

WEEKEND z rodziną

- Dawid Kwiatkowski Kiedyś nazywano go polskim Justinem Bieberem. Dziś irytuje się na to określenie... Piosenkarz z powodu problemów rodziców już w młodości uciekł z domu w inny świat. Sam jednak nie zatracił się w hedonizmie i szybko się ustatkował str. 6
- Dla rodziców Jak dobrze wykorzystać jeszcze wolne od szkoły dni, by wzmocnić więzi z dzieckiem? str. 7
- Uwaga! Strzeżmy się kieszonkowców. Nie dajmy się okraść! Wakacje to czas ich prosperity - przestrzegają policjanci str. 11



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela
20-21.08.2022

Nr 193 (4741)
Nakład: 10.707 egz.

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

Styl życia Po prostu
joga. Na macie znów
weźmiesz głęboki
oddech str. 14



Kultura

Kolejni artyści będą
mieli swoje gwiazdy
w Willi Sorrento
str. 15

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



WYPOCZYNEK NAD SPRAWNYM FUNKCJONOWANIEM OBLĘŻONEJ LATEM MAJORKI CZUWAJĄ LUDZIE I MASZYNY

Codzienna higiena Arkonki

Bogna Skarul
Baseny

Nazywana jest szczecińską Majorką. bo to właśnie tu - podobnie jak na hiszpańskiej wyspie - można spełnić swoje marzenia o letnim, aktywnym wypoczynku w wodzie i nad wodą.

Latem Centrum Basenowo-Rekreacyjne Arkonka w Szczecinie odwiedza nawet 19 tysięcy osób dziennie. To sporo.

- Przypadałoby się więcej w mieście takich miejsc do wypoczynku - mówią pracownicy Arkonki. - Co to jest jeden taki otwarty kompleks basenowy na całe miasto.

Marzenia o podobnych obiektach mają pewnie mieszkańcy wielu miast. Co prawda Koszalin ma swój Park Wodny, słupszczanie kąpią się w Trzech Falach, ale swojego obiektu nie ma na przykład prawie 35 tysięczny Golemów.

Tymczasem w Arkonce w weekendy do kas biletowych ustawiają się gigantyczne kolejki.

- Na obiekcie jednorazowo może przebywać najwyżej pięć tysięcy osób - podkreślają pracownicy Arkonki. - Jeśli przed wejściem stoi kolejka osób, to znaczy, że te osoby muszą czekać, aż ktoś z kompleksu wyjdzie.

Opowiadają przy tym, że sława Arkonki rozeszła się po całym regionie i to właśnie w weekendy - szczególnie te upalne, aby popluskać się w wodzie - ciągną mieszkańcy Pomorza.

Aby kąpiel i zabawy nie były zakłócone różnymi przykrymi niespodziankami czuwają pracownicy rekreacyjnego kompleksu i nowoczesna maszynaria.

Wchodzimy do środka Arkonki...

Czytaj str. 2



W poniedziałek w naszej gazecie Sportowy24

- Relacja z meczu ekstraklasowych piłkarzy nożnych Pogoni Szczecin
- Kolejne spotkania rozegrają nasze zespoły w piłkarskiej III i IV lidze

Zamów prenumeratę Głosu

<5>94 3401114

prenumerata.gdprcbpolskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Ludzie i maszyny - serce i płuca kąpieliska

Bogna Skarul
Szczecin

Arkonce czynna jest przez okrągły rok. Ale to, co się tam dzieje, największe emocje wzbudza latem. I wtedy też bije rekordy odwiedzin. Bywają dni, że przychodzi tu nawet 19 tysięcy ludzi

- Ale kiedy musimy zamknąć baseny ludzie są wściekli - mówi Władysław Motyka, konserwator maszynowni na pływalniach Arkonki. - A musimy zamknąć, aby oczyścić wodę. W tym roku zdarzyło nam się to trzy razy.

Dwa pierwsze, jeszcze w czerwcu - przez groźną bakterię pałeczki ropy błękitnej zwanej też bakterią szpitalną, którą do basenowej wody „przywleki” prawdopodobnie ci, którzy niemal prosto ze szpitalnego łóżka postanowili wykapać się w basenach. Przyczyną zamknięcia trzeci raz, była odnaleziona w wodzie... dziecięca kupa. Spowodowała namnożenie się w basenowej wodzie bakterii Escherichia coli.

Walka z bakteriami

W Arkoncie bakterie w basenach zabijane są podchlorynem sodu. Ale nie tylko. Do oczyszczania wody wykorzystuje się jeszcze filtry piaskowe (duże baseny mają po dwa duże filtry, małe po jednym). Dodatkowo w wodzie pompowanej na baseny utrzymywane jest odpowiednie pH, tak aby bakterie się szybko nie namnażały. - Stosujemy jeszcze koagulant, który ma za zadanie wiązać małe cząstki brudu w większe, aby osiadały na filtrach, bo wtedy są łatwiejsze do oczyszczania - tłumaczy Władysław Motyka.

Filtry czyszczone są przynajmniej raz dziennie. Ale

PODCHLORYN SODU

W wyniku reakcji podchlorynu sodu z wodą powstaje kwas podchlorynowy, który dzięki właściwościom utleniającym, znajduje zastosowanie w dezynfekcji wody w zbiornikach wodnych.



W Arkoncie zainstalowano najnowocześniejsze przyrządy do badania chemii w wodzie, jakie w tej chwili dostępne są na rynku

kiedy baseny odwiedzi dzień 10-15 tysięcy osób (w Arkoncie jednorazowo może przebywać najwyżej 5 tysięcy osób, ale w niektóre dni zamiennie przychodzi nawet 19 tysięcy), to muszą być płukane nawet kilka razy w ciągu doby.

- To kiedy trzeba je wypłukać widać zresztą na urządzeniach - wyjaśnia Motyka. - Od razu się ciśnienie podnosi przy filtrach.

Przy każdym basenie zainstalowane są również specjalne urządzenia do badania wody pod względem chemicznym - czy jest odpowiednia zawartość podchlorynu, odpowiednie pH wody. Urządzenie to pokazuje również tzw. współczynnik erdoks, który mówi, jakie jest ogólne zanieczyszczenie wody. Jeśli ten współczynnik jest wysoki, to znaczy, że ta woda jest do wymiany.

- Nie mamy się czego wstydzić - mówi z dumą Władysław Motyka. - Na Arkoncie zainstalowano najnowocześniejsze przyrządy do badania chemii w wodzie, jakie w tej chwili dostępne są na rynku. Nawet firmy, które nam tę wodę badają, często nie mają tak nowoczesnego sprzętu jak my.

Bardziej dokładne badania składu chemicznego wody wykonują już specjalne służby. Sanepid standardowo bada wodę przynajmniej raz na dwa tygodnie. - Ale pewnych nieczystości żadne urządzenie nie wykryje od razu - mówi Motyka. - Jeśli dziecko załatwi swoją

potrzebę w basenie, a w basenie wody jest przecież mnóstwo, to urządzenie tego od razu nie wykryje, a my nie możemy nic zrobić. Liczymy wtedy na obywatelskie reakcje.

A te są coraz częstsze. Sami plażowicze zgłaszają ratownikom (w Arkoncie pracuje 9 ratowników na zmiany) albo służbom porządkowym, że zauważyli, jak dziecko załatwia się w wodzie. -1 my wtedy reagujemy - mówi Justyna Wnuk, kierowniczka Arkonki. - Najczęściej jednak jest już po wszystkim, czyli kupa już jest w basenie.

Mówi, że także ratownicy mają obowiązek wyłapywania tego typu sytuacji.

- Tylko jeśli na Arkoncie jest 5 tysięcy osób, to nie da się dokładnie wszystkich cały czas obserwować - tłumaczy. - Ratownicy skupiają się wtedy na obserwacji tafli wody, czy nikomu się nic nie dzieje.

Nie da się też do basenów dodać więcej środków chemicznych, bo rozpuszczone w wodzie mogą być niebezpieczne dla ludzi. - To przecież jest chemia, która ma za zadanie niszczenie bakterii, jest więc żrąca - mówi Andrzej Kus z Zakładu Usług Komunalnych, gospodarza basenów. - Nie można dodać jej tak po prostu więcej do wody w basenach, bo ludzie się poparzą.

- Tą ilością chemii w basenach rządzić przecież przepisy,

regulacje, normy - dodaje i Justyna Wnuk.

- Ale, aby bezpiecznie korzystać z basenów, potrzebna jest również higiena osobista. Na basen nie idziemy przecież, aby się wykapać i by być czystym - zauważa Kus i gorąco namawia do korzystania z przybasenowych pryszniców przed wejściem do basenu i to koniecznie z użyciem mydła.

Przypomina, że po wyjściu z basenu także jest dobrze zrobić sobie małą kąpiel pod prysznicem.

- Choćby dlatego, aby spłukać z siebie wodę z chemikaliami basenowymi - mówi i zaleca, aby po każdej wizycie w Arkoncie, ale też w innych kąpieliskach, już w domu, także się dokładnie umyć. - Przecież to nie zaszkodzi, jak wykapiemy się w domu, a zawsze będzie większa szansa, że spłuczemy z siebie nieprzychylne bakterie. Nie da się ukryć, że na każdym kąpielisku niejako „pobieramy” bakterie od innych osób. Lepiej więc je spłukać, aby się nie rozmnażały i nam nie zaszkodziły.

To właśnie chwila pod basenowym prysznicem może uchronić innych od zakażenia na przykład bakterią Escherichia coli. Bo E. coli to bakteria, która występuje powszechnie, żyje w organizmie każdego człowieka. I choć E. coli pełni ważne funkcje, może być też bardzo niebezpieczna dla zdrowia i życia. Bo dopóki Escherichia coli pozostaje w układzie pokarmowym człowieka, to nie zagraża zdrowiu. Jeśli jednak uda się jej przedostać w inne miejsca, to może wywołać różne dolegliwości i choroby. Najczęściej zatrucia pokarmowe, a tym zatruciom towarzyszą wymioty, biegunka, bóle brzucha, gorączka, krwawe stolce.

Niefirasobliwi rodzice

Andrzej Kus tymczasem opowiada o ostatnim zdarzeniu, jakiego był świadkiem. Doszło do sprzeczki rodzinnej, kiedy do matki podszedł 5-letni szkrab i powiedział, że chce mu się siusiu, a ta wysłała go do basenu, aby tam załatwił swoją potrzebę. - Na szczęście zareagował ojciec - mówi Kus. - Narzeczył na matkę, a syna zaprowadził do toalety.

- Jeszcze nie ma u nas w Polsce takiego powszechnego zwyczaju, aby dzieci do basenu wchodziły w pielucho-majtkach - twierdzi Władysław Motyka. - Bołączką wszystkich basenów w Polsce jest to, że osoby z nich korzystające nie czytają regulaminów i niechętnie przestrzegają przepisów. A tam jest czarno na białym napisane, że małe dzieci do basenów mogą wejść tylko w pielucho-majtkach. Zresztą my przez megafony przypominamy o tym ciągle... Natomiast rodzice maluchów zupełnie nie mają świadomości, że szkoda, jaką zrobi ich dziecko w wodzie, powoduje zamknięcie na jakiś czas basenów, a bywa że baseny muszą być przez taką „niefirasobliwość” nieczynne nawet kilka dni. Pokrzywdzeni są wtedy wszyscy... A na przykład w Niemczech do basenu nie wejdzie żadne małe dziecko bez odpowiedniego zabezpieczenia.

Pracownicy Arkonki przyznają, że w wypadku załatwienia się dzieci do basenów prewencja kierowana są nie do dzieci a do ich rodziców.

- Bo dziecko w tym wypadku nie jest winne - mówią. - To raczej trzeba za taki incydent napiętnować rodzica, że nie zwraca uwagi, iż to nie tylko jest nieestetyczne, ale prowadzi do dość poważnych konsekwencji.

Podkreślają także, że kąpiele w basenach czy na kąpieliskach są całkowicie bezpieczne, ale przy dwóch podstawowych założeniach - technologia czyszczenia wody jest prawidłowa a kąpiący się będą przestrzegali zasad higieny.

Władysław Motyka dodaje, że przy nawet minimalnych wątpliwościach co do jakości wody w basenach, zamykany jest cały obiekt, by nie narażać ludzi. - Lepiej dmuchać na zimne - mówi.

