



— Relacje Rozstania są trudne i przeważnie bolesne, a często też pełne złych emocji, które bardzo utrudniają proces 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 — 25% rodziców 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 apinista 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 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 m<sup>2</sup>

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 8414 420  
mob. 60165 45 72  
omega@nieruchomosci.slupsk.pl  
www.nieruchomosci.slupsk.pl



# W poniedziałek w naszej gazecie Sportowy24

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

## Zamów prenumeratę (ilosu)

® 94 3401114

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 polskie-go himalaizmu przypadły na lata 80. Ina tym polega paradoks: w bardzo trudnych czasach dokonaliśmy tylu wspaniałych wejść-mówi himalaista Krzysztof Wielicki.**

Krzysztof Wielicki do Koszalin 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.

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, współtowarzyszka 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 tak 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 nie dokonali się na zimowe zdobycie najwyższego szczytu, to Andrzej Zawada, kierownik wyprawy, mówił „Chłopaki, Wanda weszła, a wy nie wchodzić”? 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 „łuck” 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.



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

niałych 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 determinowany, 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? Tapierwsza, 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 wspinając 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 niewyglądało 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 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 bez lin. Nie mieliśmy żadnej łączności, baterie padły. Musieliśmy jednak zejść, więc powoli schodziliśmy. W pewnym momencie Rysiek Pawłowski mówi, że dalej nie idzie, że nie ma siły. Ja mówię, że takimrazem 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 patrzył, 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. ©



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

**PORADNIK**, str. 7

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

**KUCHNIA**, str. 8

# WEEKEND *z rodziną*

W upalne dni  
skutecznie  
chrońmy 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. 9



Milena Kochanowska

## PO POMOC



**P**rzy zwykłej sprzeczce ponoszą nas nerwy i często mówimy nieto, 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. Nas najbliżsi, rodzina, przyjaciele albo niechęć się wtrącać, albo też wtrącają się za bardzo, bo są każdy na swój sposób zaangażowani. Zamiast pomóc, zdarzają 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 żesą ludzie, którzy naspokojnie, rzeczowo, ale i z empatią chcą przyjrzeć 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, bokiady, 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, skłócenie i rozżaleni ludzie nie tylko uspokajają swoje emocje, ale i zaczynają 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 decyzję podjętą pod wpływem emocji nie zawsze są dobre i nie muszą być ostateczne. Potrzebny jest jednak ktoś, kto tęniszczącą lawinę, którą uruchomiliśmy, powstrzyma. To niezwykle ważne. A wynieść ostatnie walizki, czy pójść do sądu, w razie czego jeszcze zdążymy. Zapraszamy do lektury magazynu.

Gwiazda

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

Maciej Musiał, aktor



Warto wiedzieć

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

**Często zadajemy sobie pytanie: lodzić czy nie? Amozę lepiej spytać: jeśli słodzić to czym? I jak podczas upałów radzić sobie zeschładzaniem 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. Itu wybór jest duży. Najlepiej, jeśli kupujemy go ze znanej lub przynajmniej nieanonimowej pasieki. Każdy jego rodzaj ma też odrębne właściwości smaku. 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 nostrykowy. Polecam.

## KSYLITOL I STEWIA

Kto za miodem nie przepada – choć szkoda, bo to samo zdrowie, może dośladzać 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. Tenz agawy nie jest przez dietetyków rekomendowany.

Stewia to ziolo słodowe lub miodowe pochodzące z Ameryki Południowej 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 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 w 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 brzożowy (22-45 zł za kilogram – w zależ-

ności od producenta, tańszy produkowany w Chinach, najdroższy importowany z Finlandii, gdzie pozyskuje się go z korzyści z kory brzożowej, a niena przykład z kukurydzy) to również naturalna alternatywa dla cukru. Zawiera mniej kalorii i ma zdecydowanie niższy indeks glikemiczny, dlatego polecam się godziabetykom i osobom odchudzającym się. Występuje nie tylko w drzewie brzożowym, jest także składnikiem grzybów, jagód, sałaty, 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, bona dwo- rze ciepło, pamiętajmy, że sami i to bardzo szybko sposób możemy przygotować najzdrowsze napoje. W domu możemy przyrządzać orzeźwiający koktajle, smoothie, lemoniady i kompoty. Gdy już je przygotujemy, w czas upałów warto schłodzić je w lodówce lub też

przed ich wypiciem wrzucić do dzbanki też szklanki kostki lodu. Tych ostatnich nie musimy jednak wcale robić z samej wody, którą rozcieńczając napój, możemy zbawić 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, dżurawina, czereśnie 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 łyżeczka na 1 litr), która cała proces przyspieszy. Poza domem, gdy w pobliżu nie mamy strumyka lub jeziora, trudniej napój schłodzić, ale i nato są sposoby. Wystarczy wykopać w ziemi dość głęboką dołkę i tam wstawić butelkę z napojami.

