

WEEKEND z rodziną

● **Adopcja psa to może być świetny pomysł, ale najważniejsze, by zrealizować go z głową str. 12** ● **Pierwsze dni w przedszkolu lub żłobku. Co zrobić, by adaptacja dziecka przebiegła możliwie bezstresowo? str. 9** ● **Sezon grzybowy trwa. Ale to przysmak nie dla każdego str. 11**

Sobota-Niedziela,
24-25.08.2024
Wydanie 12
Nr 197 (24.476)

GŁOS WIELKOPOLSKI



www.gloswielkopolski.pl
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Atrakcje na koniec wakacji: Dni Twierdzy lub wypad do aquaparku **str. 2**



Życie z alpakami: zaczęło się od programu w telewizji **str. 4**

Krzysztof Antkowiak zniknął z okładek, dziś swoim śpiewem wielbi Boga **str. 8**



RESTAURATORZY MUSZĄ INFORMOWAĆ O MOCY ALKOHOLI

Procenty bez tajemnic? Tylko jeśli spytasz

Nicole Młodziejewska
nicole.mlodziejewska@polskapress.pl

Restauratorzy są zobowiązani do informowania o mocy serwowanych alkoholi. Czy ich klientów zniechęci to do nadużywania trunków? Wątpią w to i gastronomicy, i specjaliści leczenia uzależnień

Mimo, że przepisy rozporządzenia nakładającego na właścicieli lokali gastronomicznych obowiązek informowanie o zawartości alkoholu w serwowanych trunkach obowiązują od minionej wtorku, wielu przedstawicieli branży gastronomicznej przyznaje, że nie ma jasności co do tego w jaki sposób powinni to robić.

Narzekają, że na ich barki zrzucano dodatkowy obowiązek. Do tego łatwy do zrealizowania jedynie na papierze. W praktyce – sprawa jest trudniejsza niż



Mimo, że przepisy już obowiązują, wciąż dla wielu gastronomików są niejasne

mogłoby się wydawać. – Zdarza się, że czasami mamy prosecco, które ma 11 proc. alkoholu, a czasami mamy takie, które przychodzi z inną partią i ma 11,5 proc. I teraz za każdym razem mam zmieniać menu i pisać wszystko od nowa? – pyta właściciel pubu i zapewnia, że na razie o zawartości alkoholu klientów będzie informowała obsługa.

Ministerstwo rolnictwa, które wydało rozporządzenie deklarowało, że taka informacja ma sprzyjać bardziej świadomej konsumpcji alkoholu.

Przedstawiciele gastronomii bardzo w to powątpiewają, podkreślają za to, że realizacja nowego obowiązku może oznaczać dodatkowe koszty. Także specjaliści leczenia uzależnień nie wiążą z nowymi regulacjami nadziei na zmiany w obyczajach związanych z piciem alkoholu.

Czytaj str. 3

Takie rzeczy to tylko w Wielkopolsce

Adam Biernacki
redakcja@glos.com

W domu mówiono po niemiecku, on został polskim patriotą, z Kalisza ruszył na morze. Stefan Szolc-Rogozński – człowiek pełen paradoksów

W domu panował pruski dryl. Z trzech synów Ludwika Scholza i Malwiny z Ro-

gozińskich tylko on nie zginął samobójczą śmiercią.

Ale gdy tylko dorósł pognało go na morze. Zaciągnął się do carskiej marynarki. Później zaczął używać imienia Stefan, by w końcu zamiast nazwiska, z którym przyszedł na świat używać jego spolszczonej formy wraz z panińskim nazwiskiem matki.

Po wojskowym epizodzie został podróżnikiem na pełen etat, a w pewnym

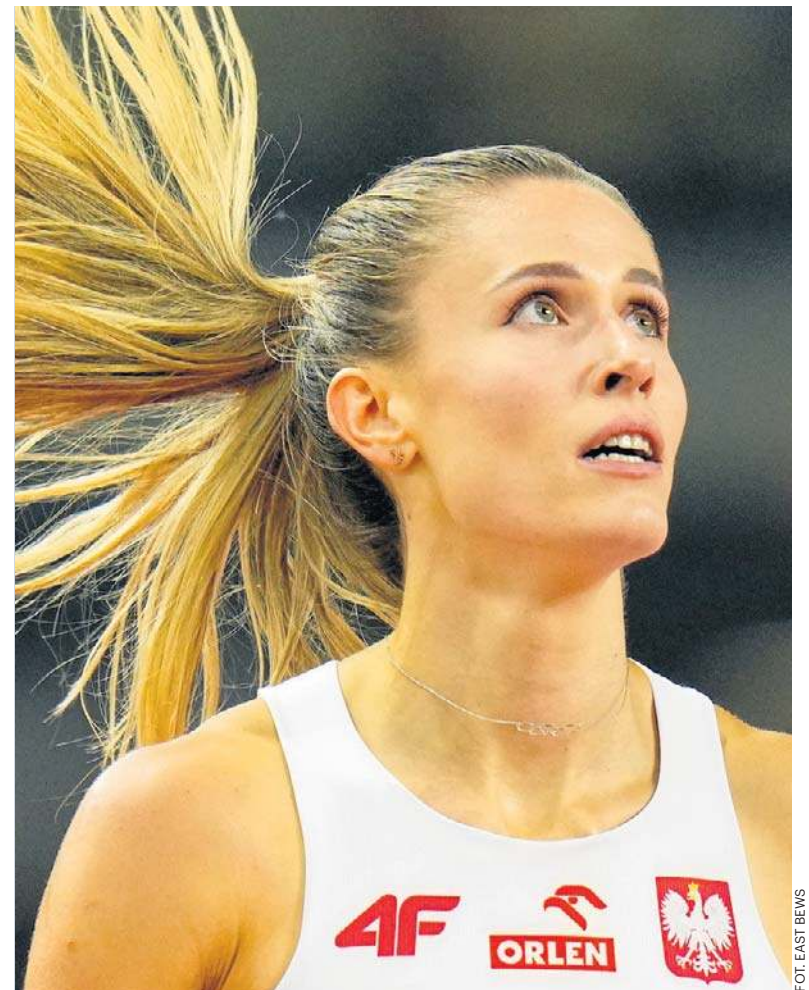
momencie swojego życia nawet posiadaczem wyspy.

Penetrował niezbadane tereny Kamerunu, zarówno w głębi lądu, jak i na wybrzeżu. Badał tereny Gabonu i Nigerii. Opisywał niezbadane dotąd terytoria dzisiejszej Liberii i Ghany, znanej wtedy pod nazwą Złotego Wybrzeża. Narażał się na niebezpieczeństwa, ale śmierć dopadła go na paryskiej ulicy.

Czytaj str. 15

SPORT

Brązowa medalistka igrzysk z Paryża, Natalia Kaczmarek ma być największą gwiazdą Memoriału Skolimowskiej **str. 16**



Wypady za granicę dla tych, którzy nie lubią tracić czasu str. 12

Nr ISSN 2353-6179

Nr indeksu 350-281



W poniedziałek w naszej gazecie **Sportowy24**

● Jak wypadła Warta w meczu wyjazdowym z Polonią Warszawa? ● Kto był największą gwiazdą Memoriału Skolimowskiej?

Zamów prenumeratę

Głos Wielkopolski ☎ 61 333 22 60
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gloswielkopolski.pl

XII Dni Twierdzy - poznańskie fortyfikacje znów do zwiedzania

Tomek Miłowicki
tomasz.milowicki@polskapress.pl

Poznańskie forty, schrony i podziemia znów otwierają się dla wszystkich, którzy chcieliby poznać ich tajemnice. Okazją będą XII Dni Twierdzy Poznań, które zaczną się dziś i potrwać do jutra

Dni Twierdzy Poznań to święto miłośników historii i fortyfikacji. Dziś i jutro będzie można odwiedzić ponad dwadzieścia obiektów.

Będą wśród nich XIX-wieczne forty, m.in. Fort IIa, Fort Va, Fort VII i Fort VII. Po raz pierwszy zostanie zaprezentowany wysadzony Fort IV, po którym oprowadzą Pasjonaci Podziemi.

Będzie można ich również spotkać podczas nocnego zwiedzania relikwów Fortu Winiary, a także w schronie przeciwlotniczym z okresu II wojny światowej przy ul. Kościelnej.

To nie jedyny obiekt z tego okresu, bo czekać będą również szczeliny przeciwlotnicze w Parku Wilsona oraz osobisty schron namiestnika tzw. Kraju Warty Arthura Greisera, który zo-



W weekend będzie można zwiedzać m.in. schrony przeciwlotnicze

stał przygotowany dla niego w podziemiach willi, z której dziś nadaje Radio Poznań. Najmłodszymi obiektami są te z okresu zimnej wojny.

Natomiast o najstarszych umocnieniach Poznania, pamiętających Mieszka I, przypomni Brama Poznania i Rezerwat Archeologiczny Genius loci, przed którym będzie można spotkać średniowiecznych wojów. Do odwiedzin zachęcają również muzea na Cytadeli - Uzbrojenia i Armii „Poznań”.

