

WEEKEND *z rodziną*

● **Rodzina** Dopiero wtedy, gdy dziecko czuje się bezpiecznie, może być też zadowolone i szczęśliwe. Zadbajmy więc o to, by mali uczniowie bezpiecznie czuli się w drodze do szkoły i w samej szkole **str. 5** ● **Krystyna Prońko** Jesteś lekiem na całe zło - śpiewała w połowie lat 80. I faktycznie, jej piosenki dawały ludziom nadzieję w najciemniejszych czasach PRL. Mimo upływu lat, jej głos nadal zachwyca swą mocą **str. 6** ● **W kuchni** Zatrzymajmy owocowe smaki i witaminy w słoikach **str. 8**



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

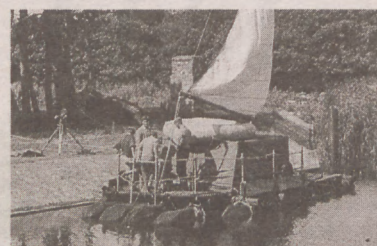
POMORZA

Sobota-niedziela
27-28.08.2022

Nr 199 (4747)
Nakład: 10.710 egz.

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

**Wyczyn Łebski rejs
przez Bałtyk
na świerkowej tratwie
str. 14**



**Kulturalne
Wybrzeże
Urodziny Grzegorza
Ciechowskiego
str. 15**

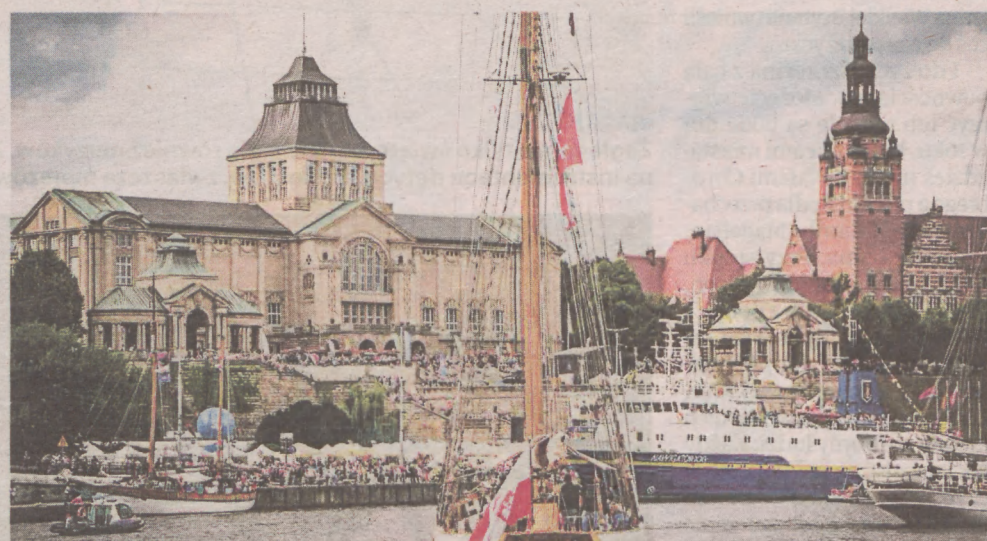
Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



WYDARZENIE ŻEGLARZE ZNOWU OPANOWALI UJŚCIE ODRY. TRZY DNI ZABAWY NA NABRZEŻACH

Morze w oddali, miasto na fali



Żagle 2022, czyli święto morza w Szczecinie. Jeżeli ktoś chce zobaczyć, jak wyglądają wielkie żaglowce, wejść na ich pokład i porozmawiać z załogami, powinien zaznaczyć sobie w kalendarzu dni, kiedy w nadmorskim (wszak leżącym nad wodamiorskimi) mieście odbywają się żeglarskie imprezy. Wówczas cały świat nabiera treści **str. 2**

W poniedziałek w naszej gazecie **Sportowy24**

● Relacje z meczów Pogoni Szczecin w Ekstraklasie i Kotwicy Kołobrzeg w II lidze ● Wyniki spotkań trzecioligowców i czwartoligowców z Pomorza

Zamów prenumeratę Głosu

☎ 94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Żył sobie raz marynarz, który wracał do Szczecina, że do morza miał daleko, to nie jego wina!

Michał Elmerych
Region

Hej ha! Kolejkę nalej... tak mniej więcej zaśpiewalibyśmy, gdyby tytuł tego tekstu był fragmentem piosenki.

Jednej z bardziej znanych wszystkim, którzy zetknęli się kiedykolwiek z jakimkolwiek śpiewaniem żeglarskim, czy okołożeglarskim. Nie ma chyba bowiem nikogo, kto kiedykolwiek żeglował, a nie znałby „Morskich opowieści”. Właściwie to takich, co nie żeglowali a nie znają, też jest niewielu. W każdym razie marynarze Royal Navy (marynarka wojenna Wielkiej Brytanii) wniesli coś do naszego życia.

I do życia Szczecina z całą pewnością też. Możecie wierzyć lub nie, ale są takie dni w roku, kiedy ulicami miasta, gdzieś między Wałami Chrobrego a placem Rodła przechadzają się Kolumb, Magellan, Vasco da Gama. Przy stoliku w karcie tną admirał Nelson, Francis Drake i... Jan z Kolna.

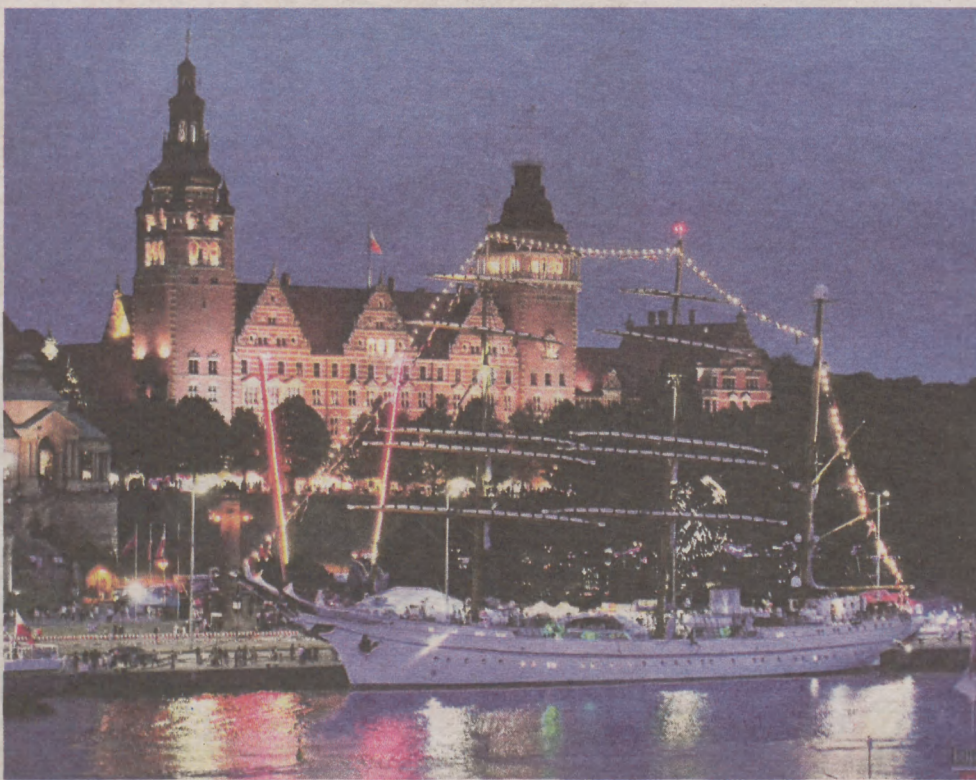
Nie inaczej było i tym razem. Przez trzy dni przy nabrzeżach cumowały żaglowce, żagłówki i okręty, a wokół nich kłębiły się tłumy ludzi. Każdy chciał wejść na pokład i zobaczyć, jak wyglądają wewnątrz te niekłaniające się falom statki. Jak żyją w nich marynarze, jak i gdzie spędzają czas wolny.

Słownik wielu osób wzbogacił się o nowe słowa. Kambuz czyli okrętowa kuchnia, messa - miejsce spożywania posiłków, mostek gdzie zapadają najważniejsze w rejsie decyzje przestały być anonimowymi słowami. Zaczynały być czymś, co już znamy, coś w czym można było wyczuć smak przygody i gdzieś podświadomie usłyszeć morskie opowieści.

Takie coroczne imprezy zastępują szczecinianom i turystom tradycyjne święto, jakim były organizowane od lat w czerwcu Dni Morza. To zawsze był czas, kiedy okazywało się, że miasto chociaż położone w linii prostej aż 65 kilometrów od Bałtyku jest naprawdę wielkim morskim ośrodkiem. Czas, w którym wszyscy, którzy z morza i na morzu żyją mogli o tym opowiedzieć.



Żagle to nie tylko święto żeglarzy, ale również muzyków. Zwłaszcza tych, którzy grają na instrumentach dętych. Orkiestrze, zwłaszcza marszowej, towarzyszą mażoretki



Tym razem również. Choć atmosfera trzech dni nad Odrą była nieco inna niż zazwyczaj. Gdzieś tam w górze rzeki trwała bowiem walka z nieznaną siłą, która zbierała żniwo martwych ryb. Wielu więc zamiast cieszyć się świętem mocno pracowało dla ratowania rzeki.

Zawsze jednak jest czas na zabawę i na pracę. Dlatego ci, którzy mogli się bawić mocno wspierali tych, którzy musieli tym razem zostać na posterunku. A okazji do zabawy było całe mnóstwo. Oto już w piątek na placu Solidarności zaprezentowały się orki-

stry dęte. Żyją jeszcze tacy, którzy pamiętają jak Halina Kunicka wyśpiewywała, że „jest w orkiestrach dętych jakaś siła” i że „Babcia stała na balkonie, dołem dziadek defilował/ Ledwie go ujrzała, nieomal zemdlała, skrapiać trzeba było skronie/ Dziadek z miejsca

zmylił nogę, pojął - czas rozpocząć dzieło!/ Stanął pod balkonem, huknął jej puzonem, no i tak to się zaczęło...”

Tym razem jednak wśród orkiestr dętych biorących udział w V Festiwalu Orkiestr Dętych o Puchar Prezydenta Miasta Szczecina więcej było puzonistów niż dziadków puzonistów.

I chociaż dęta muzyka wywoływała sporo hałasu, to jednak - jak zwykle - niezwykłymi bohaterami imprezy były żaglowce. Ze względu na różnego rodzaju ograniczenia nie było ich tak wiele jak zazwyczaj (zabrakło chociażby z oczywistych powodów trzech żaglowców pływających pod banderą rosyjską: Siedowa, Kruzenszterna i Sztandarta.)

Była za to fińska Joanna Saturna - jednostka mająca ponad sto lat i wykonująca w swojej historii rozmaite prace na morzu. Jako dwumasztowy żaglowiec przeznaczona była początkowo do połowu ryb na Morzu Północnym. Na przestrzeni lat straciła żagle i działała jako statek towarowy w Norwegii, najpierw przewożąc piasek, a później paszę dla ryb. Po latach, nowy właściciel przywrócił jej żeglarskie korzenie i długich pracach konserwatorskich jednostka znowu zachwyca swoim wyglądem. Zachwyciła również zwiedzających ją i w tym roku. Ale nie tylko fińska dama urzekła gości Żagli 2022.

Cudownym odkryciem okazał się Gorch Fock prawie 90-metrowy okręt szkoleniowy Bundesmarine, czyli niemieckiej marynarki wojennej. Oprócz niewątpliwej urody można było podziwiać go również dlatego, że rok temu przeszedł gruntowny remont. Miał on zamknąć się kwotą 10 milionów euro, tymczasem wydano nań 135 milionów!!!

Superluksusowy jacht należący do współzałożyciela Microsoftu - Paula Allena - wyceniany jest na dziesięć milionów euro mniej.

A dlaczego akurat ten zbudowany w 1958 roku w Hamburgu okręt nazwano Gorch Fock? Bo taki pseudonim miał niemiecki literat - marynista Johann Kinau. Co więcej, jeśli ktoś ma jeszcze w swoich zasobach 10 markowy zachodni-niemiecki banknot powinien go uważnie obejrzeć. Ten okręt to właśnie jest Gorch Fock. Jedyny po wojnie okręt wojenny (bo tak przecież trzeba go traktować) Niemiec, który dwukrotnie opłynął dookoła świata. Tego wszystkiego dowiedzieć można było się zwiedzając pokład tej niesamowitej jednostki.

Bo takie to właśnie morskie opowieści snują się w Szczecinie i to nie tylko przy okazji dni kiedy pod Wałami Chrobrego cumują wielkie żaglowce. Bo Szczecin wbrew wszystkim, którzy sądzą inaczej, jest morskim miastem. ©P

THE TALL SHIPS RACES I SZCZECIN

W 2021 roku Szczecin miał po raz kolejny gościć jednostki biorące udział w regatach wielkich żaglowców. Pandemia pokrzyżowała jednak szyki i impreza się nie odbyła. Zastąpiły ją właśnie Żagle. Ale TSR wrócą do Szczecina. Za dwa lata.