Milena Kochanowska

**&na**  
- STRONA KOBIET -

czytaj  
stronakobiet.pl





## Relacje

**Milena Kochanowska**  
m.kochanowska@glos.com

**W**edług 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 19873. Zestawiając 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 sprawatraci 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 naspokojnie 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 niewydaje 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 przyjść 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



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 mogę podzielić się tą refleksją. Ludzie w emocjach mają skłonność zbyt szybko, a nieraz i pochopnie 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 502142 739, od poniedziałku do piątku w godzinach 10-16 (jeśli nie uzyskamy połączenia, ktoś nas odzwonowi).

Później dochodzi do wspólnego spotkania.

### Głos dzieci

Od kilkuletniej 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, bodziec w obecności rodziców mają nieraz bardzo silny konflikt lojalności - mówi mediatorka.

### Zmiana decyzji

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

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 poro-

zumić się naspokojnie, a także z postanowienia sądu. - Osobiście bardzo zachęcam do przystąpienia do nas wszystkie pary, które były ze sobą na tyle krótko, że nie zdołały jeszcze wypracować myślenia 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.





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

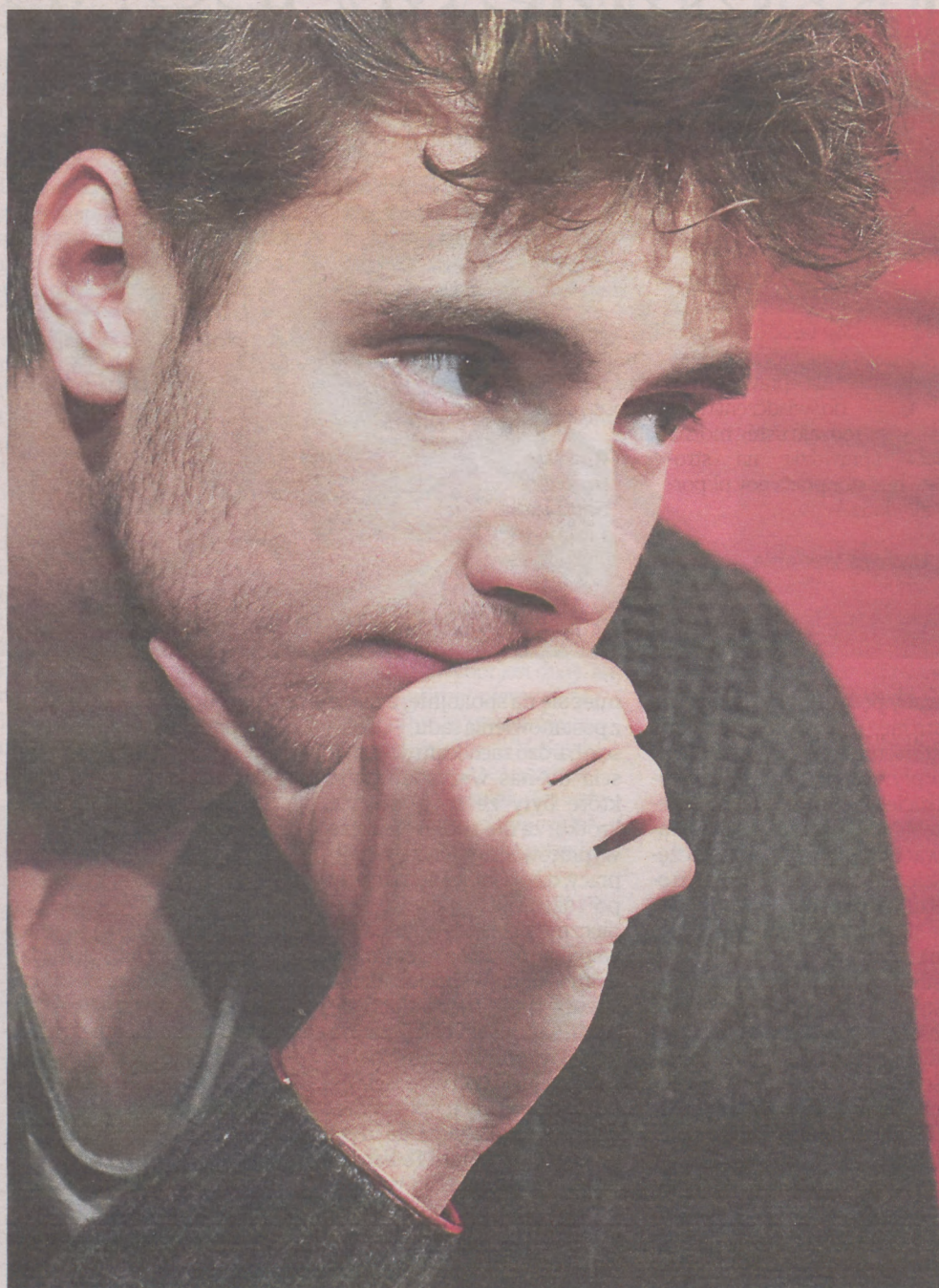
W jeszcze do niedawna był idolem nastolatków. Dzięki roli w serialu „Rodzinka.pl” uwielbiały go dziewczyny w całej Polsce. W ostatnich latach zaczyna jednak wyrastać na jednego z najciekawszych aktorów młodego pokolenia. Mogliśmy go oglądać w wysokobudżetowych serialach „Wiedźmin” i „Klangor”. Małego, 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 onesprawiają, 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 kotłyski 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 Maciej 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, młodyemu 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: „Śpij przaj dziadu” i przez cały rok byłem sam. No więc porok 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 tato biła 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 „Klangor”. 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 on czerpał z jego młodości i energii. 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 zanami 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 natym rynku – Netflix. Maciek niedość, że w nim zagrał, to jeszcze został jego producentem. Niestety, media nieprzyjęły zbyt dobrej 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 prestiżowej 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 wyprawadze 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 rekolacje. 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 rekolacjach naukach, które głosił charakterystyczny 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 domnie Bóg. Przytulił 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 mówić, 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