- Działamy przecież w interesie ludzi - dodaje Justyna Wnuk. - Dla ich dobra. Jak dotąd nie mieliśmy żadnych skarg.

- Oczywiście, że są niezadowolone osoby, kiedy zamykamy baseny, ale myje zamykamy z konkretnej przyczyny. Zazwyczaj dlatego, że woda jest zanieczyszczona - twierdzi Motyka. - A to zanieczyszczenie tworzą przecież ludzie. ©®



Chłodniki
to idealne zupy
na ciepłe
letnie dni

KUCHNIA, str.8

O cienką i wrażliwą
skórę wokół oczu
musimy dbać
szczególnie

ZDROWIE I URODA, str.9

WEEKEND *z rodziną*

Tańsze wakacje,
czyli jak obniżyć
cenę naszego
wypoczynku

PODRÓŻE, str.10

Uwaga
kieszonkowcy!
Wakacje to dla nich
czas prosperity

PORADNIK, str.11

GŁOS

Sobota-Niedziela, 20-21.08.2022



CZAS WOLNY OD SZKOŁY,
ALE CZY OD PROBLEMÓW?

Problemy nie znikają z naszego życia tylko dlatego, że nastają wakacje. Dla nich nie ma wakacji, bo „żywią się” właśnie nierozwiązaniami. Jak dobrze wykorzystać jeszcze wolne od szkoły dni, by wzmocnić więzi z dzieckiem i na co zwrócić uwagę przed rozpoczęciem roku szkolnego? **temat weekendu, str.7**

Milena Kochanowska

WIĘŻ



Gwiazda

NAZYHANO MNIE ARTYSTĄ JEDNEGO SEZONU,
KTÓRY BĘDZIE GRAŁ ROK, MOŻE DNA LATA.
A TYMCZASEM BĘDĘ ŚIKIĘTOI4AŁ
DZIESIĘCIOLECIE SIUOJEJ DZIAŁALNOŚCI

Dawid Kwiatkowski, piosenkarz



FOT. JAKUB STEINBORN

Warto wiedzieć

Czy i kiedy możemy liczyć na zwrot zadatku lub zaliczki?

Jeszcze trochę wakacji zostało... - to czas odpoczynku dla dzieci i dla rodziców. Nie ma szkoły, szkolnych obowiązków problemów... Czyżby? Jeśli problemy były, niestety wraz z wakacjami nie znikną, ani też nie rozmyje ich czas - je trzeba rozwiązać, bo jak mówi psycholog w rozmowie na stronie obok, one wręcz karmią się tym, co nierozwiązane. A właśnie w wakacje wszyscy mamy więcej czasu, by im się przyjrzeć, by pomóc dziecku, by nasze

bo jak się okazuje, nieraz tylko myślimy, że nasze dziecko dobrze znamy. W codziennej gonitwie czasem zwyczajnie nie zauważamy, że nasza córka lub syn zmienili się, albo że mają jakiś problem, który ukrywają, bo też myślą, że może zniknie sam, gdy nie będą o nim mówili, a może się go wstydzą lub obawiają się naszej reakcji? Wykorzystajmy więc nasze wspólne wolne na to, by wzmocnić więź z dziećmi, by złapać z nimi dobry kontakt, który być może gdzieś się zagubiłaby lepiej zrozumieć, co dzieci myślą i czują, by być może pomóc im też nawiązać nowe, wakacyjne kontakty. I pamiętajmy, że dzieci nam także się przyglądają i widzą, jak radzimy sobie z emocjami i ich wyrażaniem: złością, smutkiem, radością czy strachem. Pomóżmy dziecku w ten czas nie tylko odpocząć, ale i budować własne ja. Nie myślimy więc o wakacjach tylko w kategoriach: wspólny wyjazd, więc niech dzieci robią co chcą, a my wtedy też sobie odpoczniemy... I cieszymy się, gdy problemów nie ma lub są tylko takie, które można rozwiązać samemu z dzieckiem lub nawet z pomocą specjalisty. Bo są dzieci, które mają problemy, ale problemy mają również ich rodzice. A wtedy oni sami nie potrafią budować swoim dzieciom ani bezpiecznego świata, ani więzi z nimi, skazując je często na samotność, ból i cierpienie. Im i ich dzieciom trzeba pomóc - zaczynając choćby od tego, by nigdy nie być obojętnym na krzyki i płacz za ścianą. Zapraszam do lektury magazynu.

Nieporadnik Tatusia

ŻEBYŚ BYŁ DUMNY!

- Buuu. Bo ja bym chciał, żebyś był ze mnie dumny!

Płacz mi młodszy. A płacz, bo od dwóch dni zazdrość go zżera, że tata dumny ze starszego. A dumny, bo z synami wybrał się na zajęcia ju-jitsu. Synowie na zajęcia się szykowali, po czym młodszy oświadczył: nie, nie będzie ćwiczył. Bo? Bo się wstydę. A wstydę się, bo inne dzieci patrzą... Nie pomogły groźby, prośby i przekupstwa. Nie. Dziecię uwiło sobie gniazdko na kolanach taty i ledwo niemrawo wzięło udział w rozgrzewce... A potem zaczęło chlipać. Bo? Bo ktoś tam pochwalił starszego.

I buuuu. - Bo z niego będziesz dumny, a ze mnie nie. A ja bym chciał, żebyś był ze mnie dumny - powtarza to wielokrotnie, również wieczorem, przy kąpielu.

- Z pewnością znajdę powód - mówię sięgając do pokładów swojej cierpliwości.

-Buuu!

- Na przykład będę dumny z tego, że się uśmiechasz.

I tu buzia robi jeszcze większą... podkówkę. Ba, łyż już kąpiel!

- Jak będzie uśmiech to będę dumny!

Nie, nie działa. Podkówka jeszcze większa.

- Ok, to jestem dumny z tego, że jesteś smutny.

I wychodzę.

A z łazienki dobiega gromki śmiech.

Ja nie wiem skąd ta przekora, przecież nie po ojcu.

Najczęstsza mina mojego dziecka: robię smutną minę, ale już kąciki ust drgają w górę. Bo jak długo można?

Tata (możesz do mnie napisać: nieporadniktatusia@gmail.com)

Co zostawiać? Kiedy musimy zrezygnować z wakacyjnego wyjazdu, na przykład z powodu nagłego zdarzenia losowego, a wcześniej wpłaciłmy zadatek akonto planowanego pobytu? Czy dostaniemy z powrotem kwotę przelaną właścicielowi pensjonatu czy kwatery?

Właściciele pensjonatów i prywatnych kwater często żądają od nas wcześniejszej wpłaty części kosztów za noclegi. Czy powinniśmy oddać nam pieniądze, jeśli nie możemy dotrzymać umowy z powodu od nas niezależnego, takiego jak na przykład choroba, wypadek czy niespodziewany pobyt w szpitalu i operacja? Czy możemy żądać zwrotu wpłaconej gotówki?

ZALICZKA
CZY ZADATEK?
TO TRZEBA OKREŚLIĆ!

Strony, zawierając umowę o świadczenie usług turystycznych, powinny określić, jaką rolę pełni wręczona przy zawarciu tej umowy kwota pieniężna. Jeśli nie określą, że to zaliczka i nie ustalą jej zwrotu, albo zaliczenia na poczet całej opłaty, to wtedy kierując się art. 394 Kodeksu cywilnego, przyjmuje się, że jest to zadatek.

KIEDY ZADATEK
PRZEPADA?

Zgodnie z przepisami Kc, gdy umowa nie dojdzie do skutku z winy dającego zadatek, druga strona może go zatrzymać bez konieczności wyznaczania kolejnych terminów realizacji tej umowy.

KIEDY ZADATEK
ZOSTANIE PODWOJONY?

Jeżeli jednak sytuacja jest odwrotna - ten, któremu zadatek wpłaciliśmy, spowodował, że umowa nie została sfinalizowana, mamy prawo do-



FOT. PIXABAY

magać się od niego zwrotu zadatku w podwójnej wysokości. Nie jest nawet ważne, czy ponieśliśmy skutek postępowania niedotrzymującego umowy jakąś szkodę, nie musimy więc jej udowadniać.

KIEDY
MOŻEMY LICZYĆ
NA ZWROT ZADATKU?

Gdy dojdzie do realizacji umowy, zadatek dolicza się do ceny ogólnej, na przykład do opłaty za pobyt.

Powinien on jednak zostać zwrócony wtedy, gdy realizacji umowy przeszkodziły tak zwane warunki obiektywne. Jeśli za taki warunek uznamy chorobę lub operację i leczenie szpitalne, powinniśmy dostać pieniądze z powrotem, oczywiście po udokumentowaniu tego faktu odpowiednim zaświadczeniem lekar-

skim z adnotacją, że wyjazd jest niewskazany.

ZAMIAST IŚĆ DO SĄDU,
POSTARAJMY SIĘ
ZAWRZEĆ UGODĘ

Jeżeli mimo tego właściciel kwatery nie zwróci zadatku, mamy prawo wystąpić przeciw niemu do sądu, choć lepsza jest na pewno ugoda. Na przykład negocjujemy zwrot choćby części nadpłaconej gotówki - doradzają prawnicy.

W INTERNECIE
SPRAWDŹMY OPINIE
O WYNAJMUJĄCYM

Szczególnie uważajmy, jeżeli szukamy ofert wypożyczynku w internecie. Gdy nie znajdziemy żadnych opinii o nich lub jeśli będą one negatywne, lepiej zrezygnujmy z rezerwacji.

Zdarza się bowiem, że ogłoszeniodawcy pobierają od nas zadatek lub zaliczkę, a potem znikają. Możemy ewentualnie uzgodnić z właścicielem, że ze względu na brak opinii nie wpłacimy mu wcześniej żadnej kwoty i całość uiścimy po przyjeździe. Nie każdy jednak się na to zgodzi, bo wynajmujący też chce mieć rezerwację zabezpieczoną finansowo.

KARTA
BEZPIECZNIEJ

Bezpieczniej też będzie, gdy zaliczkę lub zadatek wpłacimy za pomocą karty. Niestety, taką formę płatności akceptują zwykle tylko pensjonaty i hotele. W przypadku kwater prywatnych najczęściej pieniądze przekazujemy przelewem.

Jeśli zostaniemy oszukani, pieniędzy wpłaconych w ten sposób raczej nie odzyskamy. Jeżeli płacilibyśmy kartą i okazałoby się, że apartament nie istnieje lub jego warunki bardzo odbiegają od tych zamieszczonych w ogłoszeniu, bank czasem może nam pomóc. Najlepiej jednak, na wszelki wypadek, wcześniej się co do tego upewnijmy.

REKLAMACJA
WBANKU

W pierwszej kolejności musimy oczywiście domagać się swoich praw od tego, komu pieniądze zapłaciliśmy czy przelaliśmy. Gdy to się nie uda, a płatność była dokonana kartą, możemy złożyć reklamację w banku, a on powinien zwrócić nam pieniądze.

Warto wiedzieć, że ten rodzaj płatności jest też dobrym zabezpieczeniem na wypadek upadłości biura podróży, które miało nam zagwarantować wypoczynek.
Milena Kochanowska

Zdrowie z ogrodu

Włączmy do naszej diety nasiona z własnego ogrodu

Nasiona których roślin warto wprowadzić do naszej diety, podpowiadają:
dr inż. Agnieszka Rosińska i dr hab. Dorota Szopińska z Katedry Fitopatologii
i Nasiennictwa Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu

oprac. Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Nasz organizm nie jest zupełnie bezbronny w walce z czynnikami chorobotwórczymi i każdy z nas ma wpływ na to, jaką odpornością się wykaże.

Nieodpowiedni tryb życia może niestety znacząco obniżyć mechanizmy obronne naszego organizmu, dlatego należy o nie systematycznie dbać, m.in. poprzez aktywny tryb życia oraz zrównoważoną dietę. Zanim jednak sięgniemy po syntetyczne witaminy i suplementy diety, zajrzyjmy do naszego ogrodu i w nim poszukajmy leków, które oferuje nam natura.

Codzienną dietę warto wzbogacić w nasiona, które są cennym źródłem wielu substancji aktywnych, witamin i minerałów. Rośliny gromadzą w nich związki, które w przyszłości pozwolą rozwinąć się siewkom. Są to substancje o szerokim spektrum działania, korzystne także dla naszego zdrowia. Co ważne, nasiona sami możemy pozyskać, uprawiając wybrane rośliny we własnym ogrodzie.