W 2024 roku Szczecin już po raz czwarty gościć będzie uczestników The Tall Ships Races. Przygoda miasta z tą imprezą zaczęła się w roku 2007. Wówczas po raz pierwszy wielkie żaglowce w takiej liczbie wpłynęły do centrum miasta. Niesamowite wrażenie, jakie zrobiły nie tylko na szczecinianach, ale również na turystach, spowodowało, że miasto jeszcze dwukrotnie stało się gospodarzem tych organizowanych od lat 50. XX wieku regat, a właściwie wielkiego zlotu połączonego z imprezami odbywającymi się w miastach, do których zawijają statki. Rok 2013 i 2017 to również wielki organizacyjny sukces miasta. Cutty Sark Tall Ships Races - tak impreza nazywała się od roku 1972 do 2003. Po utracie sponsora Sail Training International - skrócił nazwę.

Ile pieniędzy
na dziecko –
zasiłki, stypendia,
wyprawka

PORADNIK, *str. 7*

WEEKEND *z rodziną*

Zachowajmy ich
smak i witaminy
w słoikach, czyli –
zapraviamy!

KUCHNIA, *str. 8*

Masaż relaksuje
i odpręża,
ale też wspomaga
rehabilitację

ZDROWIE I URODA, *str. 9*

Stwórzmy
naszemu dziecku
przyjazne miejsce
do nauki

DOM, *str. 10*

GŁOS

Sobota–Niedziela, 27–28.08.2022

POMÓŻMY DZIECIOM CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE



Dopiero wtedy, gdy dziecko czuje się bezpiecznie, może być też zadowolone i szczęśliwe.
Zadbajmy więc o to, by mali uczniowie bezpiecznie czuli się w drodze do szkoły i w samej szkole **TEMAT WEEKENDU**, *str. 5*

Milena Kochanowska

BEZPIECZNE



Bezpieczeństwo dzieci zależy od nas wszystkich? W pewnym sensie tak. Bo choć zależy ono przede wszystkim od ich rodziców, każdy z nas może mieć czasami na nie wpływ. Wiele dzieci ginie co roku na drogach. Trzy lata temu informowano, że co trzynasta śmierć dziecka w Unii Europejskiej to skutek wypadku drogowego. Jak podaje policja, w 2021 roku w Polsce miało miejsce 1 775 wypadków drogowych z udziałem dzieci w wieku 0-14 lat. W zdarzeniach tych aż 50 dzieci poniosło śmierć, a 1 832 doznało obrażeń, czasem bardzo poważnych. W stosunku do 2020 roku liczba wypadków z udziałem dzieci zwiększyła się o 234, w wyniku których rannych zostało aż 227 dzieci, a sześcioro zmarło. Większość z tych dzieci zginęła z winy dorosłych - jako nieodpowiednio chronieni pasażerowie aut, ale nie tylko. Bo dzieci na drogach to także rowerzyści i piesi - na przykład dzieci idące lub wracające poboczami ze szkół, ale również dzieci, które spóźnione, spiesząc się do szkoły czy na inne zajęcia przebiegają przez jezdnię na czerwonym świetle lub w nieoznaczonym jako przejście dla pieszych miejscu, pędzą do tramwaju czy autobusu, który przecież nie poczeka... To my wszyscy dorośli powinniśmy być czujni i na nie uważać, zwracać na nie i im uwagę, zanim dojdzie do tragedii. Nawet jeśli nieraz ich rodzice pozwolili sobie na brak wyobraźni, lekkomyślność czy niedbalstwo. W szkole bezpieczeństwo muszą zapewnić nauczyciele. Ale nie tylko takie, które zagwarantuje brak wypadków, bo ich niestety nie zawsze da się uniknąć. Pedagodzy powinni jeszcze zapewnić dzieciom poczucie bezpieczeństwa, które w przeciwnieństwie do strachu przed nieznanym, złą oceną czy reprimendą, pozwoli im w szkolnych ławkach lepiej przyswajać wiedzę i w pełni rozwijać ciekawość świata. Zapraszam do lektury magazynu.

Porady Ciotki Klotki

SPOSÓB NA KOMARA

Nie ma na szczęście w tym roku plagi komarów, ale ci, którzy odpoczywają nad różnymi wodami, muszą się z komarzycami zmagać - z komarzycami, bo to one nas kłują, chcąc naszej krwi. W walce z nimi możemy skorzystać ze sposobów naszych babci prababci, które były i są całkiem skuteczne. Możemy więc, na przykład, tykać regularnie w czasie wzmożonego ataku komarów witaminę B6, która powoduje zmianę zapachu potu człowieka, tak że jest on mniej atrakcyjny dla komarzyst. Uczulonym na tę witaminę polecam smarowanie się olejkami eterycznymi, waniliowym lub cytrynowym. Kupimy je pod postacią tzw. zapachów do ciast w każdym sklepie, ale smarować się musimy co najmniej raz na godzinę.

Zwolennicy jedzenia w dużej ilości czosnku i cebuli nie mają właściwie problemów, bo zmieniają one skład i zapach potu, tak że staje się on nieprzyjemny dla komarzyst. Ci, którzy za cebulą nie przepadają, mogą postawić miseczki z pokrojonymi jej plasterkami w oknach lub zamiast cebuli wyspać do nich solidne garście suszonych goździków. Komarzyste odstrasza podobno również takie rośliny, jak: pelargonie, kocimiętka, lawenda czy bazylia, które z łatwością możemy posadzić na naszych balkonach.

Jeśli mimo wszystko zdecydujemy się na gotowe środki z apteki, pamiętajmy o wybraniu tych ziołowych. W aptekach dostaniemy też środki łagodzące obrzęki po ukąszeniach komarów, ale na te dolegliwości możemy także stosować ludowe sposoby kojenia. Na przykład w miejscu po ukąszeniu zrobimy okład z plasterków surowego ziemniaka lub cebuli, nacieramy bąbel olejkiem eukaliptusowym lub posypmy go proszkiem ze startych, suszonych goździków.

Gwiazda

BĘDĘ PRACOWAŁA, DOPÓKI BĘDĄ CHCIELI MNIE SŁUCHAĆ. (...) JEŻELI ZAUWAŻĘ, ŻE NIE JEST DOBRZE, PRZESTANĘ. NAWET NIKOMU O TYM NIE POWIEM

Krystyna Prońko, piosenkarka



FOT. NATALIA POPCZYK

Warto wiedzieć

Masz jeszcze bon turystyczny? Wykorzystaj go do końca września

Ci, którzy do tej pory nie wykorzystali bonu turystycznego, mają okazję to zrobić już tylko do 30 września. Bon można również zrealizować w któryś z weekendów lub na raty.

Bon turystyczny to jednorazowe świadczenie w wysokości 500 zł na jedno dziecko. Przysługuje rodzicom, którzy mieli prawo do świadczenia wychowawczego 500 plus w momencie wejścia w życie przepisów o bonie, a także jeśli nabyli do niego prawo między 19 lipca 2020 r. a 31 grudnia 2021 r. Nie dostaną go dzieci pełnoletnie, które ukończyły 18 lat. Podobnie jak w Programie 500 plus, to wsparcie dla rodzin z dziećmi, niezależnie od tego, jakie mają zarobki.

Dziecku niepełnosprawnemu oprócz tego bonu przysługuje dodatkowy bon, także o wartości 500 zł, a więc łącznie pomoc w postaci 1000 zł. Rodzice, którzy chcą uzyskać to dodatkowe świadczenie, mogą na PUE ZUS złożyć oświadczenie, które jest podstawą przyznania dodatkowych 500 zł.

JAK USTALA SIĘ PRAWO DO BONU?

Prawo do bonu ustalone jest na podstawie informacji z bazy danych Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej przez Polską Organizację Turystyczną (POT). Wszelkie kwestie związane z uprawnieniami do bonu oraz z uprawnieniami podmiotów turystycznych wyjaśnia Polska Organizacja Turystyczna.

CZY BON DOSTANĄ POLACY PRACUJĄCY ZA GRANICĄ?

Dofinansowanie przysługuje również dzieciom rodziców, którzy pracują za granicą, jeśli mają prawo do świadcze-



FOT. PIXABAY

nia wychowawczego 500 plus lub do dodatku wychowawczego, albo złożyli wniosek o te świadczenia.

JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK?

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

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

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

CZY BON TURYSTYCZNY MOŻNA WYKORZYSTAĆ TYLKO W JEDNYM MIEJSCU?

Za pomocą bonu można płać za usługi hotelarskie i imprezy turystyczne na terenie całej Polski. Warunkiem skorzystania z bonu jest uczestnictwo dziecka - czyli na przykład wspólny nocleg całej rodziny. Bonem turystycznym można płać wiele razy, do wyczerpania kwoty.

JAK PŁAĆĆ BONEM?

Płatności bonem są realizowane w oparciu o komunikację SMS. Płacąc bonem za usługę turystyczną, trzeba okazać specjalny 16-cyfrowy numer przy-

pisany do bonu, a później jednorazowy kod autoryzacyjny otrzymany z ZUS SMS-em lub e-mailem.

Ci, którzy planują skorzystać z bonu, powinni uważać na nieuczciwych przedsiębiorców, którzy uzależniają jego wykorzystanie od zakupu dodatkowych usług. Jeśli prowadzący biznes turystyczny stawia nam dodatkowe warunki, byśmy mogli u niego bon zrealizować, robi to nielegalnie. Nikt nie ma też prawa podwyższać nam ceny z powodu płacenia bonem za usługę turystyczną.

GDZIE ZNAJDEMY LISTĘ MIEJSC, KTÓRE PRZYJMĄ OD NAS BON?

Lista podmiotów turystycznych, które przyjmują płatności bonem, znajdziemy na stronach internetowych POT:

www.bonturystyczny.gov.pl, www.pot.gov.pl, www.polska.travel. Na stronie bonturystyczny.polska.travel POT udostępnia specjalną wyszuki-

warkę, przy pomocy której można sprawdzić, czy u danego przedsiębiorcy można płać bonem turystycznym. Uwaga! Znajdziemy tam jednak tylko nazwy przedsiębiorców, a nie ośrodków turystycznych, więc możemy mieć trudności w sprawdzeniu, czy w wybranym przez nas miejscu bon turystyczny jest akceptowany. Najwygodniej wpisać w wyszukiwarkę miejscowości planowanego odpoczynku.

CZY BON MOŻNA WYMIENIĆ NA GOTÓWKĘ?

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

CZY BON TURYSTYCZNY JEST OPODATKOWANY?

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

Milena Kochanowska

Rodzina

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Lbliża się rok szkolny. Zgodnie z powiedzeniem, że wszystkie dzieci są nasze, wszyscy powinniśmy zadbać o to, by ich droga do szkoły była co dzień bezpieczna. Bo choć zależy to przede wszystkim od rodziców, powinni o tym pamiętać także wszyscy kierowcy, motorniczowie czy policjanci. Bardzo ważne jest również to, by dziecko, zwłaszcza to najmłodsze, które próg szkoły przekroczy po raz pierwszy i w niej czuło się bezpiecznie.

Droga do szkoły

Pierwszakiom w drodze do szkoły zawsze powinien towarzyszyć ktoś dorosły. To konieczność. Jak długo, zależy to i od drogi - jej długości i bezpieczeństwa, i od dziecka - sami zobaczymy, gdy poczuje się pewniej i już bez strachu będzie do szkoły wędrować. Jeżeli nie możemy odprowadzać malucha do szkoły osobiście, zmobiliujmy rodzinę. A jeśli nie mamy takich możliwości, pomyślmy o innym rozwiązaniu. Dzieci często mieszkają niedaleko siebie, więc rodzice poznawszy się na pierwszym szkolnym zebraniu mogą między sobą ustalić dyżury - kto ile dzieciaków danego dnia do szkoły odprowadza. Nauczyciele też powinni ten problem poruszyć na spotkaniach z rodzicami.

Jeżeli droga nie jest daleka i najeżona niebezpieczeństwami, najczęściej decydujemy się na to, by ośmioletki czy dziewięciolatek pokonywał ją już bez naszej asysty. Postarajmy się jednak wcześniej nauczyć dziecko podstawowych zasad ruchu drogowego. Powinno poznać przepisy mówiące o tym, jak powinien zachowywać się pieszy lub rowerzysta, gdzie i jak przechodzić na drugą stronę ulicy, kiedy zsiąść z roweru i przeprowadzić go, idąc pieszo.

Jak tylko mamy okazję, choćby na spacerze, powinniśmy o tym z dzieckiem rozmawiać i ćwiczyć te zasady w praktyce. Po jakimś czasie dziecko już samo powinno nam mówić, co należy zrobić, a to będzie znaczyło, że samodzielnie myśli o swoim bezpieczeństwie. Jeśli to my będziemy je stale wyręczać w myśleniu, nie nauczy się tego tak szybko.

Warto też wyznaczyć dziecku jakąś trasę, której powinno się trzymać. Wybierzmy tę najbezpieczniejszą - nie najkrótszą, ale tę najmniej wypełnioną zagrożeniami i przejdźmy nią z dzieckiem kilka, a nawet kilkanaście razy, a na pewno będzie się czuło pewniej, my zaś będziemy spokojniejsi.

Gdy starsze dziecko musi jeść komunikacją miejską,

sprawdźmy dogodne przystanki i połączenia, a jeśli rowerem - zorientujmy się, czy ma do dyspozycji bezpieczne ścieżki rowerowe. I nigdy nie zapominajmy o tym, że dzieci biorą z nas przykład. Jeżeli sami nie przestrzegamy przepisów, przebiegając na przykład przez jezdnię na czerwonym świetle, to jak chcemy, żeby przepisów przestrzegało nasze dziecko?