Jakie są warunki zatrudnienia młodocianych pracowników w wakacje? Czy niepełnoletni mogą być zatrudnieni bez zgody rodziców? Jakie prace mogą wykonywać? Jak powinni być przygotowywani do wykonywania prac? Co robić, gdy nieuczciwy pracodawca 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 dotyczyła prac o charakterze 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, 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. Wypłaca 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](http://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 1h pracy. Przy tego rodzaju zatrudnieniu nie ma statusu pracownika, co oznacza, że pracujący nie jest chroniony przepisami prawa pracy, w tym nie przysługują mu prawa 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 z rodzicami lub opiekunami jest wymagana osoba, która ukończyła 15 lat, a nie przekroczyła 18 lat, może podjąć pracę na zasadach dotyczących zatrudnienia 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 czynności, które mogą być szkodliwe dla zdrowia i życia, zdrowia i rozwoju psychofizycznego. 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 jest w stanie wykonywać pracę, nie zagrażając 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 ukończonych 15 lat, może wykonywać pracę w czasie wakacji szkolnych, jego wymiar czasu pracy nie może przekroczyć 7 godzin na dobę i 35 godzin w tygodniu. Dobowy wymiar czasu

nie może przekroczyć 8 godzin 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 pracy, a także zezwolenia właściwego inspektora pracy. Praca taka jest zakazana, jeżeli powoduje zagrożenie dla życia, zdrowia i rozwoju psychofizycznego dziecka.

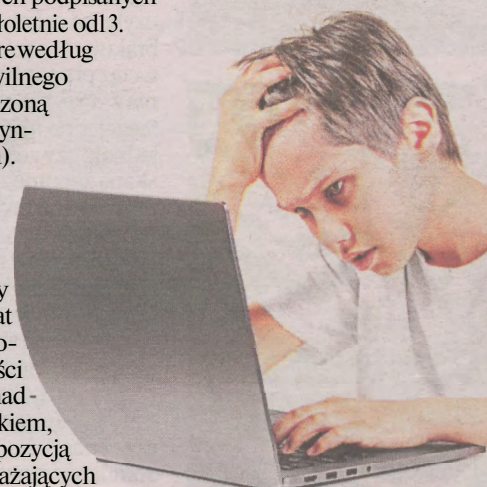
## Gdy nastolatek nie dostanie wynagrodzenia...

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 roczne 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





## IV kuchni



# 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

**D**ietetycy zalecają, je-  
dzenie rybcy naj-  
mniej dwa razy w ty-  
godniu i my się  
do nich przyłączamy.  
Dzisiaj polecamy tuń-  
czyka. Są też przepisy na da-  
nia ze śledziem, flądrami, dor-  
szem czy turbotem, a nawet  
z gładzią. Wielbiciele tuń-  
czyka na całym świecie nie  
brakuje, a szefowie kuchni  
wciąż proponują kolejne da-  
nia z tą rybą w roli głównej.  
Sięgając po nią, upewnijmy się  
jednak, czy została ona pozys-  
kana zgodnie z zasadami  
zrównoważonych połowów,  
prowadzonych z poszanowa-  
niem oceanów i ich różnorod-  
ności biologicznej. Dzięki  
temu nie tylko my będziemy  
mogli cieszyć się jej walorami,  
ale umożliwimy również  
przyszłym pokoleniom. Chcąc  
mieć gwarancję, że wybrany  
przez nas tuńczyk spełnia  
standardy zrównoważonego  
i identyfikowalnego rybołów-  
stwa, sięgajmy po produkty  
z certyfikatem MSC, ozna-  
czone niebieskim logo ze zna-  
kiem ryby. Mięso tuńczyka do-  
starcza naszym organizmom  
dużo białka i składników od-  
żywczych, a także m.in. wita-  
minę A, E, D i K oraz kwasy  
omega-3. Pomaga obniżyć po-  
ziom złego cholesterolu,  
chroni przed miażdżycą i jest  
niskokaloryczne.



