraża jednak panujący tu tłok i hałas, generowany przez wielki tłum turystów. Tymczasem – do pewnego stopnia –

można zastąpić sobie Łebę innym zaskakującym miejscem. Zamiast nadbałtyckich plaż i wydm Słowińskiego Parku Narodowego, możecie wybrać na przykład niezwykle Stobrawski Park Krajobrazowy pod Opolem, w którym wyrasta ponad 100 wydm polodowcowych. Okoliczne wsie oferują noclegi w przyjemnej atmosferze małej agroturystyki.

Zamiast Szklarskiej Poręby – Pogórze Kaczawskie

Jedną z ulubionych turystycznych miejscowości Polaków jest Szklarska Poręba, która ma w ofercie wiele atrakcji i piękne krajobrazy. Tymczasem wystarczy pojechać kawałek za Jelenią Górę, by znaleźć się na Pogórzu Kaczawskim. To niezwykły region – polska kraina wygasłych wulkanów. Wycieczka na największy polski wygasły wulkan – Ostrzycę Proboszczowicką to świetny pomysł na wypad z dala od tłumów. W pobliżu nie brakuje miejsc noclegowych, znajdzie się i zamek do zwiedzania – Grodziec.

Zamiast Malborka – Czersk

Jeśli kochacie zabytki i lubicie zwiedzać średniowieczne zamki, ale drażni Was tłok panujący w sezonie w krzyżackich twierdzach dawnych Prus, wybierzcie się szlakiem zamków Mazowsza. Ten region nie bywa oblegany przez turystów, a ma do zaoferowania wiele atrakcji, w tym właśnie średniowieczny zamek w Czersku. Trzy majestatyczne wieże wznoszą się nad wsią. Rozciąga się z nich piękny widok na okolicę. Czersk warto odwiedzić na wiosnę, gdy kwitną jabłonie, a cała okolica robi się aż biała od płatków pokrywających drzewa, ale o każdej porze roku jest tam co zobaczyć.

Zamiast Bieszczadów – Arboretum w Kórniku

Ostatnio nawet dzięki niegdyś Bieszczady w sezonie turystycznym zapełniają się spacerowiczami i poszukiwaczami przygód na łonie natury. Jeśli chcecie cieszyć się przyrodą w świętym spokoju, możecie wybrać się w mniej oczywiste miejsce, np.

do kórnickiego Arboretum. To ogród botaniczny doglądany przez pracowników Instytutu Dendrologii PAN. W jego granicach zgromadzono ponad 3 tys. różnych roślin. Warto zwiedzić Arboretum w maju, bo wtedy kwitną bzy, a jest ich w ogrodzie ponad 170 odmian. W późniejszych miesiącach również jednak jest tam na co popatrzeć i co powąchać

Zamiast Krakowa – Tarnów

Jeśli ktoś lubi zabytki, ale nie chce stać w kilometrowych kolejkach i nieustannie obijać się o innych turystów, zamiast do Krakowa powinien wybrać się na wycieczkę np. do Tarnowa. Do zwiedzania jest tu gotycka bazylika z pięknymi renesansowymi grobowcami członków rodu Tarnowskich. Warto zobaczyć także ratusz i przespacerować się po starówce. Tarnów uchodzi za jeden z polskich biegunów ciepła, więc nawet jeśli w innych częściach kraju pogoda nie dopisze, jest szansa na to, że wypoczynek w Tarnowie będzie przyjemnie ciepły i słoneczny.

Zamiast Doliny Chochołowskiej – Turbacz

Dolina Chochołowska słynie z wyjątkowej urody i kwitnących wiosną krokusów. Niestety, ten malowniczy szlak jest przez to bardzo tłoczny. Tymczasem równie pięknie jest na stoku Turbacza, najwyższego szczytu nieodległych Gorców – pasma w Beskidach Zachodnich. W czasie wycieczki do Gorczańskiego Parku Narodowego można także wypatrywać niezwyklej salamander plamistych – to dopiero atrakcja dla entuzjastów dzikiej przyrody.

