

# WEEKEND z rodziną

● **Temat weekendu:** Jak dobrze zorganizować rok szkolny? Efektywna i skuteczna nauka, odpowiednia ilość zajęć dodatkowych, jasny podział obowiązków domowych, czas na odpoczynek, a nawet nudę - rok szkolny wcale nie musi kojarzyć się z trudnym, nieprzyjemnym okresem. Warto o to zadbać już teraz - **str. 5** ● **Michał Żebrowski:** Ponieważ, będąc dzieckiem, jeździł w Tatry na wakacje, pokochał góry. Jako dorosły spełnił swoje marzenie i wybudował dom na Podhalu. Teraz odpoczywa z żoną i dziećmi - **str. 6**



## GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA

Sobota-niedziela  
26-27.08.2023

Nr 198 (5050)  
Nakład: 7.120 egz.

www.gp24.pl  
Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

**Kultura.** Zbliża się  
57. Festiwal Pianistyki  
Polskiej w Słupsku  
**str. 2**



**Historia.** Kasa  
pancerna sprzed ponad  
stu lat odnaleziona  
w aptece  
**str. 14**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



**REGION** MIESZKAŃCY KULTYWUJĄ WYDARZENIE, KTÓRE MIAŁO MIEJSCE 340 LAT TEMU

# Kaszubi znowu pod Wiedniem



W Brzeźnie Szlacheckim powiecie bytowskim uroczyste obchodzono rocznicę udziału chłopów kaszubskich pod dowództwem Teodora Andrzeja Grabowskiego w Odsieczy Wiedeńskiej. Bitwę, tak jak 340 lat temu, wygrały nasze wojska **str. 2**

81268

W poniedziałek w naszej gazecie  
**Sportowy24**

● Relacje z wydarzeń sportowych  
w regionie, kraju i na świecie

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza  
Głos Koszaliński  
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14  
bok.prenumerata@polskapress.pl  
prenumerata.gp24.pl

# Fortepiany nad Słupią. Polscy pianiści i muzyka z całego świata

Anna Czerny-Marecka  
Słupsk

**Zmiany, zmiany, zmiany, a jednocześnie wierność tradycji.** W dniach 15-20 września odbywać się będzie w Słupsku 57. Festiwal Pianistyki Polskiej. O jeden dzień krótszy niż poprzednie edycje, ale za to - z prologiem. Ten wypełnią słupszczanie. To nie koniec ukłonów w stronę festiwalowego miasta.

Aż dwa razy będzie można usłyszeć pochodzącego ze Słupska pianistę Bogdana Kułakowskiego. Nie będzie jednak żadnego prawykonania. No i Rafała Blechacza, którego melomani wypatrują od lat bezskutecznie.

Fenomen Festiwalu Pianistyki Polskiej ma kilka wymiarów.

## Po pierwsze

Poza kilkoma pierwszymi edycjami jest organizowany siłami społeczników ze Słupskiego Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego. Tegoroczny to już drugi pod prezesurą Janiny Cydzik-Brzezińskiej.

## Po drugie

Festiwal pozwolił melomanom z niewielkiego w końcu miasta poznawać na miejscu grę największych polskich pianistów, żeby wspomnieć tylko Witolda Małcużyńskiego, Halinę Czerny-Stefańską, Lidie Grychtołównę, Krystiana Zimmermana, Piotra Palecznego i zaczynającego tutaj karierę Rafała Blechacza.

## Po trzecie

To impreza, która pogodziła dwa zwaśnione miasta, czyli Słupsk i Koszalin. A to za sprawą prof. Andrzeja Cwojdzkiego, który zainicjował imprezę, będąc dyrektorem koszalińskiej orkiestry.

## Po czwarte

Festiwal zaprasza nie tylko uznanych artystów, ale i pozwala pokazać się utalentowanym debiutantom podczas Es-



Festiwal Pianistyki Polskiej w Słupsku co roku gromadzi młodych, utalentowanych muzyków

trady Młodych. Wielu z laureatów tej sceny powraca do Słupska już jako dojrzały pianiści.

## Po piąte

Zachowując tradycję, festiwal ewoluuje. Tak więc w pewnym momencie w repertuarze pojawił się jazz, a czasem zabrzmiała nawet lżejsza muza. Podczas pierwszych dziesięcioleci FPP - nie do pomyślenia. Kiedy swoje podwoje dla Estrady Młodych otworzył Biały Spichlerz, w którym jest największa w świecie wystawa portretów Witkacego, jeden festiwalowy wieczór w tym miejscu właśnie wypełnia muzyka kompozytorów współczesnych temu malarzowi, filozofowi, pisarzowi. Zwykle w programie jest także prapremiera jakiegoś utworu zamówionego przez FPP. W tym roku jednak z tego zrezygnowano.

## Co usłyszymy?

Dużo Chopina, Bacha, Mozarta, czyli klasyka, ale i dzieła bardziej nam współczesne. Ciekawym pomysłem jest prolog, czyli wieczór wypełniony muzyką w wykonaniu na-



Oficjalny plakat 57. Festiwalu Pianistyki Polskiej

uczycieli Państwowej Szkoły Muzycznej I i II st. im. Ignacego Jana Paderewskiego w Słupsku. Na właściwej inauguracji 57. FPP zabrzmie między innymi przepiękny, ukochany przez melomanów, koncert Bacha na trzy fortepiany. Finał zapowiada się wirtu-

ozowsko, gdyż zabrzmie Koncert fortepianowy a-moll op. 54 Schumanna w wykonaniu znanej już słupszczanom i zawsze gorąco oklaskiwanej Beaty Bilińskiej. Zagrają także podczas FPP dwa inni pianiści, którzy już zdążyli zawładnąć sercami festiwalowej publicz-

ności - Piotr Sałajczyk i Jacek Kortus.

Niestety, nie będzie Rafała Blechacza, na którego przybycie nadzieję dawał nam rok temu Jan Popis, dyrektor programowy FPP. Ale co się odwlecze, to... Słupsk ma wielki sentyment do polskiego zwyczajcy

XV Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina w 2005 roku, ponieważ niedługo przed tym wydarzeniem miał okazję dwukrotnie posłuchać gry młodego pianisty i trzymał za niego mocno kciuki.

Z tegorocznych nowinek warto natomiast zauważyć, że STSK zleciło wykonanie plakatu i okładki książeczki festiwalowej Katarzynie Tomasiak. Plakat, który już opublikowano w mediach społecznościowych, doczekał się bardzo pochlebnych opinii.

## Bilety

Sprzedż biletów na 57. FPP zacznie już trwać. Prowadzona jest w kasach słupskiej Filharmonii i na platformie kupbileciuk.pl. Ceny biletów: na inaugurację (16 IX) i zakończenie (20 IX) - 40 zł, na pozostałe koncerty w filharmonii (17, 19, 20 IX) - 30 zł. Do Białego Spichlerza na 18.XI - Witkacy Obrazy w dźwięku - 30 zł. Na koncerty Estrady Młodych w Białym Spichlerzu w dniach 17, 18, 19 IX o godz. 16 biletów w cenie 10 zł do nabycia w kasie muzeum w Spichlerzu w godzinach 11-16. ©©

Wyprawka  
szkolna  
do pierwszej  
klasy. Co kupić?

**PORADNIK** *str. 7*

Jak rozpoznać  
objawy  
odwodnienia i jak  
mu zapobiec?

**ZDROWIE** *str. 10*

# WEEKEND z rodziną

Czas na kurki.  
Aromatyczne  
i przepyszne  
dania z grzybami

**KUCHNIA** *str. 8*

Kalafior na płuca?  
Rośliny krzyżowe  
hamują infekcje  
i stan zapalny

**TURYSTYKA** *str. 11*

**GŁOS**

Sobota-Niedziela, 26-27.08.2023

## JAK DOBRZE ZORGANIZOWAĆ ROK SZKOLNY?



Efektywna i skuteczna nauka, odpowiednia liczba zajęć dodatkowych, jasny podział obowiązków domowych, czas na odpoczynek, a nawet nudę – rok szkolny wcale nie musi kojarzyć się z trudnym, nieprzyjemnym okresem. Warto o to zadbać już teraz *str. 5*

Justyna Piasecka

**(NIE)ŁATWY  
POWRÓT  
DO SZKOŁY**

**U**czniowie po długim odpoczynku niebawem wrócą do szkół na kolejny rok wyzwań. Lekcje, zadania domowe i dodatkowe zajęcia - młodzież znów będzie musiała zmierzyć się z wieloma wyzwaniami, ale i oczekiwaniami rodziców i nauczycieli. Jednakże, aby sprostać temu ciągłemu naporowi obowiązków i nie czuć się przytłoczonym, niezbędne są odpowiednia organizacja i przygotowanie.

Już teraz warto zadbać o to, by wprowadzić tryb regularnego snu, by wczesne wstawanie do szkoły nie było problemem. Przedstawienie się na poranny tryb życia nie jest łatwe, ale warto to zrobić stopniowo, by w pierwszych dniach nauki nie odczuwać zmęczenia. Przygotowanie odpowiedniego miejsca i przestrzeni do pracy w domu to kolejny krok w kierunku sukcesu szkolnego. Ważne jest, aby miejsce to było spokojne i wolne od rozpraszających bodźców. Dobre oświetlenie, wygodne krzesło i organizacja materiałów szkolnych pomogą uczniom skupić się na nauce.

Ale co z motywacją i nastawieniem do nauki? To również istotny element przygotowania do nowego roku szkolnego. Uczniowie powinni zdawać sobie sprawę z tego, że nauka i rozwijanie swoich umiejętności i pasji to inwestycja w ich przyszłość. Warto więc podejść do tego z pozytywnym nastawieniem i zaangażowaniem.

Rodzice mogą pomóc swoim dzieciom w trudnych chwilach, skupiając się na ich potrzebach i wspierając je. Mogą także pomagać w organizacji pracy domowej i zachęcać do rozwijania pasji i talentów. Wspólnie spędzany czas na rozmowach i aktywnościach pozwoli zrozumieć potrzeby dziecka i umożliwi udzielenie wsparcia tam, gdzie jest ono najbardziej potrzebne.

Wspólnym wysiłkiem uczniów i rodziców można osiągnąć sukces w nauce i z radością podchodzić do wyzwań, jakie niesie ze sobą każdy nowy rok szkolny. Warto więc już teraz wziąć się za organizację i przygotowanie, aby wrócić do szkoły pełni energii i zapału do nauki.

Nieporadnik Tatusia

**BOLA NOGI, BOLA...**

Ależ piękny to widok! Zachód słońca nad górami to przepiękny widok dla oczu człowieka - rzekł nieco patetycznie Starszy.

Ja widzę tylko drzewa - mniej patetycznie orzekł Młodszy.

I tak to się te wakacje toczyły.

Tato! Oszalałeś! - mówił Starszy na wieść o tym, że po pokonaniu nastu kilometrów ojciec chciałby jeszcze wejść na szczyt. Może i miał rację, bo w drodze powrotnej stopień marudzenia osiągnął rejestry dla ojca nieznośne... Załamany tato stwierdził więc, że urlop z głowy, a dzieci wydziedziczyć będzie trzeba. Bo co jak co, ale nazwisko zobowiązuje, w tej rodzinie lubi się góry, kocha się góry, a marudzić można na złe obuwie najwyżej, a nie na góry! Obuwie było jednak z górnej półki, ojciec zadbał. Ojciec też zadbał o to, aby wszelkie obciążenia spoczęły na jego, nie młodzieży, plecach. No dobra: z pewnym, nieznanym oczywiście, wykorzystaniem pleców mamy. Każdy ojciec taszcząc w góry plecak wypełniony osmioma litrami wody, kurtkami, spodniami, zmianą obuwia, kanapkami, apteczką, czołówkami itd. itp. przeklina moment, kiedy rodzicem postanowił zostać. Przecież plecak pakowany na jednego to w ogóle nie waży...