## ŁÓDKI CYKORII Z SAŁATKĄ Z TUŃCZYKA Z RYZEM, KORNISZONAMI I KIEŁ- KAMI

3 średnie cykorie, 100 gryzu  
(waga przed ugotowaniem), 2  
puszki tuńczyka w sosie wła-  
snym, 4 średnie ogórki korni-  
szony, 1/4 ogórka świeżego „dłu-  
giego”, garść ulubionych kieł-  
ków np. z rzodkiewki, 1 łyżeczka  
czarnuszki (nasiona), 1 cebula  
dymka ze szczypiorkiem, 1 za-  
bek czosnku, 2-3 łyżki oleju, 1  
łyżka majonezu, sól, pieprz

Cykorie rozdziela na pojedyn-  
cze listki i umyj, następnie  
osusz. Ryż ugotuj według zale-  
ceń producenta i ostudź.  
Ogórki (obrodzaje), dymkę  
i czosnek pokrój w kostkę.  
Do miski wyłóż: ryż, osączo-  
nego tuńczyka, ogórki, kiełki,  
czarnuszkę, dymkę, czosnek,  
majonez, olej. Wymieszaj i do-  
praw do smaku. Odstaw na 1  
godzinę i ponownie wymie-  
szaj, sprawdź smak i ewentual-  
nie dopraw. Listki cykorii na-  
pełniaj przygotowanym far-  
szem i układaj na talerzach.  
(www.vog.pl)

## CUKINIA FASZEROWANA TUŃCZYKIEM

tuńczyk w oliwie. 6 średnich cu-  
kinii o podobnym kształcie, 1  
średnia żółta cebula, 50 g starte-  
go Parmigiano Reggiano (lub  
podobnego sera), mały pęczek

pietruski i majeranku, 40g oli-  
wy z oliwek z pierwszego tłocze-  
nia, sól do smaku

Cukinię gotuj w całości w oso-  
bnej wodzie przez około 12 mi-  
nut, licząc od momentu wrze-  
nia. Wyciągnij ostrożnie wa-  
rzywo, usuń końcówki i prze-  
tnij je wzdłuż na pół. Wydrąż  
łyżką miąższ i nasiona. Zetrzyj  
je natarce. Posiekaj cebulę  
podsmaż na złoty kolor, uży-  
wając oliwy z oliwek. Dodaj  
miąższ cukinii, pozostaw  
na kilka minut do wchłonięcia  
smaków, a potem zdejmij  
z ognia. Delikatnie rozgnieć  
miąższ widelcem, dodaj odsą-  
czonego tuńczyka, natkę pie-  
truski i starty Parmigiano Reg-  
giano. Dokładnie wymieszaj.  
Cukinie faszeruj przygotowaną  
mieszką i zapiekaj w piekar-  
niku 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 powsta-  
łej masy uformuj kulki, zgnieć

je, nadając im wygląd burgera  
i usmaż na patelni. Podaj  
w opiekanej bułce lub z fryt-  
kami wraz z zieloną sałatą i se-  
zonowymi warzywami.

## TUŃCZYK ZE SZPARAGAMI I POMARAŃCZĄ

tuńczyk w oliwie. 2 jajka. 800g  
szparagów. 1 pomarańcza, 1 ma-  
ła czerwona cebula, 40g oliwy  
z oliwek extra vergine, 20g mi-  
gdałów, sól, pieprz

Usuń zdrewniałe końcówki  
szparagów i gotuj je we wrzą-  
cej i osolonej wodzie przez ok.  
20 min. Jajka gotuj przez 8 mi-  
nut, licząc od momentu zago-  
towania się wody. Zetrzyj  
odrobnie skórki z pomarańczy,  
uważając, aby nie zetrzeć bia-  
łej, gorzkiej części. Następnie  
obierz pomarańczę i pokrój ją  
na małe kawałeczki. Rozdrob-  
nij migdały, obierz ugotowane  
jajka i pokrój w małe kawa-  
łeczki. Następnie obierz  
i drobno pokrój czerwoną ce-  
bulę. Ugotowane szparagi  
przekrój wzdłuż nadwierz-  
chności i rozłóż na talerze.  
Na wierzch wyłóż odsączo-  
nego i rozdrobnionego tuń-  
czyka, miąższ pomarańczy,  
jajka, cebulę, a danie obsyp  
migdałami i iskrą z pom-  
arańczy. Całość dopraw spo-  
rą ilością pieprzu.  
(www.riomare.pl x3)





# DBAJMY O USTA I CHRONŹMY JE PRZED SEOŃCEM

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

**W** 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 szczególnie uważać na 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, kosmetyk. – 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 błyszczyków i balsamów z filtrami UV i naturalnym składem. Dopiero na wieczór powinniśmy pomyśleć o bogatszym makijażu.

## Ładna szminka?

Po zabiegach pielęgnacyjnych możemy przejść do malowania. Specjaliści twierdzą, że ton szminki powinien dobrać 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-



przy wypełnianiu ust jasnymi szminkami jest całkowicie niedopuszczalne.

Usta malujemy lekko rozchylone, a nadmiar szminki usuwamy, dotykając lekko serwetką. Pomadkę lepiej rozprowadzić pędzelkiem otwartym 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.