Zamiast Kazimierza Dolnego – Tykocin

Tykocin, nazywany Wrotami Podlasia, to uroczą miejscowość, pełna zabytków, ale zaciśniona. Położony w Kotlinie Biebrzańskiej nad Narwią Tykocin to raj dla osób spragnionych ciszy i spokoju, a także uroku małego miasteczka z dawnych czasów. W Tykocinie można zwiedzać dobrze zachowaną synagogę i muzeum poświęcone kulturze polskich Żydów, a także piękny

zamek. Tykocin to dobry zamiennik dla obleganego przez turystów Kazimierza Dolnego.

Zamiast Mazur – Szwajcaria Kaszubska

Szwajcaria Kaszubska to idealne miejsce dla osób spragnionych kontaktu z naturą. Można tu wypoczywać aktywnie, spacerując i jeżdżąc na rowerze wśród malowniczych lasów i jezior. Rejon oferuje wiele zacisznych noclegów i ciekawych atrakcji. Z ciekawszych można wymienić np. farmę strusi afrykańskich w Garczynie, tzw. Polskie Stonehenge pod Odrą, Muzeum Ceramiki Kaszubskiej w Chmielnie.

Zamiast Trójmiasta – wyspa Wolin

W sezonie długich weekendów, urlopów i wakacji Trójmiasto – Gdańsk, Gdynia i Sopot – najczęściej wprost pękają w szwach od turystów. Tymczasem można cieszyć się morzem w bardziej zacisznych miejscach. Wyspa Wolin słynie z pięknej przyrody i urozmaiconej oferty aktywnego wypoczynku. Można tu np. obejrzeć Jezioro Turkusowe, wspiąć się na Wzgórze Wisielców, pływać kajakiem w delcie Świny czy zwiedzać Woliński Park Narodowy. Latem organizowane są na wyspie festiwale i zjazdy rekonstruktorów historycznych, np. Festiwal Słowian i Wikingów.

Zamiast Karpacza – Sokołowsko

Sokołowsko to malownicza, spokojna miejscowość w Kotlinie Gór Suchych, dawniej uzdrowisko, dziś przede wszystkim wymarzona destynacja do odpoczynku, wdychania świeżego powietrza i głębokiego relaksu z dala od miejskich spalin i tłumów, zapełniających bardziej popularne miejscowości turystyczne. Żądni przygód mogą poznać ruiny dawnego sanatorium.

Emil Hoff



FOT. PIXABAY

Tykocin to dobry zamiennik dla obleganego przez turystów Kazimierza Dolnego



FOT. PIXABAY

W Sokołowsku można zwiedzić ruiny dawnego sanatorium



Trawnik trzeba dobrze zraszać co dzień, najlepiej w godzinach popołudniowych lub wieczorem

Jedni wypoczywają podczas zagranicznych wojaży, inni w przydomowym ogrodzie lub na działce. Każdy wariant jest dobry. Ogrodnik w sierpniu odpoczywa jednak, pracując...

W SIERPNIOWYM OGRODZIE BARDZO PRACOWICIE

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Chociaż sierpień to miesiąc, w którym wciąż trwa sezon wakacyjny i w którym chętnie bierzemy urlopy, ogrodnicy na urlop wybierać się za bardzo nie mogą. W tym miesiącu, według zaleceń ogrodniczych specjalistów, powinni mieć bowiem ręce pełne roboty. Żeby ogród cieszył nasze oko nie tylko dziś, ale i w przyszłych latach, trzeba się sporo napracować. Jeśli jednak to lubimy, pracy tak bardzo nie odczuwamy.

Podlewajmy, zraszajmy

W upalne dni musimy pamiętać zwłaszcza o popołudniowym (lub wieczornym) nawadnianiu trawnika, ale i o podlewaniu tych roślin, które wymagają

więcej wody. Trawnika nie kosimy zbyt nisko, a trawa zostawiona po skoszeniu w bardzo ciepłe dni zapewni naszej murawie lepszą wilgotność. Oprócz doglądania i odchwaszczania tego, co teraz nam rośnie, trzeba też pomyśleć o przyszłości.