Fasola,
bób i groch

Cenną grupę stanowią nasiona roślin strączkowych, charakteryzujące się dużą zawartością białka. Fasola, bób i groch są roślinami często spotykanymi w naszych ogrodach, ze względu zarówno na swój dekoracyjny charakter, jak i źródło smacznych nasion. Są one bogate w błonnik pokarmowy, który korzystnie wpływa na pracę jelit; zawierają też związki, które obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie krwi oraz pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Dzięki zawartości izoflawonów nasiona te pozytywnie wpływają na regulację hormonalną u kobiet, chroniąc przed rozwojem nowotworów, takich jak rak piersi i endometrium. Zmniejszają dolegliwości związane



Ostropest jest bardzo dekoracyjny, więc można nim uatrakcyjnić wygląd naszego ogrodu. Najcenniejsze kryje się jednak w jego oleistych nasionach

z menopauzą i chronią przed osteoporozą.

Soczewica
i ciecierzycza

Warto także zwrócić uwagę na rzadziej uprawiane gatunki, takie jak soczewica i ciecierzycza pospolita, zwana także cieciorą albo grochem włoskim. Nasiona obu roślin są bogatym źródłem potasu, miedzi, kwasu foliowego i darniny.

Potas bierze udział w gospodarce wodno-elektrolitowej i kwasowo-zasadowej naszego organizmu, przeciwdziałając skurczom i regulując pracę serca. Miedź zwiększa odporność, hamuje rozwój bakterii, zapobiega chorobom serca i układu krążenia, wpływa korzystnie na pracę mózgu, pamięć i koncentrację. Kwas foliowy i darnina należą do witamin z grupy B, mających działanie krwiotwórcze i antynowotworowe. Białko soczewicy jest ponadto najłatwiej przyswajalnym, zaraz po soi, białkiem roślinnym, często wykorzystywanym w diecie wegetariańskiej.

Słonecznik

Kolejną grupę stanowią rośliny, których nasiona są źródłem cennych kwasów tłuszczowych. Wśród nich powszechne w naszych ogrodach są: słoneczniki, dynie oraz orzech włoski i leszczyna. Prozdrowotnymi właściwościami charakteryzują się również oleiste nasiona lnu i osdopestu.

Nasiona słonecznika są jednym z najbogatszych w przyrodzie źródeł witaminy E i zawierają znaczące ilości witamin z grupy B, które wspomagają leczenie zaburzeń układu nerwowego. Zawarte w nasionach słonecznika fitosterole obniżają poziom cholesterolu, pomagają w walce z chorobami serca i nowotworami.

Dynia

Nasiona dyni oprócz tłuszczów zawierają dużą ilość białka, witamin (E, C, darniny, ryboflawiny, niacyny, kwasu foliowego, B6, A i K) i składników mineralnych (cynk, wapń, żelazo, magnez, fosfor i potas). Dzięki zawartości tych składników obniżają ciśnienie krwi, za-

pobiegają miażdżycy, obniżają poziom cholesterolu LDL we krwi; korzystnie wpływają na płodność u mężczyzn, a ze względu na działanie antyoksydacyjne mogą przeciwdziałać chorobom nowotworowym.

Orzechy

Orzechy włoskie są zalecane w diecie wegetariańskiej ze względu na dużą zawartość wysokowartościowego białka. Zawierają też znaczącą ilość kwasu foliowego, witaminy B6 i kwasów omega-3. Zawarte w orzechach kwasy elagowy i alfa-linolenowy korzystnie wpływają na odporność organizmu i działają antynowotworowo. Chrupiąc orzechy łaskowe, zawierające sterole roślinne, witaminę E i kwas foliowy, zapobiegamy natomiast chorobom układu sercowo-naczyniowego, takim jak miażdżycy, nadciśnienie i zakrzepcy.

Ostropest

Ostropest plamisty jest rzadko spotykaną rośliną, którą naprawdę warto zacząć uprawiać w ogrodzie. Jest on bardzo



Kwitnący len też ozdobi nasz ogród, a wywar z jego nasion wspomaga później nasz przewód pokarmowy

dekoracyjny, posiada piękne fioletowe kwiatostany i zielone liście z białymi wzorami. Jednak najcenniejsze, czym się charakteryzuje, kryje się w jego oleistych nasionach. Są one bogate w grupę związków zwaną sylimaryną. Związki te korzystnie wpływają na pracę wątroby, regenerują ją i neudalizują toksyny zawarte w pożywieniu. Sylimaryna ma również właściwości przeciwtłuszczające, przeciwnowotworowe, neuroprotekcyjne i obniża poziom cholesterolu.

Len

Len zawiera duże ilości kwasów omega-3 i omega-6, które korzystnie wpływają na funkcjonowanie mózgu, układu nerwowego i regulację ciśnienia krwi. Siemię lniane wykorzystywane jest też powszechnie w chorobach układu pokarmowego, łagodząc stany zapalne żołądka i jelit.

Czarnuszka,
kminek, koper

Równie wartościową grupę stanowią rośliny, których na-

siona zawierają związki aromatyczne. Można wśród nich wymienić kminek, koper, kolen drę i czarnuszkę. Nasiona tych roślin zawierają także flawonoidy, białko i fitosterole. Związki te korzystnie wpływają na pracę naszego przewodu pokarmowego poprzez przywrócenie perystaltyki jelit i pobudzenie wydzielania soku żołądkowego, działają rozkurczająco i wiatropędnie.

Substancje zawarte w nasionach kminku wykazują także działanie antyseptyczne i pomagają na ból zatok.

Nasiona czarnuszki, uprawianej w ogrodach głównie w celach ozdobnych, wykazują szczególnie cenne właściwości prozdrowotne. Zawierają związki diuretyczne, obniżające ciśnienie krwi i poziom cukru, działają przeciwnowotworowo, przeciwestmatycznie, przeciwtłuszczająco, przeciwpalnie i przeciwbólowo.

Warto również wiedzieć i wiedzę tę wykorzystać w praktyce, że nasiona te działają odstraszająco na komary i kleszcze.

Dawid Kwiatkowski

Ciągle walczy o swoje miejsce na scenie

Z powodu problemów rodziców już w młodości uciekł z domu w inny świat.

Sam jednak nie zatracił się w hedonizmie i szybko się ustatkował

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Kiedyś nazywano go „polskim Justinem Bieberem”. Dziś irytuje się na to określenie. Od czasu, kiedy debiutował jeszcze jako nastolatek, minie bowiem przyszyły rok dziesięć lat. W tym czasie wyrósł na dojrzałego piosenkarza i showmana. Dowodem tego jest choćby jego ubiegłoroczna płyta, ale również jurorowanie w popularnym programie „The Voice Kids”. A przecież jego „dorosła” kariera właściwie dopiero się rozpoczyna, bo przecież ma zaledwie 26 lat.

- Ciągle walczę o swoje miejsce na scenie i chociaż wydaje mi się, że jak na razie wszystkie bitwy wygrywam, to wojna ciągle trwa. Już na początku mojej kariery nazywano mnie artystą jednego sezonu, który będzie grał rok, może dwa lata. A tymczasem za niebawem będę świętował dziesięciolecie swojej działalności muzycznej, więc na szczęście wszyscy d ludzie mocno się pomylili - mówi w serwisie Interia.

Przedwczesna dojrzałość

Wychował się w Gorzowie Wielkopolskim u boku dwóch starszych brat. Jego mama jest laborantką, a tata lakiernikiem samochodowym. Rodzice starali się zapewnić swym dzieciom jak najlepsze dzieciństwo, ale niestety mieli problemy z alkoholem. Dwaj starsi bracia szybko wyprowadzili się z domu i zostawili z tą sytuacją Dawida samego. Chłopak znalazł jednak w sobie siłę, aby zmobilizować najbliższych, by poszli na terapię.

- Próbowaliśmy ich namawiać na leczenie w ośrodkach odwykowych, jednak często dostawałem telefony, że mama na własne żądanie przerwała terapię. Nie poddawałem się jednak i w końcu się udało. Być może oboje zrozumieli, że kiedy oni nieustannie będą się od nas odwracać, to nas tracą na zawsze. Od sześciu lat nie piją. Jestem



z nich naprawdę bardzo dumny - wyznaje w Onecie.

Problemy w domu sprawiły, że Dawid początkowo był młodym buntownikiem. Jeszcze w podstawówce przefarbował włosy na czarno i nosił kolczyki. Nie obyło się również bez palenia papierosów i popijania wina za szkołą. Kiedy dostał się do liceum, nie zagrzał w nim

za długo miejsca. Przerwał szkołę wdmgiej klasie i... już nigdy jej nie dokończył.

- Chciałem wrócić do nauki. „Chodziłem” do szkoły przez internet. Wysyłano mi codziennie materiały, a ja musiałem odesłać odpowiedzi. Po roku miałem się zjawić na egzaminach. Dostałem na e-maila terminy egzaminów i okazało się, że pokrywają

się z moimi koncertami. Nie dało się tego odwołać, umowy były już podpisane, a w szkole nie rozumieli, jak to jest, że skoro nie ma mnie przez cały rok, to nie mogepizyjsćwten jeden jedyny dzień - opowiada w „Vivie”.

„Złoty” chłopak

Jego starszy brat Michał już jako dziecko przejawiał mu-

DAWID KWIATKOWSKI

Polski piosenkarz. Urodził się w 1996 roku w Gorzowie Wielkopolskim. Ma dwóch starszych braci - Michała i Mateusza. Uczył się w gorzowskim liceum, ale w drugiej klasie przerwał naukę. W 2013 roku wydał debiutancki album „9893”. Rok później uczestniczył w „Tańcu z gwiazdami” w parze z Janją Lesar i odpadł w odcinku półfinałowym. Ze swoją mamą wziął udział w programie „Starsza pani musi fiknąć”. Użyczał swego głosu postaciom w filmach animowanych „SpongeBob: Na suchym lądzie”, „Sing” i „Między nami misiami”. Dwukrotnie został nagrodzony Europejską Nagrodą Muzyczną MTV dla najlepszego polskiego wykonawcy. Podczas ubiegłorocznego Top Of The Top Sopot Festivalu wygrał piosenką „Bez ciebie” Burszty nowego Słowika. Do dzisiaj nagrał siedem albumów. Mieszka w Warszawie.

yczne talenty. Kiedy podrośl, wyjechał na studia do Paryża i tam spróbował swych sił jako wokalista. Dzięki udziałowi w telewizyjnym talent show odniósł sukces i zaczął robić karierę. Dawid był w niego zapatrzonny i też chciał śpiewać. Rodzice myśleli, że to jedynie przelotna fascynacja, więc niespecjalnie go wspierali. Sytuację pogorszył fakt, że kiedy chłopak miał 13 lat, wykryto u niego guzki na strunach głosowych.

- Mogłem stracić głos na amen. Pamiętam, że pojechaliśmy z rodzicami do Szczecina do lekarza, który powiedział, że mogę śpiewać, ale będę miał głos jak Rod Stewart. Nie miałem pojęcia, kto to jest, więc rodzice puścili mi jego piosenki. Bardzo mi się nie spodobało i trochę się podłamałem. Ale lekarz powiedział, że są szanse, że podczas mutacji to mi przejdzie samo. Tylko trzeba czekać. Czekałem trzy lata. Po mutacji pobiegłem do foniatry i okazało się, że wszystko jest w porządku - wspomina w „Vivie”.

Dawid zaczął się więc zgłaszać na różne castingi i odnosić pierwsze sukcesy. Kiedy wygrał jeden z przeglądów, dostał w nagrodę tysiąc złotych, za co kupił swą pierwszą gitarę. Nauczył się na niej wykonywać różne covery i wpadł na pomysł, by nagrywać krótkie filmy ze swymi występami i wrzucać je do internetu. Pomysł okazał się świetny, wkrótce odezwał się do niego „łowca” talentów i zaproponował współpracę. Choć Dawid miał zaledwie 16 lat, przeprowadził się do Warszawy i zaczął zdobywać sławę.