Niezbędne odbłaski

Najtrudniej mają na pewno dzieci spoza miast, które muszą dojeżdżać same do szkół lub też wędrować do nich pobocznymi drogami. W takich przypadkach rodzice muszą wiedzieć i pamiętać o tym, że nie każdy pierwszoklasista może być samodzielnym uczestnikiem ruchu drogowego. - Zgodnie z artykułem 43 Ustawy Prawo o ruchu drogowym, dziecko do 7. roku życia może korzystać z drogi tylko pod opieką osoby co najmniej 10-letniej. Nie dotyczy to strefy zamieszkania i drogi przeznaczonej wyłącznie dla pieszych - informuje policja.

Dzieci na drogach muszą być dobrze widoczne, dlatego koniecznie powinny być zaopatrzone w odbłaski - opaski na ręce lub nogi, elementy naszyte na kurtkę czy plecak, a nawet kamizelki odblaskowe. Poza terenem zabudowanym to obowiązek, ale w ten sposób powinniśmy zadbać o dziecko także w mieście, bo takie oznakowania mają duży wpływ na bezpieczeństwo o zmroku.

- Rodzice poza miastem powinni też przygotować dziecko na sytuację, w której obcy kierowca chce pomóc podwieźć je do szkoły - mówi Iwona Malewska, pedagog. - Muszą wiedzieć, że pod żadnym pozorem nie wolno im wsiadać do żadnego auta, nawet jeśli kojarzą daną osobę z osiedla czy swojej miejscowości. Jeżeli ktoś ich do tego namawia czy zmusza, powinni głośno krzyknąć „nie!” lub „nie chcę!”. W ogóle nie powinni rozmawiać z obcymi, mówić im, gdzie mieszkają, przyjmować od nich słodycze. Przed takimi przypadkami lepiej dziecko specjalnie przestrzec.

Trudne rozstania

Szczęśliwe z powodu pójścia do szkoły są zwłaszcza te dzieci, którym wakacje już zaczęły się dłużyć i nie mogły się doczekać kontaktu z kolegami i nauczycielami. Jednak wielu rodziców boryka się z problemem, jak zachęcić swoje dziecko do tego, by jeśli nie z uśmiechem, to choćby bez większego stresu przekraczało szkolny próg. Dużo oczywiście zależy od tego, jaka jest atmosfera w szkole, w klasie i od przygotowania pedagogów, ale nie wszystko. Gdy dziecko po raz pierwszy ma pójść do szkoły, lęk przed nieznanym

Dopiero wtedy, gdy dziecko czuje się bezpiecznie, może być też zadowolone i szczęśliwe. Zadbajmy więc o to, by mali uczniowie bezpiecznie czuli się w drodze do szkoły i w samej szkole

POMÓŻMY DZIECKU CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE



Anna Chojnacka-Czachór, psycholog. - Bo nawet jeśli paraliżuje je strach, to musi mieć on gdzieś swoje źródło. Często sami rodzice lub dziadkowie nieświadomie popełniają błąd i niefrasobliwie żartują: „w szkole to dopiero się za ciebie wezmą”. To co my rozumiemy jako żart, nie zawsze w taki sposób odbierane jest przez dziecko, więc może ono wyobrażać sobie wszystko co najgorsze.

A może coś na temat szkoły powiedzieli dziecku starsi kole-dzy lub koleżanki albo też boi się ono tego, że w nowym otoczeniu nikogo nie zna? - Wtedy najlepiej powiedzieć mu, że wszystkie dzieci na całym świecie są w takiej samej sytuacji - do szkoły muszą chodzić, a koleżankę czy kolegę poznać nie trudno. No i jest przecież zawsze pani wychowawczyni, która we wszystkim pomoże - dodaje specjalista.

(Nie)samodzielne dziecko

Chcemy, by dziecko miało dobre stopnie, więc mu pomagamy w zadaniach domowych, to rozumiemy. Warto jednak wiedzieć jak długo należy to robić, by nie przedobrzyć.

- Samodzielności w szkole uczymy dziecko od pierwszej klasy - radzi psycholog. - Przez pierwsze trzy lata uczeń powinien już zrozumieć, że do niego należy samodzielne spakowanie tornistra, pamiętanie planu lekcji, zabranie drugiego śniadania, pokazanie dzienniczka z informacją od nauczyciela itp. Jeżeli tego nie nauczy się wcześniej, potem mogą być większe problemy. Każdemu, oczywiście, może się zdarzyć, że czegoś do szkoły zapomni - zeszytu, pracy domowej, śniadania itd., ale jeśli powtarza się to notorycznie, dziecko musi ponieść konsekwencje zapominalstwa nawet kosztem głodu czy złej oceny. Inaczej, także poza szkołą, nie nauczy się odpowiedzialności.

Nie wyręczajmy więc dziecka w jego obowiązkach i pamiętajmy o stałej zasadzie - robmy coś wspólnie z dzieckiem, ale nie za dziecko.

jest nieraz silniejszy niż racjonalne postrzeganie rzeczywistości.

Niektóre dzieci szybko akceptują nową sytuację, inne potrzebują dłuższego czasu, by zaadaptować się w szkolnych warunkach - reguły nie ma. Jeśli sześciolatek nie chodził wcześniej do przedszkola, zaaklimatyzowanie się w szkole może być tym trudniejsze. Nieprzystosowanie do codziennego rozstawania się z domem i do większej grupy rówieśniczej dziecko może bardzo emocjonalnie przeżywać zmianę sytuacji.

Skąd ten strach?

Gdy maluch jest smutny w chwili rozstania, ale później, o czym możemy dowiedzieć się od nauczycieli, jest spokojny i bawi się z rówieśnikami, sytu-

acja nie powinna budzić niepokoju. Znacznie gorzej jest wtedy, gdy dziecko nawet po powrocie do domu jest przygnębione i smutne. Kolejnym niepokojącym symptomem może być brak apetytu lub częste poranne bóle brzucha. W takiej sytuacji koniecznie powinniśmy porozmawiać z wychowawcą. Być może dziecku wystarczy poświęcić więcej uwagi lub otoczyć je troskliwszą opieką.

Gdy i to nie pomoże, musimy poważnie zastanowić się nad tym, czy nie skorzystać z pomocy fachowca i nie skonsultować się z psychologiem. Postarajmy się też za wszelką cenę złagodzić niechęć do pobytu w nowym miejscu. Niech dziecko, o ile to możliwe, zabierze tam ze sobą ulubioną maskotkę. Poprawić humor pomogą też może

wspólne zakupy, podczas których świeżo upieczony uczeń sam wybierze sobie dodatkowe przybory szkolne czy plecak. Odprowadzając dziecko do szkoły, warto także codziennie wspierać je kilkoma dobrymi czy zabawnymi radami przed samym wejściem do szkoły. Taka słowna podpora może również osłabić szkolny stres.

Możemy też wspólnie wybrać się do nowej szkoły. Poprośmy, by sześciolatek czy pierwszoklasista oprowadził nas po niej i nie szczędził zachwytów, jaka jest wspaniała i zapewni, że sami chcielibyśmy do takiej chodzić.

Rozmawiajmy

- Z naszym dzieckiem, zawsze i na każdy temat, warto szczerze rozmawiać - doradza

FOT. T2 RF

Krystyna Prońko

Mimo upływu lat, jej głos nadal zachwyca swą mocą

Życie nie szczędziło jej trudnych doświadczeń.

Mimo to zachowała pogodę ducha.

Odnalazła ją w domowym zaciszu z dala od zgiełku show-biznesu

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Jesteś lekiem na całe zło” – śpiewała w połowie lat 80. Ifaktycznie, jej piosenki dawały ludziom nadzieję w najmroczniejszych czasach Peerelu. Choć w przyszłym roku minie pół wieku, od kiedy zaczęła solową karierę, nadal z powodzeniem nagrywa i występuje. Mimo upływu lat, jej głos nadal zachwyca swą mocą. Być może dlatego, że choć jest piosenkarką popową, słysząc w jej śpiewaniu „czarne” korzenie – od jazzu do soulu.

– Jeśli chodzi o moje muzyczne wybory, to zawsze poddyktowane są intuicją, której nigdy nie lekceważę. Ona jeszcze mnie nie zawiodła. Jeśli do czegoś nie mam większego przekonania, odkładam to na bok. Nie wchodzę w to. To się w przeszłości zdarzało. Pewien rodzaj podświadomej niechęci. W takim wypadku wołałam nie zarobić pieniędzy i odrzucałam propozycję – podkreśla w „Jazz Forum”.

Muzyka albo chemia

Jej rodzina pochodzi z Kresów. Po wojnie w ramach przymusowych repatriacji musiała się przeprowadzić na ziemię zachodnią. Mama wybrała Gorzów Wielkopolski, bo przypominał jej Grodno. Zamieszkali w starej kamienicy. Mama grała na harmonii, zarażając muzyczną pasją swoje dzieci – córkę i dwóch synów. Nic dziwnego, że z czasem również oni zaczęli wrywać się do śpiewania i grania.

– Mieszkaliśmy z rodzicami w trzypiętrowej kamienicy z kamiennymi schodami z dobrego niemieckiego lastriko. Był tam świetny pogłos, co odkryłam któregoś dnia, wracając ze szkoły. Po raz pierwszy publicznie wystąpiłam na ognisku kolonijnym – do dziś nie cierpię śpiewać przy ognisku. Postawiłam na Paula Ankę i piosenkę „Diana” – opowiada wokalistka w serwisie Weranda.pl.

Choć śpiewała od dziecka, myślała początkowo, że musi zdobyć „przyzwoity” zawód.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dlatego dostała się do lokalnego technikum chemicznego i po maturze zaczęła pracować jako analityk w laboratorium. W tym czasie założyła z braćmi zespół Reflex i jeździła z nim po Polsce. Grała w nim na organach i śpiewała, zbierając za swoje wykonania coraz większy aplauz. W końcu trafiła się jej okazja dołączenia do profesjo-

nalnej grupy Respekt. – Wyjaśniłam dyrektorowi laboratorium sytuację, oświadczyłam, że chcę się zwolnić i poprosiłam, żeby nie robił kłopotów... On jednak zdecydowanie odmówił. Nie miałam wyjścia, chciałam śpiewać, więc popatrzyłam mu prosto w oczy i powiedziałam: „Skoro tak, to ja jutro nie przyjdę. Do widzenia”. Tak wyglądało

moje porzucenie pracy – śmieje się w serwisie Weranda.pl.

Piosenkowe psalmy

Od początku fascynowała się „czarnymi” gwiazdami – przede wszystkim Arethą Franklin, ale też Ellą Fitzgerald czy Otisem Reddingiem. Słysząc to było w jej głosie, nic więc dziwnego, że do współpracy zaczęli zapra-

KRISTYNA PROŃKO

Polska piosenkarka. Urodziła się w 1947 roku w Gorzowie Wielkopolskim. Tam też chodziła do szkoły muzycznej I stopnia, a potem do Technikum Chemicznego. W 1968 r. założyła z braćmi (Piotrem i Wojciechem) grupę Reflex, a dwa lata później dołączyła do zespołu Respekt. Śpiewała w chórkach Czesława Niemena, Skaldów i Czerwonych Gitar. W 1973 roku rozpoczęła solową karierę. Studiowała na Wydziale Jazzu i Muzyki Rozrywkowej w Akademii Muzycznej w Katowicach. Dwadzieścia razy wzięła udział w festiwalu w Opolu. Ma na swoim koncie jedenaście solowych albumów. Wylansowała takie przeboje, jak „Niech moje serce kołysze cię do snu”, „Modlitwa o miłość prawdziwą”, „Deszcz w Cisnej”, „Psalm stojących w kolejce” i „Jesteś lekiem na całe zło”. Z powodzeniem występuje w kraju i poza jego granicami. Prowadzi własną firmę wydawniczą Power Music.

sząć ją najbardziej znani wykonawcy tamtych czasów: Czesław Niemen, Skaldowie czy Czerwone Gitary. W końcu w 1973 roku zadebiutowała jako solowa piosenkarka, a dwa lata później wygrała Opolę utworem „Niech moje serce kołysze cię do snu”.

– Mój pierwszy raz w Opolu dał mi jednak mocno po głowie. I to dosłownie. Zdarzyło się bowiem, już podczas próby do koncertu finałowego, że wchodząc na rusztowanie sceny, rozbiłam sobie głowę i straciłam równowagę. Podczas mojego lotu koszącego w dół zostałam szczęśliwie pochwycona przez innych uczestników. Przeżyłam. Dało mi to wszystko mocno do myślenia – wspomina w „Jazz Forum”.

Mimo sukcesów, Krystyna postanowiła zacząć studiować śpiew w katowickiej Akademii Muzycznej. Osiągnęła tak dobre wyniki, że kiedy skończyła naukę, zaoferowano jej pracę na uczelni. Uczyla więc wokalistyki innym i jednocześnie koncertowała i nagrywała. Miała wyjątkowe wyczucie do doboru piosenek, co potwierdziły dwa jej wielkie szlagiery z lat 80., idealnie oddające klimat tamtych czasów – „Psalm stojących w kolejce” i „Jesteś lekiem na całe zło”.