Sadźmy malwy i krokusy

Fachowcy radzą, by w sierpniu sadzić siewki roślin dwuletних - bratków, stokrotek, niezapominajek czy też pięknych, polskich malw. Jeżeli chcemy, by ogród ozdobił się kwiatami na początku kolejnego roku, nie możemy również zapomnieć o roślinach cebulowych - krokusach siewnych, liliach i przebiśniegach (te sadzimy w pierwszej połowie sierpnia), narcyzach i szachownicach (te sadzimy w drugiej połowie miesiąca).

Zbierajmy nasiona i dzielmy kwiaty

Warto także zebrać nasiona roślin do przyszłorocznego siewu. Przez cały miesiąc możemy również dzielić fiołki, floksy, smagliczki, dąbrowki, barwinki, kosańce czy goździki brodate, ale piwonie dopiero na koniec sierpnia.

Przytnijmy żywopłoty i krzewy iglaste

W sierpniu nie wolno zapomnieć o przycięciu żywopłotów, a pod koniec miesiąca również o przycięciu drzew i krzewów iglastych, takich jak: cyprysy, jałowce, cisy czy modrzewie.

Jeżeli znaleźliśmy dla nich lepsze miejsce, pod koniec sierpnia możemy też przesadzić krzewy iglaste i wiecznie zielone.

Zadbajmy o owoce i warzywa

Gdy w naszym ogrodzie posadziliśmy drzewa i krzewy owocowe, o nie musimy w tym czasie zadbać szczególnie. Nadmiernie obciążone owocami gałęzie trzeba podwiązać lub podeprzeć.

Później owocującym gruszą i jabłoniom już można przyciąć gałęzie, by owoce miały lepszy dostęp do światła. W podobny sposób warto doświetlić krzewy jeżyn, porzeczki, agrestu i malin.

Ci, którzy uważają, że ogród ma nie tylko funkcję ozdobną i założyli w nim warzywnik, w sierpniu mogą poczynić nowe nasadzenia. Można w nim wysiać na przykład sałatę masłową, szpinak, kalarepę, koper i jarmuż, a także zasadzić pyszne truskawki.



Sierpień to czas podcinania żywopłotów, ale także różnorodnych krzewów iglastych



Podczas upalnych dni trawnika najlepiej nie ścinać tylko podcinać, a ściętą trawę zostawmy na murawie