Schodziliśmy z bólem nóg, który rodzicom następnego dnia jeszcze dawał znać o sobie. A młodzież? Zgodnie: „Mamo, tato, góry to najpiękniejsze miejsce na wakacje”. Uff, jednak nie wydziedziczę. Tato

Gwiazda

**„NA DOBRE I NA ZŁE” MA SIĘDMIOMILIONOWĄ WIDOWNIĘ, LUDZIE ZACZEPIAJĄ MNIE NA ULICY. CHYBA LUBIĄ MOJĄ POSTAĆ, CHOĆ JEST UCIELEŚNIENIEM ZŁYCH CECH MĘSKICH**

Michał Żebrowski, aktor



Warto wiedzieć

**Kardamon - nasz sprzymierzeniec  
w spalaniu tłuszczu**

**Kardamon to aromatyczna przyprawa, której nowo odkryte właściwości przypadają do gustu osobom aktywnym, jak i tym powracającym do aktywności po chorobie. Wykazano, że związki aktywne kardamonu wspierają szczupłe, zdrowe i młodo wyglądające ciało. Nie tylko nasilają spalanie tłuszczu, ale też apetyt i budowę masy beztłuszczowej. W standardowy sposób chronią też przed postarzacym organizmem stanem zapalnym.**

Kardamon malabarski (*Elettaria cardamomum*) to popularna przyprawa korzenna. Czarne nasiona zamknięte w niewielkich zielonych strączkach mają po rozdrobieniu ciepły, nieco kwiatowy aromat z nutami eukaliptusa, pieprzu i mięty, a także imbiru, z którym roślina jest spokrewniona.

Kardamon to aromatyczna przyprawa, której trudno nie lubić. Warto wykorzystać tę sympatię do poprawy sylwetki.

Już wcześniej wykazano właściwości przeciwzapalne kardamonu, natomiast nowe badania sugerują, że może on zmniejszać chroniczny stan zapalny o niskim natężeniu (ang. low-grade inflammation). Procesy te leżą u podstaw rozwoju chorób cywilizacyjnych, jak i przedwczesnego starzenia się.

W pracach, którymi kierował dr Luis Cisneros-Zevallos, profesor Texas A&M College of Agriculture and Life Sciences (TAMU Agrilife) we współpracy z kolegami z Meksyku, potwierdzono szereg korzyści zdrowotnych i dietetycznych związanych z jedzeniem kardamonu. Zdaniem zespołu przyprawa może stanowić zdrowy wybór żywieniowy, który wspiera utrzymanie beztłuszczowej



Kardamon przyczynia się do spalania kalorii oraz utrzymania stałej masy ciała

masy ciała i zmniejsza poziom tkanki tłuszczowej.

- Odkryliśmy, że ta niepozorna przyprawa może przyczynić się do spalania kalorii i utrzymania stałej masy ciała, jednocześnie zwiększając apetyt i ilość konsumowanego jedzenia - powiedział prof. Luis Cisneros-Zevallos.

Jak potwierdzono, związki z kardamonu zmieniają czynność obwodów nerwowych, które regulują lipolizę (rozpad tłuszczu) tkanki zapasowej i oksydacyjne przemiany metaboliczne w mitochondriach komórek wątroby i mięśni szkieletowych, czyli w ich centrach energetycznych. Wyniki badania opublikowano na łamach „International Journal of Molecular Sciences”.

**Przyprawa na wzmocnienie apetytu i spalanie tłuszczu**

Naukowcy podkreślają, że jedzenie kardamonu wspomaga zarówno apetyt, jak i odchudzanie. Wierzą, że ta nowo odkryta funkcjonalność przyprawy może być wykorzystana

na wciąż rosnącym rynku żywności sportowej, a także jako środek dla osób chcących odbudować tkankę mięśniową, np. rekonwalescentów czy tych, którzy tracą ją wskutek naturalnych procesów starzenia się ciała.

- Nasz zespół odkrył wspaniałą możliwość wykorzystania kardamonu jako czynnika poprawiającego zdrowie - powiedział główny autor badań.

- Nasiona kardamonu o tej nowej właściwości mogą być wykorzystane w wielu różnych branżach przemysłu, w tym tej sportowej, żywności funkcjonalnej i suplementów diety, by wspierać wytwarzanie zdrowszych produktów spożywczych.

Badania przeprowadzono na zwierzętach, stosując różne dawki nasion kardamonu w zwyczajowej diecie. Zaobserwowano bezpośrednio, że przyprawa nasila apetyt, ale także zwiększa wydatek energetyczny i redukcję tkanki tłuszczowej. Oszacowano także dawkę dla ludzi - to co najmniej 77 mg bioaktywnych związków kardamonu dla

osoby dorosłej ważącej ok. 60 kg. Odpowiada to porcji min 8-10 nasion kardamonu.

Odkrycie to dobra informacja nie tylko dla konsumentów, ale także dla plantatorów z Gwatemali, która jest głównym producentem przyprawy (obok Indii). W państwie Ameryki Środkowej kardamon jest uprawiany w zrównoważony sposób w cieniu lasów tropikalnych przez ponad 350 tysięcy rodzin, stanowiąc niezwykle ważny element jego gospodarki. Konsumpcja pochodzącego stamtąd kardamonu jest więc wsparciem dla „zielonych płuc” Ziemi.

- W program badań prof. Cisneros-Zevallosa odkrywamy fundamenty tego, jak różne produkty uprawne wpływają na zdrowie człowieka - mówi dr Amit Dhingra, kierownik Wydziału Nauk o Ogrodnictwie TAMU Agrilife.

- Ta praca bezpośrednio wpasowuje się w ideę zrównoważonego rozwoju, dobrostanu i bezpieczeństwa żywnościowego, na których skupiamy się na naszym wydziale.

## Powrót do szkoły

Dorota Kowalska  
dorota.kowalska@polskapress.pl

**W**racamy do szkoły. Nie ma co marudzić, narzekać, zaklinać rzeczywistość. Każde wakacje kiedyś się kończą i czas zacząć pracować. Inna sprawa, że szkoła wcale nie musi być udręką, nasze dzieci chodzą do niej przez niemal cały rok, więc warto zadbać o to, aby był to dla nich dobry czas. Tyle że trzeba wprowadzić w życie kilka zmian i dobrze zorganizować najbliższe miesiące.

Krok pierwszy - wracamy do normalnych godzin chodzenia spać i wstawania. W czasie wakacji różnie z tym bywało, trzeba przestawić się na czas szkolny i wskakiwać do łóżka na tyle wcześnie, aby pobudka o godz. 6 czy 7 nie była szokiem dla naszych dzieciaków.

Warto sprawdzić, czy nasze pociechy mają wszystko, czego potrzebują do szkoły, nastolatki zrobią to oczywiście same. Kupić najpotrzebniejsze rzeczy, żeby potem nerwowo nie biegać po sklepach i wydać więcej niż potrzeba. Nie zaszkodzi uprzątnięcie pokoju: szuflad, biurka, szafy. Nie ma sensu zostawiać takich spraw na później, bo później będziemy mieć zdecydowanie mniej czasu niż w wakacje.

Jeśli mamy to za sobą, czas przypomnieć sobie kilka podstawowych zasad, które umożliwią naszym dzieciakom skuteczne uczenie się. Chodzi o to, aby nie spędzały nad książkami całych popołudni. Więc niech czytają, bo to wskazówki dla nich.

Warto pamiętać o tym, że przed rozpoczęciem nauki trzeba się do tego przygotować. Miejsce, w którym się uczymy, powinno być „wolne od rozpraszaczy”, w szczególności urządzeń elektronicznych, które odciągają naszą uwagę i pochłaniają czas. Mowa o włączonym telewizorze czy dzwoniącym non stop telefonie. Jeżeli już nie możemy się z nim rozstać, to przynajmniej wyciszmy sygnał przychodzących esemesów czy maili. Zadbajmy o to, aby w pokoju było świeże powietrze, a pod ręką wszystko, co jest nam potrzebne podczas nauki, tak by nie biegać po całym mieszkaniu między rozwiązywaniem zadań.

Kolejna sprawa, może nawet ważniejsza: odpowiednie nastawienie. Trudno będzie się skupić na nauce, jeśli nie będziemy mieli do niej chęci. Powinniśmy być zmotywowani i skoncentrowani. Trzeba powiedzieć sobie: „Teraz się uczę, nic innego mnie nie interesuje”. I nie ma sensu odkładać tego momentu. Tak czy inaczej będziemy musieli usiąść do nauki, im szybciej to zrobimy, tym lepiej.

Warto znaleźć własny styl nauki, każdy może mieć swój spo-

sób przyswajania wiedzy. Jednym zapamiętuje się lepiej, gdy czytają, innym, gdy słuchają. Jedni lubią robić notatki czy fiszki, inni obejdą się bez tego.

Róbmy sobie przerwy w nauce - efektywne są te pięciominutowe. Możemy wtedy pocho- dzić trochę po pokoju, zobaczyć, co robi brat, szybciotko coś przekąsić. Zadbajmy o regularny i odpowiednio długi sen, podczas którego wszystkie nowe informacje zostają uporządkowane.

Regularnie stosujemy techniki wspomagające pamięć i uczenie się, pomagają w zapamiętywaniu informacji, długotrwałym przechowywaniu ich oraz wspomagają koncentrację. Krótko mówiąc: przypomnijmy sobie, jak powinniśmy się uczyć i kiedy uczy nam się najlepiej.

Wprowadź plan lekcji jeszcze nie znamy, ale mniej więcej wiemy, ile czasu będziemy spędzać w szkole. Zajęcia dodatkowe niosą ze sobą wiele korzyści, rozwijają wiedzę, umożliwiają zdobywanie nowych umiejętności, pomagają rozwijać talenty. Jednak każde zajęcia dodatkowe ograniczają czas na zwykłą zabawę, czy to z rodzeństwem, czy rówieśnikami. Pamiętajmy, że nadmiar zajęć dodatkowych może przynieść więcej szkody niż korzyści.

- Myślę, że warto zwracać uwagę rodzicom na to, aby widzieli przede wszystkim dziecko, jego możliwości, zainteresowania, umiejętności i siły. Czasem mniej znaczy lepiej. Lepiej poświęcić się czemuś konkretnemu dokładniej, niż robić pięć rzeczy, ale byle jak. Często wywieranie presji daje wręcz odwrotne efekty, a naturalne podążanie za potrzebami i zainteresowaniami dziecka pozwala odkrywać mu to, co lubi i co mu dobrze wychodzi - mówi portalowi [www.ip.pl](http://www.ip.pl) Magdalena Pytel, psycholożka, terapeutka. I dodaje, że pierwsze sygnały świadczące o tym, że dodatkowych zajęć jest za dużo, to przede wszystkim zmęczenie, frustracja, niechęć oraz przykładanie coraz mniejszej wagi i wysiłku do tego, co miało być przyjemnością. A co za tym idzie - coraz słabsze rezultaty tej aktywności.

Poza tym, jak podkreśla pani psycholog, zainteresowania dzieci potrafią zmieniać się bardzo dynamicznie. To, że ktoś realizuje się w kółku szachowym, nie oznacza, że za kwartał nie będzie chciał porzucić szachów i zapisać się na judo lub spędzić wolny czas na bieganiu po podwórku. Każdy rodzic powinien mieć to na uwadze. Z nastolatkami jest podobnie, chociaż ich zainteresowania są już bardziej ustabilizowane, mogą się przecieć zmienić. Wybierzmy naszym pociechom te zajęcia, które najbardziej je interesują. Muszą mieć przecież także czas dla siebie. Nie wysyłajmy nastolet-

Efektywna i skuteczna nauka, odpowiednia ilość zajęć dodatkowych, jasny podział obowiązków domowych, czas na odpoczynek, a nawet nudę - rok szkolny wcale nie musi kojarzyć się z trudnym, nieprzyjemnym okresem. Warto o to zadbać już teraz

# JAK DOBRZE ZORGANIZOWAĆ ROK SZKOLNY?



Zadbajmy o to, by nasze dziecko podczas nauki nie rozpraszało się telefonem, laptopem czy telewizorem

niego syna czy córki na naukę czwartego języka obcego, jeśli nie ma na to ochoty, a tydzień ma pełen innych aktywności.

- Nuda, bieganie po podwórku i czas spędzony z rówieśnikami na swobodnej zabawie są bardzo potrzebne w życiu młodego człowieka. To właśnie dzięki tym momentom może odkryć, co lubi, a czego nie, jak chce spędzać czas. Jednocześnie uczy się relacji społecznych w naturalnym otoczeniu - tłumaczy Magdalena Pytel.

- Warto słuchać dziecka, ale jednocześnie zachęcać je do spróbowania różnych aktywności i pokazywać alternatywy spędzania wolnego czasu. Dzieci nie muszą chodzić na żadne zorganizowane zajęcia dodatkowe,

ale wymaga to od nas - jako rodziców - zaangażowania we wspólnie spędzany czas. Można grać w planszówki, chodzić na spacer lub basen, grać w piłkę czy odwiedzać wspólnie bibliotekę czy muzea - dodaje.