– Zawsze będziemy stać do czegoś w jakiejś kolejce. To ważna treść, która będzie się bronić do końca świata i jeszcze jeden dzień dłużej. Upływ czasu tego raczej nie zmieni. Kiedy go dziłam się na ten utwór, to pomyślałam, że na dwoje babka wróżyła: albo mnie za tę piosenkę zamkną, albo dadzą mi nagrodę – mówi w „Jazz Forum”.

Przyjaciółki od serca

Kiedy na początku lat 70. pojechała do Baku na koncerty, poznała klawiszowca Janusza Komanę. Od razu przypadli sobie do gustu; byli z tego samego pokolenia, łączyły ich wspólne fascynacje muzyczne i spodobał się sobie fizycznie. Zostali parą, a Koman zaczął pisać dla swej partnerki. To dzięki niemu odważyła się rozpocząć solową karierę i zaczęła odnosić pierwsze

sukcesy. – Janusz siedział w pokoju przy instrumencie, coś śpiewał, coś grał, ja gotowałam zupę, słyszałam, co robi, leciałam do niego i mówiłam: „O to, to” albo „tamto nie”. Albo: „Wiesz, to może ja tutaj...”. Myśmy się sobą nakręcali, bardzo się ze sobą muzycznie zgadzaliśmy. Do tego stopnia, że kiedy moje koleżanki zainteresowały się jego twórczością, czułam się z tym bardzo źle – opowiada w „Zwierciadle”.

Z czasem związek pary artystów zrobił się jednak burzliwy. Krystyna postanowiła więc go zakończyć. Uczyla wtedy w Katowicach i zaprzyjaźniła się z jedną ze studentek – Majką Jeżowską. W pewnym momencie ze zdziwieniem zorientowała się, że Koman zaczął się z nią spotykać. Ostrzegła więc Majkę, że jest kobieciarzem. Ta jednak nie posłuchała i została jego partnerką. Wkrótce chyba tego pożalowała, bo w ich związku pojawiła się przemoc. Jeżowska spałowała więc manatki i na początku lat 80. uciekła do USA. Jakis czas potem pojawiła się ponownie w Polsce i nagrała wspólnie z Prońką piosenkę „On nie kochał nas” ze słowami „Przyjaciółko mego serca wróć / on nie jest wart / by przez niego niewidzialny mur / tak dzielił nas”.

Krystyna przełała z czasem całą swą miłość na siostrzeńca Mateusza. Niestety, chłopak zmarł po wypadku samochodowym. Wtedy piosenkarka wycofała się z życia publicznego. Jej azylem stał się dom z drewnianych bali w centrum Warszawy. Dzieli go z ukochanym psem, który wszędzie jej towarzyszy. Nawet w kontrakcie ma zapis, że może zabrać go ze sobą w trasę koncertową.

– Jestem zadowolona. Dotąd nigdy nie miałam do życia pretensji. Będę pracowała, dopóki będę chciała mnie słuchać. Jestem dość krytyczna wobec swojego śpiewania i brzmienia. Jeżeli zauważę, że nie jest dobrze, przestanę. Nawet nikomu o tym nie powiem. Bo po co mam się tłumaczyć ze swoich błędów i niedoróbek? Może nikt inny ich nie usłyszy? – podsumowuje w „Zwierciadle”.

Dla rodziców i uczniów

Nasze dziecko się uczy. Jakie wsparcie może dostać?

Każdy rodzic na dziecko do 18. roku życia dostaje co miesiąc wsparcie z programu Rodzina 500+. Ale to nie wszystko. O jakie dodatkowe pieniądze mogą się ubiegać rodzice lub sami uczniowie?

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Rok szkolny za pasem. Ci, którzy dostają dodatkowe wsparcie na już uczące się dzieci, wiedzą gdzie i kiedy składać o nie wnioski. Tym, którzy będą robili to po raz pierwszy, na pewno przyda się wiedza na ten temat.

Warto też sprawdzić, czy o czymś nie zapomnieliśmy. Na jakie dodatkowe wsparcie finansowe może liczyć nasze uczące się dziecko? Kiedy złożyć wniosek, by nie przegapić wyznaczonego terminu?

Stypendium szkolne

Stypendium szkolne może otrzymać uczeń znajdujący się w trudnej sytuacji materialnej. Przysługuje ono uczniom i słuchaczom kolegów, ale nie mogą się o nie ubiegać studenci. Stanowi refundację poniesionych kosztów zakupu niezbędnego wyposażenia ucznia, zatem wypłata stypendium następuje po okazaniu dokumentów poświadczających dokonanie zakupów. Stypendium szkolne przysługuje, jeżeli dochód na osobę w rodzinie nie przekracza kwoty 600 zł netto miesięcznie. Ubiegając się o nie, należy przedstawić dochody z miesiąca poprzedzającego złożenie wniosku. Wsparcie wypłacane jest przez okres roku szkolnego, czyli od września do czerwca lub jednorazowo, na koniec okresu świadczeniowego. Jego wysokość ustalana jest indywidualnie w każdej gminie. Wniosek (do pobrania w placówkach lub ze stron internetowych miejskich ośrodków pomocy rodzinie) o stypendium składa się do 15 września; słuchacze kolegów

powinni go złożyć do 15 października.

Zasiłek szkolny

Zasiłek szkolny może otrzymać uczeń znajdujący się przejściowo w trudnej sytuacji materialnej z powodu zdarzenia losowego, takiego jak np.: pożar, kradzież czy inne okoliczności powodujące taką sytuację. Może być on przyznawany raz lub kilka razy w roku niezależnie od otrzymywanego stypendium szkolnego. Wniosek składa się w terminie nie dłuższym niż 2 miesiące od zdarzenia uzasadniającego przyznanie takiego za-

siłku. Do wniosku dołącza się tylko dokument potwierdzający zdarzenie losowe. Wsparcie przysługuje niezależnie od sytuacji finansowej wnioskodawcy. Wysokość zasiłku szkolnego nie może przekroczyć jednorazowo kwoty stanowiącej pięciokrotność najniższej kwoty zasiłku rodzinnego - 124 zł x 5 = 620 zł.

Dodatek do zasiłku rodzinnego z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego

Żeby otrzymać dodatek do zasiłku rodzinnego z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego, należy najpierw uzyskać prawo do tego zasiłku (124 zł na dziecko do ukończenia 18. roku życia i 135 zł na dziecko w wieku powyżej 18. roku życia do ukończenia 24. roku życia; kwoty wypłacane są co miesiąc). Prawo to przysługuje, jeśli dochód w rodzinie na osobę nie przekracza miesięcznie kwoty 674 zł netto lub 764 zł netto, jeżeli w rodzinie jest dziecko niepełnosprawne. W przypadku przekroczenia dochodu istnieje możliwość umniejszenia świadczeń o kwotę tego przekroczenia.

Nie wypłaca się jednak świadczeń, jeśli ich kwota z zastosowaniem tego mechanizmu wyniosłaby mniej niż 20 zł. Świadczenie wypłacane jest jednorazowo w wysokości 100 zł. Warunkiem jego otrzymania jest uczęszczanie do szkoły. Wniosek powinniśmy złożyć najpóźniej do 31 października danego roku.

Dodatek do zasiłku rodzinnego z tytułu

podjęcia nauki w szkole poza miejscem zamieszkania

Żeby otrzymać taki dodatek, należy najpierw uzyskać prawo do zasiłku. Świadczenie wypłacane jest przez okres 10 miesięcy w wysokości 113 zł. Dodatek przysługuje ze względu na zamieszkanie w miejscowości, w której znajduje się siedziba szkoły ponadgimnazjalnej lub szkoły artystycznej, w której realizowany jest obowiązek szkolny i obowiązek nauki, a także szkoły podstawowej lub gimnazjum w przypadku dziecka lub osoby uczącej się, legitymującej się orzeczeniem o niepełnosprawności lub o umiarkowanym albo o znacznym stopniu niepełnosprawności. Trzeba jednak pamiętać, że dodatek ten nie będzie przysługiwał, jeżeli dziecko nie jest tymczasowo zameldowane w bursie, internacie (lub innym miejscu) w miejscowości, w której znajduje się siedziba szkoły, innej niż miejscowość stałego zamieszkania. W przypadku dojazdu z miejsca zamieszkania do miejscowości, w której znajduje się siedziba szkoły ponadgimnazjalnej, a także szkoły artystycznej, w której realizowany jest obowiązek szkolny i obowiązek nauki w zakresie odpowiadającym nauce w szkole ponadgimnazjalnej, można też otrzymać dodatek na dojazd w wysokości 69 zł miesięcznie, wypłacany również przez okres roku szkolnego.

Wyprawka szkolna, czyli 300 plus

Rodzice, którzy chcą otrzymać 300 zł na wyprawkę szkolną dla swego dziecka, muszą złożyć wniosek przez internet. Można to zrobić za pośrednictwem banków, przez portal emp@tia lub

za pośrednictwem PUE ZUS.

W tym ostatnim przypadku każdy składający wniosek może skorzystać z konta już założonego na platformie (na przykład w związku z korzystaniem z bonu turystycznego) lub założyć nowe konto. Wpłata świad-

roku, ale na terminowy wniosek ZUS wypłaci pełne świadczenie. Świadczenie 300 plus przyznawane jest na każde uczące się dziecko (do ukończenia przez nie 20 lat), bez względu na dochód rodziny w związku z rozpoczęciem roku szkolnego. Dzieci niepełnosprawne dostaną to finansowe wsparcie aż do ukończenia 24. roku życia, bez względu na to, czy uczą się w trybie dziennym czy zaocznym. Pomoc w założeniu profilu na PUE i poprawnym wypełnieniu wniosku znajdziemy w placówkach ZUS. Każdy, kto złoży wniosek o świadczenie, wszystkie informacje na jego temat znajdzie na portalu PUE ZUS. Potwierdzenie rejestracji profilu dostaniemy na adres e-mail, który podaliśmy we wniosku. Natomiast na numer telefonu z wniosku otrzymamy jednorazowe hasło, które będziemy musieli zmienić przy pierwszym logowaniu do PUE ZUS. Dodatkowe informacje możemy uzyskać pod numerem infolinii 22 290 22 02.

Wsparcie z naszego zakładu pracy

Niektóre firmy myślą o dzieciach swoich pracowników i przygotowują dla nich w ciągu roku różne bonusy. Mogą to być paczki z okazji świąt, ale również wyprawki z powodu rozpoczęcia roku szkolnego. O tym, czy nasz pracodawca zalicza się do tych troskliwych, pytajmy w dziale kadr.

Renta rodzinna

Renta rodzinna przysługuje dzieciom do ukończenia 16. roku życia. Jeśli jednak dziecko nadal się kształci, zostanie rentą do zakończenia nauki, lecz nie dłużej niż do 25. roku życia. Tu także trzeba pamiętać o złożeniu wniosku w terminie. Więcej o rencie rodzinnej dla ucznia lub studenta już w przyszłym wydaniu Weekendu z Rodziną.



W kuchni



Zatrzymajmy ich smaki i witaminy w słoikach

Do zaprawiania nadaje się niemal każde warzywo i owoc. Korzystajmy z pełnego sezonu na te zdrowe i polskie, i zaprawiajmy. Dla zachowania ich smaku i witamin na później. W chłodne zimowe dni będą jak znalazł

Kiedys latem i jesienią musieliśmy zakonserwować na jak najdłuższej produkty zupełnie niedostępne zimą. Kiszono więc i wekwano na potęgę. Dziś nie ma już aż takiej potrzeby, ale także warto to robić. Nikogo nie trzeba chyba przekonywać, że co swoje i zrobione w domu, to znacznie zdrowsze. Do zapraw wybierzemy przecież najlepsze owoce czy warzywa, doprawimy je do własnego smaku, również używając najlepszych dodatków. Poza tym to niezła oszczędność, bo nieraz za jeden słoik, czasem wątpliwej jakości dżemu, zapłacimy w sklepie tyle, ile w sezonie za kilka kilogramów owocu. Wobec tego do dzieła. Oto kilka inspiracji. Pamiętajmy tylko, by słoiki dokładnie umyć i wyparzyć. O ile one mają niemal nieograniczony okres przydatności do użytkowania, zakrętki najlepiej co roku kupować nowe. Im więcej mają zaczepów (wypustki pod spodem, blokujące pokrywkę i gwint słoika), tym szczelniej zamykają zawartość, chroniąc ją przed dostępem powietrza i zepsuciem.

**KORZENNY
DŻEM MALINOWY**
50 dag malin, 20 dag cukru, łyżeczka kwasu cytrynowego, po dużej szczypcie imbiru miele-

nego i gałki muszkatołowej, szczypta chili mielonej, po 2-3 ziarenka jałowca i ziela angielskiego
Maliny przebrać, wrzucić do rondla z grubym dnem. Wsypać cukier i kwasek cytrynowy, wrzucić ziarenka jałowca i ziela angielskiego. Doprowadzić do wrzenia, gotować ok. 15 min bez przykrycia, często mieszając. Wsypać imbir, gałkę i chili, wymieszać, gotować jeszcze 5 min. Wyjąć ziele i jałowiec. Gorący dżem przełożyć do słoiczek, zakręcić, postawić do góry dnem i zostawić do ostygnięcia. (smakistyl.pl)

**POWIDŁA ŚLIWKOWO-
CZEKOLADOWE**
2 kg śliwek, 600 g cukru, 100 g czekolady gorzkiej, 100 g czekolady mlecznej, szczypta cynamonu, szczypta kardamonu, 5 łyżek rumu
Śliwki umyć i usunąć pestki. Pokroić w ćwiartki. Umieścić w garnku i zasypać cukrem. W zależności od tego, jak słodkie są śliwki, dodać więcej lub mniej cukru. Smażyć na małym ogniu. Kiedy owoce zaczną puszczać sok, dodać cynamon i kardamon. Smażyć jeszcze przez ok. 2 godziny mieszając. Kiedy powidła zrobią się ciemne i zgęstnieją, dodać połamana w kostki czekoladę. Jeśli mamy ochotę na śliwki w alkochole, opcjonalnie dodać kilka łyżek rumu. Całość zago-

tować i przełożyć do słoiczek, zapasteryzować.