Parki wodne w Wielkopolsce i okolicach. Aktywność i relaks

Marta Jarmuszczyk
marta.jarmuszczyk@polskapress.pl

W Wielkopolsce znajduje się wiele miejsc idealnych do aktywnego wypoczynku w wodzie. Przedstawiamy kilka aquaparków w regionie, a także jedną propozycję poza Wielkopolską.

Parki wodne, rozsiane po całym obszarze, przyciągają zarówno mieszkańców, jak i turystów, oferując szeroki wachlarz atrakcji, od basenów sportowych, po zjeżdżalnie i strefy SPA.

W miejscach tych można nie tylko spędzić aktywnie czas pływając, ale także odpocząć i zrelaksować się.

Termy Maltańskie

Położone nad malowniczym Jeziorem Maltańskim, Termy Maltańskie stanowią nie tylko największy park wodny w regionie Wielkopolski, ale również jedną z największych tego typu atrakcji w Polsce. Z kompleksem basenów sportowych i rekreacyjnych, szeroką ofertą zjeżdżalni wodnych oraz luksusową strefą SPA & Wellness, w tym saunami i basenami termalnymi.

AquaPark w Wągrowcu

Nieopodal Poznania, w sercu Wągrowca czeka na odwiedzających AquaPark, który łączy w sobie atrakcje za-



Termy Maltańskie w Poznaniu to ośrodek sportowo-rekreacyjny. Obiekt posiada różnego rodzaju baseny, strefę SPA i szeroki wybór zjeżdżalni

równy pod dachem, jak i na zewnątrz. Baseny, zjeżdżalnie, sauny oraz strefy relaksu sprawiają, że jest to idealne miejsce dla całych rodzin. Niezależnie od pogody, AquaPark Wągrowiec gwarantuje dobrą zabawę i aktywny wypoczynek dla osób w każdym wieku.

Aquapark w Jarocinie

Jarociński aquapark to nowoczesny kompleks, w którym znajdziemy basen sportowy, rekreacyjny, zjeżdżalnie, jacuzzi oraz sauny. To miejsce, które łączy w sobie możliwość aktywnego spędzenia czasu z relaksem.

Dzięki różnorodności atrakcji, każdy znajdzie tu coś dla siebie, niezależnie od preferencji wypoczynkowych.

Termy Uniejów

Chociaż Termy Uniejów znajdują się nieco poza Wielkopolską, to jednak cieszą się dużą popularnością wśród mieszkańców regionu. Oferują one baseny termalne, sauny, strefy relaksu oraz liczne atrakcje wodne.

Aquapark w Lesznie

Leszno przyciąga miłośników wodnych atrakcji kom-

pleksem sportowo-rekreacyjnym, który oferuje baseny, zjeżdżalnie, jacuzzi oraz sauny. To idealne miejsce dla tych, którzy chcą aktywnie spędzić czas, ale także dla szukających momentów relaksu i odprężenia.

Aquapark w Krotoszynie

W Krotoszynie znajduje się nowoczesny aquapark, który zapewnia szeroki wybór basenów rekreacyjnych i sportowych, brodzików dla dzieci, zjeżdżalni oraz strefy relaksu, w których można znaleźć sauny i jacuzzi.

REDAKTORZY DYŻURNI

Widziałeś coś ciekawego? Chcesz się tym z nami podzielić? Zadzwoń do redaktora dyżurnego w wybranym mieście lub wyślij e-mail na wydawca@glos.com

Poznań – Nicole Młodziejewska – 61 860 60 82

Piła – Martin Nowak – 797 607 926

Kalisz – Mariusz Kurzajczyk – 502 499 351

Leszno – Michał Wiśniewski – 601 505 094

Pogoda w regionie w sobotę

Poznań



Dzień 32°C
Noc 16°C

Barometr 1012 hPa

Wiatr pd 18 km/h

Biomet niekorzystny

Kalisz



32°C 15°C

Leszno



27°C 16°C

Piła



Dzień 32°C
Noc 16°C

Po upalnym weekendzie synoptycy przewidują ochłodzenie o około 10 stopni C

17 SIERPNI 2024

Dziś 237 dzień roku
Do sylwestra pozostało 129 dni.

Wschód słońca w Poznaniu: o godzinie 5.49
zachód o godzinie 19.59

Imieniny dziś obchodzą:

Anita, Audoen, Bartomiej, Bartosz, Cieszymir, Emilia, Eutyche, Eutychiusz, Jerzy, Joanna, Halina, Malina, Michalina, Natanael.

Przysłowie na dziś

Na świętego Bartłomieja (24.08) po raz pierwszy jękanie knieja

KALENDARIUM

1880

W Ratyniu (dziś w powiecie należącym do powiatu słupskiego) spadł meteoryt. Ważył około kilograma

1939

Do Gdańska pod pretekstem kurtuazyjnej wizyty przyplłynął niemiecki szkolny okręt liniowy „Schleswig-Holstein”. Wystrzał z niego 1 września rozpoczął II wojnę światową



FOT. WIKIPEDIA

1989

Na wniosek prezydenta Wojciecha Jaruzelskiego Sejm kontraktowy wybrał na urząd premiera Tadeusza Mazowieckiego.

1944

Na podstawie dekretu PKWN wprowadzono do obiegu wydrukowane w Moskwie banknoty z nazwą nieistniejącego jeszcze Narodowego Banku Polskiego

1999

Premiera filmu „Dziwne wrota” w reżyserii Romana Polańskiego, na podstawie powieści „Klub Dumas” Arturo Pérez-Reverte’a. Muzykę do filmu skomponował Wojciech Kilar

temat TYGODNIA

Nicole Młodziejewska - dziennikarka „Głosu Wielkopolskiego”.
Zajmuje się przede wszystkim tematami związanymi ze zdrowiem
i medycyną. Píše o nowościach w wielkopolskich szpitalach,
bezpłatnych badaniach i profilaktyce, ale również o chorobach



Nowy obowiązek dla barów i restauracji. Poinformują nas jak mocny alkohol pijemy

n.młodziejewska@glos.com

Nie każda nalewka będzie nalewką, a w menu restauracji czy baru oprócz cen trunków zobaczymy też zawartość procentową alkoholu? Wszystko za sprawą rozporządzenia ministra rolnictwa.

W lutym tego roku wprowadzono nowe przepisy, które precyzyjnie określają, czym jest nalewka. Od teraz, aby napój alkoholowy mógł być określany tym mianem, musi spełniać szereg wymogów. Jest to odpowiedź na potrzebę ochrony tradycyjnych metod produkcji oraz unikalnego charakteru tych trunków.

Nowe zasady dotyczące nalewek

Regulacje te obejmują zakaz stosowania sztucznych barwników, aromatów, soków owocowych i ich koncentratów, a także produktów winiarskich w produkcji nalewek. Ponadto, określono minimalny czas maceracji, który zależy od rodzaju użytych składników. Dzięki temu, nalewki zachowują swój tradycyjny, bogaty smak i aromat, będąc wynikiem naturalnego procesu maceracji.

Wprowadzone zmiany pozwalają również na uzupełnienie nazwy nalewki o nazwę dominującego smaku, co jest bezpośrednio związane z surowcem używanym do maceracji. Takie oznaczenie ma na celu ułatwienie konsumentom identyfikację smaku trunku, jak np. w przypadku nalewki wiśniowej, gdzie głównym składnikiem są wiśnie.

Ile alkoholu w trunku?

Nowe przepisy nie ograniczają się jedynie do produkcji nalewek, ale również wprowadzają obowiązek informowania o zawartości alkoholu w napojach serwowanych w lokalach gastronomicznych.

- Wymóg przekazywania tej informacji odnosi się do napojów o zawartości alkoholu powyżej 1,2 proc. objętościowych oferowanych, np. w restauracji, pubie, barze - informują przedstawiciele Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



Nowe przepisy obowiązują od 19 sierpnia. Jednak jak dotąd nie wszyscy właściciele lokali gastronomicznych zdecydowali się na wprowadzenie tych zmian, tłumacząc, że wymagają one czasu i pracy

I tłumaczą: - Umożliwi to konsumentom dokonanie świadomego wyboru produktu ze względu na zawartość alkoholu.

Warto zaznaczyć, że wymóg ten nie dotyczy drinków i koktajli przygotowywanych na zamówienie, co pozwala na pewną elastyczność w ofercie lokali gastronomicznych.

Mimo to, właściciele knajp nie kryją, że wprowadzone rozporządzenie rodzi pewne komplikacje. - Powiem szczerze, że zaskoczyły mnie te informacje. Uznaliśmy, że na razie wprowadzamy to „na miękko”, ponieważ nie jest to dla nas łatwy proces i wymaga wprowadzenia szeregu zmian. „Na miękko” czyli słownie. Ponieważ w naszych lokalach nie ma obsługi kelnerskiej, w związku z tym na ten moment możemy jedynie wprowadzić tę informację przy barze - mówi Maciej Krych, właściciel dwóch poznańskich lokali: Dragona i SARP.