Dziecko też musi od czasu do czasu wyjść na dwór, pogadać z kolegami, pójść do kina albo po prostu się ponudzić.

Nie zapominajmy, że zanim rzucimy się w wir szkolnej codzienności, każdy powinien dokładnie znać swoje domowe obowiązki. Musi być jasne, kto konkretnego dnia wyprowadza psa, kto sprząta, kto rano biegnie po bułki. Taki organizator można przymocować w miejscu widocznym dla wszystkich członków rodziny. Dobra będzie

choćby lodówka. Nasze dzieci podobne organizatory mogą mieć u siebie w pokoju. Tyle że będą w nich wpisywać ważne rzeczy, które muszą, już poza obowiązkami domowymi, zrobić. Mogą w nich wpisać, że w poniedziałek koniecznie trzeba pójść do klasówki z matematyki, we wtorek przygotować pracę na plastykę, a w sobotę nie spóźnić się na spotkanie z kolegami.

Żeby naszym dzieciom uczyło się lepiej, zaplanujmy, jak spędzimy czas wolny od nauki, dłuższe przerwy od szkoły. Chodzi o to, aby spędzić ten czas aktywnie i żeby nasze pociechy miały „światelko w tunelu”. Wiedziały, że uczą się, chodzą do szkoły, ale przecie-

nie będą cały czas siedzieć nad książkami.

To naukowo udowodnione - warto dobrze zorganizować rok szkolny, wtedy w domu rzadziej będzie dochodzić do spieć, nasze dzieciaki łatwiej odnajdą się w szkolnej rzeczywistości, a jeśli tak, to nam, rodzicom, też będzie łatwiej.

REKLAMA 0010719806

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE, tel. 607 703 135.

SPRZĄTANIE strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607 703 135.

Sylwetka

# Chce zająć się graniem ról, które są wyzwaniem

Ponieważ, będąc dzieckiem, jeździł w Tatry na wakacje, pokochał góry. Jako dorosły spełnił swoje marzenie i wybudował dom na Podhalu. Teraz Michał Żebrowski odpoczywa tam z rodziną – żoną i dziećmi

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Swoje najważniejsze role zagrał jeszcze przed trzydziestką: Skrzetuskiego w „Ogniem i mieczem”, młodego Soplicę w „Panu Tadeuszu” i Geralt z Rivii w „Wiedźminie”. Potem jego filmowa kariera przygasła. Ostatnią dużą rolę zagrał w kinowym filmie dziesięć lat temu, w „Tajemnicy Westerplatte”. Teraz koncentruje się na występach w telenoweli „Na dobre i na złe”. Dyrekturuje też prywatnemu Teatrowi 6. Piętro w stolicy. Czy jeszcze kiedyś wróci do aktorskiej pierwszej ligi nad Wisłą?

– W moim odczuciu osiągnąłem może 20 proc. tego, o czym marzyłem, kiedy w wieku 25 lat wyobrażałem sobie artystyczną przyszłość. Włożyłem uczciwy wysiłek w pracę przez te lata, ale jednocześnie mam dojmującą świadomość ciągłego braku umiejętności. Teraz, kiedy teatr trochę już okrzepł, mogę zająć się tym, co najistotniejsze w pracy aktora: rozwijaniem umiejętności i graniem ról, które są wyzwaniem – mówi w „Gali”.

## Świetne pojedynki

Jego mama była ordynatorem w Szpitalu Przemienia Pańskiego w Warszawie. Ponoć przyjechała w ciągu swego zawodowego życia ponad 60 tysięcy porodów. Tata pracował jako inżynier, ale miał artystyczną smykałkę i z pasją rzeźbił w drewnie i w kamieniu. Rodzina Żebrowskich mieszkała przy Krakowskim Przedmieściu. Michał jako dzieciak wyprawiał się z kolegami pod hotel Victoria, by w jego śmietnikach wygrzebywać „skarby” w rodzaju puszek po zachodnim piwie czy opakowań po papierosach.

– Na moich oczach przetaczała się historia Polski. Wszystkie pielgrzymki papieża, procesje ku czci, demonstracje, przemarsze. Widziałem brutalne bicie studentów, tzw. ścieżki zdrowia, czyli regularne pałowanie, połączone z wyrzucaniem włosów z głowy. Widziałem, jak



FOT. SŁAWOMIR MIELNIK

traktowano młodzież gazem łzawiącym, oblewano wodą z armatek. Wszystko to odbywało się pod moim oknem. Bałem się, że zomowcy porwą mi rodziców i sprawią, że będę nieszczęśliwy – wspomina w Plejadzie.

Kiedy Michał podrośł, zaczął łobuzować. Nie przykładał się do nauki, zdarzały mu się nawet bójkę z rówieśnikami. Dlatego ro-

dzice próbowali zainteresować go sportem. W ten sposób chłopak zaczął trenować boks. Lubił też czytać książki, co sprawiało, że najlepiej uczył się z polskiego. Kiedy trafił do liceum, nauczycielka od razu zauważyła, że ma talent do deklamowania wierszy. Za jej namową zapisał się do szkolnego kółka recytatorskiego i teatralnego.

– W Klubie Inteligencji Katolickiej graliśmy „Robin Hooda”. W trakcie przedstawienia dostałem potężny cios w łeb drewnianą pałą i straciłem przytomność. Mój kolega, grający Johna, był przerażony. Później, zbierając recenzje od widzów, usłyszałem od wujka: „Sztuka taka sobie, ale pojedynki świetne” – śmieje się w „Playboyu”.

## MICHAŁ ŻEBROWSKI

Polski aktor kinowy, telewizyjny i teatralny. Urodził się w 1972 roku w Warszawie. Tam też ukończył XI Liceum Ogólnokształcące i Akademię Teatralną. Na trzecim roku studiów stanął po raz pierwszy przed kamerą w filmie „Samowolka”.

Najważniejsze role zagrał w „Ogniem i mieczem”, „Panu Tadeuszu”, „Wiedźminie”, „Starej baśni”, „Pręgach” i „Kto nigdy nie żył...”. Występował w warszawskich teatrach: Powszechnym, Ateneum, Narodowym, Studio, Komedia i Wielkim. Od 2012 gra rolę doktora Falkowicza w telenoweli „Na dobre i na złe”.

Dwa lata wcześniej stworzył z Eugeniuszem Korinsem Teatr 6. Piętro w Warszawie.

Jest mężem Aleksandry Adamczyk, z którą ma trzech synów i córkę.

## Zwarty i gotowy

W aktorstwie rozsmakował się tak naprawdę dopiero w akademii teatralnej. Ale jak mogło być inaczej, kiedy jego profesorem były takie tuzy jak Anna Seniuk, Gustaw Holoubek czy Zbigniew Zapasiewicz. Początkowo myślał, że skupi się na teatrze, ale ponieważ był wysoki, przystojny i miał świetną dykcję, dostał dwie główne role w dwóch najważniejszych polskich filmach końca lat 90. – „Ogniem i mieczem” i „Panu Tadeuszu”. Zaich sprawą u progu kariery zyskał popularność, o jakiej jego koledzy i koleżanki marzą nieraz przez całe życie.

– Czasami na mnie patrzono z pobłażliwością, bo byłem bardzo poważny. Gdzieś ta powaga nie przystawała do tego miejsca, gdzie byłem, przecież miałem wtedy 27 lat i wyglądałem na młodszego. Byłem strasznie serio generalnie. Kiedyś pamiętam, jak nagrywałem płytę z Jopeki i Nosowską, Ania Jopek powiedziała o mnie: „Michaś to bardzo fajny chłopak, tylko musi jeszcze w dupę kopa dostać. Wtedy będzie naprawdę fajny” – opowiada w Radiu Złote Przeboje.

Kolejne lata przyniosły mu inne ważne role – w „Wiedźminie” i „Starej baśni”. To, że ma nie tylko urodę i dykcję, ale również talent i warsztat, udowodnił występem w filmie „Pręgi”. Po tych wszystkich sukcesach zapragnął spełnić swoje marzenie i powołał do życia własny teatr w stolicy – Teatr 6. Piętro. Ponieważ było to niepewne przedsięwzięcie, zadbał o swe bezpieczeństwo finansowe rolą w telewizyjnym tasiemcu – „Na dobre i na złe”.

– Sam poszedłem do pana Tadeusza Lampki – producenta, a on zaoferował mi rolę, za którą jestem wdzięczny. Ten serial ma siedmiomilionową widownię, ludzie zaczepiają mnie na ulicy. Chyba lubią moją postać, choć jest ucieleśnieniem wszystkich złych cech męskich, przede wszystkim szowinizmu. A ja przychodzę do pracy na plan zwarty i gotowy, bo świetnie mi się pracuje

z ekipą tego serialu – tłumaczy w serwisie Rossnet.

## Dom na Podhalu

Kiedy Michał miał osiemnaście lat, poznał córkę przyjaciółki siostry – Olę. Dziewczynka miała zaledwie sześć lat, więc niespecjalnie się nią zainteresował. Drugi raz wpadł na siebie, kiedy ona była już nastolatką. Uczyli się wtedy razem angielskiego w jednej szkole językowej. Wszystko zmieniło trzecie spotkanie. Oboje byli już dorośli i od razu między nimi zaiskrzyło. Ślub wzięli w 2009 r. w górach – bo Michał wybudował tam dom.

– Przygnałem do tej kultury i ludzi. Jeździłem w góry przez wiele lat. Jako nastolatek patrzyłem na bajeczne krajobrazy i myślałem, że kiedyś dobrze by było postawić tu dom. Potem miałem przerwę. Studiowałem, robiłem tzw. karierę, nie miałem czasu na wyjazdy. Po latach tak się życie ułożyło, że w jednym z najpiękniejszych zakątków Podhala zbudowałem dom. A jak go stawiałem, ludzie się pukali w głowę: „Wszystcy stamtąd wyjeżdżają, a pan jedzie?”. Odpowiadałem: „No właśnie o to mi chodzi” – śmieje się w Radiu Złote Przeboje.

Ola i Michał stworzyli udane małżeństwo i doczekali się aż czwórki dzieci – trzech synów i córki. Kiedy w ostatnich latach on poświęcił się dyrektorowaniu teatru, ona wyrosła na internetową influencerkę. Pomysłowo i dowcipnie opowiada na Instagramie o swym życiu rodzinnym, co sprawia, że jej profil obserwuje prawie 400 tysięcy fanów. Paradoksalnie dla nich to Ola jest gwiazdą, a Michał pozostaje w jej cieniu.

– Moja żona jest bardzo normalną osobą, w dobrym tego słowa znaczeniu, z poczuciem humoru i przede wszystkim z dystansem do mnie. Te środki przekazu są jej o wiele bliższe – tłumaczy aktor w Plejadzie.

Szkolny niezbędnik

# Wyprawka szkolna do pierwszej klasy. Co kupić?

Wyprawka dla pierwszoklasisty jest nieco bardziej kosztowna niż ta przeznaczona dla przedszkolaka czy ucznia starszej klasy. Dzieci rozpoczynające swoją przygodę ze szkołą muszą mieć podstawowe przybory szkolne. Zeszyty, piórnik z wyposażeniem, plecak – to tylko niektóre z elementów wyprawki. Co trzeba kupić pierwszoklasiście? Przygotowaliśmy krótki poradnik na ten temat!

**R**odzice przewidują, że w tym roku na artykuły papiernicze i inne potrzebne rzeczy związane z rozpoczęciem roku szkolnego wydadzą najczęściej od 251 do 500 zł. Takie wnioski płyną przynajmniej z badania PayPo.

- Największy odsetek ankietowanych (34 proc.) wyda na wyprawkę od 251 do 500 zł. 20 proc. założyło na ten cel od 501 do 750 zł, a 12 proc. od 751 do 1 tys. zł. Wyższe kwoty ma zamiar wydać 17 proc. ankietowanych. Z kolei 5 proc. osób zrealizuje zakupy, dysponując od 50 do 250 zł, a 12 proc. nie wie, ile na to przeznaczy - informuje Maciej Badowski na portalu Strefa Biznesu.

Z kolei z badania Barometru Providenta wynika, że Polacy średnio na wyprawkę szkolną wydadzą w tym roku 800 zł. Niezależnie od ankiety widać wyraźnie, że ze szczególnie wysokimi kosztami muszą liczyć się rodzice pierwszoklasistów.