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

łową, 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 powinniśmy pamiętać każda kobieta. Przed naniesieniem szminki usta trochę przy-  
pudrujemy lub wklepamy w nie

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

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



**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 dokażdej 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, małowyciecznymi kąpieliskami, niemal pustymi trasami spacerowymi i rowerowymi. Miejsca mniej znane, ale niemniej 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 widm 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 niezwykle region – polska kraina wygasłych wulkanów. Wycieczka na największy polski wygasły wulkan – Ostrzycę Proboszczowską 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 dążni Wastłok panujący w sezonie w krzyżackich twierdzeniach dawnych Prus, wybierzcie się szlakiem zamków Mazowsza. Ten region nie byłaby oblegany przez turystów, a ma do zaoferowania wiele atrakcji, w tym właśnie średniowieczny zamek w Czersku. Trzymajecie tyczne wieże wznoszą się nad wsią. Rozciąga się z nich piękny widok na okolicę. Czersk warto odwiedzić wiosną, 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 dzikie 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 tamna 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 przespać się w postarowcu. Tarnów uchodzi za jeden z polskich biegunów ciepła, więc nawet jeśli w innych częściach kraju pogoda nie dopisze, jest szansa nato, 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 nastoku Turbacz, najwyższego szczytu nieodległych Górców – pasma w Beskidach Zachodnich. W czasie wycieczki do Gorczańskiego Parku Narodowego można także wypatrywać niezwyklejch salomander plamistych – to dopiero atrakcja dla entuzjastów dzikiej przyrody.

#### Zamiast Kazimierza Dolnego – Tykocin

Tykocin, nazywany Wrotami Podlasia, to urocza miejscowość, pełna zabytków, ale zaciężna. 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 strusiaków w Garczynie, tzw. Polskie Stonehenge pod Odrą, Muzeum Ceramiki Kaszubskiej w Chmielnie.

#### Zamiast Trójmiasta – wyspa Wolin

W sezonie długich weekendów, urlopowi wakacji Trójmiasto – Gdańsk, Gdynia i Sopot – najczęściej wprost pękają w szwach odturystów. 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 destinacja 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

**C**hociaż 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 odczujemy.

## Podlewajmy, zraszajmy

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

więcej wody. Trawnika niekosimy 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 dwuletnich - 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, apodkoniec 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 wieczne zielone.

## Zadbajmy o owoce i warzywa

Gdy w naszym ogrodzie posadziliśmy drzewa i krzewy owocowe, one musimy w tym czasie zadbać szczególnie. Nadmiernie obciążone owocami gałęzie trzeba podwijać 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, 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 podwijamy lub podeprzamy



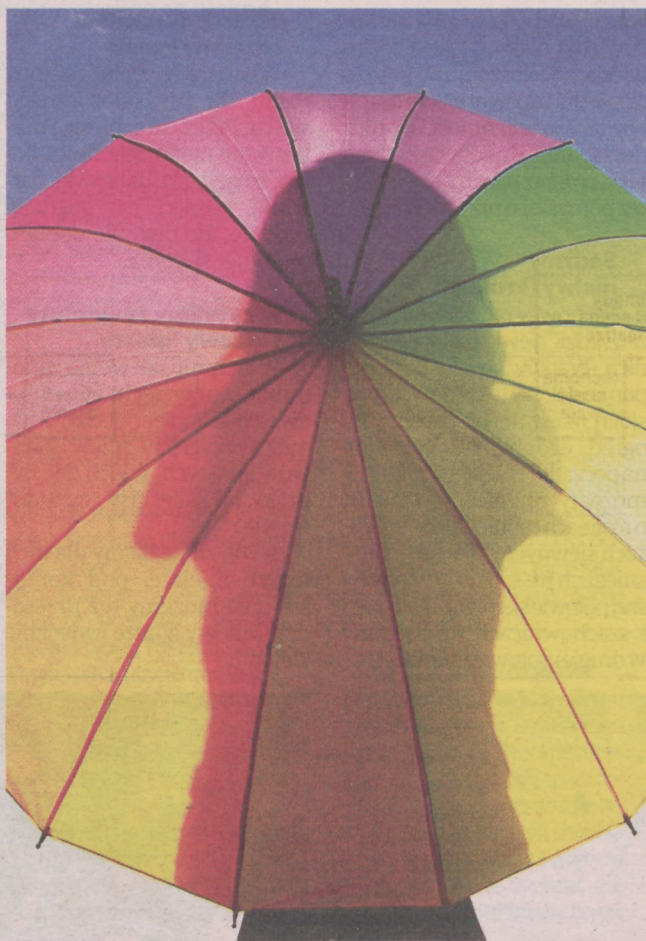
*Ochrona przed słońcem*

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

**P**arasolka 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 robi to parasolka. Dlatego też nas, które podróżujemy komunikacją miejską, 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 nasłoneczniona papierowa parasolka, którą przywieźliśmy sobie z zagranicznych wiojaży. 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



**Hanna Śleszyńska, aktorka** (Plejada.pl)



FOT. NATALIA POPCZYK

[illegible]

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – myśl Aleksandra Kumora.**

•arjINfBZSMOd3iN vNSv1M Q\$0~Hkl:3INVZVIAAZ0a



DROBNE

**Jak zamieścić ogłoszenie drobne?** Telefonicznie: 94 347 3512  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
W Biurze Ogłoszeń:

**Oddział Koszalin:** ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512  
**Oddział Słupsk:** ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59848 8103  
**Oddział Szczecin:** Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 914813 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 - WYNAJMĘ

**POKÓJ** wynajmę. 600178056.

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

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

Handlowe

ANTYKI

**KRYSTAŁY**, 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 521549 [www.ehaga.pl](http://www.ehaga.pl)

Praca

ZATRUDNIĘ

**CAŁOROCZNY** ośrodek rehabilitacyjny w Ustroniu Morskim zatrudni samodzielnego kucharza Tel. 518-425-300, [osrodek@klimczok.eu](mailto:osrodek@klimczok.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

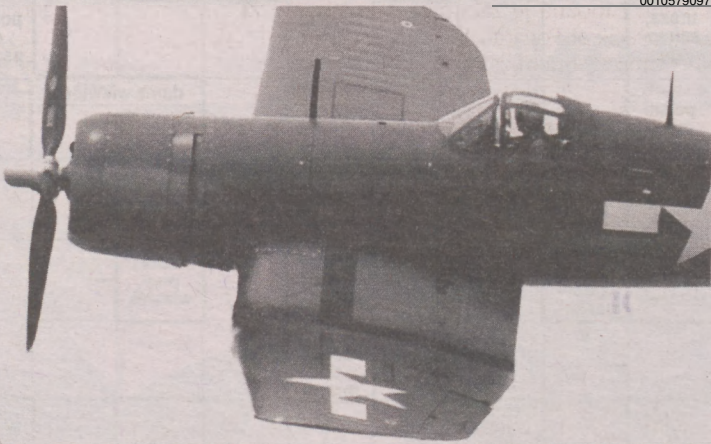


Kup dziennik z dodatkiem Sportowy24

[gs24.pl](http://gs24.pl)  
[gp24.pl](http://gp24.pl)  
[gk24.pl](http://gk24.pl)

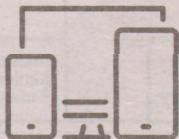
nasza  
HISTORIA

Nasza historia  
nigdy się nie powtarza



czytaj

[naszahistoria.pl](http://naszahistoria.pl)





# Reggaenwalde Festival i I Zlot Off Road Meeting

Wojciech Kulig  
Darlów

Zbliża się 14. edycja Reggaenwalde Festival. Wydarzenie zaplanowane na 12-13 sierpnia w darłowskim porcie (Nabrzeże Słupskie).

Start imprezy o godz. 15:30 wpiątek, 12 sierpnia, na skwerze przy Hotelu Apollo w Darłowie Wschodnim. To właśnie tam będą uliczne otwarte warsztaty bębniarskie dla wszystkich. Po warsztatach nastąpi parada bębniarzy na teren festiwalu. Organizatorzy zachęcają, żeby zabrać ze sobą bębny i inne przeszkadzajki.

Pierwszego dnia festiwalu o godz. 17 rozpoczną się koncerty. Na scenie tego dnia usłyszymy: Simonu, The Bartenders, Kapela zewsi Warszawa, Vavamuffin. Następnie sound-systemowy after doświtu.

W sobotę, 13 sierpnia, start koncertów od godz. 17. Na scenie: Dawid Albaaj, Bigup!, Goral/Paprodziad, Tabu. Po koncertach sound-systemowy after doświtu.

Bilety są w cenie 60 zł za dzień i można je zakupić na kupibilecik.pl. Ponadto na terenie imprezy organizator zaplanował: Przystanek Bengal, czyli wegetariańska uczta, stoiska festiwalowe, gastronomia, Eko Wioska Dziecięca, pole namiotowe, stoisko My3Koty i Psy.



Tak wyglądała parada bębniarzy na teren Reggaenwalde Festival w 2021 roku

## I Zlot Off - Road Driving Meeting

Impreza odbędzie się w dniach 15-21 sierpnia na terenie Patelni II przy ul. Nadmorskiej w Darłowie Zachodnim. Organizatorzy zapraszają wszystkich, którzy pragną poszaleć dowolnym pojazdem po poligonie zlotowym. W programie wydarzeń: 19 sierpnia - Holi Święto Kolorów, 20 sierpnia - koncert zespołu Atest. Ponadto będą atrakcje dla dzieci: dmuchańce, euro-

bungee, kulewodne, animacje dla dzieci. Nie zabraknie stoisk gastronomicznych i handlowych.

- To festiwal wszędofazów, konkurencje i wyścigi w kategoriach: ciężarówka, samochód terenowy, traktor, quad, motocykl, gąsienice - zaprasza organizator, Marian Laskowski.

## Koncerty w kościele i kino w plenerze

W Darłowie trwa także 56. Międzynarodowy Festiwal Or-

ganowy. Koncerty w kościele św. Gertrudy - 3, 10 i 14 sierpnia o godz. 19:15, wstęp wolny.

Z kolei w ramach koncertów z klimatem w kościele Mariackim zaplanowano wydarzenia 21 i 28 sierpnia. Początek o godz. 19.