I dodaje: - Zmiana menu, wprowadzenie tego do systemów, jak np. menu zdalne, wyświetlające się tablice - to wszystko musimy jeszcze przeemyśleć i zastanowić się, w jaki sposób do tego podejść.

Tłumaczy jednak, że określenie wartości procentowych wszystkich alkoholi, jakimi dysponuje nie należy do najprostszych zadań.

- W przypadku naszych dostawców zdarza się, że czasami mamy prosecco, które ma 11 proc. alkoholu, a czasami mamy takie, które przychodzi z partią i ma 11,5 proc. I teraz za każdym razem mam zmieniać menu i pisać wszystko od nowa? - pyta właściciel Dragona.

I dodaje: - Może mogłoby to zostać wprowadzone na innych zasadach? Np. jakimś konkretnym określeniem, kategorią nazewnictwa na podstawie pewnych przedziałów. To byłoby dla nas łatwiejsze niż dokładne określanie wartości procentowych.

Nieco inaczej wygląda sytuacja Marcina Kubiaka, właściciela winiarni Pod Czarnym Kotem na poznańskim Grunwaldzie. Jak sam przyznaje, wprowadzone rozporządzenie niewiele zmieni w funkcjonowaniu jego lokalu. - Winiarnia jest dość specyficznym lokalem. Ja u siebie sprzedaję wino albo na butelki, albo na kieliszki, w związku z tym, wszystko jest

z góry określone. Mam 300 rodzajów wina, więc nawet nie mam karty win. Po prostu gość wybiera wino na podstawie rozmowy z kelnerem i od razu też otrzymuje informację o tym ile ono ma procent alkoholu - tłumaczy Marcin Kubiak.

Kolejna kłoda rzucona pod nogi gastronomii?

Właściciel Dragona i SARP przyznaje, że rozumie cel wprowadzonego rozporządzenia, ale nie ukrywa, że jest to kolejna trudność, jaka spotyka w ostatnim czasie rynek gastronomiczny.

- Obecnie w gastronomii, jeśli nie jest się dobrze zorganizowanym biznesmenem, który ma trzy knajpy i jeszcze jakieś inne źródło finansowania, to jest bardzo trudno. Pracuję w gastronomii od 30 lat i widzę, jak wiele obciążeń w ostatnim czasie zostało rzucone na właścicieli. Już kilka razy było tak, że musieliśmy pozbyć się dobrych drukarek fiskalnych, tylko dlatego, że weszły nowe zasady. Jest dużo takich rzeczy, na które nie mamy wpływu, a które niczego nie wnoszą - komentuje Maciej Krych.

Podobnie myśli właściciel winiarni Pod Czarnym Kotem.

- Szczerze mówiąc te zmiany są zupełnie bezsensu. To jest koszt w postaci czasu dla właściciela, a klientów nie interesuje to jakoś szczególnie, bo po prostu przychodzą do baru wypić alkohol - twierdzi Marcin Kubiak.

Swojego zbulwersowania wprowadzonymi zmianami nie kryje też Krzysztof Sroczyński, właściciel Powozowni w Wolsztynie, pełniący funkcję restauracji i pubu. Jego zdaniem nowe przepisy są zbędne.

- Pewnie jakieś modyfikacje czy przedrukowanie menu zostanie przez nas zrobione na potrzeby tego obowiązku. Ale nie będę ukrywał, że moim zdaniem jest to tylko i wyłącznie informacja konsumencka. To jest bezsensu, bo ktoś, kto decyduje się na jakiś trunek jest w pełni świadomy tego, że to jest mocny lub słaby alkohol. Nie wierzę, że teraz nagle, dzięki tym zmianom ktoś, kto będzie chciał zamówić tequilę czy wódkę, spojrzy w menu i powie „oj, to ma 40 proc. alkoholu, ja nigdy nie wiedziałem o tym”.

I dodaje: - Jest wiele innych aspektów, którymi rządzący mo-

gliby się zająć, jak chociażby dostęp do alkoholu 24h/dobę na stacjach benzynowych. To rozporządzenie powinno być technicznym aspektem, który restaurator indywidualnie, według własnej woli mógłby narzucić we własnym menu w formie „chcę to mieć” lub „nie chcę tego”. Nie sądzę, żeby to zwiększyło jakkolwiek świadomość konsumencką - przyznaje Krzysztof Sroczyński.

Informacje o procentach wpłyną na nasze zdrowie?

Zdaniem Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, wyraźne oznaczenie zawartości alkoholu wyższej niż 1,2 proc. w trunkach oferowanych w miejscach takich jak restauracje czy puby, pozwoli konsumentom na dokonywanie bardziej świadomych wyborów. Tym samym, klienci będą mogli dokonywać wyborów zgodnych z ich indywidualnymi potrzebami zdrowotnymi i dietetycznymi, co w dłuższej perspektywie ma przyczynić się do promowania zdrowszego stylu życia.

Jak jednak twierdzi Agata Pakuza, psychoterapeutka i specjalistka terapii uzależnień, takie zmiany niewiele pomogą.

- Zapewne warto byśmy wiedzieli, co pijemy. Natomiast jest bardzo wiele czynników decydujących o tym, czy ktoś się uzależni od alkoholu, czy nie. Oczywiście są zalecenia o tzw. bezpiecznych dawkach alkoholu, i w tym sensie miałyby to znaczenie dla osoby, która stara się w jakiś sposób ograniczyć czy kontrolować swoje używanie alkoholu - mówi Agata Pakuza.

I dodaje: - Z drugiej strony, osobiście zawsze zachęcam do samoobserwacji i refleksji: do czego służy mi alkohol, jaką spełnia funkcję w moim życiu, czy trudno mi z niego zrezygnować, czy pomagami w radzeniu sobie z emocjami? Warto w tej kwestii skonsultować się ze specjalistą i przyjrzeć swojemu sposobowi używania alkoholu. Ze wnętrne ramy nie zrobią tego za nas, nie ochronią nas czy naszych bliskich bez uważności, obserwacji i refleksji.

NA ALPAKOWYM RANCZO W MIEDZICHOWIE MIESZKA 21 ZWIERZAKÓW. SPACERY Z NIMI TO PRAWDZIWA ATRAKCJA

Całe życie z alpakami. Zaczęło się od programu w telewizji

Amelia Mazurek
amelia.mazurek@polskapress.pl

Wszystko zaczęło się od obejrzenia programu telewizyjnego z alpakami w roli głównej. Po jego obejrzeniu Daria i Tomasz zdecydowali, że zajmą się hodowlą tych zwierząt

Dziś Daria i Tomasz prowadzą w Miedzichowie Alpakowe Ranczo. To atrakcja przyciągająca nie tylko mieszkańców okolicy. Spacerzy z alpakami po pobliskich lasach, na które można się wybrać ciesząc się zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Alpakowe Ranczo Miedzichowo, które znajduje się przy ulicy Szparagowej.

Pierwsze alpaki właściciele kupili w 2021 roku.

Chociaż pomysł na zaopiekowanie się alpakami był spontaniczny, to decyzja ta wiązała się z dużą odpowiedzialnością i koniecznością sprostania wielu obowiązkom.

- Alpaki sprowadziliśmy z Peru z pomocą zaprzyjaźnionej hodowli. Oczywiście, na początku musieliśmy sami rozemnieć się w tym temacie. Zaczęliśmy od sześciu zwierząt, potem zakupiliśmy kolejne trzy samice i dwa samczyki, ale większość zwierząt urodziła się już w naszym ranczo. Obecnie mamy 21 alpak, a każda z nich ma swoje imię - z pasją opowiada właścicielka rancza.

Jak mówią, wiele spraw związanych z organizacją rancza i opieką nad alpakami było dla nich niespodzianką. Ale abosolutnie nie żałują skoku na głęboką wodę.

- Początkowo myśleliśmy, że posiadanie terenu i zakup zwie-



Alpakami zajmuje się cała rodzina Zarembów. Te przemiłe zwierzęta, pochodzące z Ameryki Południowej potrzebują m.in. specjalistycznej karmy

rząt będą najtrudniejszymi momentami, a później będzie już z górki! Absolutnie tak nie było - mówi Darek. - Pomimo że na ranczu jest ogrom pracy i wymaga to od nas wielu wyrzeczeń to podjęlibyśmy jeszcze raz taką decyzję. Często odwiedzaliśmy większe hodowle, rozmawialiśmy z ich właścicielami. Mammy również zaprzyjaźnionego weterynarza, który z chęcią i zaangażowaniem dowiaduje się nowych rzeczy o tych zwierzętach. Dwa, czasem trzy razy w roku, odwiedzają nas również weterynarze z kliniki z okolic Warszawy, którzy przeprowadzają dokładny przegląd naszych zwierząt.

Choć alpaki zdecydowanie rządzą na miedzichowskim ran-

czu, to właściciele wraz ze swoimi dziećmi, które chętnie włączają się w opiekę nad zwierzętami, dbają też o rodzinną atmosferę. Ta przyciąga gości w każdym wieku. - Na nasze ranczo przyjeżdżają zarówno rodziny, jak i najmłodsi ze szkół i przedszkoli, a także uczniowie szkół ponadpodstawowych. Dużą motywacją jest dla nas to, że duża liczba gości odwiedza nas po raz kolejny. Alpaki często wspomagają terapię, a sam dotyk ich niezwykle miękkiej wełny sprawia, że człowiek się uspokaja i odpręża. Podczas wizyty gwarantujemy również kawę, miejsce do wypoczynku i czas spędzony w otoczeniu ciszy i natury - podkreślają właściciele.