## Wyprawka dla pierwszoklasisty. Od czego zacząć?

Wyprawka dla pierwszoklasisty może być sporym obciążeniem dla budżetu domowego. Jak wiemy, w obecnych czasach, zwłaszcza po agresji Rosji na Ukrainę, rosną nie tylko ceny żywności, lecz także zeszytów, podręczników, książek czy innych przyborów szkolnych.

Od czego więc powinniśmy zacząć kompletowanie wyprawki dla pierwszoklasisty? Najpierw stwórzmy listę niezbędnych rzeczy. Dobrym pomysłem jest też zrobienie za-



FOT. PIXABAY/ FLOCKINE

kupów z wyprzedzeniem. Pod koniec wakacji niektóre sieci sklepów ogłaszają promocje związane z zakupem wyprawki szkolnej. Warto śledzić takie okazje i skorzystać z nich. Nie kupujemy najdroższych zeszytów czy kredek, kiedy z łatwością możemy znaleźć tańsze, a równie dobre przedmioty.

## Lista rzeczy do szkoły. Co powinna zawierać wyprawka dla pierwszoklasisty?

Lista niezbędnych rzeczy do szkoły jest całkiem długa. W natłoku obowiązków łatwo



FOT. 123RF

o czymś zapomnieć.

W związku z tym warto wypisać je sobie wcześniej. W wyprawce dla pierwszoklasisty powinny obowiązkowo znaleźć się:

- Zeszyty w trzy linie;
- Okładki na zeszyty;
- Przybory do pisania, rysowania i malowania (farby plakatowe i pędzelki, mazaki i cienkopisy, kredki, plastelina);
- Bloki rysunkowe i techniczne;
- Teczki z gumką;
- Klej w sztyfcie i nożyczki;
- Biuła;
- Piórnik wraz z wyposażeniem (długopisy, ołówki, gumka do ścierania, temperówka, korektor);
- Tornister;
- Strój na WF (koszulki, spodenki, buty na zmianę, worek na buty);
- Śniadaniówka i bidon;
- Buty szkolne.

## Ile kosztuje wyprawka 2023 dla pierwszoklasisty?

Jak wiemy, rodzice uczniów, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę ze szkołą, muszą wydać trochę więcej niż ci mający starsze dzieci. Pamiętajmy jednak, że w przypadku niektórych przedmiotów (np. tornistra) warto postawić na jakość. Taki plecak starczy nie tylko na rok, ale także na kolejne lata nauki w szkole. Lepiej jest więc raz wydać nieco więcej pieniędzy i zadbać o to, by tornister był solidny.

Powinien być również możliwie jak najbardziej wygodny, aby nasza pociecha nie skarżyła się na ból pleców.

## Co w wyprawce szkolnej? To nie tylko zeszyty i długopisy

Wyprawka dla pierwszoklasisty to duży wydatek. Cena jednego zeszytu w trzy linie wynosi 1-2 zł. Takich zeszytów trzeba jednak kupić (w zależności od szkoły) ok. 2-3. Łącznie przeznaczymy więc na ten cel od 3 do 6 zł.

Okładka na zeszyt kosztuje z kolei ok. 1 zł za sztukę.

Za przedmioty szkolne typu farby, długopisy, cienkopisy i inne akcesoria zapłacimy łącznie około 100 zł.

Strój na WF, który powinien składać się z kilku sportowych koszulek, spodenek i butów na zmianę kosztować nas będzie od 100 do 200 zł. Warto zainwestować także w dobre jakościowo buty, w których dziecko będzie chodziło po szkole. Odpowiednie obuwie może nas kosztować nawet 100-200 zł.

Za śniadaniówkę oraz bidon zapłacimy od 40 do 70 zł. Wysokie są też ceny tornistrów, ale - jak wspomnieliśmy - w tym przypadku nie ma co oszczędzać. Warto zadbać, by był on wygodny dla dziecka i zgodny z wymogami GIS-u. Za taki plecak możemy zapłacić nawet 100-200 zł.

Wyprawka szkolna dla pierwszoklasisty może więc kosztować niemal 800 zł. Oczywiście cena ta będzie rosła, jeśli na przykład zdecydujemy się na zakup bardziej wyszukanych i atrakcyjnych dla dziecka zeszytów czy przyborów szkolnych.

Niewątpliwym plusem, zwłaszcza w obecnych czasach, jest to, że podręczniki



FOT. PIXABAY/ MIHAL\_FOTODETI

szkolne do przedmiotów obowiązkowych finansowane są z budżetu państwa.

Jednak książki do nauki religii, etyki czy drugiego języka obcego rodzic musi zakupić z własnej kieszeni. Szybko



FOT. 123RF

może się więc okazać, że koszty wyprawki wzrosną jeszcze bardziej. Warto zwrócić uwagę, że program Dobry Start, czyli 300 zł na dziecko w wieku szkolnym, zazwyczaj nie pokryje wszystkich kosztów związanych z wyprawką, zwłaszcza w przypadku



FOT. 123RF

pierwszoklasisty. Jest jednak dużą pomocą dla rodziców.

## Rzeczy z drugiej ręki - warto zwrócić na nie uwagę

Wszystkim rodzicom zależy, by ich dzieci miały artykuły najlepszej jakości. Jeśli jednak rachunek za wyposażenie wyprawki pierwszoklasisty szybko niebezpiecznie w górę, możemy pomyśleć o rzeczach z drugiej ręki.

Na pierwszy ogień warto wziąć wspomniane książki i podręczniki - być może nie warto kupować nowych egzemplarzy, a skorzystać z książek używanych. Naprawdę wiele dzieci dba o swoje przybory, więc nietrudno będzie znaleźć podręczniki, które wyglądają jak nowe, a są o wiele tańsze.

Możemy również poszukać używanych tornistrów. Na portalach sprzedażowych znajdziemy mnóstwo tego typu asortymentu w zdecydowanie bardziej przystępnych cenach niż te sklepowe. Ogłoszenia możemy przeglądać wspólnie z dzieckiem, które wybierze wzór tornistra, jaki najbardziej mu się podoba.

Jeśli natomiast chodzi o buty szkolne czy sportowe, to tutaj powinniśmy - w miarę możliwości - postawić na przybory ze sklepu. Obuwie musi być wygodne i wybrane przez nasze dziecko. Nasz pierwszoklasista musi po prostu dobrze czuć się w swoich butach.

Pamiętajmy, by zakupy robić z głową. Najważniejsze, by przybory szkolne dobrze służyły naszym dzieciom. Ich wygląd - choć oczywiście ważny - jest w tym przypadku sprawą drugorzędną.

Letnie smaki



FOT. DARKREID / 123RF

# Czas na kurki. Aromatyczne dania z grzybami

Kurka to potoczne określenie jasnożółtego leśnego grzyba, którego botaniczna nazwa brzmi pieprznik jadalny. Kurka obok borowika uznawana jest za szlachetne grzyby, które nadają się do wielu dań

**K**urki, czyli pieprzniki jadalne, to grzyby znane i bardzo lubiane przez większość z nas. Najczęściej jemy je w postaci smażonej lub gotowanej, a także w sosach, jajecznicy czy omlecie.

To charakterystyczne grzyby, które wyróżniają się w ściółce leśnej swoim żółtopomarańczowym kolorem oraz wczesnym występowaniem. Pojawiają się w polskich lasach już nawet w czerwcu, dużo wcześniej niż inne grzyby, a możemy się nimi cieszyć aż do końca października. Najczęściej można je znaleźć na piaszczystych, kwaśnych glebach, na mchu pod świerkami i sosnami. Dość łatwo jest też odróżnić je od innych grzybów. Są bardzo smaczne, dlatego są chętnie jedzone jako element lub dodatek do potraw. Kurki to popularne grzyby występujące w naszych lasach liściastych i iglastych (w okresie od czerwca do października). Najczęściej można je znaleźć na piaszczystych, kwaśnych glebach, na mchu pod świerkami i sosnami.

Warto pamiętać o tym, że kurki są niskokaloryczne - 100 g świeżych grzybów dostarcza około 60 kcal, dlatego świetnie sprawdzą się w lekkich daniach. Są źródłem: wartościowego białka, beta-karotenu,

błonnikowi, witamin z grupy B, głównie witaminy B1.

Zawierają też związki fenolowe, które mają silne właściwości przeciwutleniające.

## KURKI W ŚMIETANIE DO MIĘSA

**500 g oczyszczonych i umytych kurek, 2 cebule, 1 ząbek czosnku, 250 ml śmietany 30 procent, 5 g świeżo zmielonego czarnego pieprzu, 50 g posiekanej natki pietruszki lub koperku, 20 g masła klarowanego lub oleju, 5 g soli do smaku.**

Cebulę należy umyć, obrać i pokroić w kostkę. Następnie na patelni o grubym dnie trzeba rozgrzać masło klarowane lub olej. Na rozgrzanym tłuszczu należy podsmażyć cebulę do zarumienienia. Następnie do cebuli należy dodać kurki. Małe w całości, duże można przekroić na pół. Grzyby trzeba smażyć przez 5 minut, aż nabiorą złotego koloru. Kurki można przyprawić świeżo zmielonym czarnym pieprzem i dolać do nich śmietanę kremówkę. Na koniec kurki w śmietanie należy posolić do smaku i udekorować posiekany świeżym koperkiem lub natką pietruszki.

## OMLET Z KURKAMI

**2 jajka duże, 100 g kurek, 1 łyżka słodkiej śmietany 12**

**procent, 30 g sera żółtego, 2 łyżeczki masła, sól, świeżo mielony pieprz. Dodatkowo: 1 łyżeczka masła**

Kurki oczyść, opłucz i osusz. Możesz pokroić grzyby na mniejsze kawałki. Na patelni rozgrzej łyżkę klarowanego masła. Wrzuć kurki i posól. Smaż około 12-15 minut na średnim ogniu mieszając regularnie. Woda z grzybów powinna odparować, a potem same grzyby - zarumienić. Zdejmij grzyby z patelni i odstaw. W miseczce przygotuj jajka - roztrzep je porządnie widelcem, dodaj śmietanę, sól i świeżo zmielony pieprz. Na patelni o grubym dnie rozpuść masło. Wlej masę jajeczną, równomiernie rozłóż na jajkach kawałki sera. Smaż delikatnie, lekko poruszając patelnią od czasu do czasu. Gdy jajka będą niemal ścięte, rozłóż na nich usmażone kurki. Następnie złóż omlet na pół lub dwie, tak by równomiernie „doszedł”. Przełóż na talerz i posyp szczypiorkiem.

Autorką przepisu jest Kasia Nowicka, która prowadzi bloga Plate By Kate

## ZUPA KURKOWA

**400 g oczyszczonych kurek, 1 marchewka, 1 litr bulionu warzywnego, 200 g ziemniaków, 2 łyżki masła, 1 ząbek czosnku,**

**szczypta gałki muszkatołowej, 1 łyżeczka suszonego tymianku, 2 łyżki kwaśnej śmietany 12 procent lub 2 serki śmietankowe topione, 3 g soli, 3 g czarnego pieprzu, 15 g świeżego koperku.**

Na początku do garnka należy włożyć bulion warzywny i ustawić go na małym ogniu. W tym czasie myjemy, obieramy i kroimy w kostkę ziemniaki. Dorzucamy do bulionu i gotujemy. Kurki myjemy pod bieżącą wodą i oczyszczamy z ziemi. Na patelni rozgrzewamy masło i przesmażamy grzyby. Do smaku dodajemy pokrojony w plastry ząbek czosnku i suszony tymianek. Po kilku minutach doprawiamy solą i pieprzem. Podsmażone grzyby dodajemy do bulionu warzywnego. W tym czasie obieramy marchewkę i kroimy w cienkie plastry. Jeśli wolisz drobniejsze kawałki, to możesz zetrzeć ją na tarce o grubych oczkach. Marchewkę dodajemy do zupy kurkowej. W misce umieszczamy śmietanę i dolewamy powoli chochelkę gorącej zupy, aby rozprowadzić i zahartować śmietanę przed waniem do zupy. Podobnie postępujemy, jeśli wybieramy serek topiony. Zahartowaną śmietanę dolewamy do zupy kurkowej i mieszamy. Gotową zupę kurkową rozlewamy do misek i posypujemy koperkiem.



FOT. KABUSIO / 123RF



FOT. KASIA NOWICKA



FOT. 123RF.COM/SHAITH

## Letnie smaki



FOT. KABVISIO / 123RF



FOT. PIXABAY.COM/ANDREASGOELLNER



FOT. FREEPIK.COM/KAMRANAYDINOV

Przepis zainspirowany książką „365 obiadów za 5 złotych” Lucyny Ćwierczakiewiczowej.