- Moja pierwsza płyta pokryła się złotem dwa tygodnie przed premierą. Pamiętam, że mieszkalem wtedy jeszcze u znajomych, bo na własne mieszkanie w Warszawie nie było mnie stać. Ludzie kupili 15 tys. sztuk krążka po usłyszeniu zaledwie jednego singla. Byłem z siebie dumny, że zaryzykowałem i w tak młodym wieku wyjechałem z domu. Później dzie-

kowałem rodzicom, że mi zaufali - podkreśla w Onecie.

Próbując wszystkiego

Sukces pierwszej płyty Dawida sprawił, że chłopak natychmiast wyruszył w trasę koncertową. Nowy tryb życia bardzo mu się spodobał. Tym bardziej że zewsząd otaczało go uwielbienie fanek. Młode dziewczyny oszalały na punkcie swego rówieśnika, dlatego każdemu jego wyjściu na scenę towarzyszył szalony pisk. Nic dziwnego, że popularność szybko uderzyła młodemu idoli do głowy.

- Kiedy dostałem dowód osobisty do ręki, to zaczęła się ostra jazda bez trzymania. Nikt za bardzo do niczego nie musiał mnie namawiać. Byłem młodym człowiekiem, który pracował z dorosłymi z dala od rodziców. Wydaje mi się, że spróbowałem już w życiu wszystkiego, poza jakimiś hardkorowymi narkotykami. Byłem wtedy panem świata, oczywiście tylko w mojej głowie - śmieje się w Onecie.

Po wydaniu pięciu płyt Dawid poczuł się wyeksplloatowany. Dlatego postanowił wyhamować. Zmienił menedżera, zrobił sobie przerwę w nagraniach, przestał nieustannie imprezować. Potem przyszła pandemia. „Posadziłem kwiaty na balkonie i zacząłem się cieszyć mieszkaniem, w którym wcześniej tylko bywałem” - opowiadał potem. Szansę pokazania się od innej strony dała mu telewizja, dzięki której podbił serca widzów jako trener w „The Voice Kids”.

- Bardzo się ucieszyłem, kiedy zaproponowali mi, że bym był jednym z jurorów. Początkowo obawiałem się, że nie dam rady merytorycznie. A potem stwierdziłem, że „kurczę, ja swoją karierę zaczynałem cztery, pięć lat temu, czyli mam świeże informacje, jak to wszystko zacząć”. Pomyślałem, że muszę iść w tę stronę i powieść tym dzieciakom, jak to było, jak oni mogą zacząć - tłumaczy w serwisie Drezde-necka.pl.

Rodzina

Weronika Błaszczuk
w.blaszczuk@glos.com

Dziecko miało problemy w minionym roku szkolnym, ale teraz są wakacje i czas odpoczynku. Możemy natenczas o tym zapomnieć?

Problemy nie znikają z naszego życia tylko dlatego, że nastają wakacje. Dla nich nie ma wakacji, bo „żywią się” właśnie nierozwiązaniami. To, co ujawnia się w roku szkolnym, może jedynie się wyciszyć, być mniej widoczne w czasie wolniejszym od presji otoczenia, od wielości działających bodźców i stawianych wyzwań.

Co w takiej sytuacji powinni zrobić rodzice?

Ważne jest, by w wakacje, a jeszcze trochę ich zostało, rodzice poświęcili jak najwięcej czasu na kontakt z dzieckiem. Kontakt autentyczny, w którym oni poznają dziecko, a dziecko ich. W tym wzajemnym poznawaniu się nigdy nie ma końca i pułapką jest myślenie typu „bardzo dobrze znam swoją córkę czy swojego syna”. Co więcej, to najlepszy czas na poznanie myślenia dziecka - jak o tym myślisz, co myślisz, co byś powiedział lub zrobił w takiej sytuacji? To doskonały moment na pytanie, przyglądanie się, zaciekawianie się nie po to, by kontrolować, ale po to, by poznać i rozumieć. To też dobry czas, aby razem z dzieckiem „poćwiczyć” regulację emocji, poobserwować, jak radzi sobie ze złością, czy ujawnia smutek i radość, co robi ze strachem. Podstawą dla regulacji emocjonalnej dzieci są wzorce regulacji emocji ich rodziców. To oznacza, że w wakacje mogą też one podpatrywać dorosłych, ich sposoby radzenia sobie, wyrażania emocji. Jeśli poświęcimy na to wszystko trochę czasu, możemy dać im podbudowę do akceptacji różnych uczuć. Jeżeli dziecko widzi smutnego rodzica, który mówi o swoim smutku, ale nie unika go, to będzie mieć w życiu dorosłym większe przyzwolenie na akceptację tych emocji.

A jak wesprzeć dziecko, by od nowego roku szkolnego było już łatwiej? Warto wspomnieć najmłodszych w ich kompetencjach społecznych, w wychodzeniu do ludzi, do nowych miejsc, zachęcać do nawiązywania kontaktów; również na swoim przykładzie. W towarzystwie bezpiecznego dorosłego dziecko czuje się pewniej i może podejmować próby takich zachowań, których by się nie podjęło, będąc samemu. Jeśli dzieci mają jakieś pro-

bierny w szkole wynikające z koncentracji uwagi, z braku słownictwa czy wiedzy, to wakacje są dobrą okazją na wędrówki, poznawanie miejsc i historii, ale w inny, niż szkolny, sposób. Gdy dziecko ma kłopot z tabliczką mnożenia czy z czymś innym, to rodzic może wspomóc je poprzez zabawę. To kwestia pomysłu. Nie trzeba wyjeżdżać w egzotyczne miejsca, by zafundować dziecku odprężenie i czas na budowanie własnego ja. Do tego jest najpierw potrzebny bezpieczny sam ze sobą rodzic.

Jakie efekty przyniosą takie działania?

Dziecko wzmocnione w swoim poczuciu własnej wartości wróci do szkoły pewniejsze, może też z nowymi strategiami radzenia sobie, z nowymi doświadczeniami i nowym odbiorem przez ludzi poznanych latem. A to już jest dużo, by móc zapewnić siebie: „czasami nie rozumiem matematyki, ale mój kolega z wakacji Wojtek powiedział mi, że jeszcze nigdy nie miał tak fajnego kolegi”. W naszym życiu wzmacniają nas wszystkie znaki rozpoznania, że jesteśmy dla kogoś ważni. Wystarczy dać dzieciom to poczuć. I nie przypominać, że za chwilę trzeba będzie pójść do szkoły..., bo brzmi to dość złowieszczo.

Czy często rodzice wykorzystują przerwę od szkoły na takie wsparcie dziecka?

Część rodziców wykorzystuje ten czas na zrobienie badań, obserwacje, czy też na przyjęcie na konsultację. Po pandemii wzrosła liczba dzieci z problemami lękowymi, z kłopotami w kontaktach społecznych, z depresją. Moim zdaniem jednak wakacje nie są czasem ani zbyt nategnienia szukania tego rodzaju pomocy, ani też kompletnego jej spadku. Liczba konsultacji dla dzieci czy młodzieży co roku wzrasta w okresie po rozpoczęciu roku szkolnego i utrzymuje się do połowy grudnia.

A co wtedy, gdy rodzice nie chcą przyjąć do wiadomości, że coś może być nie tak? Pójście do szkoły to bardzo ważny moment. Wymogi szkolne szybko weryfikują kompetencje dziecka i czasami rodzic, nawet gdyby sam o tym nie myślał, jest motywowany przez przedszkole czy szkołę do odbycia konsultacji psychologicznej lub psychiatrycznej. To trudne sytuacje dla każdego rodzica. To, co inni mówią na temat naszych dzieci, często odbieramy tak, jakby ktoś mówił

Jak dobrze wykorzystać jeszcze wolne od szkoły dni, by wzmocnić więzi z dzieckiem, radzi Magdalena Sękowska, psychoterapeutka z Kliniki Rodzina-Para-Jednostka Uniwersytetu SWPS w Poznaniu

CZAS WOLNY OD SZKOŁY, ALE NIE OD PROBLEMÓW



ma wobec siebie i swojego dziecka.

Nie wszyscy mają jednak szczęście do takich rodziców. Wiele dzieci zmaga się z kłopotami w domu, przemocą ze strony dorosłych. Czy są jakieś możliwości pomocy, po które mogą same sięgnąć? To bardzo ważny problem. Najmłodsi, którzy są samotni mimo obecności rodzica czy rodziców. Samotni w cierpieniu i w zmaganiu się z nim. Oczywiście istnieją telefony zaufania, specjalne linie z pomocą, ale ciągle jest tego w Polsce za mało. Smutną jest jednak to, że muszą oni sami szukać pomocy. Pierwszą sprawą jest budowanie świadomości, że bezpieczny świat dla dziecka budujemy my wszyscy dorośli. Ważne jest też, by reagować - zapytać sąsiadkę, czy wszystko dobrze, czy może chciałaby porozmawiać, reagować na krzyki, płacz, powtarzające się awantury. Wiele niedobrych sytuacji dzieje się w rodzinach, w których oprócz matki i ojca są jeszcze inni dorośli. Jeśli oni milczą, to tak, jakby dawali nieme przyzwolenie na przemoc czy przekroczenia. Trzeba mieć odwagę stanąć w obronie dzieci, które są w naszych rodzinach. Bez oskarżeń i linczów, bo każdy człowiek ma swoją historię i to ona wraz z doświadczeniami, zaprowadziła go do tego miejsca, w którym jest teraz. Jego historię budowali zaś inni dorośli, którzy też mieli swoje historie... Jedni dochodzą do miłości, życia spełnionego, problemów, które da się rozwiązać, a inni pozostają w powtarzalnych kręgach krzywdy, winy, żalu, lęku i agresji. Nikt nie wie, czy ten, kto bije, w swojej młodości nie doświadczył jakejś przemocy. Oczywiście to niczego nie usprawiedliwia, ale chcę tym samym powiedzieć, że im bardziej będziemy nastawieni na rozumienie innych, tym łatwiej im będzie sięgać po pomoc, bo nie będą czuć się od razu oskarżani.

o nas jako o dobrym lub złym rodzicu. Zdarza się, że dorośli nie widzą problemu, nie rozpoznają jego znaczenia albo boją się, że z powodu problemu negatywnie będzie oceniony ich sposób wychowywania. Stąd mogą nieświadomie wypierać potrzebę korzystania z pomocy psychologicznej czy psychiatrycznej. Gdy jednak pojawia się kłopot w szkolnym funkcjonowaniu, szukają pomocy zasugerowanej przez placówkę edukacyjną. W tej skomplikowanej sytuacji czasami nawet najpierw należy zająć się rodzicem, jego stanem emocjonalnym, tym, jak przeżywa tę sytuację, jak widzi córkę lub syna, czy dostrzegał wcześniej jakieś symptomy problemu, jak widzi siebie jako rodzica. Jego nastawienie to ponad 80 procent sukcesu w terapii czy pracy psychologicznej z dzieckiem. Dom potencjalnie jest najlepszą poradnią zdrowia

psychicznego. Niestety, czasami tylko potencjalnie...

Jak więc poznać, że już czas na szukanie pomocy? Bardzo często wydaje się nam, że są jakieś konkretne zachowania, które wskazują na dany problem. Nasza psychika jest jednak bardziej skomplikowana, nierzadko nielogiczna i nie da się stworzyć inwentarza zachowań. Oprócz zachowań zawsze coś myślimy, coś czujemy. Samo zachowanie jest zaś jedynie zewnętrzną reprezentacją tych wszystkich aspektów. Mogę jedynie powiedzieć: przyglądamy się dziecku. Zauważamy jakeś nietypowe dla niego zachowania, zmiany w nastroju, w sposobie przebywania z rówieśnikami, w sposobie mówienia o sobie czy o innych. Bądźmy i obserwujmy. Wyodrębniamy to, co zaczyna stanowić jakiś rytuał albo wzorzec, na przykład za-

wsze przed wyjściem na zewnątrz dziecko musi pójść do toalety, nie odezwie się do nikogo, chociaż w domu rozmawia swobodnie z każdym. To ważne. Przede wszystkim przyglądamy się emocjom, które dominują, i patrzymy, czy są adekwatne do zdarzenia.

A co potem?