W Miedzichowie skorzystać można z organizowanych przez właścicieli spacerów z alpakami. Krocząc po pobliskich leśnych ścieżkach, każdy może prowadzić alpaki, korzystać z przytulania się do ich miękkiego runa oraz nakarmić każde zwierzę marchewką. Przy okazji odwiedzić można również króliki, kozy oraz pilnującego porządku na ranczu kotka.

Ranczo otwarte jest zarówno dla indywidualnych zwiedzających, jak i na liczniejsze grupy. Po zapoznaniu się ze zwierzętami i spacerze, zasiąść można w altanie i wypić kawę na łonie natury.

Dodatkowo na miejscu zakupić można pamiątki, między innymi oryginalne peruwiańskie



Alpaki są niezwykle przyjazne i kontaktowe. Możliwość poczęstowania ich marchewką to jedna z atrakcji



Z ich mięciutkiego runa przedzie się hipoalergiczną wełnę, którą na miejscu można kupić

breloki z alpakami oraz wytwarzane we współpracy z lokalnymi rzemieślnikami wyroby z runa alpak takie jak: czapki, rękawiczki, a nawet kołdry i po-

duszeki. Należy wspomnieć o niezwykłych właściwościach tejże wełny, która jest hipoalergiczną, nie zawiera lanoliny oraz ma właściwości termoregulacyjne.

W podziękowaniu za dzieciństwo namalowała mural. Dziś jest ozdobą wsi

Hanna Komorowska-Bednarek
hanna.komorowska@polskapress.pl

Maria Szulc namalowała mural na budynku gospodarczym należącym do rodziców. To jej podziękowanie za dzieciństwo

Świątyni Małe to malownicza wieś położona w województwie wielkopolskim, w powiecie gnieźnieńskim, gminie Gniezno. Wieś ta, choć niewielka, charakteryzuje się bogatą historią i spokojnym, sielankowym krajobrazem. Na jednym z budynków gospo-

darczych widnieje niezwykle mural.

To portret kobiety, trzymającej bukiet polnych kwiatów. Kobieta namalowana z nim spogląda wstecz, jakby wpatrując się w przeszłość.

- Kobieta siła czerpie z natury. Stąd florystyczna naręcz. Dużo rodzimych gatunków. Rumianek, cykoria, mak, daria, babka lancetowata, konieczyna, oset. W bukiet wkrada się też trochę egzotycznych roślin - symbolizujących ciekawość świata - wyjaśnia artystka, która na co dzień zajmuje się szeroko pojętą sztuką. Jest au-



Każdy kwiat w bukiecie trzymanym przez kobietę to symbol określonej cechy bohaterki muralu

torką licznych murali dedykowanych m.in. Wielkiej Orkiestrze Świątecznej pomocy.

Żadna z roślin w barwnym bukiecie nie jest przypadkowa. Jak twierdzi autorka dzieła, Maria Szulc, kwiaty są symbolem ciekawości świata.

Podkreśla, że malunek ma być swoistym podziękowaniem rodzicom: za wspomnienia, za dzieciństwo, za życie.

- Świątyni Małe to moje rodzinne strony. Tu się wychowałam. Ten mural to podziękowanie dla rodziców i rodzeństwa. Idę już swoją drogą, ale zawsze pamiętam o moich korzeniach.

Spoglądam wstecz. Wspominam to miejsce. Najbliższe osoby, które mnie ukształtowały. Pozwoliły pójść dalej w świat. By się realizować - relacjonuje artystka.

Mural powstawał przez kilka dni. Budynek jest nieco oddalony od głównej drogi biegnącej przez wieś, ale jego powierzchnia to aż 60 metrów kwadratowych, więc jest doskonale widoczny. Już teraz stał się prawdziwą gratką nie tylko dla mieszkańców miejscowości, ale i przejezdnych, którzy chętnie pozują do zdjęć na jego tle.

Adaptacja dziecka
w przedszkolu
i żłobku. Jak
postępować?

PORADNIK *str. 9*

Czerwona czy
zielona?
Odkryj paprykę
na nowo.

KUCHNIA *str. 10*

WEEKEND *z rodziną*

Wkrótce sezon
grzybowy, ale nie
wszyscy powinni
je jeść!

ODŻYWIENIE *str. 11*

Wakacyjne
kierunki dla tych,
którzy nie lubią
tracić czasu

TURYSTYKA *str. 12*

GŁOS
WIELKOPOLSKI

Sobota-Niedziela, 24-25.08.2024



**ADOPCJA PSA?
JAK NAJBARDZIEJ,
ALE Z GŁOWĄ!**

Zanim zaprosimy do swojego domu czworonoga, przemyślny to dokładnie. Zastanówmy się, czy mamy czas, warunki, czy nas na to stać. Jeśli podejmiemy decyzję na „tak”, wybierzmy rasę, która odpowiada naszemu stylowi życia. I cieszymy się, bo będziemy mieć obok siebie przyjaciela, który będzie nas kochał bezwarunkowo – takimi, jakimi jesteśmy *str. 7*

Monika Kaczyńska

WYBÓR
NA CAŁE
PSIE ŻYCIE

Z

ycie z psem potrafi być cudowne. Towarzystwo czworonoga służy domownikom w każdym wieku. Dzieci uczą się odpowiedzialności i empatii, łatwiej znoszą stresy związane na przykład z trudnościami

w szkole czy kłopotami rodzinnymi, wszystkim gwarantuje minimalną dzienną dawkę ruchu, chroni przed samotnością, a także sprzyja nawiązywaniu nowych relacji międzyludzkich. Tyle że przyjęcie psa do swego domu to decyzja na całe jego życie, a więc dobre kilkanaście lat. Oczywiście wiemy, że pies kosztuje, że zawczasu trzeba pomyśleć o zapewnieniu mu opieki w razie wyjazdu czy choroby właściciela, i że myśląc o wakacjach, trzeba brać pod uwagę także czworonoga. Tylko że kiedy zaplanujemy już w budzecie karmę, rezerwę na weterynarza, a nawet budżet na psie pokoje zabaw, bywa że umyka nam najważniejsze, czego nie kupimy za żadne pieniądze – czas. Nie chodzi o dwa spacery dziennie, które pozwolą zwierzakowi załatwić potrzeby fizjologiczne, ale po prostu o życie jak psia natura każe, w stadzie. Smutny jest los psów spędzających po dzień się godzin dziennie w pustym mieszkaniu w oczekiwaniu na to, aż ktoś wróci do domu. Trzeba sobie szczerze powiedzieć: opowieści o tym, że bardziej liczy się jakość wspólnego czasu niż jego ilość, to raczej plaster na gryzące sumienia psich właścicieli. Stawiam dolary przeciw orzechom, że każdy czworonóg świata oddałby wszystkie weekendowe wycieczki do psich parków, treningi agility, zabawy z frisbee i podobne atrakcje za możliwość spędzania ze swoją rodziną większości każdego dnia, choćby na spacerach chodząc jedynie do trzech pobliskich parków. Pies nie żyje nadchodzącym weekendem, ani tym bardziej przyszłymi wakacjami. Żyje dziś. I ma do dyspozycji znacznie mniej czasu niż człowiek. Zanim więc zdecydujemy się dzielić z nim życie, zastanówmy się, czy będzie z nami szczęśliwy. To nie takie trudne, tyle że oprócz jedzenia, dachu nad głową i opieki musimy dać mu siebie. Na całe psie życie.

Ciekawostki

ZMARŁA „SUPERSTULATKA”

Maria Branyas w marcu skończyła 117 lat. Ta superstulatka była pogodną i ciekawą świata osobą. Jeszcze kilka lat temu była w stanie samodzielnie czytać gazety. Jej rodzina przekazała smutne wieści o jej śmierci. Przytaczamy ciekawostki na temat Marii Branyas.

Superstulatka urodziła się w 4 marca 1907 r. w San Francisco. Duże zmiany w życiu Marii Branyas przyniósł 1931 r., kiedy to wyszła za mąż za lekarza, Joana Moreta. Kobieta ma z nim trójkę dzieci. Doczekała się także jedenaściorga wnucząt i trzynaściorga prawnucząt.

W 1976 r. Branyas została wdową. Można powiedzieć, że jej prawdziwe życie zaczęło się po osiemdziesiątce. Kobieta odbyła liczne podróże, m.in. odwiedziła Egipt, Włochy, Holandię i Anglię. Zaczęła także hobbystycznie szyć, zajmować się muzyką i oddawać się lekturom.

Według agencji EFE Maria Branyas rezydowała w Katalonii. Kobieta od ponad 20 lat mieszkała w domu opieki w Olot, w prowincji Girona. Została jego rezydentką w 2000 r., w wieku 93 lat.