### SEZONOWE RISOTTO Z KURKAMI

**200 g oczyszczonych kurek, 1 cebula, 40 g masła, 5 g suszonego lub 1 gałązka świeżego rozmarynu, 3 g soli morskiej, świeżo mielony czarny pieprz do smaku, 200 g ryżu arborio, 100 ml białego wina, 700 ml bulionu warzywnego, 40 g parmezanu, 20 g pietruszki.** Oczyszczone i wypłukane kurki należy osuszyć i pokroić w plastry. Następnie cebulę należy obrać, umyć, pokroić w kostkę i dusić na rozgrzanej patelni z 20 g masła. Gdy cebula nabierze przezroczystej barwy, należy dołożyć do niej kurki wraz z suszonym lub posiekany rozmarynem. Składniki należy doprawić pieprzem i solą. Kurki z cebulą należy smażyć do momentu, aż kurki się zarumienią. Potrwa to około 4-7 minut. Następnie na patelnię z przyprawionymi kurkami można wsypać ryż. Należy go dokładnie wymieszać, aby tłuszcz i przyprawy dokładnie go pokryły. Kolejnym krokiem jest dolanie bia-

łego wina. Wszystkie składniki trzeba wymieszać i czekać aż wino odparuje. Następnie należy wlać chochłę bulionu i czekać aż wyparuje. Kolejną porcję należy wlewać, gdy poprzednia wsiąknie w ryż. Konsystencję risotta należy kontrolować poprzez dolewanie bulionu i jego odparowywanie. Ryż ma być ugotowany al dente i tworzyć kremowy sos. Patelnię należy odstawić z ognia i przed podaniem doprawić 20 g masła i startym parmezanem. Danie można udekorować posiekaną natką pietruszki i oprószyć świeżo zmielonym pieprzem.

**JAJECZNICA Z KURKAMI**  
**4 jajka, 10 ml mleka, 1 mała cebula, 20 g klarowanego masła, 10 g świeżego, posiekanej koperku, natki pietruszki lub tymianku, szczypta soli, szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu, szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej.** Świeże kurki należy dokładnie oczyścić z runa leśnego i umyć. Następnie grzyby trzeba pokroić w cienkie plastry. Na patelni z grubym dnem na średnim ogniu należy rozpuścić klarowane masło. Cebule na-

leży obrać, umyć i pokroić w kostkę. Następnie trzeba smażyć ją na patelni, aż będzie szklista. Pokrojone kurki należy dodać do cebuli i smażyć przez 5 minut, aż się zarumienią. W miseczce należy roztrzepać jajka z mlekiem do momentu uzyskania jednolitej masy jajecznej. Masę jajeczną doprawić świeżo zmielonym czarnym pieprzem i gałką muszkatołową. Przed smażeniem jajecznicy należy zmniejszyć ogień pod patelnią i wlać na nią masę jajeczną. W trakcie smażenia jajecznica z kurkami powinna być przez cały czas mieszana. Należy ją smażyć tak długo, aż zyska pożądaną konsystencję. Przed podaniem jajecznicy z kurkami należy posolić i posypać posiekany koperkiem, natką pietruszki lub świeżym tymiankiem.

**TARTA Z KURKAMI NA CIEŚCIE FRANCUSKIM**  
**1 opakowanie prostokątnego ciasta francuskiego, 400 g kurek, 1 cebula, 20 ml oleju, 1 łyżeczka tymianku, 1 łyżeczka rozmarynu, 1/2 łyżeczki soli, 3 g świeżo zmielonej gałki muszkatołowej, 3 g świeżo zmielonego czarnego pieprzu, 20 ml śmietany o zawartości 12 pro-**

cent tłuszczu, 20 g mąki kukurydzianej, 60 g fety, 1 jajko.

Piekarnik należy rozgrzać do 200 stopni Celsjusza z grzaniem góra - dół. Cebulę należy obrać i pokroić w kostkę. Kurki należy oczyścić i dokładnie umyć, a następnie pokroić wzdłuż. Na patelni o grubym dnie należy rozgrzać olej i dodać do niego cebulę i kurki. Jeśli decydujecie się na boczek, to należy go drobno pokroić i dodać do grzybów. Gdy składniki się zeszkłdą, trzeba dodać tymianek i rozmaryn. Gdy wszystkie składniki się zarumienią, należy dodać sól, pieprz i gałkę muszkatołową. W filiżance należy zahartować śmietanę z płynem, który pojawi się podczas smażenia kurek. Następnie należy dokładnie ją rozprowadzić na patelni. W formie na tartę należy rozłożyć ciasto francuskie. Dłonią należy wypełnić każdy zakamarek naczynia. Na spodzie należy wysypać mąkę kukurydzianą, która zapobiegnie wchłanianiu farszu do ciasta francuskiego. Nadzienie z kurek należy dokładnie rozłożyć w formie. Na wierzchu trzeba rozsypanąć rozkruszoną fetę. Jajko należy rozkłócić z łyżką wody i rozsmarować brzegi cia-

sta. To, co zostanie, można równomiernie rozlać na wierzchu tarty z kurkami. Domową tartę z kurkami trzeba piec w rozgrzanym piekarniku przez 20 minut, aż będzie apetycznie złota.

### MAKARON Z KURKAMI

**120 g makaronu (dowolny rodzaj, ja wybrałam kokardki), 200 g kurek, 1 średnia cebula, 3 ząbki czosnku, 1 łyżka masła, 1/2 łyżki oliwy, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 80 ml śmietanki 30 proc., parmezan do posypania, sól, pieprz**

Zacznij od dokładnego umycia i osuszenia kurek. Pokrój je na kawałki (nie za małe, żeby nie zrobiła się ciapa). Ugotuj makaron w lekko osolonej wodzie, ja stawiam na al dente, więc zajęło mi to ok. 10 min. Pokrój drobno cebulę i czosnek. Podsmaż lekko na oliwie i maśle na patelni, żeby się zrumieniły. Mieszaj. Dodaj pokrojone kurki i mieszając podsmaż (przez około 2 min). Całość posól i popieprz. Dodaj posiekaną pietruszkę. Jak grzyby zrobią się miękkie na patelni, dodaj do nich śmietankę, podgotuj całość. Odcedź makaron i dodaj go

do składników na patelni. Dokładnie wymieszaj, aż całość nieco zgęstnieje. Posyp startym parmezanem.

### PILAW Z INDIKIEM I KURKAMI

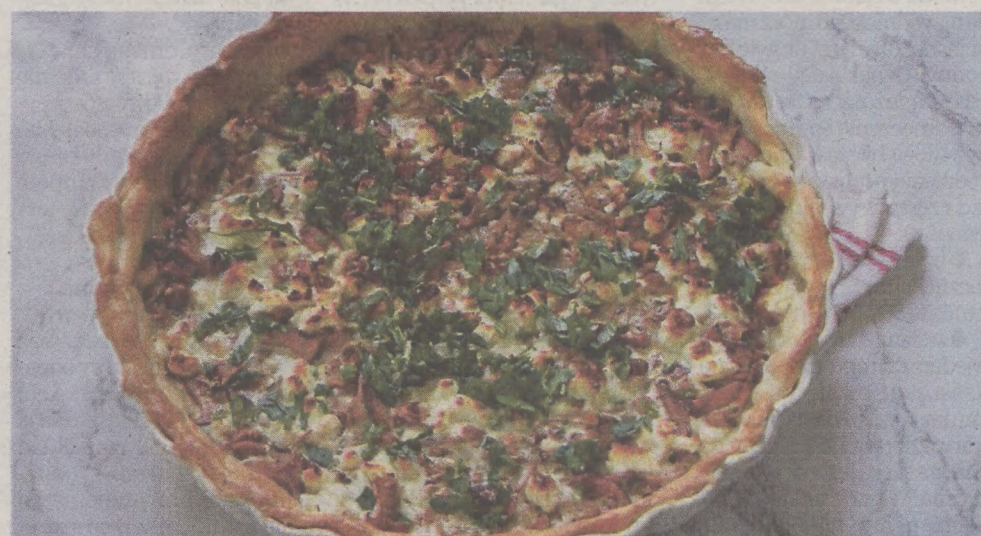
**2 łyżki masła, 150 g ryżu basmati, 200 g filetu z indyka, średnia cebula, 3 łyżki oleju rzepakowego, 150 g kurek, mały pęczek natki pietruszki, sól, pieprz czarny świeżo zmielony do smaku**

Ryż płuczemy w zimnej wodzie. Następnie gotujemy, prawie do miękkości, w osolonej wodzie i odcedzamy. Filet z indyka kroimy w paseczki, cebulę w kostkę i podsmażamy na jasnożółty kolor na oleju. Kurki myjemy, odsączamy z wody i w całości lub przekrojone na pół dodajemy do indyka z cebulą. Całość podduszamy na patelni przez 3-4 minuty. Dodajemy przyprawy do smaku oraz wcześniej ugotowany ryż i masło. Wszystko razem dusimy przez kolejne parę minut. Na koniec dodajemy posiekaną natkę pietruszki i dokładnie mieszamy.

Przepis poleca Robert Muzyczka, szef kuchni Dworu Korona Karkonoszy.



FOT. MSZ



FOT. ANNA DANILUK

## Odwodnienie

# Jak rozpoznać objawy odwodnienia?

Odwodnienie grozi latem nie tylko na dworze, a jego symptomy nie zawsze są rozpoznawane na czas. Objawy odwodnienia mogą być bowiem nietypowe, co dotyczy nie tylko małych dzieci. Utrata nadmiaru płynów z organizmu pogarsza funkcjonowanie psychiczne, a następnie fizyczne

**O**dwodnienie to skutek nadmiernej utraty płynów ustrojowych. Wiele osób odczuwa wtedy symptomy psychiczne: niepokój, zły humor i problemy z koncentracją czy pamięcią krótkotrwałą. Dzieje się tak, ponieważ neurony w mózgu rejestrują już nawet niewielkie ubytki wody. Objawów niebezpiecznego stanu jest jednak więcej.

W skrajnych przypadkach odwodnienie może doprowadzić do utraty przytomności, niewydolności poszczególnych narządów, a nawet śmierci. Skutkiem odwodnienia jest także zagęszczenie krwi i obciążenie serca, jak również zwiększone ryzyko zakrzepicy, zawału mięśnia sercowego i udaru mózgu. To ponadto realne zagrożenie udarem cieplnym.

Główne objawy fizyczne odwodnienia organizmu to:

- pragnienie, czyli sygnał oznajmiający, że organizm potrzebuje wody. Na ten objaw powinny być wyczulone zwłaszcza osoby starsze, ze względu na to, że pragnienie z wiekiem zanika. Intensywne treningi i upalna pogoda wywołują pocenie, więc latem i po wzmożonej aktywności fizycznej należy pamiętać o uzupełnianiu płynów.

- zmiany w kolorze lub w ilości oddawanego moczu również mogą wiele powiedzieć o stanie nawodnienia organizmu. Mocz składa się z wody oraz z produktów przemiany materii, a produkowany jest w nerkach. W trakcie odwodnienia nerki zaczynają „oszczędzać” wodę, kondensując mocz. U człowieka optymalnie nawodnionego mocz ma kolor jasnożółty i jest prawie bezwonny. Oznaką odwodnienia jest ciemnożółty mocz.

- zmęczenie i senność również mogą być związane z odwodnieniem (utrata płynów bardzo często wywołuje uczucie senności).

- bóle głowy oraz złe samopoczucie także pojawiają się w trakcie odwodnienia.

- zmiana elastyczności skóry to jeden z symptomów odwodnienia, przejawiający się zmianami w wyglądzie i w fakturze skóry. Zdrowa i właściwie nawilżona skóra jest napięta i elastyczna. W przypadku odwodnienia płyny są wchłaniane



**W upał warto nie rozstawać się z butelką wody**

do organizmu, aby zaspokoić pracę poszczególnych narządów. Wtedy skóra traci swoją sprężystość. Suchość dotyczy także oczu i ust.

- rozdrażnienie (woda znacząco wpływa na funkcjonowanie mózgu, dlatego nawet jej minimalny niedobór doprowadza do rozkojarzenia oraz zaburzenia czynności poznawczych).

Warto pamiętać, że po wypiciu odpowiedniej ilości wody ból głowy może się zmniejszyć zaledwie w ciągu 30 minut.