**TRUSKAWKOWO-
JABŁKOWY CHUTNEY**
20 g wody, 250 g cukru trzcinowego, 400 g truskawek świeżych bez szypulek, 300 g jabłek obranych, bez gniazd nasiennych, pokrojonych w ćwiartki, 60-80 g octu balsamicznego, 1/2-1 łyżeczka soli morskiej, 2 łyżki ziaren pieprzu zielonego
Wodę zagotować z cukrem trzcinowym. Dodać truskawki, jabłka, ocet, sól i pieprz, rozdrobnić w blenderze, przełożyć do garnka. Gotować ok. 45 minut, co jakiś czas mieszając. Chutney przełożyć do wyparzonych, szczelnie zamykanych słoików. (www.cookidoo.pl)

**KONFITURA CZEREŚNIOWA
Z CZEKOLADĄ**
czereśnie wydrylowane - 3 kg, cukier - 1,5 kg, gorzka czekolada min. 70% kakao - 100 g, mleczna czekolada - 100 g, rum - 1 łyżka
Czereśnie przekładamy do garnka i zasypujemy cukrem. Odstawiamy na ok. godzinę. Gdy owoce puszcza sok, gotujemy je z cukrem na małym ogniu, mieszając przez ok. 30 minut aż konfitura zgęstnieje. Czekoladę kruszymy na małe kawałki, dodajemy do konfitury i mieszamy aż się rozpuści. Dodajemy łyżkę rumu i dokładnie mieszamy.

Gorącą konfiturę przekładamy do wyparzonych słoików, zakręcamy i pasteryzujemy ok. 15 minut. Schłodzoną konfiturę możemy podać z bułeczkami mlecznymi. (dancake.pl)

NUTELLA ZE ŚLIWEK
3 kg śliwek węgerek, około 100-200 g cukru trzcinowego, 100 g gorzkiego kakao
Śliwki myjemy, przepaliamy i usuwamy pestki. Siekamy, zasypujemy cukrem i odstawiamy na około godzinę. Po tym czasie przygotowujemy powidła śliwkowe. Pod koniec ostatniego smażenia do masy dodajemy przesiane kakao. Jeśli masa jest za mało słodka, dodajemy więcej cukru. Gorącą masę wkładamy do wyparzonych słoików, pasteryzujemy 30 minut w garnku z wodą.

**KOMPOT
Z WIŚNI I ŚLIWEK**
200 g wiśni, 200 g śliwek, 100 g czarnych porzeczek, 1 laska cynamonu, 1 opakowanie cukru z prawdziwą wanilią, 5 łyżek cukru trzcinowego
Wszystkie owoce dokładnie umyć i umieścić w garnku. Owoce zalać ok. 700 ml wody, dodać cukier i laskę cynamonu. Całość gotować na wolnym ogniu przez ok. 15 minut. Przełożyć do wyparzonych słoików i dobrze zamknąć. (www.winiary.pl)



Profilaktyka i relaks

Odpoczynek dla naszego ciała i umysłu

Masaż działa dobroczynnie na nasz organizm – odstresowuje, relaksuje, daje poczucie harmonii ciała i umysłu, ale także wspomaga rehabilitację i odchudzanie

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Masaże to zabiegi fizjoterapeutyczne. Mogą być wykonywane w celu leczniczym, relaksacyjnym, wyszczuplającym lub też pobudzającym mięśnie do wysiłku fizycznego – na przykład, gdy chcemy w niedługim czasie wziąć udział w maratonie. Podczas masażu osoba masująca powinna wykonywać określone ruchy rozcierania, ugniatania oraz oklepywania naszego ciała, zawsze zgodnie z przebiegiem naczyń krwionośnych oraz mięśni. – Wyróżnia się wiele metod oraz rodzajów masażu, które są indywidualnie dobierane według potrzeb danej osoby – wyjaśnia Katarzyna Smolak, kosmolog. – Do najbardziej popularnych zaliczamy masaż klasyczny, leczniczy, aromaterapeutyczny, limfatyczny, relaksacyjny i modelujący sylwetkę.

Masaż leczniczy

Polega na rozluźnieniu mięśni i łagodzeniu napięcia psychicznego, co przynosi ulgę i odpręża. Zwiększa dopływ krwi do miejsca masowanego, co przyspiesza proces leczenia. Wykonywany jest głównie w celu wspomagania terapii rehabilitacyjnej. Niweluje sztywność, napięcie oraz ból mięśni. Dobre efekty przynosi również w migrenowym i napięciowym bólu głowy oraz bólach lędźwiowo-krzyżowych. Masaż może być wykonywany także dla usuwania skurczów w nogach.

– Poleca się go sportowcom przed zawodami dla rozluźnienia mięśni, a po zawodach dla złagodzenia bólu po wysiłku fizycznym – mówi specjalistka.

Masaż limfatyczny

Ten masaż, zwany również drenażem limfatycznym, ma udrożnić nasze węzły chłonne. Efektem jest poprawa transportu wody i soli mineralnych w organizmie, likwidacja obrzęków i stworzenie dobrych warunków do produkcji limfocytów.

Masaż odchudzający

– Zadaniem tego rodzaju masażu jest przyspieszenie pro-

Masaż relaksuje, ale też pomaga w stanach zmęczenia, pozwala na lepsze skupienie w pracy i ułatwia procesy myślowe

cesu przemiany materii poprzez rozbić i rozdrobnić podskórną tkankę tłuszczową, usunąć toksyn z organizmu oraz poprawa ukrwienia skóry i mięśni – wyjaśnia kosmolog.

Do tego rodzaju masażu używa się kremów zawierających substancje roślinne, stymulujące metabolizm komórek, likwidujące tkankę tłuszczową oraz ułatwiające usuwa-

nie toksyn i nadmiaru wody, takich jak kofeina, L-karnityna czy algi.

Żeby osiągnąć satysfakcjonujący efekt, zaleca się wykonywanie masażu w seriach. W czasie serii zabiegów odchudzających powinniśmy również wykonywać zalecane ćwiczenia oraz przestrzegać odpowiedniej diety, ustalonej ze specjalistą dietetykiem.

Masaż klasyczny

Masaż klasyczny to najbardziej popularny masaż, który w zależności od intensywności może być leczniczy, relaksacyjny, pobudzający itp. Może być wykonywany jako masaż całościowy lub częściowy. Znajduje on zastosowanie w wielu dziedzinach medycyny, takich jak ortopedia, neurologia, pediatria, ginekologia i wiele innych.

Masaż aromaterapeutyczny

Zwany jest również masażem zapachowym. Przy tego rodzaju masażu wykorzystuje się olejki eteryczne, będące mieszaniną różnych związków pochodzenia roślinnego. Celem zabiegu jest wprowadzenie do naszego krwiobiegu substancji leczniczych zawartych w tych dobroczynnych olejkach. Ponadto, po-

dobnie jak masaż klasyczny, powoduje on rozluźnienie mięśni i odpręża.

Masaż relaksacyjny

Ten rodzaj masażu polega na zniesieniu napięcia mięśniowo-nerwowego oraz psychicznego, powodując efekt pełnego rozluźnienia i odprężenia. Spokojny i rytmicznie wykonany, niweluje stres i związane z nim dolegliwości, takie jak: bóle głowy i pleców, zaburzenia koncentracji, załamania nerwowe, czy też ogólne wycieńczenie organizmu.

Jak masaż wpływa na nasz organizm?

Na układ krążenia: zwiększa szybkość przepływu krwi i limfy, przyspiesza pracę serca i zwiększa siłę skurczu mięśnia, rozszerza naczynia włosowate, zwiększa napięcie ścian naczyń krwionośnych, przyspiesza wchłanianie się obrzęków i wysięków, dotlenia i odżywia tkanki, działa przeciwzakrzepowo. Na układ nerwowy: normalizuje czynności całego ustroju, poprawia czucie powierzchniowe i głębokie, usprawnia przewodzenie bodźców nerwowych, działa relaksacyjnie i uspokajająco (delikatny) albo pobudzająco (mocny). Na układ mięśniowy: odżywia go i dotlenia, przygotowuje do wysiłku, przeciwdziała kontuzjom, przyspiesza przemianę materii, zwiększa elastyczność mięśni, przyspiesza regenerację powysiłkową, podwyższa lub obniża napięcie mięśniowe. Na stawy: uelastycznia je, utrzymuje prawidłową ruchomość lub w przypadku przykurczy zwiększa ją, przygotowuje do wysiłku fizycznego, przeciwdziała przeciążeniom i kontuzjom, powoduje szybszą regenerację po wysiłku, zwiększa ilość mazi wewnątrzstawowej, przyspiesza wchłanianie wysięków i obrzęków, odżywia i dotlenia stawy. Na skórę: ujędrnia ją i uelastycznia, powoduje mechaniczne usuwanie zrogowaciałego naskórka, podwyższa temperaturę skóry, rozszerza i uelastycznia naczynia krwionośne.



FOT. 123 RF



FOT. 123 RF



FOT. 123 RF

Poleca się go sportowcom przed zawodami dla rozluźnienia mięśni, a po zawodach dla złagodzenia bólu

Masaż może być wykonywany w celu wspomagania terapii rehabilitacyjnej. Niweluje sztywność i ból mięśni

Wnętrza



Niezależnie od centralnego światła w pokoju, na biurku musi stać lampka z przyjaznym dla oczu światłem

Milena Kochanowska

milena.kochanowska@polskapress.pl

Nikt nie mówi, że nie jest ważne to, czy meble dziecku się podobają. Oczywiście od tego trzeba zacząć, nie wolno jednak zapominać o tym, że powinny być one wygodne, funkcjonalne i zdrowe, czyli dopasowane do wzrostu naszego dziecka. Bardzo ważne są zwłaszcza te, które mają mu służyć jako miejsce do nauki. Od dobrze dobrego krzesła i biurka zależy nie tylko prawidłowa postawa dziecka, ale także jego koncentracja w czasie uczenia się.

Dobrze dobrane krzesło i stół

Zgodnie z radami specjalistów oparcie krzesła powinno podierać kręgosłup na odcinku lędźwiowym. Jego wysokość musi być równa wysokości podkolanowej dziecka. Głębokość siedzenia nie może być większa od głębokości podkolanowej, a szerokość musi zapewniać wygodną zmianę po-

zycji. Najlepiej, gdy wysokość stołu (lub biurka) równa jest wysokości łokciowej dziecka lub wyższa maksymalnie o 3-6 cm. Jeżeli blat jest zbyt wysoki, powoduje to nieprawidłowe ułożenie ramion i zmęczenie oraz ból szyjnego odcinka kręgosłupa i pasa barkowego. Jeśli blat jest zbyt niski, dziecko pochyla ramiona, a jego kręgosłup przyjmuje wadliwą pozycję (wypukłe plecy).

Warto polecić dzieciom kłaskosiad (można go kupić w większych sklepach meblowych). Utrzymuje on kręgosłup osoby siedzącej w prawidłowym położeniu, przenosząc ciężar ciała na kolana.

Wygodne meble rosnące

Żeby ułatwić rodzicom życie, projektuje się tak zwane meble rosnące razem z dzieckiem. Są to krzesła i stoły o regulowanych wymiarach. Przy krześle ważna jest regulacja wysokości siedziska i oparcia, w przypadku stołu powinien mieć on regulowaną wysokość blatu. Alternatywnym

i godnym polecenia rozwiązaniem jest krzesło o regulowanej wysokości siedziska uzupełnione ruchomym podnóżkiem. Siedząc na takim krześle, nawet wysoko, dziecko ma oparte stopy na podnóżku, dzięki czemu zawsze zachowuje prawidłową postawę.

Miejsce do nauki

Regulowane krzesło i stół nie zawsze stanowią komplet. Nierzadko musimy kupić je osobno. Krzesła to najczęściej te typu biurowego i obrotowe (na kółkach lub bez) z siedziskiem tapicerowanym lub nie. Wygodne stoły mają blat, który można ustawić w pozycji pochylonej (do rysowania, czytania). Trzeba jednak sprawdzić, czy taki blat ma zabezpieczenie przed spadaniem przedmiotów (na dolnej krawędzi).

Powierzchnia blatu powinna być wodoodporna i łatwa do czyszczenia. Nie może być lśniąca, lecz matowa, aby nie powstawały odbłaski męczące oczy. Płaskość pracy musi mieć neutralny kolor, raczej jasny (nie biel i nie czerni):

ciepła szarość, naturalne jasne drewno, szaroniebieski, „złamana” biel. Nie są polecane barwy czyste i ostre, bo wywołują zjawisko tak zwanych powidoków, nie są również wskazane blaty wzorzyste, które dekoncentrują. Dla bezpieczeństwa, zwłaszcza mniejszego dziecka, pamiętajmy o tym, żeby szuflady biurka miały prowadnice, by nie można było wyciągnąć ich całkowicie.