To miesiąc owocowania drzew. Mocno obciążone gałęzie podwiążmy lub podeprzyjmy

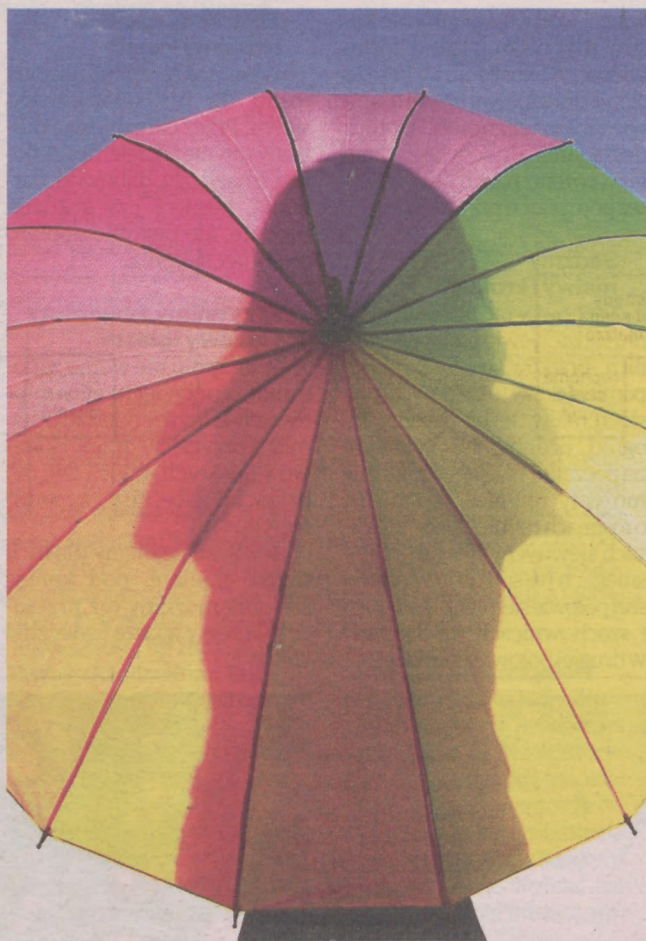
Ochrona przed słońcem

Modę na parasolki przeciwsłoneczne wymusiła na nas w pewnym sensie pogoda. Tegoroczne upały dają nam się bowiem bardzo we znaki, zwłaszcza w miastach. Każda z nas powinna więc zaopatrzyć się w parasolkę, którą od łakomych promieni się osłoni

PARASOLKI I PARASOLE OSŁANIAJĄ NAS NIE TYLKO PRZED DESZCZEM

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Parasolka przeciwsłoneczna staje się powoli atrybutem nie tylko starszej pani. I bardzo dobrze, bo silne promienie słoneczne potrafią niemiłosiernie przesuszyć włosy i skórę każdej kobiety, również tej młodej, choć efekty nie są może widoczne od razu. Przed słońcem i szkodliwym promieniowaniem UV warto więc skrywać twarz i szyję, ale także włosy, usta czy oczy. Kapełusz lub czapka z daszkiem nie zasłonią tak, jak zrobi to parasolka. Dlatego te z nas, które podróżują komunikacją miejską i są skazane na nasłonecznione przystanki tramwajowe czy autobusowe i te, które mimo upałów dużo po mieście wędrują, zachęcamy do tego, by wzięły parasolki w swoje ręce. Warto sprawić sobie parasolkę typowo przeciwsłoneczną, bo te przeciwdeszczowe zazwyczaj są w ciemnych kolorach, a one promienie słoneczne jeszcze przyciągają. Parasolka przeciw słońcu zwykle jest w kolorze białym, kremowym lub ecru, ale może być też żółta czy wielokolorowa - najważniejsze, by kolory były jasne. Można kupić bardziej wyszukaną z materiału wykończonego elegancką lamówką lub całą z koronki, ale można też wybrać skromniejszy model. Rączki takich parasolek przeważnie są bambusowe, ale zdarzają się również metalowe, nawet z automatyczną możliwością ich otwarcia i zamknięcia. Znakomicie sprawdzi się też na słońce papierowa parasolka, którą przywieźliśmy sobie z zagranicznych wояжy. Parasole o tej porze roku chronią nas również przed słońcem na plażach, w ogrodach, na tarasach czy balkonach. Na tych ostatnich pamiętajmy jednak o tym, by dobrze je przymocować do barierki, bo jeśli sfruną na ulicę, mogą stać się przyczyną wypadku.



FOT. 123 RF



FOT. 123 RF



FOT. PIXABAY



FOT. 123 RF



FOT. 123 RF



Slownik: analaz, awalara, imamita, Ito, saling.

ROZWIĄZANIE: MIŁOŚĆ WŁASNA NIE POWSZEDNIEJE.

DROBNE

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

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - WYNAJME

POKÓJ wynajmę. 600178056.

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

LOKAL na Zakład Fryzjerski dla psów, Władysława IV 23. Tel. 600-858-696.

Handlowe

ANTYKI

KRYSTALY, inne starocie kupię, 506022528.

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609 155 327

SPORT I REKREACJA

TANIO rowery używane 508-436-420.

MATERIAŁY OPAŁOWE

SPRZEDAŻ drewna, 792-669-632.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

USŁUGI

AUTOKONSERWACJA 883080883.

Nauka

KURSY/SZKOLENIA

HAGA kursy, koparko-ładowarka, koparka, ładowarka, walec, spycharka, przecinarki, rusztowania tel. 575 521 549 www.ehaga.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

CAŁOROCZNY ośrodek rehabilitacyjny w Ustroniu Morskim zatrudni samodzielnego kucharza Tel. 518-425-300, osrodek@klmiczok.eu

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

TARTAK- zatrudni pracowników fizycznych, 512-252-022.