Kina w plenerze także nie zabraknie. Plenerowe pokazy w dniach: 6, 20 i 27 sierpnia na rynku w Darłowie. W dniach 20 i 27 sierpnia o godz. 21, z kolei 6 sierpnia o godz. 22. ©®

## Muzyczne uniesienia i zabytkowe organy

Anna Czerny-Marecka  
Duninowo, gmina Ustka

Wybitni artyści mają stać się dźwiękiem organów, kojące wnętrza kościoła. Centrum Kultury Powiatu Słupskiego zaprasza na koncert organowy, który odbędzie się w niedzielę, 7 sierpnia.

W kościele w Duninowie (gm. Ustka) wystąpi znakomity duet z Akademii Muzycznej w Gdańsku: na organach zagra Maciej Babnis, a na flecie poprzecznym - Katarzyna Czerwińska-Gosz.

Artyści przygotowali prawdziwą wyprawę muzyczną po epokach. W ich wykonaniu usłyszymy m.in. utwory mistrzów baroku - J. S. Bacha i George'a Haendla, pieśń „Znaszli ten kraj” Stanisława Moniuszki oraz dzieła współczesnych kompozytorów: Istvána Nagy'ego (Węgry), Jana Janca (Polska) i Carsona Coomana (USA).

Koncert będzie też okazją, by posłuchać brzmienia zabytkowych organów Völknera z 1878 r., powstałych w manufakturze organów istniejącej niegdyś w Duninowie.

Wstęp wolny.

## O wykonawcach

Maciej Babnis to muzykolog, organolog, organista,

a także kompozytor. Absolwent Instytutu Muzykologii Kościoła Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego oraz klasy organów Akademii Muzycznej w Gdańsku. Jest adiunktem w Katedrze Sztuki Muzycznej Akademii Pomorskiej w Słupsku. Jako organista koncertował w wielu miastach Polski i Niemiec. Jest autorem książki o kulturze organowej Galicji oraz szeregu artykułów dotyczących historii budownictwa organowego w Polsce oraz muzyki organowej i kościelnej.

Katarzyna Czerwińska-Gosz ukończyła klasę fletu w Akademii Muzycznej w Gdańsku. Jeszcze w trakcie studiów zaczęła brać czynny udział w życiu koncertowym Trójmiasta. Współpracowała z takimi zespołami, jak orkiestra Polskiej Filharmonii Bałtyckiej, Cappella Gedanensis, orkiestra Teatru Muzycznego w Gdyni, Polska Filharmonia Kameralna Sopot, Schola Cantorum Gedanensis oraz Teatr Otwarty w Gdańsku. Obecnie jest członkiem orkiestry Polskiej Filharmonii Bałtyckiej w Gdańsku, chętnie też bierze udział w projektach kameralnych. Od 1994 r. pracuje w Zespole Szkół Muzycznych w Gdańsku, realizując swoją pasję pedagogiczną. ©®