Mało oczywistą oznaką odwodnienia organizmu są objawy niedocukrzenia (hiperglikemii), gdyż niedobór wody zakłóca gospodarkę energetyczną organizmu. W takiej sytuacji może pojawić się uczucie głodu, a zwłaszcza ochota na cukier. Niski poziom cukru we krwi to niebezpieczny stan, który u podatnych na niego osób jest częstszy w upały. Grozi zasłabnięciem i utratą przytomności, może mieć też fatalne skutki.

## Jakie są objawy odwodnienia u dziecka?

Dzieci są szczególnie narażone na odwodnienie nie tylko z powodu wyższej zawartości wody w ciele, ale również z uwagi na mniejszą jego powierzchnię w stosunku do masy niż dorośli. Odwodnione dziecko jest lżejsze, po-

nieważ utrata wody związana jest z utratą masy ciała.

Utrata wody bywa szczególnie nasiloną i niebezpieczną w sytuacji gorączki. Najczęściej jednak najmłodszy odwadniają się na skutek biegunki i wymiotów. Zwykle związane jest to z infekcją rotawirusową.

Objawy odwodnienia u dziecka to zwłaszcza:

- suche wargi, język i błona śluzowa jamy ustnej,

- płacz bez łez,

- rozdrażnienie,

- mocz o ciemnym zabarwieniu lub jego brak - suche pieluszki,

- oczy i ciemiączko są lekko zapadnięte,

- skóra dziecka ma zmniejszone napięcie,

- osłabienie malucha.

Powyższe symptomy nie występują w jednym czasie. Pojawiają się w miarę pogłębiania się odwodnienia. Dlatego można wyróżnić trzy stopnie odwodnienia organizmu: lekkie, umiarkowane i ciężkie.

## Skutki odwodnienia nie tylko z braku wody

Organizm traci wodę wraz z moczem i potem, który odprowadzany jest ze skóry w celu jej chłodzenia. Mniejsze ilości wody tracimy poprzez układ pokarmowy i wraz z oddechem. Jeśli przyjmujemy jej mniej niż tracimy, o co szcze-



**Odwodnienie u dziecka często objawia się nieco inaczej niż w przypadku osoby dorosłej**

gólnie łatwo w upał, bilans jest ujemny i prowadzi do odwodnienia organizmu.

Należy pamiętać, że wraz z wodą organizm traci elektrolity, czyli składniki mineralne takie jak sód i potas, a także magnez, wapń i chlor. Zachwianie równowagi wodno-elektrolitowej w konsekwencji doprowadza do zaburzeń rytmu serca, drżenia mięśni, obrzęków oraz wzrostu ciśnienia tętniczego i omdleń.

Skutki niedoboru płynów ilustrują wyniki jednego z badań. Wytypowano do niego grupę 30 osób, które dotychczas piły zaledwie 1,2 litra wody na dobę. Poproszono je o zwiększenie spożycia wody do 2,5 litra. W efekcie pojawiła się nie tylko ulga ze względu na ugasszone pragnienie, ale też zauważono poprawę nastroju. Zniknęło także zmęczenie wśród badanych. Natomiast u osób, które spożywały odpowiednią ilość płynów, a zmniejszyły ich spożycie, zaobserwowano takie symptomy jak: pogorszony nastrój, bóle głowy oraz zmęczenie.

## Jak prawidłowo nawodnić organizm?

Aby pozostać nawodnionym nawet w największe upały, płyny należy uzupełniać przez cały dzień i nigdy nie bagatelizować pojawiają-

wysokozmineralizowane wody mineralne czy izotoniaki.

## Jak się nie odwodnić?

- pij dużo i często - najlepiej wody niegazowanej i naturalnych soków,

- unikaj przebywania w pełnym słońcu,

- zrezygnuj z napojów o działaniu moczopędnym i odwadniającym organizm, czyli zawierających kofeinę, alkohol czy dużą ilość cukru,

- dbaj o najbliższych, którzy mogą mieć problem z uzupełnianiem płynów (dzieci, osoby starsze, chorzy i niepełnosprawni to grupy ryzyka).

Pamiętaj: pragnienie to znak od organizmu, że wody już brakuje. Dlatego należy wyrobić w sobie nawyk zdrowego picia wody i zwracać na to uwagę dzieciom. Po zauważeniu pierwszych objawów odwodnienia powinno się stopniowo uzupełniać niedobory wody i elektrolitów w organizmie. W przypadku skrajnego odwodnienia konieczna może okazać się hospitalizacja oraz dożylna podawanie glukozy, chlorku sodu lub chlorku potasu.

Szklanka wody po przebudzeniu oraz przed pójściem spać to bardzo dobry nawyk. Picie wody między posiłkami jest także konieczne. Należy więc wprowadzić te przyzwyczajenia do swojego codziennego funkcjonowania, jeśli dotychczas były przez nas zaniebdwane. Na szczęście zwiększa się świadomość społeczna na temat tego, jak istotne jest spożywanie wody i jak duży ma to wpływ na zdrowie człowieka.

Kiedy dojdzie do odwodnienia hipertonicznego, a więc większej utraty wody niż elektrolitów, zalecane jest spożywanie dużej ilości niesłodzonej herbaty lub herbatki ziołowych. Dobrym rozwiązaniem jest picie rozcieńczonych soków. Szybko nawodnić się pomogą m.in. herbatki ziołowe z szalwii, mięty, rumianku, kolendry oraz z liści ogórecznika lekarskiego. ©

## Co zrobić, żeby się nie odwodnić?

Aby uniknąć odwodnienia, na co dzień wodę należy pić regularnie, małymi łykami i powoli. Tak samo należy postępować w upał, zwiększając ilość napojów i włączając te bogate w elektrolity, jak np.

Zdrowa dieta

# Kalafior na... płuca? Rośliny krzyżowe hamują infekcje i stan zapalny

Kalafior, brokuł, kapusta, jarmuż, rzepa – warzywa krzyżowe należą do najzdrowszych. Z nowych badań wynika, że pomagają chronić układ oddechowy przed wirusami. Wiedza ta przyda się już wkrótce w sezonie jesiennym, jednak prozdrowotne rośliny trzeba jeść w odpowiedni sposób

Anna Rokicka-Żuk  
anna.rokicka@polskapress.pl

**W**arzywa krzyżowe czy kapustowate należą do najzdrowszych. Związki aktywne charakterystyczne dla produktów takich jak kalafior, brokuł, kapusta czy jarmuż chronią komórki organizmu przed stanem zapalnym, uszkodzeniami i mutacjami genetycznymi. Roślin tych jest więcej: to także m.in. brukselka, rzepa, kalarepa, rukola, rukiew, chrzan czy rzęźucha.

Antyrakowe działanie roślin krzyżowych jest znane i cenione od lat. Potwierdzono je także w stosunku do nowotworów płuc. Jak wskazuje analiza ponad 30 badań naukowych, ich spożywanie zmniejsza to zagrożenie o 17-23 procent zależnie od konsumowanych ilości.

Mechanizm tego działania bazuje nie tylko na hamowaniu oksydacji, czyli działaniu przeciwutleniającym.

Naukowcy z Instytutu Francisa Cricka odkryli w wa-

rzywach krzyżowych cząsteczki, które wspomagają utrzymanie zdrowej bariery ochronnej w płucach i mogą pomóc w łagodzeniu ich infekcji w zupełnie inny sposób. Jak się okazuje, oddziałują na receptor węglowodorów aromatycznych (AhR) - białko obecne w rejonach barierowych, takich jak jelito i płuca. Gdy są spożywane, aktywują receptor AhR, a co za tym idzie włączają i wyłączają geny regulujące lokalne procesy obronne.

Działanie całego systemu na komórki odpornościowe jest stosunkowo dobrze poznane, jednak badanie opisane w „Nature” wskazuje, że receptor AhR jest wysoce aktywny także w śródbłonku wyściełającym naczynia krwionośne płuc.

## Kalafior chroni układ oddechowy tak długo, jak go jemy

Bariera płucna między ciałem i powietrzem na zewnątrz składa się tylko z dwóch warstw, by móc łatwo przepuszczać tlen i dwutlenek węgla. Jedna to komórki

śródbłonkowe, natomiast drugą stanowi nabłonek. Mimo takiej prostej budowy, musi ona pozostać odporna na działanie zanieczyszczeń, wirusów i bakterii.

By sprawdzić, jak receptor AhR wpływa na funkcjonowanie bariery ochronnej płuc, naukowcy przeprowadzili szereg badań z udziałem myszy zarażanych wirusem grypy. W wyniku infekcji w przestrzeni ich płuc wykrywano krew, która wyciekała przez uszkodzoną barierę. Następnie wykazali, że działanie receptora AhR może zapobiegać tym uszkodzeniom. Gdy był nadmiernie stymulowany, ilość krwi była mniejsza.

- Do niedawna patrzyliśmy na ochronę barierową tylko przez pryzmat komórek odpornościowych - powiedział dr Andreas Wack, kierownik Laboratorium Immunoregulacji Instytutu Francisa Cricka.

- Teraz pokazaliśmy jednak, że AhR jest niezbędny dla silnej bariery płucnej w postaci warstwy komórek śródbłonka, który jest zaburzony podczas infekcji - dodał.

W badaniu zwierzęta ze wspomaganym receptorem AhR nie traciły na wadze pod wpływem grypy tak jak pozostałe. Ich organizmy łatwiej zwalczały też infekcję bakteryjną po nadkażeniu tej wirusowej. Natomiast przy ograniczeniu ekspresji AhR w śródbłonku płuc zainfekowanych gryzoni uszkodzenia były większe.

Okryto wreszcie, że infekcja wirusem grypy obniża ochronną aktywność systemu AhR, jednak zjawisko to nasila się z powodu zmniejszonego apetytu i konsumpcji pobudzających go związków z warzyw krzyżowych.

Jednak mimo tego, że aktywności receptora AhR ulegała obniżeniu w związku z infekcją, wspomagająca go dieta wciąż zapewniała większą integralność bariery płucnej i zmniejszała uszkodzenie płuc przy zakażeniu, co obserwowano w porównaniu do diety kontrolnej.

- Ludzie mogą być mniej skłonni do utrzymania zdrowej diety, gdy chorują, przez co nie przyjmują cząstek z warzyw uruchamiających

ten system. Choć to dobry pomysł, by jadać duże ilości warzyw kapustowatych, jest nawet ważniejsze, by kontynuować ich spożywanie właśnie podczas choroby - podkreślił dr Wack.

## Ważny mechanizm zabezpieczający przed zakażeniami

Naukowcy myślą teraz o badaniach wpływu innych wirusów oddechowych na aktywność AhR w płucach, a także sprawdzeniu, czy również inne cząsteczki z naszej diety wykorzystują podobne ścieżki, by wpływać na funkcjonowanie płuc przez komórki śródbłonka.

- To, co zidentyfikowaliśmy, jest osią jelito-płuca, łączącą dietę z ochroną przed infekcjami płuc przez komórki śródbłonka - podkreślił dr Jack Major, główny autor badania. - Przyjrzelśmy się badaniom na grypa, jednak inne pokazały, że również COVID-19 może ograniczać aktywność receptora AhR w płucach.

Badacze wierzą ponadto, że receptor ten może pełnić ważną rolę w śródbłonku in-

nych narządów barierowych. Odkryto je już w jelicie, gdzie chronią przed nadmiernym namnażaniem komórek i stanem zapalnym, stanowiąc ważny mechanizm zabezpieczający przed zakażeniami.

## Kalafior to jedno z najcenniejszych warzyw

Warto przypomnieć, że kalafior zaliczany jest do cenniejszych warzyw z uwagi na swój skład chemiczny, a także walory smakowe i dietetyczne. Zawiera m.in.: sól, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, miedź, cynk, fosfor, fluor, chlor, jod, karoteny, witaminy: K, B1, B2, B6, C; kwasy nikotynowy i pantotenowy. Poza tym w skład kalafiora wchodzi olejki eteryczne nadające mu przykry zapach podczas gotowania, w trakcie którego wydziela się siarka.

Roślina znana była już w starożytnym Rzymie i Grecji, skąd rozprzestrzeniła się do innych krajów. W Polsce zaczęto uprawiać to warzywo na przełomie XVI i XVII wieku. Prawdopodobnie sprowadziła go do Polski Bona Sforza.