Gdy coś nas zaniepokoi albo wzbudzi nasze pytania, można z tym pójść do specjalisty. Nie zawsze przecież w sprawie dzieci trzeba iść z nimi. Wielu rodziców szuka podpowiedzi nie dlatego, że z dzieckiem dzieje się coś złego, ale dlatego, że chcą być bardziej świadomi procesów rozwojowych, chcą podpowiedzi, konfrontacji swoich dotychczasowych sposobów radzenia sobie. Żeby skorzystać z pomocy specjalisty, nie jest potrzebny problem. Wystarczy ciekawość, jaką rodzic

IV kuchni

Chłodniki i zupy idealne na ciepłe letnie dni

Warzywa albo warzywa i owoce, a do nich jogurt, kefir, maślanka lub zsiadłe mleko i zupa niemal gotowa. W zależności od dodatków będzie na słodko albo wytrawnie, ale zawsze orzeźwiająco

Latem, z powodu upałów, wybieramy lżejsze potrawy, stroniąc od ciężkostrawnych posiłków. Warto więc, by w naszej kuchni zagrociły rozmaite chłodniki i zupy na bazie owoców lub warzyw. W większości są one niskokaloryczne, a dzięki temu unikamy przegrzania organizmu podczas trawienia.

W gorące dni powinniśmy jeść szczególnie dużo warzyw i owoców, bo są one także dobrym sposobem na uzupełnienie płynów. Wśród nich wiodą prym: arbuz, grejpfrut, melon, truskawki czy pomarańcze oraz zielone warzywa, takie jak na przykład ogórek lub cukinia. Bogate w wodę, zawierają elektrolity, które nawodnią nasz organizm.

Oto kilka przykładów szybkich zup owocowych i pysznych chłodników. Szybkie i proste w przygotowaniu, zaspokoją nasz głód i orzeźwią.

CHŁODNIK MELONOWO-OGÓRKOWY

1 średni melon (różowy w środku), 5 ogórków, opcjonalnie mięta, sok z cytryny

Mocno schłodzonego obranego melona kroimy tak, by było łatwo go zmiksować. Ogórki obieramy ze skórki. Oba składniki blendujemy i doprowadzamy

do smaku - na przykład sokiem z cytryny, miętą lub octem winnym.

CHŁODNIK OGÓRKOWO-SZPARAGOWY ZAWOKADO

3 ogórki zielone. 2 dojrzałe awokado, 2 łydgi selera naciowego, 1 pęczek pietruszki, kilka łyżek oliwy z oliwek, czosnek granulowany, 200ml maślanki, 250g zielek - nydi szparagów

Szparagi zblanszować we wrzątku, ostudzić. Ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do misy blendera dodać czosnek, oliwę, starte ogórki oraz maślankę, szparagi i pokrojony seler naciowy. Awokado obrać, pokroić, dodać do reszty składników. Całość zmiksować na gładki krem. Podawać dobrze schłodzone.

SZYBKI CHŁODNIK TRUSKAWKOWY

500g truskawek. kilka listków mięty, sok z 1/2 cytryny, woda śmietanka 18%, arider puder do smaku

Truskawki umyć, oczyścić z szypulek, umieścić w kielichu blendera. Dodać sok z cytryny oraz odrobinę cukru, miętę i dolać pół szklanki wody. Zmiksować na gładki krem, w razie potrzeby dolać więcej wody. Przełożyć do miseczek. Śmie-

tanę wymieszać z cukrem pudrem, udekorować chłodnik. Podawać na zimno. (www.smakistyl.plx2)

ZUPA OWOCOWA

1 kg ulubionych owoców (polećki wiśnie, truskawki, maliny), cukier (lub miód) do smaku. 1 l wody, 150 ml słodką śmietany. 250g makaronu, 1 łyżka maki

Zagotowujemy w wodzie wcześniej włożone owoce. Całość doprowadzamy cukrem do smaku, a następnie dodajemy słodką śmietanę. Gotujemy makaron (może być Międzybrodziu, np. w kształcie gwiazdek), odcedzamy, a później hartujemy go w zimnej wodzie. Wszystkie składniki łączymy z zupą owocową. Podajemy według uznania na ciepło bądź na zimno. (przepis Roberta Muzyczki)

KREM JOGURTOWY Z JAGODAMI I MIĘTĄ

jogurt typu greckiego naturalny, 150g 3szł, jagody 1/21. cukier 1 łyżeczka odrobina cynamonu, liść mięty

Jagody zmiksować z cukrem z prawdziwą naturalną wanilią. Gotową mieszaninę połączyć z jogurtem i wymieszać wszystko razem z odrobiną cynamonu. Wstawić do lodówki

na około 2 godziny. Gotowy, zimny krem przełożyć do miski i ozdobić liściem mięty. (piatnica.com.pl)

BANANOWY KOKTAJL Z NASIONAMI CHIA

1 szklanka napoju ryżowego, 1 banan, 1 łyżka masła orzechowego, 1 łyżka nasion chia

Bezglutenowy napój ryżowy, banana pokrojonego w plasterki oraz masło orzechowe umieszczamy w blenderze i miksujemy na jednolitą masę. Do zmiksowanego koktajlu dodajemy łyżkę nasion chia i całość umieszczamy na godzinę w lodówce. Nasiona chia pęcznieją, jeśli koktajl okaże się za gęsty, dolewamy odrobinę napoju ryżowego i mieszamy. (www.ocelio.pl)

ZUPA JABŁKOWO-SELEROWA

V2l bulionu warzywnego, 300g selera 150-200g jabłek. 100g ziemniaków. 1 cebula, odrobina oleju

Cebule zeszklij w garnku na oleju. Seler, ziemniaki oraz jabłko obierz i pokrój na kawałki. Dodaj wszystko do garnka z cebulą i zalej bulionem, gotuj do czasu, aż seler i ziemniaki zmiękną, a następnie zmiksuj zupę. (kampania „Jedz owoce i warzywa”)



FOT. MAT. PRAS. OSM PIATNICA



FOT. 123 RF



FOT. KAMPANIA „JEDZ OWOCE I WARZYWA”



FOT. MAT. PRAS. OCELO

Pielęgnacja

ZADBAJMY O ZDROWĄ OPRAWĘ NASZYCH OCZU

O skórę wokół oczu każdy z nas powinien zadbać szczególnie.

Pozbawiona niemal zupełnie gruczołów łojowych oraz podściółki tłuszczowej jest ona cienka i delikatna

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Każda kobieta wie, że nieprzespana noc, niestandardne zmycie makijażu czy też niestosowanie przez pewien czas dobrze dobranego kremu, od razu odbije się na wyglądzie skóry wokół oczu. Podobnie jak nieodpowiednia dieta czy choroba. Skóra w tym miejscu jest wyjątkowo wrażliwa i delikatna.

- W wyniku słabego krążenia krwi i limfy produkty przemiany materii gromadzą się w warstwach tkanki łącznej, powodując obrzęki potocznie zwane „workami” - wyjaśnia Magdalena Daraszaewicz, kosmetykolog. - Skóra w tych okolicach jest także słabo nawilżona, wrażliwa oraz alergiczna. Pod wpływem mrużenia oczu oraz czynników zewnętrznych, takich jak promieniowanie słoneczne, powstają zmarszczki mimiczne, czyli tak zwane „kurze łapki”. Intensywny tryb życia, zmęczenie oraz dym papierosowy przyczyniają się zaś do powstania deni pod oczami.

Stosujemy dobrze dobrane kremy

- Już od 20. roku życia powinno się stosować kremy nawilżające i regenerujące, po trzydziestce preparaty uelastyczniające, a po czterdziestce odżywcze o bogatszej konsystencji, natłuszczające i przedwzmacniające - radzi kosmetykolog.

Składnikami rozjaśniającymi występującymi najczęściej w kosmetykach są ekstrakty ze świetlika, szalwii, arnika czy pietruszka.

Witamina C oraz ekstrakty z kawy i herbaty rozjaśniają, ale także wykazują działanie przeciwrodnikowe, chroniąc skórę przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych, niwelują drobne zmarszczki, stymulują syntezę kolagenu oraz poprawiają mikrokrążenie.

Nagietek, rumianek, ekstrakt z bluszczu oraz aloes poprawiają krążenie i działają przedwzmacniająco. Przedwzmacniające, łagodzące oraz kojące właściwości posiada D-pantenol, alantoina, ekstrakt z bła-

Kolagenowe płatki pod oczy niwelują cienie i opuchliznę, poprawiając wygląd skóry wokół oczu

watka lub rumianku. Przeciwwzmacniająco działa związek zwany pseudobotuliną oraz adenozyne.

Masło karite i shea chronią skórę przed promieniowaniem słonecznym.

W czym nam pomoże kosmetykolog?

W profesjonalnych gabinetach można wykonać zabiegi

z wykorzystaniem płatków kolagenowych, które uelastyczniają oraz odżywiają skórę. Można też wybrać maski algowe, które działają chłodząco, zmniejszają obrzęki, odtruwająco, a także poprawiają przemianę materii.

Kosmetykologzy mogą również proponować nam ampułki liftingujące, rewitalizujące oraz pojędniające.

Zadbajmy o prawidłowy demakijaż

By nie pogarszać jeszcze stanu naszej skóry wokół oczu, bardzo ważny jest prawidłowy demakijaż. Niedomyty tusz do rzęs może spowodować podrażnienie nie tylko skóry, ale także spojówek. Żele, mleczka i toniki do tego przeznaczone kupimy w każdej drogerii lub aptece, ale spośród nich trzeba

wybrać te najbardziej dla nas odpowiednie.

A jak wykonać demakijaż, by oczy nie szczypały i nie były zaczerwienione?

Specjaliści radzą, byśmy używały do tego raczej produktów do mycia powiek i rzęs przeznaczonych dla oczu wrażliwych. Mogą być nimi lotiony - preparaty dwufazowe, hydrofilne, zawierające roztwór

wodny wraz z olejkami. Zazwyczaj zawierają też one wyciąg z hamamelisu (oczaru wirginijskiego) lub rumianku o działaniu przeciwpalnym. Przed użyciem należy dobrze wstrząsnąć buteleczką z lotionem, a następnie płatkami kosmetycznym nasączonym preparatem delikatnymi mchami zmywać tusz z rzęs.

Drugim płatkami zmywamy cienie kolorowe z górnej powieki. Kolejnym płatkami, ale już zwilżonym wodą i dobrze odciśniętym z jej nadmiaru, oczyścimy brzoży powiek (mch na dolnej powiece zawsze w kierunku woreczka spojówkowego). Tego rodzaju preparaty, poza funkcją zmywacza, dają zmęczonym powiekom uczucie chłodu i ulgi. Działają relaksująco.

Na koniec nakładamy serum, w zależności od wieku skóry i aplikujemy małeńką dawkę kremu pod oczy.

Poznajmy domowe sposoby na cienie i obrzęki

• Mieszanke ziołowe ze świetlika i arniki zalać gorącą wodą i po kilku minutach przełożyć do zimnej. Tak schłodzone nałożyć na powieki na 15 minut (okład rozjaśnia cienie i niweluje obrzęki).

• Kostki lodu owinięte bawełnianą chusteczką przykładamy do oczu na 10 min (okład kurczy naczynia i działa przeti-wobrzękowo).



FOT. 123 RF



FOT. 123 RF

Do demakijażu stosujemy płyny i toniki odpowiednio dobrane do rodzaju naszej cery



FOT. 123 RF

Demakijaż róbmy powoli i dokładnie, pamiętając, że resztki nieusuniętego tuszu czy cieni negatywnie wpłyną na wygląd i stan naszej skóry przy oczach

Propozycje na wakacje i weekendy



W wielu miejscach możemy w wakacje skorzystać z rozmaitych zniżek, trzeba je tylko znać

Cena wypoczynku atrakcyjnie płatne sezonie urlopowym Bonem Turystycznym może być odstraszeniem z dziećmi do końca lata, ale można ją znacząco zmniejszyć. Oponow (500 zł na każde dziecko damy także, z 18 zł na każde dziecko). Płacić nim można skorzystała z różnych rodzajów renej ceny i jak widać, w hotelach, parkach

kowe oferty we własnym mieście lub miejscu, do którego wybieramy się na wypoczynek.

Jak zmniejszyć wydatki?