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MYCIE, malowanie, tynkowanie domów 792-669-632.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

OGRODNICZE

ŚCINKA drzew, 792-669-632.

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

PROMOCJA od 90 zł/os. w tym 2 posiłki. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking 18/471-13-86

KRAJ - MORZE

ŁĘBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

KOMINKOWE i opałowe 792-669-632.

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURCZAKI silki USA, 514 900 606.

AUTOPROMOCJA

Dzień dobry
w **poniedziałek**



Kup dziennik z dodatkiem Sportowy24

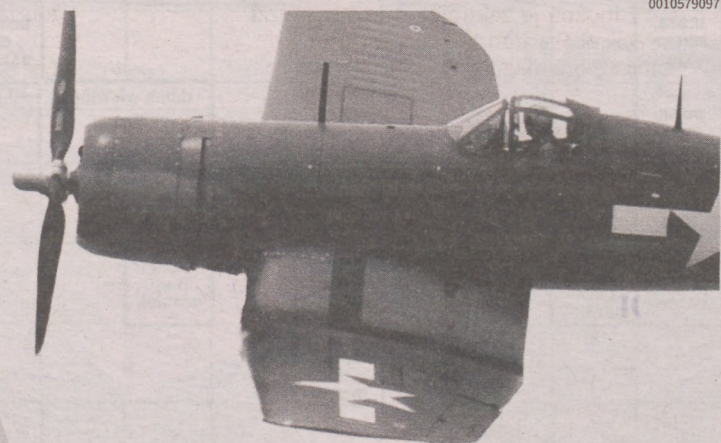
gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

AUTOPROMOCJA

0010579097

nasza
HISTORIA

Nasza historia
nigdy się nie powtarza



czytaj

naszahistoria.pl



Muzyczne uniesienia i zabytkowe organy

Katarzyna Czerwińska-Gosz

Startują regaty Unity Line. Żeglarze chcą pływać coraz dalej

Katarzyna Świerczyńska
Swinoujście

ŻEGLARSTWO. Już 9 sierpnia rozpoczyna się wielkie święto żeglarskie - XX Regaty Unity Line.

To edycja wyjątkowa nie tylko ze względu na jubileusz, ale też zmieniający się charakter rywalizacji.

Listy startowe się zapelniają i już teraz wiadomo, że w regatowych kategoriach wystartuje ok. 60 jachtów. - Żeglarstwo to sposób na życie - mówią uczestnicy, ale same regaty to także sport i rywalizacja. I jak podkreślają organizatorzy, impreza wkracza na zupełnie nowy poziom wraz z rozwojem sprzętowo-technologicznym żeglarstwa.

- Zauważamy, że nastają czasy nowszych, szybszych, bardziej zaawansowanych technologicznie jachtów - mówi kpt. Paweł Hapanowicz, Komandor Regat. - Także nasi żeglarze posiadają ogromną wiedzę i wyczucie żeglarskie. Dlatego w tym kierunku rozwijamy nasze regaty. Kolejne lata na pewno przyniosą kosmetyczne zmiany w trasach, ale widzimy, że konkurencja Extreme cieszy się coraz większą popularnością. Widzimy, że żeglarze chcą pływać coraz dalej i dalej, jednocześnie ry-



W zawodach w Swinoujściu wystartuje około 60 jachtów

walizując pomiędzy sobą - dodaje.

Trasa Extreme to najtrudniejsze wyzwanie dla żeglarzy. Dystans do pokonania to co najmniej 300 mil morskich, a układ trasy zostanie zaplanowany 24 godziny przed star-

tem, bo wszystko jest tu zależne od warunków pogodowych. Na uczestników tych zmagani czeka też wyjątkowy medal.

- Na trasie Extreme wprowadziliśmy medal trójdzielny. Zdobyć pełnego medalu,

składającego się z trzech różnych części tworzących na koniec całość, nie jest łatwe i najlepszym zajmie 3 lata - tłumaczy Paweł Hapanowicz.