Wiele dzieci dużo czasu spędza przed komputerem. Dopilnujmy, by ekran znajdował się na poziomie wzroku dziecka, w odpowiedniej odległości.

Odpowiednie oświetlenie

Nawet jeśli w pokoju dziecka prócz lampki przy łóżku jest górne jasne światło, na biurku powinna stać dodatkowa lampka z możliwością ustawiania kierunku światła, tak by nie raziło wzroku. Zapewni ona naszemu dziecku komfort pracy, a zároveň dająca odpowiednie, ciepłe światło spowoduje, że oczy naszego dziecka nie będą się

męczyły nawet przy kilkugodzinnej nauce.

Biurko powinno być ustawione jak najbliżej okna, by w dzień dziecko mogło się uczyć przy świetle dziennym, które jest najzdrowsze dla oczu.

Aranżacja pokoju

Aranżacja pokoju dziecięcego może okazać się doskonałą zabawą, bo można projektować go przecież wspólnie z kilkuletnim dzieckiem lub dziećmi. Wtedy też na pewno będzie im się podobał. Warto jednak zachować tu głos doradcy.

Ważne jest, by ściany pokoju, zwłaszcza w przypadku niewielkiego metrażu, były pomalowane raczej na spokojne kolory pastelowe, dzięki którym przestrzeń optycznie się powiększy, a klimat w pomieszczeniu będzie sprzyjał i nauce, i odpoczynkowi - na przykład rozbielone błękity, szarości czy zielenie. Z takimi barwami doskonale współgrają białe lub inne jasne meble, które można bez problemu ze sobą zestawiać, niezależnie od tego, czy

pochodzą z tej samej kolekcji, czy nie. W razie potrzeby można je także przemalować. Dodatkowym atutem takich pastelowych ścian jest możliwość łatwego przearanżowania przestrzeni za pomocą dodatków.

Jeśli nasze dziecko preferuje mocne akcenty barwne, nie musimy z nich rezygnować. Rozwiązaniem są wówczas połączenia soczystych tonacji farb ze stonowanymi, na przykład oranżu z szarością. Takie zestawienie pozwoli zachować harmonię kolorystyczną pomieszczenia, a jego ubarwienie nie będzie nadmiernie przytłaczające czy drażniące.

Dobrym pomysłem aranżacyjnym jest zastosowanie na fragmencie wybranej ściany farby tablicowej. Taką farbą możemy też pomalować tył szafy lub regału, jeżeli zdecydujemy się podzielić nimi przestrzeń na tę do spania i tę do nauki lub gdy podzielenie tej przestrzeni da jakąś prywatność drugiemu dziecku, gdy pokój jest przez dzieci dzielony.



Biurko postawione pod oknami zapewnią dzieciom najwięcej światła dziennego, które jest najlepsze do nauki



Zadbajmy o to, by ekran był na wysokości oczu dziecka

Okiem ogrodnika

Hortensje – nowe królowe ogrodów

Biało-różowe odmiany tych krzewów potrafią zachwycić. Dzieli się na dwie grupy – kwitnące na pędach zeszłorocznych i na pędach tegorocznych

Andrzej Gębarowski
andrzej.gebarowski@polskapress.pl

Podziwiając prywatne ogrody na przedmieściach naszych miast, odnosi się wrażenie, że obecnie dominują w nich piękne odmiany hortensji bukietowych. Z każdym rokiem jest ich więcej i wygląda na to, że to właśnie hortensje – a nie róże – są dziś królowymi polskich ogrodów.

Hortensje weszły teraz w okres pełni kwitnienia i w wielu ogrodach naprawdę zachwycają. Dzieli się na dwie grupy – kwitnące na pędach zeszłorocznych oraz na pędach tegorocznych.

Hortensje ogrodowe

Do pierwszej grupy zalicza się hortensje ogrodowe (*Hydrangea macrophylla*), zawiązujące pąki kwiatowe w drugiej połowie lata. Pędy tego gatunku są słabo zdrewniałe, a pąki nie mają twardych łusek chroniących przed mrozem. Wszystko to sprawia, że następnego lata, gdy powinny się otworzyć kwiaty, ogrodników często spotyka rozczarowanie. Jedną z głównych przyczyn jest przemarzanie wierzchołków lub nawet całych pędów. Tak



Hortensja ogrodowa rosnąca w glebie o kwaśnym odczynie wydaje niebieskie (a nie różowe) kwiaty

przynajmniej było w przeszłości, bo obecnie – w epoce łagodnych zim – krzewy te zyskują na znaczeniu.

Niekiedy hortensja ogrodowa nie kwitnie, gdyż ogrodnik zapomniał, że kwitnie ona na pędach zeszłorocznych i usunął jesienią zdrewniałe pędy wraz z pąkami kwiatowymi.

Chociaż wiosną z nieprzemarzniętych karp wyrosną nowe pędy, dopiero latem tworzą one pąki kwiatowe, które zakwitną za rok – o ile nie będzie ciężkiej zimy. Słowem, uprawa hortensji ogrodowych jest w polskim klimacie zajęciem dla wytrwałych. Ze względu na niezwykle efektowne kwiaty, zebrane w kuliste kwiatostany, i zdrowe ulist-

nienie, hortensje te mają jednak swoich zaprzysięgłych zwolenników, którzy nie zrażają się tak łatwo. Troskliwie okrywają swoje ukochane krzewy na zimę, obsypując ziemię wokół nasady grubą warstwą kory sosnowej, zaś górę opatulając agrowłókniną.

Hortensje bukietowe

Mniej kłopotliwa w uprawie jest hortensja bukietowa (*Hydrangea paniculata*) i to właśnie ona króluje obecnie w polskich ogrodach. Krzew ten szeroko się rozrasta i osiąga większe rozmiary, niekiedy do 2 metrów wysokości. Jest znacznie bardziej odporny na mrozy i zasadowy odczyn gleby. Kwitnie na pędach tegorocznych, zaś kwiaty tej hortensji, zebrane



Niektóre odmiany hortensji bukietowej mają kwiatostany w trzech kolorach. I tak ich kwiatostan na czubku jest biały, w połowie różowy, zaś u nasady różowo-czerwony

w wydłużone kwiatostany, są początkowo białe, a z czasem różowieją, choć są też odmiany biało-zielone.

Najbardziej popularne odmiany tego gatunku to Grandiflora i Polar Bear o kwiatostanach białych, płonnych, zebranych w wielkie (do 25 cm) stożkowate wiechy, doskonałe na suche bukiety. Kwitną od lipca do września i są prawie całkowicie odporne na mrozy.

Interesująca jest też japońska odmiana Kyushu. Kwitnie późnym latem, wydając kwiatostany w formie stożkowatych wiech na końcach pędów. Kwiaty płonne porożniane są pośród drobnych kwiatków płodnych, co nadaje kwiatostanowi lekki, koronkowy wygląd.

Z kolei odmiany Pink Diamond i Vanilla Fraise są szczególnie efektowne, bo mają kwiatostany w trzech kolorach. I tak ich kwiatostan na czubku jest biały, w połowie różowy, zaś u nasady różowo-czerwony.

Przycinanie hortensji bukietowej

Hortensje ogrodowe nie lubią cięcia, natomiast hortensje bukietowe nie mogą się bez niego obejść. Najlepiej robić to na przełomie marca i kwietnia. Jeśli jednak danego roku wiosna przychodzi wcześniej i pierwsze rośliny ruszają z wegetacją w marcu, wówczas należy też ciąć hortensje bukietowe (przed rozwojem liści). Pierwsze cięcie wykonujemy w drugim sezonie po posadzeniu, przyci-

nając gałązki za 2-4 oczkiem. Następne cięcia wykonujemy już regularnie, każdej wiosny, skracając młode pędy o 1/3 długości, natomiast starsze i grubsze o 2/3 długości. Dzięki temu w kolejnym sezonie hortensje zawiążą więcej kwiatostanów.

Hortensja dębolistna

O wiele mniej popularna od hortensji bukietowej jest niska hortensja dębolistna (*Hydrangea quercifolia*), którą uprawia się z powodu ciekawego ulistnienia. Liście tego gatunku przypominają wielkie liście dębu; jesienią przebarwiają się na kolor bordowy i pozostają na pędach do późnej jesieni. Kwiaty są białe, zebrane w długie wiechy. Hortensję dębolistną trzeba na zimę okrywać.

ZNACZENIE ODCZYNU GLEBY. JAKIE ROŚLINY MOŻNA UPRAWIAĆ W KWAŚNEJ GLEBIE?

Zakładanie ogrodu wiąże się ze zbadaniem właściwości gleby – jej struktury i zasobności w składniki pokarmowe, a także jej odczynu.

O ile pierwsze dwie cechy naczyliśmy się korygować, uprawiając i nawożąc wybrane pod nasadzenia rabaty, o tyle korektę odczynu często zaniedbujemy, co w praktyce oznacza nadmierne zakwaszenie gleby.

Większość roślin uprawianych w ogrodach najlepiej rośnie w glebie o odczynie lekko kwaśnym lub obojętnym (pH 6,0-

7,0). W takiej glebie rozwijają się pożyteczne mikroorganizmy, a składniki mineralne są łatwo przyswajalne dla korzeni. W glebie zbyt kwaśnej łatwo rozwijają się grzyby pleśniowe, a wiele minerałów tworzy nierozpuszczalne w wodzie związki chemiczne. Dlatego jeśli pomiar pH wykaże, że mamy do czynienia z taką właśnie glebą, mamy do wyboru dwie drogi – albo decydujemy się na nasadzenia roślin lubiących takie podłoże, albo staramy się skorygować nadmierną kwasowość w kierunku odczynu obojętnego.

Wbrew pozorom, wybór roślin kwaśnolubnych jest całkiem pokaźny – są to m.in. azalie, borówki, gaulterie, kalmie, kiścienie, pierisy, różaneczniki, wrzośy i wrzośce. Wymagają

one gleb bardzo kwaśnych (pH 4,0-5,5); nieco mniej kwaśnych gleb (pH 5,0-6,0) potrzebują hortensje i magnolie. Zwróćmy uwagę, że są to w większości rośliny zimozielone, co z góry

oznacza zwiększoną wrażliwość na mrozy, albo rośliny o sezonowych liściach (hortensje, magnolie), ale również mało odporne na zimowe warunki.

Trzeba się więc zastanowić, czy tylko część, np. od północnej strony budynku, gdzie jest odpowiednie zacienienie dla różaneczników. W takiej sytuacji zostaje nam reszta ogrodu do obsadzenia „normalnymi” roślinami, co oznacza wcześniejszą korektę odczynu, czyli w tym przypadku podwyższe-

nie pH. W tym celu należy zwapnować glebę, dodając dolomitu, kredy mielonej lub nawozów wapniowo-magnezowych. Wapnowanie trzeba powtarzać co 3-4 lata, bo z czasem ilość wapnia w glebie maleje (jest pobierany przez rośliny i wypłukiwany z wodą w głąb ziemi).

Oczywiście w przypadku, gdy w ogrodzie przeważa gleba obojętna, a chcemy posadzić rośliny kwaśnolubne, można miejscowo obniżyć pH, czyli zakwasić glebę, dodając kwaśnego torfu.

AG

WIĘKSZOŚĆ ROŚLIN
UPRAWIANYCH W OGRODACH
NAJLEPIEJ ROŚNIE W GLEBIE
O ODCZYNIE LEKKO KWAŚNYM
LUB OBOJĘTNYM (PH 6,0-7,0)

Plecaki i tornistry

JAK WYBRAĆ NAJLEPSZY PLECAK DLA UCZNIA?

Różne kolory, wzory, a nawet kształty. W sklepach wybór plecaków i tornistrów jest bardzo duży. Na co zwracać uwagę? Ważna jest moda, ale jeszcze ważniejsze są wygoda i funkcjonalność

Weronika Błaszczuk
w.blaszczuk@glos.com

Tym, dla których dzwonek szkolny zabrmi w tym roku po raz pierwszy i tym, którzy swój plecak całkiem już wyekspluowali, na pewno trzeba kupić nowy. Jaki najlepiej wybrać?

Czy wybrać plecak na kółkach?

W każdym ze sklepów znajdziemy co najmniej kilkanaście różnych wzorów i fasonów. Przy wyborze tego, który będzie towarzyszył dziecku przez kolejne miesiące nauki, należy jednak przede wszystkim kierować się tym, aby był jak najlepiej dostosowany do budowy ciała dziecka. - Sam plecak nie powinien być za sztywny, by mógł łatwo dopasować się do kształtu pleców dziecka. Drugą kwestią jest jego szerokość - zaleca się, by nie wychodził on za obręb ramion - wyjaśnia Jędrzej Gruszecki, fizjoterapeuta i rehabilitant z Kliniki Ortopedii i Traumatologii Dziecięcej Ortopedyczno-Rehabilitacyjnego Szpitala Klinicznego im. Wiktora Degi w Poznaniu.

Pozornie mogłoby się wydawać, że plecaki na kółkach są lepszym wyborem, bo odciążają kręgosłup ucznia. Specjalista podkreśla jednak, że problem z nimi jest taki, że dziecko chodzi wówczas niesymetrycznie, skracając się lekko w stronę



Plecak powinien być dopasowany do wysokości dziecka; w miarę możliwości nie powinien być szerszy niż jego ramiona

ciągniętej rzeczy, a to też nie jest szczególnie korzystne. - Należałoby wtedy ciągnąć plecak raz z jednej, a raz z drugiej strony, by dążyć do symetrii - dodaje.