Jeden ze sposobów na to, byśmy wydali nieco mniej pieniędzy, polega na wykorzystaniu w czasie waka'ci, urlopu czy nawet zwykłej weekendowej wycieczki benefitów, z których korzystamy na co dzień; takich jak na przykład karta mieszkańca. Inne opierają się na specjalnych programach promujących turystykę - przykładem na to jest Polski Bon Turystyczny i specjalna letnia oferta Polskich Kolei Państwowych. Jeszcze inne to sprawdzone metody i dobre rady pozwalające oszczędzić na wstępie do słynnych atrakcji, nocie-gach czy wyżywieniu.

rozrywki, centrach sportowych, a nawet w biurach podróży lub za przewozy autokarowe czy wycieczki z przewodnikami po muzeach i galeriach, zlokalizowane w całej Polsce. Możliwość skorzystania z bonu mamy m.in. w Parku oPoland Suntago we Wręczy, w Parku Pomerania w Kołobrzegu, w Magicznych Ogrodach w Trzciankach, w Rabkolandzie w Rabce-Zdroju, w Aquaparku w Zakopanem. Możemy nim również płacić, korzystając z pakietów wycieczek z przewodnikami po różnych regionach Polski.

Pełną listę podmiotów honorujących Bon Turystyczny znajdziemy na oficjalnej stronie programu (<https://bonturystyczny.polska.travel/lista-podmiotow>).

Karta Dużej Rodziny, czyli więcej dzieci, niższa cena wakacji

Karta Dużej Rodziny gwarantuje zniżki na niektóre środki transportu i atrakcje kulturalne oraz sportowe dla rodzin mających troje lub więcej dzieci.

Rodzice mogą liczyć na przykład na zniżkę 37% na bilety kolejowe jednorazowe oraz 49% na bilety miesięczne. Opłaty paszportowe dla rodziców są mniejsze o 50%, a dla dzieci aż o 75%. Dodatkowo z tą kartą można liczyć także na spore zniżki w wielu sklepach i restauracjach, tańsze przewozy autobusowe, noclegi oraz atrakcje kulturalne i sportowe na terenie całego kraju. Propozycji są tysiące - dla przykładu, w samym Trójmieście można skorzystać z Karty Dużej Rodziny w ok. 1,5 tys. miejsc; w Warszawie można znaleźć prawie 3 tys. takich miejsc. Miejsca i usługi, które honorują kartę, są odpowiednio oznaczone. Możemy je wyszukać w swojej okolicy lub miejscu, do którego wybieramy się na wycieczkę, korzystając ze szczegółowej mapy, przygotowanej

przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej.

Uzyskanie karty jest bezpłatne i przysługuje ona rodzinom dożywotnio oraz dzieciom do ukończenia 18. roku życia. Instrukcję, jak złożyć wniosek o Kartę Dużej Rodziny, znajdziemy na oficjalnej stronie (<https://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-karte-duzej-rodziny>).

Karta mieszkańca, czyli tanie wakacje we własnym mieście

Wiele polskich miast oferuje mieszkańcom możliwość wyrobienia specjalnej karty mieszkańca. Może mieć ona różne nazwy (Karta Warszawiaka, Karta Mieszkańca Gdańska itp.), ale idea jest zawsze ta sama: mieszkańcy na podstawie karty uzyskują dostęp do różnego rodzaju atrakcji i usług po niższych cenach - ulgi często sięgają nawet 30% i więcej.

W ofercie kart mieszkańca znajdują się najczęściej muzea, ośrodki sportowe, większe restauracje, kursy i szkolenia (np. języka migowego), a także inne, różnorodne atrakcje, które lo-

kalna branża turystyczna chce promować wśród potencjalnych klientów. Karty najczęściej dają także zniżki na bilety komunikacji miejskiej. Jeśli więc nie planuje zbyt często wyjeżdżać tego lata, postaraj się o kartę mieszkańca i zwiedzaj własną małą ojczyznę, swoje miasto, za niewielkie pieniądze.

Inne sposoby na tańszy urlop

Podróżowanie pociągami i autobusami - kolejną można dostać się do niemal wszystkich ważniejszych ośrodków turystycznych i atrakcji w Polsce. Tam, gdzie nie dojedziesz koleją, najczęściej dojeżdżasz. Bilety najczęściej są tańsze niż podróż samochodem, zwłaszcza biorąc pod uwagę obecne ceny paliwa i promocyjne oferty na bilety kolejowe, obowiązujące tego lata.

Tankowanie poza miastem - jeśli już wybierasz się na wakacje samochodem, dobrym pomysłem jest tankowanie poza ścisłymi centrami miast. Benzyna na stacjach wiejskich lub podmiejskich najczęściej jest tańsza niż przy samym lotnisku

czy dworcem głównym dużego wojewódzkiego ośrodka.

Nocowanie poza centrum - nodegi poza ścisłym centrum miasta, nieco dalej od głównych atrakcji, są najczęściej istotnie tańsze. Jeśli nie przeszkadza nam spacer od atrakcji, zaplanowanych na dany dzień, zarezerwujmy pokój dalej od centrum, za to blisko pętli autobusowej.

Nodegi w kwatery prywatnych - jeżeli nie przeszkadza nam brak luksusów, zaplanujmy nodeg w kwaterze prywatnej. W internecie nie brak tego rodzaju ogłoszeń, a oszczędzić można sporo.

Własny prowiant i samodzielne gotowanie - jedzenie w restauracjach, zwłaszcza w popularnych kurortach nad morzem czy w górach, może być kosztowne. Zamiast martwić się, ile może kosztować ryba na wybrzeżu, możemy po prostu wziąć na wakacje własny prowiant lub zaopatrywać się w żywność w sklepach spożywczych, a posiłki przygotowywać samodzielnie.

Darmowe atrakcje - wiele atrakcji kulturalnych, jak muzea i galerie, wyznacza jeden dzień tygodniu, w którym wstęp jest darmowy. Warto zawsze sprawdzić, jakie dekady muzea, wystawy i galerie znajdują się w miejscu, do którego się wybieracie, i kiedy wypadają darmowe dni. Dzięki temu będziemy mogli zaplanować zwiedzanie nawet najsłynniejszych regionalnych muzeów za darmo.

Promocje biur podróży - jeśli wybieramy się zagranicę, warto sprawdzić, jakie promocje oferują poszczególne biura, jakie rabaty i oferty last minute proponują klientom. Rezygnując z paru wygód, nadal można w sierpniu i wrześniu polecić na przykład do Bułgarii czy Hiszpanii za ok. 2 tys. zł za osobę lub zorganizować tani weekend w Berlinie, wykorzystując promocyjne bilety letnie za 9 euro. Emil Hoff



W określone dni tygodnia można zwiedzać muzea całkiem za darmo



Zniżki oferują także liczne aquaparki i wodne parki rozrywki

Dla wszystkich

Strzeżmy się kieszonkowców Nie dajmy się okraść!

Kieszonkowcy lubią tłok. Dlatego najczęściej okradają nas w sklepach, pociągach, autobusach, a nawet w kościołach. Okres wakacyjny to czas ich prosperity - przestrzegają policjanci

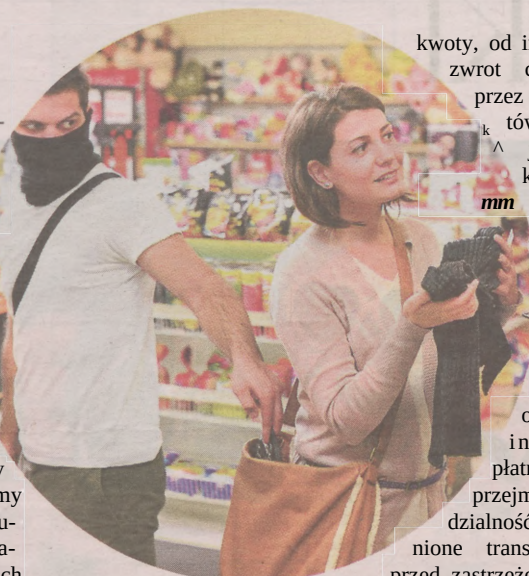
Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Podczas przedurlopowych zakupów, zwłaszcza tych na ostatnią chwilę, gdy głowę mamy zaprzętą przede wszystkim nadchodzącym wyjazdem, uważamy na nasze portfele i dokumenty. Stratagotówki jest bolesna, ale kradzież tych ostatnich może także narazić nas na niemałe wydatki. Pilnujmy naszych torebek, gdy będziemy jechali pociągami lub autobusami i na zatłoczonych deptakach nadmorskich czy górskich kurortów.

Tysiące Polaków rocznie pada ofiarą kieszonkowców. Policja uważa jednak, że poszkodowanych jest znacznie więcej, bo nie wszyscy kradzież zgłaszają. Najwięcej przypadków takich kradzieży jest w czasie sezonu wakacyjnego, przed świętami, a także, gdy robimy cotygodniowe, większe niż co dzień, zakupy. Koncentrując się na nich, zazwyczaj stajemy się nieuwinni, co tylko ułatwia zadanie złodziejowi.

Zgłośmy kradzież policji

Tylko co piąta kradzież tego typu jest wykrywana. Dochodzenie w przypadku pozostałych zostaje po pewnym czasie umorzone. Dlatego też nie zawsze mamy ochotę brnąć przez formalności zgłaszania sprawy policji, jeśli na przykład złodziej ukradł nam jedynie niewielką kwotę. Jeżeli jednak zabrał nam również kartę płatniczą lub dokumenty (dowód osobisty, prawo jazdy czy dowód rejestracyjny auta), konieczne zgłoszenie na policję. W niektórych przypadkach za duplikaty dokumentów za-



kwoty, od innych otrzymamy zwrot całej wypłaconej przez złodzieja gotówki. Im szybciej jednak zgłosimy kradzież karty, tym lepiej, bo natychmiast po zgłoszeniu jest ona blokowana i nie można już nią się posługiwać. Zgodnie z ustawą o elektronicznych instrumentach płatniczych, banki przejmują odpowiedzialność za nieuprawnione transakcje wykonane przed zastrzeżeniem karty tylko wtedy, gdy odpowiednio ją chroniliśmy.

Legitymacja emeryta

Ofiarami kieszonkowców często są ludzie starsi. Wraz z portfelem, a nawet całą torebką, złodziej może ukraść im legitymację potwierdzającą status emeryta lub rencisty oraz objęcie ubezpieczeniem zdrowotnym. W takim przypadku osoby starsze nie muszą się martwić o dodatkowy wydatek. W razie kradzieży legitymacji, ZUS wystawi jej duplikat bezpłatnie, na wniosek zainteresowanego.

Dodatkowe koszty

Niestety, nie jest już tak, gdy zostaną nam skradzione inne dokumenty. Prócz straty czasu na załatwianie ich duplikatów, stanie w kolejkach i wypełnianie rozmaitych formularzy, złodziej naraża więc nas na wcale niemałe wydatki. Wystawienie podstawowego dokumentu, jakim jest dowód osobisty, na szczęście nic nas nie kosztuje. Zapłaćmy jedynie za zdjęcia, które konieczne są niemal do wszystkich dokumentów - to ok. 40 złotych więcej.

Kosztowne duplikaty

Jeśli ukradziono nam dowód rejestracyjny i prawo jazdy, wydatki będą znacznie większe. W wydziale komunikacji dostaniemy od ręki czasowe pozwolenie do prowadzenia pojazdu, aż do wyrobienia dowodu rejestracyjnego. Za wyrobienie wtórnika (duplikatu) dowodu rejestracyjnego trzeba zapłacić 54 zł (+ opłata ewidencyjna w kwocie 50 gr). Na wydanie dokumentu wydział komunikacji ma 30 dni. Jeśli w tym czasie chcemy móc korzystać z samochodu, podczas wizyty w urzędzie należy wyrobić pozwolenie czasowe. Jego koszt to 19 zł (18,50 + 50 gr opłaty ewidencyjnej). Jeśli nie składamy wniosku o osobie pełnomocnictwo, za co pobierana jest opłata skarbową w wysokości 17 zł - gdy nie jest ona członkiem naszej najbliższej rodziny. Duplikat - wtórnik prawa jazdy będzie nas kosztował 100,50 zł. Do wyrobienia tych dokumentów potrzebne są rozmaite zaświadczenia, wnioski na formularzach, zdjęcia itp. Prócz pieniędzy, stracimy więc też wiele czasu.

Ile za skradziony paszport?