Kalafior zaliczany jest do cenniejszych warzyw z uwagi na swój skład chemiczny, a także walory smakowe i dietetyczne



Brukselka również należy do najzdrowszych roślin

Na grzyby

# Mandat za zbieranie grzybów? To nie żart, naprawdę musimy uważać!

Grzybobranie może skończyć się wysokim mandatem, jeśli podczas wyjścia do lasu nie będziemy przestrzegać określonych przepisów. Niejednokrotnie nie tylko początkujący, ale i grzybiarze z wieloletnim stażem zapominają o obowiązujących zasadach. Czego zatem nie wolno robić na grzybach?

Niektórych może to zdziwić, ale w lesie trzeba przestrzegać regulaminu. Strażnicy leśni za niektóre wykroczenia nałożą do 500 zł mandatu, na drodze sądowej koszty mogą znacznie wzrosnąć. „W 2021 roku prawie 5000 zł za wyrzucenie śmieci w lesie musiał zapłacić mieszkaniec Krakowa” - możemy przeczytać na portalu strefaagro.pl.

- Sprawcy tego rodzaju wykroczeń muszą liczyć się z tym, że kary finansowe mogą być równie surowe - informują Lasy Państwowe.

## Zbieranie grzybów a prawo. Grzybiarze często o nim zapominają lub go nie znają

Wysoka temperatura i wilgoć to idealne warunki do rozwoju grzybni i wzrostu owocników koźlarzy czy podgrzybków. Wiele osób z utęsknieniem czeka na wysyp owoców leśnego runa. Jednak kiedy już udamy się do lasu, dzierżąc w dłoniach koszyki, poszukując skarbów natury, nie zastanawiamy się nad prawnymi aspektami tego hobby.

- Niewiedza nie zwalnia z przestrzegania prawa - tłumaczy adwokat Aneta Sołtysik z Kancelarii Kupilas & Krupa, cytowana w przesłanym komunikacie.

## Limit zbierania grzybów i sprzedaż grzybów. To musisz wiedzieć!

Przebywając na terenie lasów Skarbu Państwa, nie musimy zasadniczo martwić się ograniczeniami co do ilości zbieranych grzybów czy owoców leśnych. Zbiór płodów runa leśnego dla celów przemysłowych jednakże wymaga już zawarcia umowy z nadleśnictwem.

- Mało kto wie, że handlując grzybami, można narazić się na ryzyko kar finansowych - ostrzega ekspertka. I odsyła do rozporządzenia ministra zdrowia z dnia 17 maja 2011 roku w sprawie grzybów do-



Przebywając na terenie lasów Skarbu Państwa, nie musimy zasadniczo martwić się ograniczeniami co do ilości zbieranych grzybów czy owoców leśnych. Są jednak sytuacje, w których zbieranie grzybów jest zabronione

puszczonych do obrotu lub produkcji przetworów grzybowych, środków spożywczych zawierających grzyby oraz uprawnień klasyfikatora grzybów i grzyboznawcy. § 4 stanowi, że grzyby świeże, rosące w warunkach naturalnych, oraz grzyby suszone pozyskiwane z grzybów rosnących w warunkach naturalnych mogą być oferowane konsumentowi finalnemu:

- wyłącznie w placówkach handlowych lub na targowiskach;

- pod warunkiem uzyskania atestu na grzyby świeże lub atestu uprawnia do sprzedaży towaru przez kolejne 48 godzin. Jest on całkowicie darmowy - aby go uzyskać, należy skontaktować się z klasyfikatorem i grzyboznawcą, którzy przejrzą zebrane okazy i wydadzą odpowiedni dokument.

Sołtysik wyjaśnia, że w konsekwencji oznacza to,

że nie można sprzedawać grzybów przy drodze, a kto nie zastosuje się do tych zaleceń, może zostać ukarany grzywną. Dla tych, którzy mają mniej szczęścia w zbiorach lub zwyczajnie nie przypadają za grzybobraniami, argumentem przemawiającym za kupnem grzybów z legalnego źródła powinno być także zminimalizowane ryzyko zatrucia.

Kiedy jednak w zakupionych grzybach znajdziemy osobnika trującego, którego spożycie może skończyć się tragicznie, handlarz zostanie pociągnięty do odpowiedzialności za wprowadzenie w obieg żywności szkodliwej dla zdrowia.

- W przypadku zatrucia grzybem kupionym od przydrożnego sprzedawcy możemy dochodzić stosownych roszczeń czy to na podstawie odpowiedzialności kontraktowej (z tytułu zawarcia umowy

sprzedaży), czy też odpowiedzialności deliktowej (z tytułu czynu niedozwolonego). Przepisy odnoszące się do odpowiedzialności deliktowej stanowią, że w razie uszkodzenia ciała lub wywołania rozstroju zdrowia naprawienie szkody obejmuje wszelkie wyniki z tego powodu koszty, a nadto sąd może przyznać poszkodowanemu odpowiednią sumę tytułem zadośćuczynienia pieniężnego za doznaną krzywdę - wyjaśnia adwokat.

## Nawet do 5 lat więzienia za zbieranie grzybów z „listy zastrzeżonej”

Sołtysik podkreśla, że płodów runa leśnego nie możemy bezkarnie zbierać m.in. na terenie rezerwatów czy parków narodowych. Podobnie jest w przypadku gatunków objętych ścisłą lub częściową ochroną. Wpadł wam w oko borowik korzeniasty

lub opieńka torfowiskowa? Niestety, przygotowany z nich sos może spowodować, że na długo zapomnicie o spacerach w lesie.

Kara za zebranie grzybów z „zastrzeżonej listy” wynosi od 3 miesięcy do 5 lat więzienia, a szczegółowo mówi o tym art. 127a ustawy o ochronie przyrody:

„Kto, wbrew przepisom ustawy, wchodzi w posiadanie okazów roślin, zwierząt, grzybów objętych ochroną gatunkową w liczbie większej niż nieznaczna, w takich warunkach lub w taki sposób, że ma to wpływ na zachowanie właściwego stanu ochrony gatunku, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.

## W tych miejscach obowiązuje zakaz zbierania grzybów

Pamiętajmy, że jeśli wej-  
dziemy do lasu niestanowią-

cego własności Skarbu Państwa, który jest oznaczony tablicą z odpowiednim napisem, popełniamy wykroczenie.

- Właściciel lasu niestanowiącego własności Skarbu Państwa może zakazać wstępu do lasu, oznaczając go tablicą z odpowiednim napisem. Możemy przebywać na terenie prywatnego lasu i zbierać grzyby lub owoce tylko za zgodą właściciela - wskazuje mecenas Aneta Sołtysik.

Okazuje się, że nie po wszystkich lasach możemy swobodnie spacerować. Stałym zakazem wstępu objęte są lasy będące własnością Skarbu Państwa, a stanowiące:

- uprawy leśne do 4 m wysokości;
- powierzchnie doświadczalne i drzewostany nasienne;
- ostoje zwierząt;
- źródła rzek i potoków;
- obszary zagrożone erozją.

Dodatkowo nadleśniczy w pewnych przypadkach również wprowadza okresowy zakaz wstępu do lasu stanowiącego własność Skarbu Państwa.

## W jaki sposób najbezpieczniej poruszać się po lesie?

Ustawa z dnia 28 września 1991 r. o lasach przewiduje szereg ograniczeń w korzystaniu z nich. Warto wiedzieć, że ruch pojazdem silnikowym, zaprzęgowym i motorowerem w lesie dozwolony jest jedynie drogami publicznymi lub odpowiednio oznakowanymi drogami leśnymi.

Parkować możemy także wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych i oznakowanych - i nigdzie indziej!

Amatorów jazdy konnej z kolei z pewnością zainteresuje fakt, że przejażdżki w lesie dopuszczalne są jedynie drogami leśnymi, wyznaczonymi przez nadleśniczego.



# Kasa pancerna sprzed niemal stu lat trafi do gdańskiego muzeum

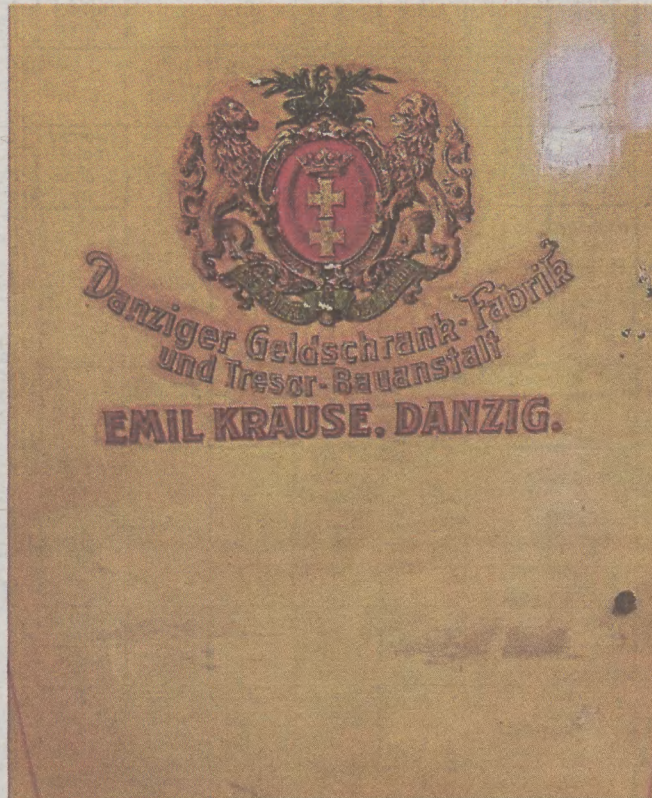
Szymon Szadurski  
Gdynia

Wykonaną przed II wojną światową kasę pancerną, pochodzącą jeszcze z czasów Wolnego Miasta Gdańska, odkryto podczas remontu apteki w szpitalu św. Wincentego a Paulo w centrum Gdyni. Po niezbędnej konserwacji cenne znalezisko eksponowane będzie, jeszcze w tym roku, w sali muzealnej.

Reprezentanci Szpitali Pomorskich, spółki zarządzającej gdyńskim szpitalem, zdecydowali się przekazać kasę w ręce Towarzystwa Przyjaciół Gdańska. Zabytek trafił już do pracowni konserwatorskiej. Choć kasa jest w dobrym stanie, niezbędna jest renowacja niektórych jej elementów.

- Dobieramy właśnie farbę, aby przywrócić sejfowi oryginalny, szafirowo-zielony kolor obudowy - mówi Piotr Mazurek, prezes Towarzystwa Przyjaciół Gdańska.

**Zabytek trafił już do pracowni konserwatorskiej. Choć kasa jest w dobrym stanie, niezbędna jest renowacja niektórych jej elementów**



Kasa trafiła do szpitala najprawdopodobniej pod koniec lat 20. minionego stulecia

Prace konserwatorskie potrwać mają przez dwa miesiące. Następnie kasa eksponowana będzie w prowadzonym przez TPG Muzeum Strefa Historyczna Wolne Miasto Gdańsk przy Długim Targu 25/27.

Jak dodaje Piotr Mazurek, do sejfu, odnalezionego

w gdyńskim szpitalu, zachował się oryginalny komplet kluczy. Jest to rzadkością i podnosi jeszcze wartość zabytku.

- Nieczęsto w przeszłości zdarzało się, aby przedwojenne sejfy nie były rozmontowywane siłą i zachowały się do nich klucze - podkreśla Piotr Mazurek.



FOT. SZPITALA POMORSKIE

**Kasa eksponowana będzie w prowadzonym przez TPG Muzeum Strefa Historyczna Wolne Miasto Gdańsk**

wyprodukowany został przez Danziger Geldschrank - Fabrik und Tresor Bauanstalt. Emil Krause, czyli Gdańską Fabrykę Szaf Pancernych i Przedsiębiorstwo Budowy Sejfów Emil Krause. Ten zakład wytwarzał podobne kasy w latach 1920-1932 przy dzisiejszej ul. Elbląskiej, dawniej Kneipab. Z kolei gdyński szpital, w którym odnaleziono się sejf, swoją działalność rozpoczął pod koniec 1928 roku. Wybudowany został przez Zgromadzenie Sióstr Miłosierdzia św. Wincentego a Paulo na nieruchomości przekazanej w formie darowizny przez Elżbietę Skwiercz, nestorkę jednego z najbardziej znanych gdyńskich rodów.

- Kasa z pewnością jeszcze w tym roku trafi na naszą ekspozycję - zapewnia prezes Piotr Mazurek.

Kiedy już to się stanie, cenny zabytek podziwiać będzie można w muzeum przy Długim Targu, otwartym w sezonie letnim w godz. 12-18, w zimowym o godzinę krócej.