Najstarsza kobieta na świecie przeżyła epidemię Hiszpanki w 1918 r., dwie wojny światowe, wojnę domową w Hiszpanii i pandemię koronawirusa. W 2020 r., w wieku 113 lat, pokonała COVID-19. Chorobę przechodziła w domu opieki, odseparowana od swojego otoczenia i bliskich. W wieku 110 lat nadal była w stanie samodzielnie czytać gazetę. Niestety, na starość pogorszył jej się wzrok i słuch.

Gwiazda

CZĘŚĆ DZISIEJSZYCH MOICH ODBIORCÓW DORASTAŁA RAZEM ZE MNĄ I MAJĄ JAKIŚ SENTRYMENT DO TAMTYCH CZASÓW, W KTÓRYCH RAZEM BYLIŚMY MŁODZI

Krzysztof Antkowiak, piosenkarz



FOT. JANUSZ ROMANISZYN

Warto wiedzieć

Tanie i domowe sposoby
na suchą skórę

Lato to czas piękny, choć jednocześnie dla wielu dość intensywny. Wypoczynek nad wodą, sport na świeżym powietrzu, spacer, praca na działce... To wszystko może dawać sporo satysfakcji i radości, lecz jest też wyzwaniem dla naszej skóry. Zobacz, jak zadbać o suchą skórę domowymi sposobami.

Latem skóra często staje się sucha, co jest spowodowane zmianami wilgotności powietrza i temperatur, na które narażaliśmy się przez całą zimę i wiosnę. Wchodzenie z mroźnego dworu do rozgrzanych wnętrz, narażenie na działanie mrozów, ale też niewystarczające nawilżenie przynoszą teraz efekty. Do tego dodajmy mocne letnie słońce, wiatr, czas spędzany na świeżym powietrzu i otrzymujemy receptę na suchą skórę. Pielęgnacja może być uciążliwa i wymagać długofalowych rozwiązań, ale niekiedy wystarczy dobrać odpowiednie działanie.

Jest wiele sposobów na to, by zadbać o suchą skórę.

Kąpiel w mleku

Kąpiel Kleopatry, czyli inaczej mówiąc po prostu w mleku, dzięki zawartym w nim tłuszczowi i białku, jest zalecana przy suchości skóry. Co więcej, w mleku znajdują się wapń, proteiny i witaminy z grupy B, a także kwas mlekowy, który zmiękczy martwy naskórek. Do ciepłej wody w wannie należy wlać około trzech litrów podgrzanego, pełnotłustego mleka, zanurzyć się w kąpiele na około 20 minut, a następnie opłukać ciało wodą.

Olejek arganowy

Olej arganowy można stosować na twarz i ciało oraz na włosy. Ma właściwości odżywiające i nawilżające, wpływa nawet na bardzo wysuszoną skórę, wygładza zmarszczki



FOT. POZYNAKOV/PL123RF.COM

Sucha skóra to nie koniec świata – istnieją sposoby, by skutecznie ją nawilżyć

i poprawia elastyczność skóry. Ponadto zawiera przeciwutleniacze. Warto nim posmarować twarz wieczorem, po uprzednim dokładnym oczyszczeniu.

Aloes

Żel z aloesu to kolejny produkt, który można stosować zarówno na twarz, jak i ciało oraz włosy. Przy bardzo suchej skórze dobrze jest użyć potem kremu. Warto z niego skorzystać jak z maski, czyli nałożyć na twarz na kilkanaście minut, a następnie pozostałości zebrać.

Maseczka z jogurtu naturalnego

Mały jogurt naturalny i banana należy zblendować, a następnie położyć na suchą skórę ciała i owinąć folią. Spłukać po kilkunastu minutach. Taka mieszanka sprawdzi się na dłonie czy popękane pięty. Jogurt w połączeniu z oliwą i miodem (po około dwie łyżki) można nałożyć na twarz i zostawić na kwa-

drans, a następnie spłukać. Cera będzie nawilżona.

Maseczka z ogórka

Ogórek ma właściwości między innymi nawilżające. Można go zetrzeć i połączyć z niewielką ilością oleju, na przykład z awokado bądź migdałowego, i tak przygotowaną papkę nałożyć na twarz na kilkanaście minut. Ponadto ogórek delikatnie wybiela i potrafi nieco zniwelować cienie pod oczami bądź przebarwienia.

Maseczka z ziemniaka

Jednego ziemniaka należy obrać i zetrzeć na drobnych oczkach, a następnie wymieszać z dwiema łyżkami jogurtu naturalnego. Następnie miksutę należy położyć na twarz (można także na szyję i dekolte) i spłukać po 10 minutach. W ziemniakach znajdują się skrobia, witamina C i kolagen – taka maseczka działa zmiękczająco i nawilżająco. Z kolei krochmal zmiękczy dłonie i stopy. Wystarczy je zanu-

żyć na 15 minut w roztworze, a następnie opłukać wodą. Dla lepszego efektu można posmarować kremem nawilżającym.

Maseczka z awokado

Z połowy awokado należy wybrać miąższ i dokładnie roznieść, a następnie pozostawić na twarzy na 15 minut. Awokado bogate jest między innymi w przeciwutleniacze i witaminę C, A, witaminy z grupy B oraz mangan, potas i cynk. Taka maseczka nawilży, zregeneruje i odżywi skórę.

A co, gdy już ugasimy pożar w postaci przesuszonej skóry? Warto dbać o siebie regularnie, by w przyszłości doraźne działania miały jedynie charakter zapobiegawczy. Zamiast bardzo gorących kąpiei na co dzień lepiej skorzystać z krótkiego, letniego prysznica. Należy także unikać mycia skóry detergentami, które mogą ją nadmiernie wysuszać. Wybierajmy te nawilżające, z zawartością olejków.

Czworonozni przyjaciele

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

Powoli wracamy z wakacji, przyzwyczajamy się do codzienności, próbujemy ją porządkować, a czasami układać od nowa. I tu pojawia się myśl: A może adoptować psiaka? Dziecko nauczy się odpowiedzialności, w domu będzie weselej, a my wstaniemy z kanapy.

To prawda. Badania na grupie 600 dzieci w wieku od 3 do 18 lat wykazały, że dzieciaki z rodzin posiadających zwierzęta, które mają problem w nauce lub przechodzą rozwój rodziców, łatwiej radzą sobie ze stresem niż te, które nie mają kontaktu ze zwierzętami. Dziecko wychowane z przyjacielskim czworonogiem ma lepiej rozwiniętą empatię, jest bardziej otwarte, spontaniczne i obowiązkowe. Trzymanie zwierzęcia w domu poprawia stan psychiczny jego właściciela, a niejednokrotnie ratuje mu życie. Dr Deborah Wells, psycholog z Uniwersytetu Queens w Belfaście, stwierdziła, że właściciele psów mają niższe ciśnienie krwi oraz niższy poziom cholesterolu niż ci, którzy psa nie posiadają. Poza tym, już dawno udowodniono, że obecność czworonoga w naszym życiu pomaga w leczeniu chorób układu krążenia. Pies może zasygnalizować nadchodzący atak choroby, niektóre psiaki wyczuwają obecność nowotworu. Ale zwierzęta to nie tylko lepsze samopoczucie ich właścicieli, bardziej obowiązkowe i otwarte na innych dzieci, dzięki naszym czworonogom łatwiej nawiązujemy znajomości. Pies jest atrakcją także dla innych, więc dzięki niemu mamy szansę na poznanie nowych osób. Dziennikarze gazety The British Medical Journal twierdzą, że zwierzęta często przyciągają do siebie ludzi.

Wszystko to prawda. Tyle tylko, że podjęcie decyzji o adopcji psa niesie za sobą wiele obowiązków. Przyszły opiekun powinien dobrze przemyśleć wybór, który zmieni życie zarówno jego, jak i reszty domowników.

- Popularne jest hasło „nie kupuj, adoptuj”. Wolę je we własnej wersji „adoptuj lub kupuj świadomie”. Wiem, że to zabrzmi trochę kontrowersyjnie, ale dla dobra psa zaadoptujmy takiego, który będzie miał szansę być z nami szczęśliwy, nie tego, w którym się zakochał, widząc jego zdjęcie. Mam tu na myśli na przykład półdzikie psy biegające pomiędzy wsiami lub przyłączone całe życie do łańcucha przy budzie - wydane rodzinom mieszkającym w dużych miastach, przy ruchliwych ulicach, szpitalu, straży pożarnej. Mam też na myśli kompletne niedopasowanie temperamentu psa do temperamentu człowieka, sytuacji, gdy opiekun nie

jest w stanie spełnić potrzeb danego psa, co powoduje narastającą frustrację i psa, i człowieka, i wynikające z tego problemy - mówiła mi swego czasu Sylwia Matulewska, zoopsycholog, behawiorystka, trener psów.

Tak było u Wojtka. Razem z żoną postanowili wziąć ze schroniska psiaka. Wybrali go razem z dziećmi. Koks był młodym mieszkańcem, dość dużym, o krótkiej brązowej sierści.