Gdy kieszonkowiec ukradł nam paszport, nowy musimy również wyrobić sobie odpłatnie. W takim przypadku złodziej jedynie nie narazi na koszty osób, które w dniu złożenia wniosku o paszport mają już ukończone 70 lat. He zapłacą pozostali: 140 zł - osoby dorosłe; 70 zł - osoby uprawnione do ulgi (emeryci, renciści, niepełnosprawni oraz małżonkowie pozostający na utrzymaniu tych osób, kombataneci, uczniowie od 13 lat i studenci, osoby przebywające



w domach opieki społecznej lub zakładach opiekuńczych, pobierające stałe zasiłki z pomocy społecznej); 30 zł - dzieci do lat 7 oraz uczniowie uprawnieni do ulgi w wieku od 7 do 13 lat. UWAGA! opłatę podniesioną o 200 proc. ceny - czyli 280

śmy raczej starali się gdzie udaremnić. Ale to też łatwe nie jest, bo jak policjanci przyznają, asortyment pomysłów kieszonkowców jest niemal niewyczerpany. Pamiętajmy, że zwykle działają oni w trójkę: jeden odciąga naszą uwagę, drugi okrada, a trzeci zabezpiecza łup. Musimy więc być bardzo ostrożni i uważni, zwłaszcza jeśli ktoś podchodzi do nas zbyt blisko lub stoi obok.

Uwaga złodziej!

Policja wyróżnia wiele sposobów kradzieży. Najczęstsze to: „na sztuczny tłok”, „na kosę” (torebka zostaje rozcięta ostrym narzędziem), „zza parawanu” (kradzież pod osłoną na przykład płaszcza lub marynarki przewieszzonej przez rękę), „uwaga złodziej!” (na ten okrzyk wszyscy zwykle łapiemy się za portfele, tym samym pokazując, gdzie je mamy).

Jak ustrzec się przed kradzieżą?

nie nośmy ze sobą większej gotówki nie nośmy wszystkich pieniędzy w portfelu - w nim trzymajmy raczej kwotę na drobne wydatki (banknoty włóżmy w kilka miejsc, na przykład do zamykanej kieszonki torebki) nie trzymajmy w portfelu dokumentów i kart płatniczych (kody dostępu do kart zapiszmy na przykład jako datę spotkania lub numer telefonu znajomego) nie kładźmy portfela lub telefonu komórkowego do kieszeni marynarki lub tylnej kieszeni spodni, albo do zewnętrznej kieszeni plecaka kupujemy torebki i torby tylko z dobrym zamkiem w windzie, w sklepach, w tramwaju lub autobusie, w kolejce albo tłoku trzymajmy torbę przed sobą podczas podróży pociągiem pieniądze i dokumenty najlepiej miejmy zawsze przy sobie w zapiętej kieszeni lub saszetce na pasku.



zł - wydawanego paszportu pobiera się, jeżeli paszport został utracony lub zniszczony z przyczyn zawinionych przez jego posiadacza, dlatego warto mieć zaświadczenie z policji o jego kradzieży.

Policja radzi

Ujęcie kieszonkowca jest trudne, bo nie zostawia on żadnych śladów, policja apeluje, by-



Wygoda, funkcjonalność i ozdoba stóp

Nie ma wygodniejszych butów na lato niż klapki.
Wsuwamy w nie stopy i już jesteśmy gotowe do wyjścia. Różnorodnych fasonów i modeli nie brakuje. Trzeba tylko wybrać takie, które najbardziej do nas pasują

W LECIE NA NASZYCH STOPACH KRÓLUJĄ KLAPKI

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Rozmaite klapki często służą nam przez cały rok, jakobuty domowe. Gdy na dworze jest ciepło, chętnie nosimy je na co dzień, jako uzupełnienie letnich stylizacji. To

bardzo wygodny rodzaj butów, bo wystarczy wsunąć w nie nogę i gotowe. Na plażę czy na basen najchętniej wybieramy japonki - proste w różnorodnych kolorach lub bardziej fantazyjne, udekorowane gumowymi kwiatami albo kokardką. Takie klapki mogą być również wykonane ze skóry czy ozdobnej słomki - takich japoniek lepiej jednak nad wodę nie zakładać. Do sukienki możemy dobrać też inny model kłapek. Co roku wracają w zasadzie te same lub tylko nieco skorygowane ich fasony, bodesignerzy częściej sięgają do archiwalnych modeli i przywołują sprawdzone fasony sprzed lat. Mamy więc do wyboru klapki napłatformie lub koturnie, zabudowane jak chodaki, z pojedynczym paskiem lub kilkoma. Zaletą tych butów jest to, że nie tylko dodają nam centymetrów, ale jednocześnie są o wiele wygodniejsze od tych na obcasie, a latem stawiamy przecież na wygodę. Jeśli mimo wszystko chcemy kłapek na obcasie, też nie ma problemu, bo możemy wybrać piękne i eleganckie mule. Możemy też postawić na klapki klasyczne z pojedynczym paskiem lub kilkoma. Te kłapkimożemy dobrać do niemal każdej stylizacji, a różnorodne materiały, kolory i ozdoby pozwalają, żeby dopasować je również do własnego stylu. Tu warto jednak zdecydować się na takie ze skóry lub przynajmniej ze skórzaną wyściółką, dzięki której nasza stopa bez problemu będzie oddychać. Na pewno zdrowe dla naszych stóp są też chodaki (drewniaki) - do takich butów trzeba się przyzwyczaić, ale są osoby, które nie wyobrażają już sobie bez nich lata.



FOT. PIXABAY



FOT. 123 RF



FOT. PIXABAY



FOT. PIXABAY



FOT. PIXABAY

FOT. PAWEŁ SKRABA

Słownik: alikant, Ili, sandarak uhla.

izam vnz bin oim 'izanui Sis 0NZQUd :3iNVzViMZoa

Gdzie ci mężczyźni, jogini tacy?

Mateusz Marecki
Styl życia

Gdy zaczyna dzień od jogi czuje, jakby była u siebie, w odpowiednim miejscu i czasie. Marcelina Rozwadowska opowiada o przełamaniu na małą ograniczeń dała i psychiki

Po co uprawiać jogę? Po to, by spowolnić ten kołowrotek, w który sami się wpędzamy. Po to, by zatrzymać się tu i teraz, skupić na rytmie swojego ciała, zrzucić z barków i głowy stres i napięcia. Mamy skłonność do spływania oddechu, jesteśmy przebudzcowani, tkwimy w wiecznym stanie gotowości. Z drugiej strony więcej czasu spędzamy przed komputerem, a ruch jest potrzebny dla naszego zdrowia psychicznego. W jodze uczymy się pogłębiać oddech, ćwiczymy też mobilność, siłę i równowagę. Możemy popracować nad sobą i ze sobą pobyć. Joga to w gruncie rzeczy nauka pracy nad własnym ciałem, umysłem, duchem i energią wewnętrzną.



Marcelina Rozwadowska ze Słupska - certyfikowana instruktorka jogi

Powtarzasz sobie jak mantrę: spokojny oddech, wdzięczność za życie, miłość

do świata, otwarte serce. Brzmi jak określony system wartości i postaw...

Joga na pewno nie jest powiązana z żadną religią. To bardziej nauka o życiu w jedności, w zgodzie ze sobą i wszechświatem. Mamy stawać się lepsi jako ludzie, czuć się lepiej, otwierać na siebie i innych. Na macie wszyscy jesteśmy równi, pracujemy nad sobą, ale maksymalnie na 80% naszych możliwości, bo w jodze staramy się poruszać w strefie komfortu i z troską o nasze ciało. Jednym z założeń nauki jogi jest to, by nie krzywdzić siebie i innych, dlatego jogini to często wegetarianie czy weganie. Jednak joga jest wolna od ocen, dlatego mogą ją praktykować wszyscy. Stereotypów o jodze jest wiele, ale ona na szczęście jest od nich wolna.

Skoro już mówimy o stereotypach - na jogę zapisują się głównie kobiety. Gdzie ci mężczyźni?

Przeświadczenie jest takie, że na zajęciach jogi się nie spocisz i nie zmęczysz. Na siłowni ćwiczy się wysiłkowo i dość selektywnie, np. jednego dnia nogi, innego górne części ciała. Joga podchodzi do ciała

bardziej kompleksowo: skupia się na budowie siły w mięśniach głębokich, na elastyczności i regeneracji. Poza tym intensywność ćwiczeń na macie można regulować zależnie od potrzeb. Warto poszukać ulubionego stylu jogi i nauczyciela.

Coraz bardziej popularne są też zajęcia dla mamy i bobasa. Jak one wyglądają? Głównym celem takich praktyk jest to, by po porodzie mama wróciła do siebie, zyskała spokój, poczuła się na nowo kobietą, a nie wyłącznie żoną i matką. Żeby wreszcie mogła zrzucić z siebie całe napięcie, a przy okazji wzmocniła kręgosłup i biodra. Kilkumiesięcznych bobasów wcale nie trzeba oddawać pod opiekę w czasie praktyki jogi - mogą leżeć obok na macie i przyglądać się z ciekawością na ćwiczącą mamę.

Pojawia się coraz więcej zajęć dla dzieci. Jak się z nimi ćwiczy i czy trzeba mieć specjalne certyfikaty? Nie trzeba mieć specjalnych kursów. Dobrze jest za to mieć

pojęcie o rozwoju psychofizycznym młodych joginów i o jodze w ogóle. Z dziećmi można zrobić więcej, bo nie mają takich barier jak dorośli; nie skupiają się też przesadnie na precyzji i szczegółach. Joga z dziećmi to praca nie tylko nad ciałem, ale też oddechem i koncentracją. Aktywizujemy obie półkule mózgu, a przy okazji dzieci uczą się pracy w grupie - nie ścigania i rywalizowania, a akceptowania ograniczeń swoich i innych młodych joginów.

A co z seniorami? Joga dla seniorów zwykle jest mniej dynamiczna. Większy nacisk kładzie się na zajęcia relaksacyjno-odprężające i pracę z ciałem w zależności od możliwości. Ważne jest w przypadku dojrzałych joginów otwieranie klatki piersiowej, bo w pewnym wieku zaczynamy zaokrągląć plecy, ale też praca nad coraz większą mobilnością. Na macie wszyscy - bez względu na wiek - jesteśmy równi, a naszym jedynym przeciwnikiem jest nasze ego.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
Przez internet: 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. 59 848 8103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1,70-412 Szczecin, tel. 914813 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- a FINANS/BIZNES
- a NAUKA
- a PRACA

- a ZDROWIE
- a USŁUGI
- a TURYSTYKA

- a BANK KWATER
- a ZWIERZĘTA
- a ROŚLINY, OGRODY

- a MATRYMONIALNE
- a RÓŻNE
- a KOMUNIKATY

- a ŻYCZENIA
- /PODZIĘKOWANIA
- a GASTRONOMIA

- a ROLNICZE
- a TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

SŁUPSK umeblowane, 573212490

GARAŻE

DO wynajęcia Słupsk, 573212490.

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609 155 327

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

ZATRUDNIĘ kierowcę do Pizzerii, 515-083-841.

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

REMONTY, Słupsk. 881453825

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

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

ŁEBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

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

Rolnicze

PLODY ROLNE

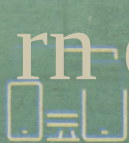
SKUP zbóż paszowych. 725306102, 502306102

INNE

SPRZEDAM pszczoły na ramce WLKP odmiana Krainka Viktoria 519473581.

StronaZDROWIA

Czytaj dla zdrowia



stronazdrowia.pl

Kolejni artyści będą mieli swoje gwiazdy w Willi Sorrento

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Dzisiaj, 20 sierpnia, odbędzie się 4. edycja Alei Gwiazd. Przyjadą i zagrają gwiazdy polskiej piosenki

Kilka lat temu reaktywowano w Szczecinie kultową kawiarnię Sorrento. Następnie uruchomiono Muzeum Polskiej Piosenki i klubokawiarnię w klimatach lat 60. W 2019 roku przed wejściem do Sorrento odsłonięto pierwsze gwiazdy upamiętniające wybitnych artystów polskiego big-beatu. Dzisiaj w tym miejscu pojawiają się nowe gwiazdy.

Pierwszą artystką, która pojawi się na odsłonięciu swojej gwiazdy, będzie Danuta Błażejczyk. Wokalistka obchodzi w tym roku 50-lecie swojej pracy artystycznej i w ten sposób zostanie uhonorowana.