©©

Kasa pancerna, która trafiła już pod opiekę TPG, nie została jednak uszkodzona. Jej historia pozostaje natomiast nieco tajemnicza. Wiadomo, że prawdopodobnie przechowywano w niej przed wojną dokumentację apteczną oraz mikstury, które miały być odpowiednio zabezpieczone

przed dostępem do nich niepowołanych osób. Mogły być to dla przykładu silne leki, jak morfina czy też środki halucynogenne. Nie sposób jednak dociec, kiedy dokładnie sejf trafił do gdyńskiego szpitala.

Wiadomo z kolei ponad wszelką wątpliwość, że znalezisko ma niemal sto lat. Sejf

## DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://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 - KUPIĘ

**KUPIĘ** udziały w nieruchomościach, spadkach, 602-738-759

**KUPIĘ** zadłużone mieszkanie lub pomogę w zamianie na mniejsze z dopłatą, 602-738-759

#### MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

**POKÓJ**, tel. 607-611-447.

### Handlowe

#### SPORT I REKREACJA

**ROWERY** używane tanio 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

**BUDOWCÓW** Koszalin 604289861

**OPERATORA** tokarki CNC ze sterowaniem Fanuc, 601-403-174.

### Zdrowie

#### INNE

**ALKOHOLIZM** - esperal 602-773-762

### Usługi

#### AGD RTV FOTO

**PRALKI** naprawa w domu, 603 775 878

#### BUDOWLANO-REMONTOWE

**CYKLINOWANIE** bezpyłowe 511323367

**REMONTY** od A do Z, 660-683-933(GK)

### Turystyka

#### KRAJ - GÓRY

**PROMOCJA** od 100 zł/os. w tym 2 posiłki. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

#### KRAJ - MORZE

**LEBA**, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

#### AUTOPROMOCJA

**GŁOS**  
POMORZA

**Środa**  
jest dla zdrowia

gp24.pl

#### AUTOPROMOCJA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

### Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

# Przeboje muzyki filmowej z orkiestrą Opery na Zamku



Orkiestrę Opery na Zamku poprowadzi Jerzy Włosiuk

Małgorzata Klimczak  
Szczecin

**Opera na Zamku zaprasza na koncert „Sierpniowe Przełomy” w urzekającej scenarii letniego wieczoru na dachu Centrum Dialogu Przelomy, zabrzmią kompozycje z polskich filmów i seriali.**

„Sierpniowe Przełomy” to nazwa plenerowego koncertu, którego idea zrodziła się w 2015 r. dla upamiętnienia wydarzeń Sierpnia '80 i Sierpnia '88. Co roku, w ostatni weekend sierpnia Tomasz Raczek zabiera widzów w nastrojową podróż przez świat muzyki najśłynniejszych dzieł polskiej kinematografii. W programie tego-

rocznego koncertu znajdują się znane kilku pokoleniom wielbicieli polskiego kina kompozycje wybitnych twórców muzyki filmowej jak np. „Kołysanka Rosemary” Krzysztofa Komedy.

Zabrzmią m.in. fragmenty muzyki Krzesimira Dębskiego z filmu „Kingsajz” czy Wojciecha Kilara z „Trędowatej”. Publiczność usłyszy też melodie z polskich bajek, a także z popularnych seriali. Tradycyjnie, w repertuarze znajdują się „Mury” Jacka Kaczmarskiego oraz na zakończenie „Sen o Victorii” grupy Dżem.

Zaśpiewa Sylwia Różycka - aktorka scen muzycznych i dramatycznych związana na co dzień z Teatrem Polskim. Zagra

Orkiestra Opery na Zamku pod dyrekcją Jerzego Włosiuka.

Jacek Jekiel, dyrektor Opery na Zamku: „W Polsce są tysiące miejscowości i tylko kilka z nich może poszczycić się tym, że w 1980 roku odegrały tak niebywałą rolę w historii kraju. Tamci bohaterowie byli tak samo odważni, jak żołnierze, którzy idą na front. Musimy o nich pamiętać z wielką dumą, zwłaszcza że wielu z nich jest zapomnianych... Ludzie potrzebują takiego kamienia węgielnego w swojej świadomości, żeby móc nabrać wiatru w żagle i mieć poczucie niezmiennej godności. Zawsze będę powtarzał, że my tu, na Pomorzu, jesteśmy fenome-

nem, jesteśmy z Sierpnia. Jedną z najcudowniejszych społeczności w Polsce. Wtedy liczyli się nie tylko ci pozamykani w zakładach, które strajkowały, ale też ci, którzy im pomagali. Gdy powstała Solidarność, wstąpiło do niej dziesięć milionów ludzi. Komuniści byli w szoku. To ich najbardziej zabolowało - że aż tylu do tego ruchu należy. Do takich najpiękniejszych przykładów powinniśmy się odwoływać, łącznie z determinacją i odwagą tych, którzy nie bali dać się zamknąć w więzieniach, ryzykując życie. Bo przecież nikt wtedy nie wiedział, jak to się skończy”.

Koncert odbędzie się 27 sierpnia, w niedzielę, na dachu Przelomów o godz. 20.

## Mikołaj Grabowski sięga po „Komediantów”

Małgorzata Klimczak  
Szczecin

**Dziś wieczorem Teatr Polski zaprasza na premierę spektaklu „Komedianci” w reżyserii Mikołaja Grabowskiego.**

Mikołaj Grabowski, specjalista od twórczości Bogusława Schaeffera, wystawi na scenie Teatru Polskiego „Komediantów” („Próby”, „Scenariusz dla trzech aktorów”, „Kwartet dla czterech aktorów”, „Aktor”). To swoisty „teatr w teatrze” oraz pretekst do refleksji na temat znaczenia sztuki w życiu człowieka: „Teatr nie jest po to, by opowiadać o tym, co zdarzyło się naprawdę. O tym, co zdarzyło się naprawdę opowie najlepiej samo wydarzenie. Teatr jest po to, aby opowiedzieć prawdę o teatrze, o możliwościach człowieka, który stworzył teatr, który ten teatr ciągle

tworzy i zmienia, który żyje w teatrze, dla teatru, z powodu teatru” - rozważa jedna z postaci spektaklu.

Występują: Olga Adamska, Dorota Chrułska, Lidia Jeziorowska, Katarzyna Sadowska, Adrianna Szymańska, Marta Uszko, Piotr Bumaj, Adam Dzieciński, Michał Janicki, Sławomir Kołakowski, Dariusz Majchrzak i Jacek Piotrowski.

Premiera będzie jubileuszem pięćdziesięciolecia pracy artystycznej Lidii Jeziorowskiej.

Wcześniej o godz. 18.30 nastąpi uroczyste otwarcie wystawy fotograficznej z okazji 75-lecia Teatru Polskiego w Szczecinie.

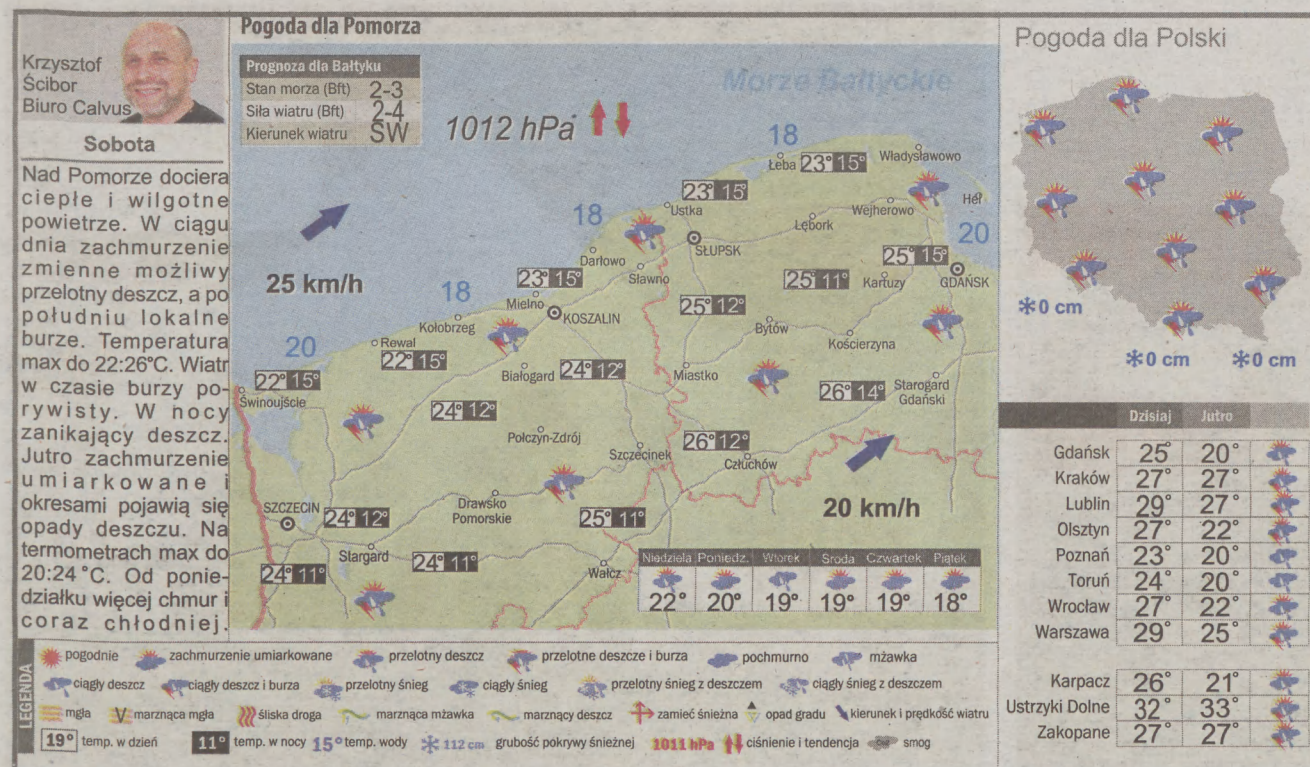
Premiera 26 sierpnia o godz. 19 zainauguruje działalność Sceny im. Jana Banuchy w Teatrze Polskim.

Scena im. Jana Banuchy to dawna duża scena, która została przebudowana.



Autorem plakatu jest Andrzej Mleczko

## POGODA



## Smaczna kuchnia wege dla każdego

Anna Czerny-Marecka  
Słupsk

**W sobotę, 26 sierpnia, Emcek zaprasza pod swój taras na 28. Edycję Kuchni Społecznej. Wegańskich potraw będzie można spróbować w godzinach od 16 do 21.**

Jak informują organizatorzy, czyli Słupski Ośrodek Kultury, ideą Kuchni Społecznej jest dzielenie się roślinnymi specjami.

- Przynieś potrawę i częstuj się tym, co zgotowali inni! Jesteśmy ciekawi, co wegańskiego podjadacie i chcemy, żebyście wypróbowali jak roślinnie jedzą inni - zaprasza SOK. - Jeśli nie zdążyście niczego przyrządzić - to też możecie się najść! Wystarczy dorzucić do puszek 20 zł na wsparcie zwierząt

pod opieką Dzikiego Azylu z Kobylnicy i... jeść do woli.

Zasady są proste: - potrawa musi być wegańska, tzn. bez produktów pochodzenia zwierzęcego: bez mięsa, również bez ryb, owoców morza, skorupiaków, produktów pochodzenia odzwierzęcego typu mleko i jego przetwory, jajka, sery, masło, niektóre margaryny (zawierają tłuszcze zwierzęce), miodu, żelatyny. Musi być karteczka ze składem i oznaczeniem alergenów, tak, aby osoby uczulone na m.in. orzechy, soję, pszenicę, gluten, seler czy sezam, mogły bezpiecznie sięgnąć po jedzonko.

Wśród wydarzeń towarzyszących imprezie m.in. Farma Uroczysko - Warsztaty tworzenia ziołowych różdek- naturalnych kadzideł, opowieści o ziołach.

# Kaszubi pod Wiedniem

W Brzeźnie Szlacheckim w powiecie bytowskim zrekonstruowano walkę Kaszubów w bitwie pod Wiedniem 12 września 1683 roku. Uroczystości obchodzone są na pamiątkę udziału oddziału chłopów kaszubskich w Odsieczy Wiedeńskiej.



FOT. SYLIWA LIS



FOT. SYLIWA LIS



FOT. SYLIWA LIS



FOT. SYLIWA LIS



FOT. SYLIWA LIS



FOT. SYLIWA LIS