- Koks był kochany, ale nie potrafiliśmy go okiełznać. Dzieci chodziły do szkoły, my do pracy, Koks zostawał sam w domu. Nudził się, gryzł wszystko, co się dało. Buty można jeszcze było schować do szafek, ale łóżek i foteli już nie - opowiada.

Nic nie pomagało. Wojtek zamontował nawet w domu kamery. W telefonie obserwował, co robi w domu psiak, kiedy nie ma ich obok. W pracy mieli ubaw po pachy, kiedy krzyczał do telefonu: „Koks nie wolno, nie jedź!”

- Nas spacerach nie mogłem go spuścić ze smyczy, gonił rowerzystów, biegające dzieci, wszystko, co się ruszało. To był jakiś koszmar - wzdycha. Byli u specjalistów. Koniec końców musieli oddać psa behawiorystce, która wzięła go do siebie.

Takie historie zdarzają się często. Więc ustalmy, co należy zrobić, zanim zaprosimy do swojego domu czworonoga. Kiedy zdecydujemy, że chcemy adoptować psa, warto dowiedzieć się jak najwięcej o tym, jak zajmować się czworonogiem, kiedy już będzie pod naszym dachem. Warto poczytać o psie i jego zachowaniach. O psim języku, o tym, jak czworonogi komunikują się ze światem, co znaczą poszczególne ruchy, gesty, zachowania. O czym może świadczyć suchy nos u naszego przyszłego pupila, albo fakt, że leży osowiały, mimo że dzień wcześniej rozpierała go energia.

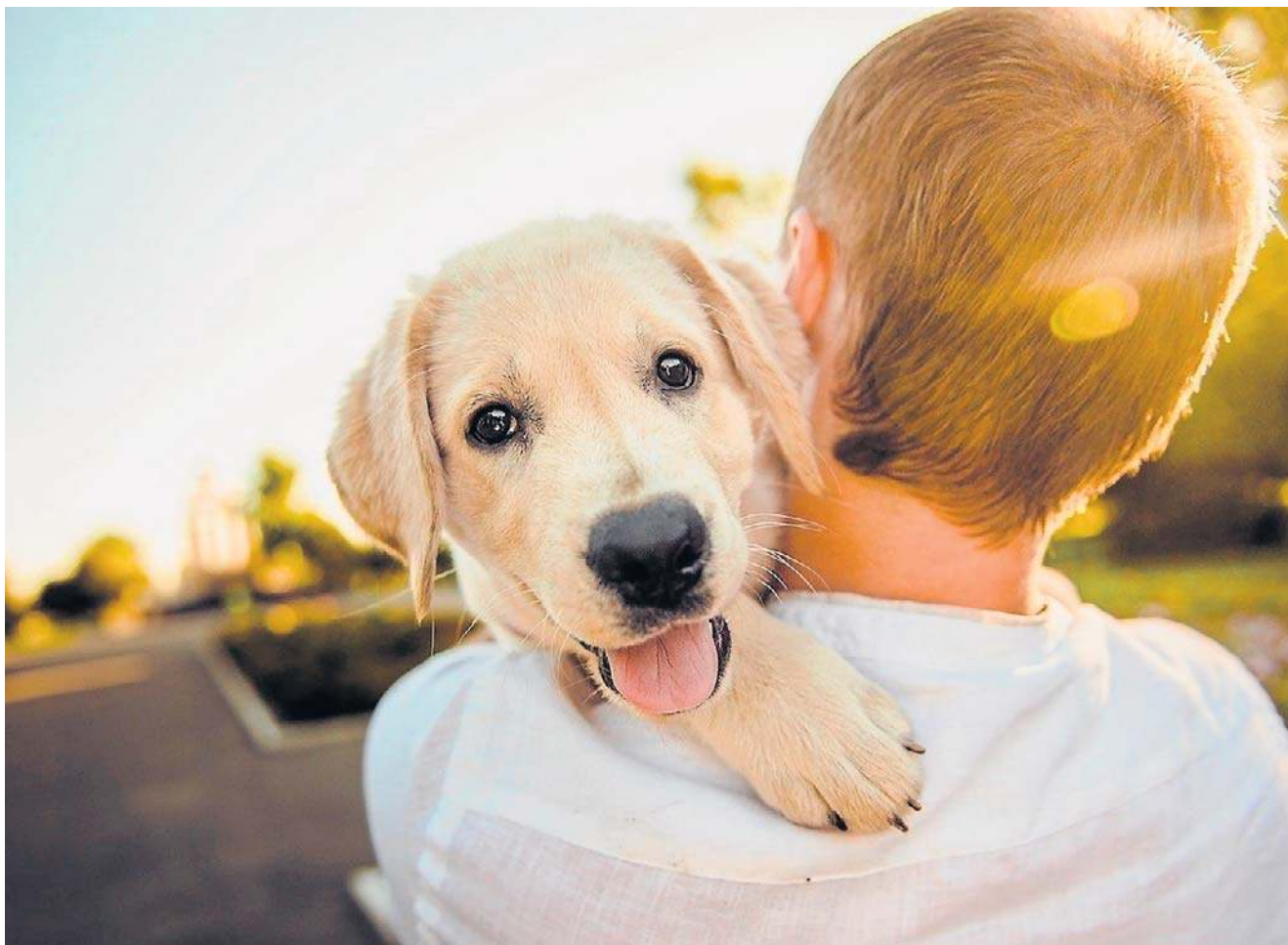
Potem dokładnie przyjrzyjmy się temu, jak żyjemy. Zadajmy sobie pytanie, czy mamy czas na długie spacery z przyszłym domownikiem, czy raczej możemy sobie pozwolić na trzy półgodzinne wyjścia na „szybkie sikanie”. Oceńmy, ile czasu pies będzie sam w domu.

Spróbujmy dopasować rasę psa do naszych możliwości i do naszej osobowości. Tak zwany kanapowiec raczej nie dogada się z osobą aktywną, uwielbiającą ruch, bieganie, jazdę na rowerze. Z kolei pełen energii Jack Russell terrier może nie być dobrym wyborem dla osoby, która woli spokojniejsze wieczory, krótkie spacery i najlepiej czuje się w fotelu. Zwracajmy uwagę nie tyle na wygląd psa, co jego charakter i spróbujmy dopasować go do swojego.

Weźmy też pod uwagę nasze możliwości lokalowe: wielkie psy nie nadają się do małych mieszkań - jeśli mamy kawa-

Zanim zaprosimy do swojego domu czworonoga, przemyślmy to dokładnie. Zastanówmy się, czy mamy czas, warunki, czy nas na to stać. Jeśli podejmiemy decyzję na „tak”, wybierzmy rasę, która odpowiada naszemu stylowi życia

ADOPCJA PSA? JAK NAJBARDZIEJ, ALE Z GŁOWĄ!



FOT. PIXABAY

Gdy podejmiemy decyzję, że chcemy mieć psa, nie spieszy się z całą procedurą. Zaplanujmy wszystko na spokojnie

lerkę, czy dwupokojowe mieszkanie, nie wybierajmy olbrzyma. Jeśli mamy w domu małe dzieci, sprawdźmy, jak pies, którego chcemy przyciągnąć, na nie reaguje.

Spróbujmy poznać przed adopcją naszego pupila, nie kierujmy się tylko informacjami umieszczonymi w internecie. Najlepiej samemu wybrać się do schroniska i na miejscu ocenić sytuację.

- Bardzo wiele rzeczy jesteśmy w stanie ocenić, spotykając się z psami osobiście. Na miejscu zobaczymy, ile ten pies ma siły, jak się zachowuje. Jesteśmy w stanie w trakcie jednego czy

drugiego spaceru dowiedzieć się bardzo dużo o nim - mówiła agencji Newseria Lifestyle Aleksandra Grynczewska, prezes Fundacji Zwierzęca Polana.

I dodała, że charakter i potrzeby psów są dokładnie analizowane poprzez wywiady środowiskowe i behawioralne obserwacje zwierząt w domach tymczasowych. Pracownicy schronisk i fundacji dbają również o to, by zwierzęta trafiły w dobre ręce odpowiedzialnych właścicieli.

Rzecz może prozaiczna, ale, wbrew pozorom, ważna. Bardzo chcemy zaopiekować się psakiem, umilić mu życie, ale

sprawdźmy, czy nas na to stać. Nie tylko czasowo, pies musi przecież wychodzić na spacer, ale także finansowo. Pamiętajmy, że nasz zwierzak musi jeść, że czasami trzeba z nim pójść do weterynarza, czasami poddać jakiemuś zabiegowi. Na to wszystko potrzebne są pieniądze. W schroniskach znają przypadki, kiedy właściciele ze łzami w oczach oddawali swoich pupili, bo nie byli w stanie ich żywić, nie mówiąc już o leczeniu.

Przygotujmy w mieszkaniu miejsce dla zwierzęcia, inaczej mówiąc, zadbajmy o jego wyprowadkę: legowisko do spania, kilka zabawek, dobrą smycz,

dwie miski - jedną na wodę, drugą na jedzenie.