Jak go prawidłowo nosić?

Kiedy plecak lub tornister zostanie już kupiony, trzeba pa-

miętać, że sam sposób jego noszenia nadal jest bardzo istotny.

- Plecak nie powinien być noszony na samych pośladkach, nie może też być zbyt ciężki w stosunku do masy ciała ucznia - wyjaśnia fizjoterapeuta. - Najważniejsze też, by cały rok dbać o aktywność ruchową dziecka. Basen i różne ćwiczenia wzmocnią jego mię-

śnie tułowia oraz mięśnie posturalne, a wtedy sam plecak nie będzie już stanowił dużego zagrożenia.

Oczywiście warto również pamiętać o tym, by nie przeładowywać plecaka, a rzeczy w nim umieścić tak, by ich ciężar rozłożył się równomiernie (najcięższe rzeczy kładziemy na dno).

nych i zeszytów oraz dodatkowej zawartości (miejsce na karnapki czy telefon).

Warto też zwrócić uwagę na materiał, z jakiego plecak został wykonany. Najlepiej, by był on uszyty z mocnej i nieprzemakalnej tkaniny, tak by deszcz i śnieg nie przedostawały się do środka.

Dodatkowa siateczka umocowana na spodzie powinna uchronić tornister również przed zabrudzeniem. Same ramki zaś powinny być szersze, by nie wbiły się w ramiona i nie powodowały obtarć w trakcie noszenia.

Kolorowy i ładny

Kiedy już znajdziemy plecak, który jest praktyczny i odpowiedni pod względem zdrowotnym, wtedy warto zwrócić uwagę także na jego walory estetyczne.

Bardzo ważne, by plecak podobał się dziecku, bo to ono przecież będzie go nosiło. Z pewnością ulubiony kolor lub wzór związany z postaciami z bajek uprzyjemni najmłodszemu codzienne chodzenie na lekcje.

Dodatkowo można zachęcić dziecko do ozdobienia plecaka różnymi zawieszkami lub przypinkami. W ten sposób plecak będzie jedynym w swoim rodzaju i odróżni się od innych. Nawet jeśli ktoś w klasie będzie miał podobny, nikt się nie pomyli.

Praktyczny i funkcjonalny

Poza zwróceniem uwagi na to, by plecak czy tornister był jak najlepszy dla kręgosłupa dziecka, nie można zapomnieć o jego praktycznym użyciu.

Większa liczba kieszonek i przegródek pozwoli na dobrą organizację i uporządkowanie niezbędnych przyborów szkol-



Niech dziecko samo wybierze sobie plecak, a my sprawdzimy, czy reszta parametrów jest odpowiednia



Powinniśmy pokazać dziecku, jak odpowiednio plecak spakować, by ciężar rzeczy był równomiernie rozłożony



Większa liczba kieszonek i przegródek pozwoli na dobrą organizację i uporządkowanie niezbędnych przyborów

Powiedzieli...

W ŻYCIU SĄ GORSZE I LEPSZE MOMENTY I TE GORSZE TEŻ SĄ PO COŚ. KAŻDY ŻYCIOWY ZAKRĘT
STARAŁAM SIĘ BRAĆ Z PRZEKONANIEM, ŻE TERAZ JEST ŹŁE, ALE ZA ROGIEM CZEKA COŚ LEPSZEGO

Katarzyna Skrzynecka, aktorka i piosenkarka („Skarb”)



FOT. SYLWIA DABROWA

Krzyżówka panoramiczna

potrawa dla jarosza	„Kiwi” do butów	rozum, umysł	futrzone okrycie	Liroy lub Eminem	czeska kraina	subtelność	początek skały	mąż Ksan-typy	na metce szachowa królowa	przerabia zboże na mąkę	drapieżny kot, pantera	nie ma pełnych święceń	tytułowy bohater sztuki Becketta	Joanna, polska aktorka	zgrana paczka powieści Zoli
uzda bez wędzidła											zięć Małometa		znak, wróżba		21
					reklamowy gaz				rzęsa rodzaj literacki	3		12	kraik w Pirenejach		
poniżej kostki					4	karabiny maszynowe					wiązka chrustu		port w Algierii monstrum		
plazma na ścianie									na wydaniu			oparcie sąsiadka Kana-dyjski			
					8	zawody motocyklowe	11	... Janowska urzędnik portowy			ostra krawędź		„gorąca” wyspa z Hawaną		umowny gest
dawne srebrne monety	japoński alkohol	pieśni z opery „Car-men”	Czesław, były kolarz	delikatność w zachowaniu				z białym ekranem		ważny w tańcu ciastko z kremem			zestawienie danych, spis		
rybka w akwarium						rodzinny w przychodni					2	pieszczotliwość o rodzicielce		ziołowy lek	krzew parkowy
					16	gatunek sardyny manna	15		obudowa maszyny		nie-miecki artysta-krata				
czeska ciężarówka	kawa zbożowa zacięcie					budka z gazetami		reguła ma rzesze fanów			5	gatunek jaszczurki, legwan	imię autora „Przygód Hucka” stolica Senegalu		
						szczelina w murze				japoński cesarz gatunek małpy				18	boisko dla Igi Świątek
kraj w Afryce	krzew iglasty, żywotnik					dwukołowy wóz azjatycki		„... dla zuchwałych”, film wojenny	14	niezdarza zapora			hiszpański burmistrz		
ptak wodny								owca grzywiasta						zakończony mankietem	pan na planie
paryskie muzeum						duchowny w wojsku szlachetny koń		popularne radio					gobelin defiladowy		
zabronienie	auto z Korei Południowej							6	atomowa leczona „Rani-gastem”		na śrubie tłusty śledź				9
						awersja cenna żywica				ptak zimnych mórz, wydrzyk wielki		najemca mieszkania	szpak w stajni	kuchenny stół	konkurentka
ojczyzna Leona-dasa	co rok to ...	10	... Kazan, reżyser lotny cel				Jan, polski aktor		pojazd na płozach		źródłana lub mineralna	żagiel przedni			
						składnik paliw		złośliwy utwór literacki					miasto z fabryką dywanów		
rzadko się uśmiecha	nowicjuszka w zakonie					kompan indyjska książeczka				dawka leku	wyjątkowa rzecz		James, angielski zeglarz	19	podwodny wał piasku
						uko-chana Chopina			7	trujący metal	brat Czecha i Lecha		ochronny kombinon roboczy	dawna strojna suknia	Mirosław, reżyser filmu „Konsul”
pieśń patriotyczna						znako-miłość, mistrz									
								imię autorki „Nad Niemnem”							
nabo-żeństwo sliwo-daktyl						koniec bomu				likier pachnący kminkiem			zdobione kolczykiem	20	schodo-wa lub pier-siowa
															13

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Antoniego Regulskiego.

ROZWIĄZANIE: I ZŁAMANY KIJ MA DWA KOŃCE

Słownik: alkad, Godol, iwas, kark, rewa.

Łebska wyprawa przez Bałtyk

Andrzej Gurba
Wyczyn

28 sierpnia br. mija 65. rocznica rozpoczęcia rejsu przez Bałtyk na świerkowej tratwie.

To nie było tuzinkowe wydarzenie. Przygotowania trwały około roku. Pomysłodawcą rejsu był 21-letni Andrzej Urbańczyk z Łeby, wtedy student Politechniki Gdańskiej. Nie miał zbyt dużego żeglarskiego doświadczenia, ale miał w sobie pasję przygody i upór. Towarzyszyła mu kilkuosobowa załoga: lekarz Jerzy Fischbach (26 lat), radiowiec Stanisław Kostka (26 lat), dziennikarz Czesław Breit (31 lat).

To była pierwsza tak znacząca polska powojenna wyprawa żeglarska, już nawet pomijając fakt, że na tratwie. Wzbudzała sensację i olbrzymie zainteresowanie mediów. Też z tego powodu, że ówczesnie polski Bałtyk był całkowicie zamknięty dla żeglarstwa. Na początku piętrzone więc formalne trudności. Część żeglarskiego środowiska powątpiewała w wytrzymałość trawy.

Andrzej Urbańczyk wraz ze swoimi załogantami zbudował tratwę z sześciu świerkowych pni, które powiązano liniami. Nazwano ją Nord, bo planowano obrać północny kierunek rejsu. Tratwa miała 10 metrów długości i 4,5 metra szerokości, oczywiście ożaglowanie oraz nabudowaną kajutę.



FOT. ARCHIWUM ANDRZEJA URBAŃCZYKA (NAC)



FOT. ARCHIWUM ANDRZEJA URBAŃCZYKA (NAC)

Tratwa z sześciu świerkowych pni (jeszcze w Łeby) oraz Andrzej Urbańczyk - 21-letni wówczas pomysłodawca śmiałego rejsu

Żeglarze 28 sierpnia 1957 r. wypłynęli z Łeby i 7 września (po 12 dniach) dotarli do niewielkiej niezaludnionej szwedzkiej wyspy Lilla Karlsoe, na zachód od Gotlandii. Wyprawa okazała się bardzo trudna. Żeglarze zmagali się ze sztormami i silnym wiatrem, ale uszkodzenia tratwy były niewielkie.

Na początku szwedzkie władze uznały ich za rozbitków. Andrzej Urbańczyk chciał wrócić tratwą do Łeby, ale mu na to nie pozwolono. Cała załoga przyплыnęła do Polski na pokładzie statku „Noteć”. Tratwa miała trafić do naszego kraju kolejnym rejsiem, ale tak się nie stało. Nigdy do Polski jej nie dostarczono.

Historia wyprawy została opisana w książce Andrzeja Urbańczyka „Tratwą przez Bałtyk”.

To był pierwszy rejs Andrzeja Urbańczyka. Kolejne (od 1975 r.) ugruntowały jego pozycję jako znanego żeglarza, który ciągle szukał morskich wyzwań. Ma na koncie wiele samotnych rejsów. Przeplłynął ponad 75 000

mil morskich (łącznie ponad 120 tysięcy mil morskich na wszystkich ocenach). Odbił m.in. samotny rejs dookoła świata, zawiązując tylko do trzech portów.

Dwa razy został wpisany do Księgi rekordów Guinnessa. Pierwszy raz, za samotny 49-dniowy rejs na trasie Jokohama - San Francisco w 1978 roku - chodziło o ustanowienie re-

kordu prędkości. Drugi raz, w 2003 r., za najdłuższy rejs non stop przez północny Pacyfik z San Francisco do wyspy Guam w archipelagu Wysp Mariańskich - na tratwie z pni sekwoi.

Andrzej Urbańczyk jest autorem ponad 50 książek, wydanych w ponadmilionowym nakładzie i przetłumaczonych na 7 języków. ©

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POK. Broniewskiego Koszalin
wypożyczone, 602-229-522.

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609 155 327

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane dobre 508-436-420.

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

PRACA dodatkowa -Chałupnictwo bez opłat wstępnych tel. 94 71 70 900

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - ešperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
502302147

CYKLINOWANIE bezpyłowe
504308000

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

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 89 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

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

Rolnicze

PŁODY ROLNE

KUPIĘ zboże tel: 506-129-426

SKUP zbóż paszowych. 725306102, 502306102

Republika Ciechowskiego - muzyczna uczta na urodziny



URODZINY GRZEGORZA CIECHOWSKIEGO

SPOTKANIE ZE ZBIGNIEWEM KRZYWAŃSKIM I PIOTREM STELMACHEM
ORAZ SPEKTAKL MUZYCZNY



LUNAPARK

29 sierpnia 2022
poniedziałek 19:00

Dziedziniec Zamku
Książąt Pomorskich w Szczecinie

Szykuje się niezwykle muzyczny spektakl na urodziny Grzegorza Ciechowskiego...

Małgorzata Klimczak
Szczecin

W dzień urodzin Grzegorza Ciechowskiego Zamek zaprasza na oparty na jego piosenkach spektakl w wykonaniu studentów warszawskiej Akademii Teatralnej w reżyserii Anny Sroki-Hryń.

Spektakl „Lunapark” to artystyczny felieton o czasach PRL-

u i jednocześnie autorski zapis zmagania Ciechowskiego w walce o niezależność w obliczu cenzury. W przedstawieniu usłyszymy zarówno te najbardziej znane, jak i mniej eksplloatowane przez stacje radiowe piosenki Ciechowskiego: Podczas koncertu usłyszeć będzie można m.in. „Śmierć w bikini”, „Biała flaga”, „Mamona”, „Nieustannie tango”, „Nie pytaj mnie o Polskę”, „Arktyka”, „Moja

rew”. Utwory układają się w opowieść o oczekiwaniach, marzeniach, rozterkach, lękach i pragnieniach młodych ludzi.

Występują: Kamila Brodacka, Małgorzata Kozłowska, Klaudia Kulinić, Zuzanna Saporznikow, Marta Sutor/Olga Lisiecka Marcin Franc, Aleksander Kaźmierczak/Mikołaj Śliwa, Konrad Szymański, Mateusz Dębski.

Reżyseria: Anna Sroka-Hryń, aranżacje: Mateusz Dębski, reżyseria światła: Piotr Hryń, realizator światła: Łukasz Obuch-Woszczatyński.

Spektakl poprzedzi spotkanie ze Zbigniewem Krzywańskim, gitarzystą i kompozytorem zespołu Republika, oraz Piotrem Stelmachem, autorem biografii o Grzegorzu Ciechowskim.