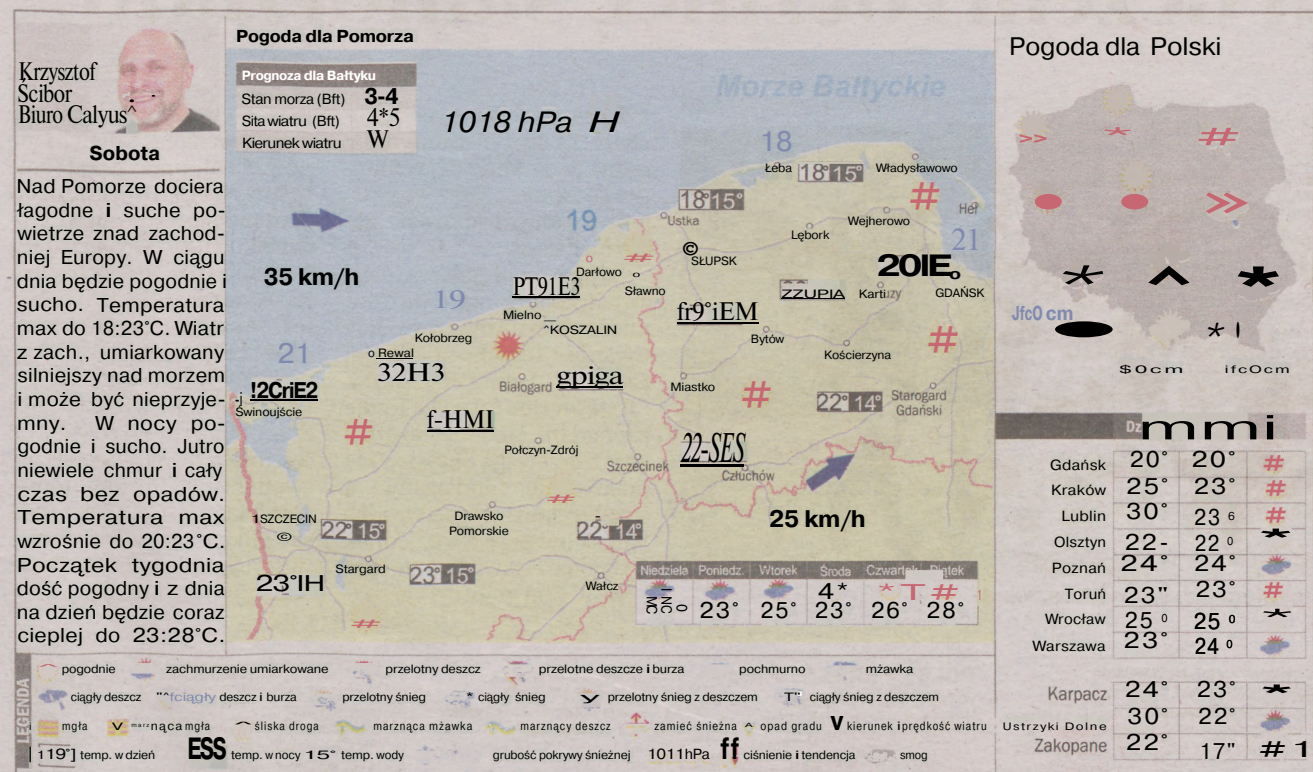


Maciej Babnis



Katarzyna Czerwińska-Gosz

## POGODA





# Startują regaty Unity Line. Żeglarze chcą pływać coraz dalej

**Katarzyna Świerczyńska**  
Świnoujście

**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 startowesieć zapełniają i już teraz wiadomo, że w regatowych kategoriach wystartuje ok. 60 jachtów. - Żeglarsstwo 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 żeglarsstwa.

- Zauważamy, że nastają czasy nowszych, szybszych, bardziej zaawansowanych technologicznie jachtów - mówił Paweł Hapanowicz, Komandor Regat. - Także nasi żeglarze posiadają ogromną wiedzę i wyczucie żeglarskie. Dlatego w tym kierunku rozwijamy nasze regaty. Kolejnelata 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 Świnoujściu wystartuje około 60 jachtów**

walizując pomiędzy sobą - dodaje.

Trasa Extreme to najtrudniejsze wyzwanie dla żeglarzy. Dystans dopłynięcia toco 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.

- Natrasie 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 robia to po raz pierwszy.

ale także laureaci tej trasy z poprzedniej edycji regat. Warto dodać, że dorywalizacji 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”) dowodzionym przez kapitana Tomasza Nagasa. Należy pamiętać, że każdy jacht to odrębna historia, to różnicowana załoga. W tym roku doregaty zgłaszają się całe wielokoleniowe 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 rozpoczną się 9 sierpnia. Będą rozgrywane od Świnoujścia, 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 Świnoujściu, w biurze regat. Wszystkie informacje można znaleźć na stronie: [regaty-unityline.pl](http://regaty-unityline.pl) ©

# Słupsk i Koszalin uczcili rocznicę samorządu

**Jarosław Stencel**  
Stupsk

**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 emocyjnie, goście wygrali 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 piękna bramkę z dystansu zdobył



**Zespół ze Słupska (czarne stroje) uległ drużynie z Koszalina**

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

W spotkaniu grałowieli doświadczonych zawodników, między innymi były zawodnik Gwardii Koszalin i Pogoni Szczecin - Janusz Studziński. - Jesteśmy już tutaj cyklicznie zapraszani. Mecz był doprzewry z przewagą Słupska. My praktycznie oddaliśmy 4 strzały celnei trzy golewpadły. Słupsk był przy piłce, jednak w obronie ustawiałemchłopaków. W linii graliśmy na spa-

lone, co w oldbojach – jest nie do pomyślenia. Gdybym nie przyjechał, prawdopodobnie byśmy poległ. 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 nim przegrywa. Jest totalna różnica, że graliśmy swoimi zawodnikami, reprezentantami Polski. Teraz ta polska piłka... nie wiem, obniża się, zroku narok gorzej – dodał Studziński. © (sten)

# GŁOS

www.m24.pl  
www.gk24.pl  
www.gs24.pl

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

**Redakcja** SLUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 598 488 100,  
redakc@lsgp24.pl, [redakc@lsgp24.pl](mailto:redakc@lsgp24.pl), [polskapress.pl](http://polskapress.pl), KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24,  
tel. 94 34 37 35 52, [redakc@agk24.pl](mailto:redakc@agk24.pl), [polskapress.pl](http://polskapress.pl), SZCZECIN,  
Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 48 13 300, [info@kafes24.pl](mailto:info@kafes24.pl), [polskapress.pl](http://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 Miłosz Szulc

Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński  
Dyrektor marketingu, Rzecznik prasowy  
Wojaech Paczyński  
wojdech.paczyński@polskapress.pl  
Dyrektor kolportażu Karol Wlazło  
Agencja AIP kontakt@aip24.pl

**PBC**  
POLSKIE BUDOWELNE CZYSTOŚĆ  
^ • StesiiiL  
inno miiioiflu

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualny i Artykule, oznacza możliwość jego podalszego rozprzeczniania i wykiw' nieopuszczaniu opłaty zgodnej z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci/wzoodziez po ustanowieniu niniejszego regulaminu