W tym roku na trasie Extreme wystartują jachty, które robią to po raz pierwszy,

ale także laureaci tej trasy z poprzedniej edycji regat. Warto dodać, że do rywalizacji zgłosiło się już czterech żeglarzy samotnych na trasę Standard oraz dwóch samotników na trasę Extreme.

- 20 lat historii regat to czas,

aby patrzeć na to, co jest tu i teraz, aby patrzeć do przodu - uważa Paweł Hapanowicz. - Jesteśmy pełni nadziei patrząc na listy startowe w tym roku, dopisują także żeglarze z Niemiec, są jachty z Trójmiasta z bardzo silnym przedstawicielem Pomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego, czyli jachtem F.FWD („Fast Forward”) dowodzonym przez kapitana Tomasza Nagasa. Należy pamiętać, że każdy jacht to odrębna historia, to zróżnicowana załoga. W tym roku do regat zgłaszają się całe wielopokoleniowe rodziny, ale także załogi stworzone specjalnie pod nasze regaty - mówi kpt. Hapanowicz.

Podczas regat wystartują także jachty w klasie Oldtimer, przepiękne jednostki, które dość często zaskakują prędkością jaką potrafią osiągnąć na wodzie.

Regaty Unity Line rozpoczyna się 9 sierpnia. Będą rozgrywane od Swinoujścia, poprzez Ystad, Bornholm, aż po wyspę Utklipan. Meta będzie wspólna dla wszystkich klas w okolicy Dziwnowa. Regaty zakończą się 15 sierpnia. Wciąż można się zgłosić - zarówno online, jak i już w samym Swinoujściu, w biurze regat. Wszystkie informacje można znaleźć na stronie: regaty-unityline.pl ©

FOT. JAROSŁAW GĄSZYŃSKI

Słupsk i Koszalin uczcili rocznicę samorządu

Jarosław Stencel
Słupsk

Na stadionie 650-lecia w Słupsku, odbyły się kolejne derby Pomorza Środkowego Słupsk - Koszalin. Grali piłkarze-oldboje z okazji 32. rocznicy powstania samorządu terytorialnego.

Mecz był wyrównany i emocjonujący wygrali goście 3:2 (1:0). Po objęciu prowadzenia 2:0, wydawało się, że goście kontrolują spotkanie. Słupszczanie grali jednak ambitnie i wyrównali. Pod koniec meczu jednak piękną bramkę z dystansu zdo-



Zespół ze Słupska (czarne stroje) uległ drużynie z Koszalina

byli goście i to oni wygrali. Puchar dla drużyn ufundowała radna Rady Miejskiej w Słupsku Renata Stec, która wręczała je drużynom i dekorowała graczy medalami.

W spotkaniu grało wielu doświadczonych zawodników, między innymi były zawodnik Gwardii Koszalin i Pogoni Szczecin - Janusz Studziński. - Jesteśmy już tutaj cyklicznie zapraszani. Mecz był do przerwy z przewagą Słupska. My praktycznie oddaliśmy 4 strzały celne i trzy gole wpadły. Słupsk był przy piłce, jednak w obronie ustawiałem chłopaków. W linii graliśmy na spa-

lone, co w oldbojach jest nie do pomyślenia. Gdybym nie przyjechał, prawdopodobnie byśmy polegli. To był już trzeci dla mnie taki mecz - mówił Studziński, który powiedział też o ostatnim meczu Pogoni w europejskich pucharach. - Miałem też zapytanie ze Szczecina o mecz z FC Kopenhaga, który graliśmy w Intertoto, a który wygraliśmy 4:1, a teraz polska drużyna gra z nimi i przegrywa. Jest to taka różnica, że graliśmy swoimi zawodnikami, reprezentantami Polski. Teraz ta polska piłka... nie wiem, obniża się, z roku na rok gorzej - dodał Studziński. © (sten)

FOT. ŁUKASZ CĄPAR

GŁOS

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

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

Redakcja: SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 48 88 100,
redakcja.gp24@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24,
tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl, SZCZECIN,
Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 481 33 00, redakcja.gs24@polskapress.pl.
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

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 Szulc**

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

PBC
POMORSKI BOC
KOSZALIN