Kolejną gwiazdą będzie Aleksandra Niezychowska, córka Jacka Niezychowskiego, która brała udział w Festiwalu Młodych Talentów w 1963 roku.

Szczecińskim akcentem będzie uhonorowanie zespołu Hajduczki, który sławił Szczecin podobnie jak Filipinki, chociaż zyskał mniejszą popularność. Zespół z powodzeniem występował w Polsce i za granicą, między innymi na kultowym Festiwalu w Opolu.



Dzisiaj warto wybrać się do Willi Sorrento

Kolejna gwiazda będzie poświęcona szczecińskiemu zespołowi After Blues. To zespół bluesowy, który przez 10 lat współpracował z zespołem Breakout.

- Sensacją na pewno będzie gwiazda pana Mietka Jureckiego, gitarzysty basowego Budki Suflera - mówi Zbyszek

„Bitels” Włodarczyk. - Mietek Jurecki odsłoni także gwiazdę Romualda Lipko, którego chyba fanom muzyki nie trzeba przedstawiać. Romuald Lipko to twórca i lider Budki Suflera. Zmarł dwa lata temu.

Ponadto swoje gwiazdy będą mieli od tego roku Piotr

Kuźniak z zespołu Trubadurzy oraz Klaudiusz Maga z zespołu Tarpany.

Wszyscy artyści zaśpiewają po 2-3 swoje utwory na scenie przy Willi Sorrento.

Gdzie i kiedy? Szczecin, Aleja Gwiazd, 20 sierpnia, godz. 16, Willa Sorrento. ©®

Duch Obywatela GC na Garden Party

Anna Czerny-Marecka \ Słupsk

W tę niedzielę o godzinie 12 w Parku im. Jerzego Waldorffa odbędzie się przedostatni koncert z cyklu Garden Party u Karola.

Na scenie przy pomniku Karola Szymanowskiego wystąpi duet Bolewski & Tubis. Koncert zatytułowany jest „Obywatel Jazz” (nawiązanie do jednego z wcieleń Grzegorza Ciechowskiego - Obywatela GC).

Bolewski & Tubis to unikalny na naszej krajowej scenie muzycznej duet, który tworzą Radosław Bolewski - śpiew, perkusja oraz Maciej Tubis - fortepian i syntezator basowy. Ich muzyka okre-

ślana jest jako wysmakowana równowaga między jazzem a muzyką pop. Zespół wydał dwie autorskie płyty: Lunatyk (2018) i Bez końca (2020), doskonale przyjęte przez publiczność i dziennikarzy muzycznych, które porównywane były do twórczości Grzegorza Ciechowskiego. Stąd pewnie pomysł na projekt Obywatel Jazz poświęcony twórczości Obywatela GC i Republiki, zawierający wyjątkowe, pełne energii i improwizacji wersje utworów tego kompozytora i autora tekstów. W minionym roku program Obywatel Jazz zaprezentowany został w 40 miastach w Polsce. Teraz muzycy przedstawiają go publiczności Garden Party u Karola. ©®



Alejka Kolekcjonerska w Kołobrzegu

POGODA

Krzysztof Scibor
Biuro Calvu
Sobota

Nad Pomorze dociera łagodne i mniej wilgotne powietrze z Atlantyku. W ciągu dnia będzie sporo chmur i opadów deszczu. Temperatura max do 18:24°C. Wiatr umiarkowany i silny z płn.-zach. W nocy: pogodnie i sucho. Jutro będzie dość pogodnie bez opadów i upału. Temperaturra max do 20:24°C. Wiatr zach., umiarkowany. Nadchodzący tydzień ma być słoneczny, suchy i będzie coraz cieplej do 24:28°C.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 2-4
Siła wiatru (Bft) 4-5
Kierunek wiatru NW

Pogoda dla Polski

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	24°	22° *
Kraków	26°	21° °
Lublin	26°	20° °
Olsztyn	24°	19° °
Poznań	22°	25° *
Toruń	23°	23° °
Wrocław	24°	24° °
Warszawa	26°	20° °
Karpacz	23°	20° i * i
Ustrzyki Dolne	26°	18° °
Zakopane	20°	15° °

Rajmund Wełnie
Szczecinek

W sobotę, 20 sierpnia, odbędzie się IV Piknik Średniowieczny.

To impreza nawiązująca do dawnej historii Czaplinka - Tembelburga, siedziby templariuszy i joannitów. IV Piknik Średniowieczny rozpocznie się przy kościele pw. Trójcy Świę-

tej i na skwerze przy ulicy Moniuszki w sobotę o godzinie u i potrw do 19.

W programie walki rekonstruktorów rycerskich i muzyka średniowieczna na żywo oraz pokazy kunsztu dawnych rzemieślników. Będą także czynne stragany z rękodziełem i dobrym jadłem. Na gości czekać będą liczne atrakcje i konkursy, a dla ciekawych historii wieków średnich także prelekcje. ©®

Atrakcją pikniku są pokazy walk

KOSZYKÓWKA POLACY PRZYSTĄPIĄ DO EUROBASKETU BEZ JEREMIEGO SOCHANA, KTÓRY ZOSTANIE W USA

Koszarek: Przede wszystkim staram się wspierać trenera

Filip Bares
redakcja@polskapress.pl

ROZMOWA. W miniony weekend koszykarska reprezentacja Polski zagrała dwa sparingowe mecze w Turcji, gdzie przegrała z gospodarzami i Ukrainą,

Polska kadra szykuje się do nadchodzących meczów eliminacji Eurobasket 2025 i turnieju finałowego Eurobasket 2022. Wokół reprezentacji trwa konflikt pomiędzy kapitanem Mateuszem Ponitką, a jego bratem Marcelem. Na domiar złego nasz rodzynek w NBA Jeremi Sochan poinformował kadrę, że nie przyjedzie na trwające zgrupowanie, by móc poświęcić całą swoją energię na nadchodzący sezon z San Antonio Spurs.

- Bardzo żałujemy, że Jeremi nie przyjedzie w tym roku na zgrupowanie reprezentacji. W pełni jednak rozumiemy jego decyzję. To dla niego najważniejszy moment w dotychczasowej karierze - mówi nam Łukasz Koszarek, były reprezentant Polski, a obecnie dyrektor kadry.

Jak się czuje pan w nowej roli? Trudno przyglądać się kolegom z boku?

Na pewno jest to coś nowego, ale daję mi to dużo energii, bo człowiek chce wypaść jak najlepiej w nowej roli. Odejmuje mi to trochę lat [śmiej]. Nie ma jednak co ściemniać, bo parkiet zawsze będzie moją miłością. Skoro już nie gram to super jest pomagać poza nim. Czasami bardziej jestem zdenerwowany niż myślałem, że będę. Grając mogłem decydować komu podać i kontrolować sytuację na parkiecie, a z boku człowiek czuje się czasem bezsilny.

W najbliższych tygodniach czekają was mecze eliminacyjne do Eurobasketu 2025, a następnie turniej finałowy Eurobasket 2022. Czy taki terminarz utrudnia przygotowania do wielkiej imprezy? Na pewno jest to coś nowego, bo nigdy wcześniej tak nie



FOT. LESZEK SZYMAŃSKI/PAP

Łukasz Koszarek zagrał dla reprezentacji Polski w 210 meczach, w których zdobył 1240 punktów. Od 2021 roku jest dyrektorem kadry

było. Dotyczy to wszystkich drużyn, więc więc musimy zdać sobie sprawę, że nie jesteśmy jedyni i na pewno musimy być gotowi dużo wcześniej. 25 sierpnia zagramy z Chorwacją w Warszawie i będzie to ważne dla nas spotkanie, po którym będziemy wiedzieli więcej.

Co na ten moment jest dla was największym mankamentem? Największym mankamentem jest ciągle jakość gry w ataku pozycyjnym. Konkretnie egzekucja. Trzeba pamiętać, że poprzednia generacja grała ze sobą wiele lat i było im trochę łatwiej. Teraz mamy dużo nowych i młodych zawodników, którzy też muszą nauczyć się grać ze sobą i złapać ten „feel”. Potrzeba na to czasu. Natomiast obrona coraz lepiej wy-

gląda i myślę, że tu robimy postępy.

Czego możemy się spodziewać po tej reprezentacji? Na pewno będzie dużo biegania, bo to powinno być naszą siłą. Chcemy też grać agresywnie w obronie. W najważniejszych momentach będziemy chcieli, żeby piłka była w rękach A.J. a Slaughter lub Mateusza Ponitki. Serbia z pewnością będzie dla nas najtrudniejszym rywalem. Na początku zagramy z Czechami, co też będzie

W najważniejszych momentach, będziemy chcieli, żeby piłka była w rękach A.J. a Slaughter lub Mateusza Ponitki.

trudnym meczem, bo wszyscy mają wysokie oczekiwania na starcie takiej imprezy. Niestety, tylko nielicznym uda się dalej awansować, a będzie to o tyle trudniejsze, że gramy na terenie gospodarzy.

Liderem serbskiej reprezentacji jest Nikola Jokić, zdobywca dwóch ostatnich nagród MVP NBA. Jak planujecie go zatrzymać? To jest świetny zawodnik i na pewno w pojedynkę go nie zatrzymamy. To będzie nasz ostatni mecz w grupie, więc jeszcze daleko do tego. Trudno się też przygotować na Eurobasce pod konkretnych zawodników, bo gramy co dwa-trzy dni.

Rafał Juć coś pomaga? Coś pomaga [śmiej].

Do kadry nie dołączy Jeremi Sochan, który zostanie w USA by przygotować się do nadchodzącego sezonu NBA. Co na dzień dzisiejszy mógłby on zaoferować polskiej reprezentacji?

Trzeba pamiętać, że Jeremi to inwestycja, projekt - on ma tylko 19 lat, więc jeszcze dużo przed nim. Nie moglibyśmy wszystkiego zrzucić na jego barki. Mamy wielu doświadczonych zawodników, którzy w ataku odgrywają większą rolę, a on by świetnie ich uzupełniał i byłby takim „glue-guyem” („klejem”), który łąta dziury. Jeremi świetnie czyta grę po obu stronach parkietu, szczególnie w defensywie.

Polscy kibice mogą źle odczytać fakt, że Jeremi nie przyjechał na zgrupowanie, ale przecież w wieku 19-lat stoi

przed życiową szansą i wyzwaniem.

Trzeba pamiętać, że to jest najwyższy wybór w drafcie San Antonio Spurs od 1997 roku, gdy wybrali z „jedyneką” legendarnego Tima Duncana. On jest dla nich naprawdę sporą inwestycją. Pierwszy rok jest niesamowicie trudny, bo musi poznać nowe miasto, kolegów i cały sztab. Do tej pory grał przeciwko juniorom w college'u i dopiero czeka go gra z seniorami, a to inny sport. My rozumiemy obawy Spurs. Eurobasket to bezlitosna impreza. Jeremi w tym roku skreślił kostkę, a następnie opuścił Ligę Letnią NBA z powodu choroby, więc też nie wiadomo jak jest przygotowany fizycznie. NBA to ogromne pieniądze, a oni na niego liczą. Bardzo żałujemy, że Jeremi nie przyjedzie w tym roku na zgrupowanie reprezentacji. W pełni jednak rozumiemy jego decyzję. To dla niego najważniejszy moment w dotychczasowej karierze. Liczymy, że dobrze przepracuje okres przygotowawczy w San Antonio Spurs i w kolejnych latach będzie jednym z kluczowych graczy kadry Polski.

Chciałem się jeszcze spytać o kontrowersje pomiędzy Marcelem, a Mateuszem Ponitkami. Zdaniem tego pierwszego został on wykluczony z reprezentacji, ponieważ jego brat i kapitan kadry go nie chciał na zgrupowaniu. Przede wszystkim staram się wspierać trenera. Marcel zarzucił trenerowi, że to nie do niego należała ta decyzja, a tak nie jest. Trener jest świadomy relacji między zawodnikami, że niektórzy współpracują ze sobą lepiej, a niektórzy gorzej. To on musi wybrać skład, który zadziała najlepiej. 1 stworzy najlepszą drużynę, a nie zawsze ją stworzą najlepsi zawodnicy. Zresztą my to wiemy na przykładach reprezentacji Polski z wielu, wielu lat. To musi być najlepiej zgrana drużyna. No i to trener na końcu jednak podejmuje decyzję. ©&