Kiedy psiak będzie w naszym domu, pomóżmy mu się w nim zaadaptować, pokażmy mu okolicę, zapoznajmy z psami sąsiadów. Zadbajmy o to, aby poczuł się u nas dobrze i bezpiecznie.

Tak, adopcja psa musi być decyzją przemyślaną. Pamiętajmy jednak o tym, że zwierzę w domu to nie tylko obowiązki, to także masę radości i ciepła. Pies będzie nas uważał za najlepszych ludzi na świecie, witał liżąc po twarzy i wesoło merdając ogonem, będzie nas kochał bezwarunkowo - takimi, jacy jesteśmy.

Sykretka

Pracuje nad tym, aby rozwijać się duchowo

Niektórym wydaje się, że wycofał się z show-biznesu, bo nie ma go w mediach. Nic bardziej mylnego. Z tym że dzisiaj swym śpiewem przede wszystkim wielbi Boga

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Kiedy w 1988 roku jako piętnastolatek występował w Opolu swój przebój „Zakazany owoc”, uznano go za cudowne dziecko polskiej piosenki. Nie uniósł jednak wielkiej popularności w tak młodym wieku. Z biegiem lat popadł w nałogi - alkohol i hazard. Uwolnił się z ich szponów dzięki wierze w Boga. Dziś kontynuuje piosenkarską karierę, ale z dala od świata celebrytów. Jest nie tylko wokalistą, ale również komponuje i pisze teksty.

- Część dzisiejszych moich odbiorców dorastała razem ze mną i mają jakiś sentyment do tamtych czasów, w których razem byliśmy młodzi. Słuchali wtedy moich piosenek i są teraz ciekawi jak tworzę. I jest często z ich strony niemałe zaskoczenie, gdy się o mnie dowiadują, bo przecież wiele lat temu zniknąłem z mediów. Dla mnie to jest też fajne, że mogę spotkać tych ludzi i dać im coś zupełnie innego, niż przed laty, bo w tamtym czasie miałem 15 lat i byłem wykonawcą śpiewającym czyjeś utwory - mówi w serwisie 10 Tysięcy.

Jak grom z jasnego nieba

Jego ojcem był zmarły niedawno Witold Antkowiak - założyciel słynnego Duetu Egzotycznego, który z czasem przerodził się w Tercet Egzotyczny. Nic więc dziwnego, że w domu pełno było muzyki, a w centralnym miejscu stało pianino. Szybko okazało się, że mały Krzysiek ma dobry słuch i głos. Już jako pięciolatek wszedł na scenę u boku ojca i zaśpiewał „Rivers Of Babylon”. Był jednak normalnym dzieckiem: lubił kopać z chłopakami piłkę na podwórku, a latem pluścić się w jeziorze.

- Pasję do muzyki miałem zawsze. Gdy byłem mały, zamiast na poduszkach spałem na winylowych płytach. Ojciec się śmieje, że wybierałem te najlepsze, które jemu udało się gdzieś zdobyć. Perły typu „The Wall”



FOT. SZYMON SIEWIOR

Pink Floyd czy wcześniej płyty Raya Charlesa, Jamesa Browna - wspomina w „Vivie”.

Rodzice posłali małego Krzysia do szkoły muzycznej, gdzie uczył się gry na fortepianie. Jednocześnie rozwijał wokalną pasję, uczestnicząc w różnych konkursach dla dzieci i młodzieży. Kiedy w 1986 roku pojawił się na festiwalu w Koninie, zwrócił

na niego uwagę Krzesimir Dębski. Tak mu się spodobał młody chłopak, że zarekomendował go Jackowi Cyganowi. W efekcie Krzysiek zaczął występować w programie telewizyjnym „Dyskoteka pana Jacka”. Dwa lata później Dębski i Cygan postanowili wysłać młodego wokalistę na festiwal w Opolu ze swą piosenką „Zakazany owoc”.

- Trochę deprymowała mnie obecność wielu gwiazd, które wcześniej znałem tylko z małego ekranu. Kiedy jednak wszedłem na scenę i zacząłem śpiewać, poczułem ogromną radość. Nie spodziewałem się jednak, że odniosę taki sukces. Dlatego dwa dni później zapomniałem już o Opolu i ponieważ były wakacje, wróciłem na Mazury, gdzie

KRZYSZTOF ANTKOWIAK

Polski piosenkarz. Urodził się w 1973 roku w Poznaniu. Tam też skończył Akademię Muzyczną w klasie fortepianu. W 1988 roku za wykonanie piosenki „Zakazany owoc” na festiwalu w Opolu zdobył wyróżnienie jury i nagrodę publiczności. Rok później wydał debiutancki album. W 1997 roku nagrał swoją pierwszą „dorosłą” płytę - „Delfin”. Potem współtworzył grupę Drum Machina, z którą występował w Europie Zachodniej i USA. Grał w serialu „Barwy szczęścia” i wystąpił w talent show „Twoja twarz brzmi znajomo”. W 2020 roku ukazał się jego ostatni album „Zostanie mi muzyka...” z wierszami ks. Pawlukiewicza, który zyskał status Platynowej Płyty. Wielokrotnie przyznawał, że zmagał się z uzależnieniami od alkoholu i hazardu. Z nałogów uwolniło go nawrócenie.

czekali na mnie koledzy. Interesowała mnie wtedy piłka nożna i kąpiele w jeziorze, a nie bycie gwiazdą popu. Popularność spadała na mnie jak grom z jasnego nieba - opowiada w Onecie.

Jest impreza, można potaćczyć

Z dnia na dzień piętnastoletni piosenkarz stał się gwiazdą popu. Dziewczyny za nim szalały, wieszając sobie jego plakaty nad łózkami. Nic dziwnego, że szybko odczuł na sobie mroczne strony popularności. Ze szczególną niechęcią spotkał się w szkole ze strony nauczycieli. „Gwiazda wróciła, posłuchajmy, co nam teraz powie” - usłyszał, gdy zjawił się na zajęciach.

- Rodzice nie zdawali sobie sprawy, że moja popularność będzie miała taki wymiar. Płyta, która wyszła po Opolu, sprzedała się w ogromnej ilości, została złotą płytą i złotą kaseta. „Zakazany owoc” stał się piosenką „Lata z Radiem”, okrzykniętą największym przebojem roku 1988. Ja zorientowałem się, co się dzieje, dopiero na wakacjach, gdy ludzie podchodzili, prosząc mnie o autografy - podkreśla w „Vivie”.

Mimo że jego popularność budziła zazdrość u pedagogów, skończył Akademię Muzyczną w Poznaniu. Wtedy postanowił wyjechać do Warszawy, aby rozpocząć dorosłą karierę. Demo młodego piosenkarza spodobało się Grzegorzowi Ciechowskiemu, który postanowił wyprodukować mu album. Gdy „Delfin” pojawił się na rynku, nie wywołał większego zainteresowania mediów. Załamało to chłopaka, sprawiając, że zaczął szukać zapomnienia w alkoholu.

- Stałem się takim weekendowym pijakiem, któremu się wydawało, że wszystko jest w porządku, bo są znajomi, jest dobra impreza, można potaćczyć. Najgorsze jest to, że nałóg na początku jest nieuświadomiony. Każdy nałogowiec, niezależnie od tego, czy jest alkoholikiem, hazardzistą czy narkomanem, nie uznaje, że w jego życiu pojawił się problem. Uważa, że ma nad tym kontrolę. Ja również

przez długi czas oszukiwałem się, że nie mam problemu - zdradza w „Magazynie Lubelskim”.

W szponach hazardu

Kiedy pewnego razu Krzysztof wracał z występów w USA, spóźnił się na samolot. Taksówkarz, który wiozł go na lotnisko, zaproponował wtedy, że pokaże mu Atlantic City - świątynię hazardu na wschodnim wybrzeżu. Piosenkarz zgodził się i zasiadł za stołem do ruletki. Wtedy otworzył się przed nim zupełnie nowy świat. Miał spędzić w kasynie dwie godziny, a wyszedł kompletnie splukany nad ranem. Wsiąkł w ten sposób w hazard na dobre.

Po powrocie do Polski zaczął regularnie odwiedzać stołeczne kasyna. Adrenalina, którą dawał mu hazard, sprawiała, że potrafił o czwartej nad ranem zrywać się z łóżka i jechać, żeby zagrać na nowym automacie. To doprowadziło go na skraj wyczerpania i sprawiło, że zaczął myśleć o samobójstwie.

- Czułem, że osiągnąłem dno i nie jestem w stanie sobie z tym poradzić. Pomyślałem sobie: „Jesteś nic niewart. Jesteś kompletnym zerem”. Zacząłem czytać, jak to zrobić. Miałem to zaplanowane - wspomina w „Vivie”.

Pomoc nadeszła z niespodziewanej strony. Jego ówczesna dziewczyna namówiła go na mszę o uwolnienie. Istota się: podczas żarliwej modlitwy Krzysztof doznał niespodziewanej przemiany. W jednej chwili został pozostawiony od nałogu hazardu. Wkroczył jednocześnie na ścieżkę pojednania z Bogiem. Wiernie podąża nią do dzisiaj.