Kiedy i gdzie? 29 sierpnia, godz. 19, Dziedziniec Zamku w Szczecinie. ©

Weekend: spotkania z kulturą ukraińską

MK, MARA, JK
Pomorze

Szczecin, Koszalin i Słupsk zapraszają na koncerty, wystawy, warsztaty i inne atrakcje z okazji dni kultury Ukrainy.

Szczecin

Na Dni Kultury Ukraińskiej w dniach 27-28 sierpnia zaprasza na swój dziedziniec Zamek Książąt Pomorskich.

W sobotę (pocz. o godz. 16) na scenie pojawi się Akademicki Zespół Pieśni i Tańca Gwardii Narodowej Ukrainy - Kijów. Liczy ponad 100 osób: chór, balet, orkiestra, soliści. Repertuar grupy jest różnorodny - od choreograficznych układów i tańców ludowych do ukraińskiej estrady, pieśni żołnierskich i marszów.

W niedzielę, począwszy od godz. 16, wystąpią: Tetiana Bilczak - sopran, Ruslan Bilczak - tenor. W repertuarze duetu znajdują się utwory światowej klasyki, arie operowe, piosenki współczesnych kompozytorów, a także ludowe.

Oprócz koncertów na zamkowym dziedzińcu, przygotowana została wystawa fotografii „Kijów - Odessa - Lwów 2022, niecodzienna codzienność”. Ekspozycję będzie można oglądać w Holu Wschodnim Zamku od 28 sierpnia do 11 września. Obrazuje ona życie mieszkańców trzech ważnych ośrodków Ukrainy w czasach trwającego konfliktu zbrojnego. Tworzą ją 35 zdjęć autorstwa Darii Beder-nichuk, Borisa Buchmana, Adriana Dovha, Włodomyra Dubasa, Romana Herynowycha, Sergija Humeniuka, Kateryny Moskaljuk, Oleka Okoroduyka, Jany Sidash, Nelli Spiryna, Eduarda Stranadko i Halyny Tkachuk.

Słupsk

Słupski Ośrodek Kultury we współpracy ze stowarzyszeniem Kulturalny Punkt Zapalny 27 i 28 sierpnia w godz. 13-18 zaprasza na Bulwary nad Słupią na Festiwal Kultury Wschodniosłowiańskiej - Dni Kultury Ukraińskiej.

Zaplanowano koncerty, spektakl, spotkania, kiermasz rękodzieła, warsztaty oraz kursy, a także i wernisaż prac plastyczno-fotograficznych. Pierwszego dnia odbędzie się konkurs piosenki ukraińskiej. Muzyczną część urozmaici występ Iwana Sokoliuka - znanego w Ukrainie i na świecie muzyka grającego na cymbałach huculskich. 27 sierpnia wystąpi także ukraiński zespół Switanok skupiający dzieci i młodzież uczące się języka ukraińskiego przy Łę-

borskim Kole Związku Ukraińców w Polsce. Pierwszy dzień zakończy koncert Kristiny Kombarovej i Cezarego Chmielowca.

Drugi dzień festiwalu to szereg różnorodnych atrakcji. Najpierw na scenie swoje umiejętności zaprezentują grupy składające się z dzieci pochodzenia ukraińskiego, uczęszczających na zajęcia artystyczno-ruchowe w SOK-u. Wystąpią z instruktorkami - Anastasią Semerenko, Oleną Levchuk, Natalią Pokotyliuk i Svitlaną Kolyadą. Niedzielne popołudnie urozmaici warsztaty kulinarne połączone z degustacją tradycyjnych potraw ukraińskich. Zaplanowano również plenerowy wernisaż prac przesłanych w ramach konkursu plastyczno-fotograficznego „Kulturowe przeplatanki” oraz oficjalne wręczenie nagród.

Wydarzenie zakończy koncert ukraińskiego zespołu Atmasfera, grającego w gatunku world music, indie music. Grupa ta tworzy muzykę łączącą elementy folkowe z ukraińskimi i angielskimi tekstami oraz językami starożytnymi, o niewyobrażalnej energii i harmonii. Swoimi głosami przenoszą publiczność w magiczne światy i tworzą niezapomnianą atmosferę jedności.

Przez cały festiwal trwać będą otwarte warsztaty rękodzielnicze, podczas których pod okiem Hanny Oborskiej, Wiktorii Sorokiny i Maryny Skliarowej wykonywane będą: motanki - tradycyjne słowiańskie lalki pełniące funkcję amuletów pomyślności; ukraińskie wycinanki, obrazki malowane techniką petrykiwską oraz origami w kolorach niebieskim i żółtym. Festiwal Kultury Wschodniosłowiańskiej wspierają lokalni wystawcy podczas trwającego kiermaszu rękodzieła.

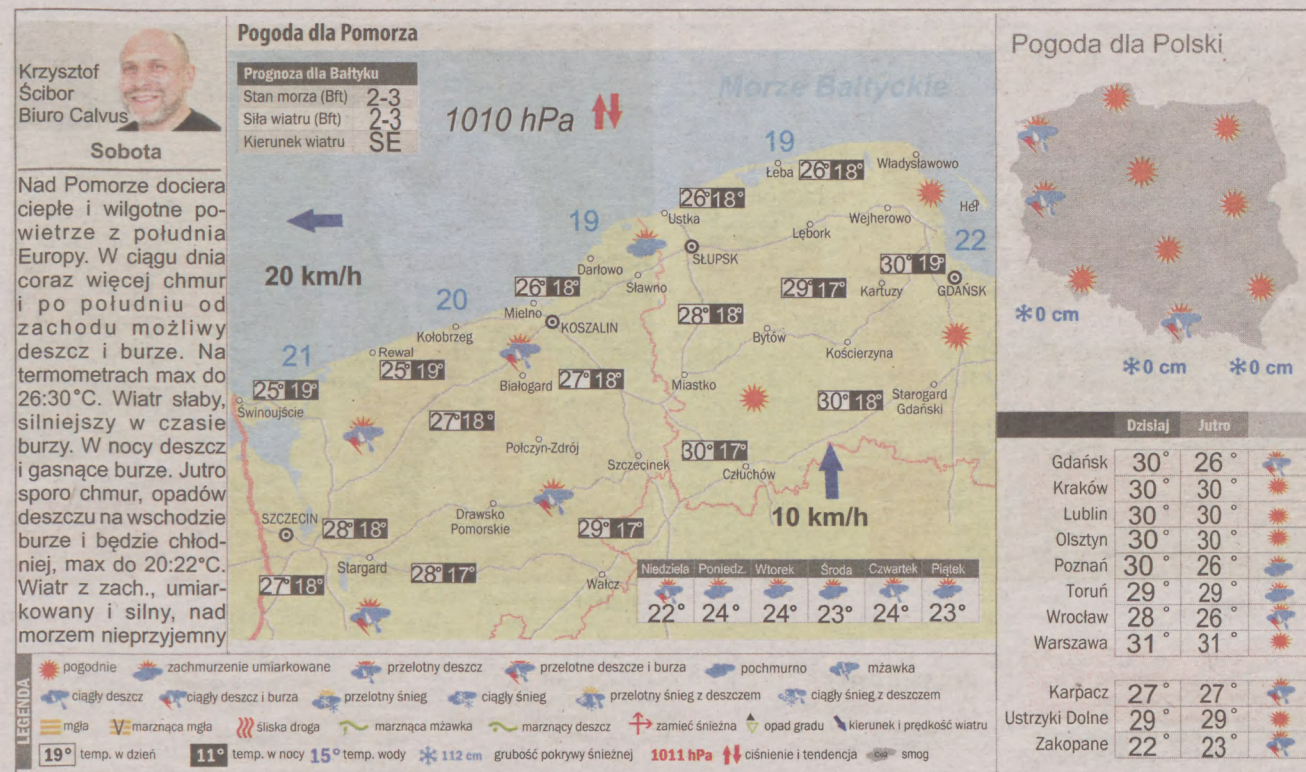
Koszalin

Majsternia Koszalin i Związek Ukraińców w Polsce zapraszają w sobotę na koncert charytatywny „Sercem z Ukrainą” - z okazji Dnia Niepodległości Ukrainy. Początek o godz. 17 w amfiteatrze.

Artyści chcą podziękować Polkom i Polakom za wszelką pomoc niesioną Ukrainie w tak trudnych dla niej czasach. Wystąpią artyści prezentujący dziedzictwo kulturowe narodu ukraińskiego - m.in. Szpylasti Kobzari, Hylla, Studenci Tanciujut, Chór Majsternia Pisni oraz doskonale znana koszalińskiej publiczności Atmasfera.

Wstęp - charytatywna cegiełka - minimum 30 zł. Dzieci do 16. lat wejść do amfiteatru za darmo. ©

POGODA



LEKKOATLETYKA ŚWIETNY DOROBIEK REPREZENTACJI. MEDALE ZAWODNIKÓW Z NASZEGO REGIONU

25. Mistrzostwa Europy w Monachium zakończyły się dla Polski 14 medalami. Tak dobrze nie było od 1966 roku

Jakub Lisowski
jakub.lisowski@polskapress.pl

W Monachium zaprezentowała się szóstka lekkoatletów reprezentująca kluby z Pomorza.

Była też dwójka sportowców, która mocno była związana z naszym regionem, ale obecnie startuje dla innych klubów. „Nasi” zdobyli dwa medale, byli „nasi” też dwa.

Medalowe żniwa rozpoczęła Aleksandra Lisowska (Olsztyn), która najszybciej przebiegła maraton.

Jej złoto było sporą niespodzianką, podobnie jak brąz drużyny maratonek. Za to ostatni

medal wywalczyła sztafeta 4x100 m.

W sumie polscy lekkoatleci zdobyli 14 medali: trzy złote, sześć srebrnych i pięć brązowych.

W klasyfikacji medalowej dało to 6. pozycję. Wygrali Niemcy (7 złotych, 16 medali w sumie), przed Wielką Brytanią (razem 20 medali, ale 6 złotych).

Później: Hiszpania (w sumie 10 krążków), Grecja (5) i Holandia (6). Dodajmy, że w 1966 r. w Budapeszcie Polska miała 7 złotych medali.

Trochę inaczej wygląda klasyfikacja punktowa (punkty są przyznawane za miejsca 1-8). Polska zajęła 5. miejsce, a najlepsi byli Brytyjczycy.

Monika Jackiewicz (MKL Szczecin, maraton)

Dobiegła do mety maratonu na 26. pozycji z czasem 2:37,15. Szybko się okazało, że ten wynik zagwarantował polskiej drużynie brąz. Dla Jackiewicz to największy sukces w karierze i to w reprezentacyjnym debiucie. Marzy o występie w igrzyskach w Paryżu.

Przemysław Słowikowski (MKL Szczecin, sprinty)

Indywidualnie odpadł w półfinale, w sztafecie rzucił. Razem z Adrianem Brzezińskim (Toruń), Patrykiem Wykrotą (Ostrów) i Dominikiem Kopciem (Zamość) wywalczył

brąz, a przy okazji ustanowił nowy rekord Polski czasem 38,15. Teraz celem będzie finał IO w Paryżu.

Adam Nowicki (MKL Szczecin, maraton)

Był 18. indywidualnie, a z kolegami z reprezentacji nie osiągnął sukcesu w drużynie. Nowicki był najlepszym z Polaków, a po biegu powiedział, że sporo ryzykował.

Piotr Lisek (OSOT Szczecin, skok o tyczce)

Ma słabszy sezon, ale udział w finale to było absolutne minimum w ME. Przepadł w eliminacjach, ale deklaruje, że

„jeszcze wróci Lisek wysoko skaczący”.

Patryk Dobek (MKL Szczecin, 800 m)

Nie imponował formą w sezonie, więc ciężko było na coś dużego liczyć. Zebrał kolejne doświadczenia z przygotowań i startów. W Monachium tylko półfinał.

Michał Rozmys (Barnim Goleniów, 1500 m)

Jest w takim wieku, że chce zdobyć medal w indywidualnym starcie. Dobrze wypada na mityngach, ale w kluczowych imprezach czegoś brakuje. W Monachium opadł z sił 100 m przed metą i zajął 7. miejsce.

Sofia Ennaoui (AZS Lubin, 1500 m)

W latach 2016-2019 reprezentowała MKL Szczecin. Miała sporo problemów z kontuzjami, ale wyszła na prostą, solidnie pracowała wiosną i wróciła do europejskiej czołówki. W Monachium brąz, ale zdrowia Ennaoui może dać Polsce medal w IO.

Małgorzata Hołub-Kowalik (AZS Lublin, sztafeta 4x400 m)

Pochodząca z Koszalina zawodniczka w Monachium wystąpiła tylko w eliminacjach sztafety, która awansowała do finału i tam zdobyła srebro. Aniołki Matusińskiego niezmiennie są mocnym naszym kandydatem do medalu. ©©



Monika Jackiewicz (z lewej)



Uradowany Przemysław Słowikowski



Sofia Ennaoui



Małgorzata Hołub-Kowalik (druga z lewej)



Piotr Lisek



Michał Rozmys

GŁOS

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

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

Redakcja: **SEIUSK**, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 8100,
redakcja.gp24@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24,
tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl, SZCZECIN,
Al. Niepodległości 26/VI, tel. 91 481 33 00, redakcja.gs24@polskapress.pl.
Druk: Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

PBC

www.pbc.pl