- Pracuję nad tym, aby się rozwijać duchowo i być coraz bliżej Boga. Za najważniejsze uważam zawierzenie - pozostawienie Bogu wszystkiego tego, co zazwyczaj wydaje się nam, że zależy od nas samych. Pracuję nad tym, aby jak najmniej tych rzeczy pozostawiać sobie. To jest trudne, bo każdy z nas chce sam wszystko kontrolować. A im bliżej Boga jesteśmy, tym wyraźniej rozumiemy, że nie zależy to od nas, ale od Niego - podsumowuje w Onecie.

Dziecko

Adaptacja w przedszkolu i w żłobku. Jak postępować?

Z końcem sierpnia rozpoczynają się zajęcia adaptacyjne w żłobkach i przedszkolach. To stresujące przeżycie zarówno dla dzieci, jak i rodziców. To zwykle pierwszy moment, w którym dziecko zostaje na dłuższy czas bez rodzica. Jak zaplanować czas adaptacji, by był to jak najmniej bolesny proces? W jaki sposób pomóc dziecku w zaaklimatyzowaniu się w nowym miejscu? Oto kilka sposobów.



FOT. 123RF

Duże emocje związane z pójściem dziecka do żłobka czy przedszkola są absolutnie normalne - i to zarówno u pociechy, jak i u rodziców. Nie należy się tego wstydzić, ale nie można też zatracić się w przeżywaniu tego trudnego procesu, jakim jest pierwsza tak długa rozłąka dziecka i rodzica.

Czas trwania adaptacji w żłobku to bardzo indywidualna kwestia. Oczywiście, żłobki mają ustalony przeciętny czas adaptacji, jednak zazwyczaj zasady dostosowuje się do potrzeb dziecka. Niektóre dzieci już po pierwszych kilku dniach czują się w nowym miejscu swobodnie, inne potrzebują całego tygodnia, a u jeszcze innych adaptacja może trwać nawet miesiąc. Warto pamiętać, że adaptacja to proces i trzeba znaleźć na nią czas. Nie należy próbować jej przyspieszać, ani nie można się denerwować, jeśli przebiega wolniej, niż byśmy tego chcieli. Podejrzmy do tego tematu spokojnie, z wyczuciem i delikatnością.

Eksperti podkreślają, że kluczowy jest pierwszy tydzień, w którym zwykle dziecko pojawia się w placówce z rodzicem i pod opieką bliskiej osoby poznaje nowe miejsce.

Adaptacja w przedszkolu przebiega podobnie jak w żłobku. Niektóre przedszkola proponują, by rodzice byli obecni przez pierwsze kilka dni. Zdecydowanie jest to krótszy pobyt niż docelowy. Warto wcześniej poruszyć tę kwestię z wychowawcami i dyrektorem przedszkola i ustalić, co



FOT. 123RF

w danej placówce dzieje się, by dziecko łatwo się zaaklimatyzowało w nowym otoczeniu.

To rodzic najlepiej zna swoje dziecko i wie, co będzie dla niego pomocne, jednak jest kilka rzeczy, o których dobrze pamiętać, by ułatwić maluchowi czas adaptacji. Przedstawiamy najważniejsze z nich.

Na początku na krótko

Jest to problematyczne, gdy rodzice muszą podjąć pracę na pełen etat, warto jednak spróbować zorganizować ten czas w taki sposób, by

FOT. 123RF



dziecko od razu nie zostawało w żłobku czy przedszkolu na cały dzień „samo”. Pierwsze dni to, według ustaleń z placówką, czas, w którym rodzic jest z dzieckiem lub jest w pobliżu. Kolejne dni to coraz dłuższe zostawianie w żłobku.

- Lepiej jest, kiedy opiekun przychodzi po dziecko, kiedy ono jeszcze dobrze się bawi i ma niedosyt, niż gdy ono od pewnego czasu siedzi w oknie i czeka - wyjaśnia Agnieszka Stein, psycholożka, autorka książek.

Postaramy się odebrać dziecku nieco szybciej, niż planujemy robić to po okresie adaptacji. Nasza pociecha będzie miała czas, by zapoznać się z nowym miejscem, ale nie będzie to dla niej tak mocno obciążające. W dodatku często dziecko nie będzie „wybawione” i kolejnego dnia może dzięki temu dużo chętniej pójść do przedszkola niż poprzednio, by powrócić do wspaniałej zabawy.

Możemy również poprosić o pomoc babcię czy zaufaną ciocię, z którą dziecko już wcześniej spędzało czas i chętnie przejdzie pod jej opiekę, zanim rodzice wrócą z pracy.

Kontakt z dorosłymi na pierwszym miejscu

Choć często wyobrażamy sobie, że nasze dziecko przyjdzie z przedszkola z nowymi znajomościami i przyjaźniami, które będą trwały przez kolejne lata, na początku to wcale nie kontakt z rówieśnikami jest najważniejszy. Żeby dziecko czuło się bezpiecznie w nowym miejscu, musi poznać i polubić nowych

opiekunów. Pani, do której można przytulić się, gdy przyjdzie trudniejszy moment, jest cenniejsza niż złoto.

Naprawdę warto zadbać o to, by dziecko złapało dobry kontakt z wychowawcami. Dzięki temu dużo chętniej będzie też codziennie szło do przedszkola.

Opowiedz, co będzie się działo

Już kilka tygodni przez rozpoczęciem przygody ze żłobkiem, możemy zacząć o nim opowiadać. Pokażmy to miejsce dziecku. Powiedzmy, co będzie się tam działo. Bądźmy entuzjastyczni. Niech dziecko wie, że czeka na nie coś fajnego i że pobyt w żłobku czy w przedszkolu będzie przyjemnością, a nie karą. Takie nastawienie może sprawić, że rozłąka z rodzicami będzie dużo mniej bolesna.

Zawsze dotrzymuj obietnicy

Powiedz dziecku, kiedy po nie przyjdiesz. Najlepiej wytłumaczyć dziecku, po jakich aktywnościach może spodziewać się rodzica - punktem odniesienia mogą być obiad, drzemka czy spacer - wszystko zależy od tego, co jest zaplanowane danego dnia.

Pamiętajmy, by dotrzymać obietnicy i faktycznie pojawić się w czasie, który się obiecało. To da dziecku poczucie kontroli i pewność, że mama wróci. Szczególnie w pierwszych dniach róbmy wszystko, by nie złamać danej obietnicy. To bardzo ważne.

Przedmiot, który przypomina o domu

Pozwól dziecku wziąć ze sobą rzecz, która będzie mu przypominać o domu, z którą będzie czuło się bezpiecznie. Może być to przytulanka,



FOT. 123RF

zdjęcie, ulubiona zabawka, cokolwiek, co lubi i będzie pomocne w trudniejszych momentach.

Dobrze ustalić to również z nauczycielami, by w razie potrzeby przypomnieli dziecku o zabawce.

Zadbaj o poranną rutynę

Postaraj się, by poranki przed wyjściem do przedszkola były przewidywalne i spokojne. Niech dziecko zna kolejność porannych czynności i wie, czego może się spodziewać.

Zwrócimy uwagę na to, by mieć odpowiednią ilość czasu na wszystko, żebyśmy nie śpieszyli się i nie wybiegali z domu w nerwach. Wyjście z domu ma się dziecku kojarzyć ze spokojem, a nie stawać się kolejnym powodem do stresu.

Pamiętaj o pożegnaniu

Lepiej nie zaskakiwać dziecka swoją nieobecnością i przetrwać łyż przy pożegnaniu, niż opuścić dziecko „po angielsku”.

Nawet gdy dziecko pozornie nie zwraca na ciebie uwagi, wie, że tam jesteś - czekasz w kącie sali lub na ławce w szatni. Gdy nagle bez pożegnania wyjdiesz, dziecko może niczego nie zauważyć, ale... może też wpaść w panikę, stracić poczucie bezpieczeństwa, co zniweczy wszystkie wasze dotychczasowe osiągnięcia podczas adaptacji - pisze autorka bloga ronja.pl, Renia Hannola-inen.

Pamiętajmy, by obserwować zachowanie naszego dziecka i wszelkie wątpliwości przedyskutować z kadrami żłobka czy przedszkola. Dobro naszego dziecka jest priorytetem i każdą zauważoną nieprawidłowość należy jak najszybciej zweryfikować. Ale przede wszystkim - zachowajmy spokój! Każdy przechodzi przez ten etap. **Magdalena Ignaciuk**



FOT. 123RF

Jedz sezonowo



Czerwona czy zielona? Odkryj paprykę na nowo

Papryka czerwona, żółta i zielona potrafi zaskoczyć smakiem i wyglądem. W zależności od wybranego gatunku może nadać potrawie ostrości lub ją załagodzić.

Sezon na paprykę trwa od końca lipca, aż do początku listopada. Szczyt sezonu przypada na sierpień i wrzesień. Właśnie wtedy papryka jest najśodsza, najbardziej soczysta oraz najtańsza. To chrupiące, słodkie i lekko kwaśne warzywo sprawdza się w letnich sałatkach, a także w rozgrzewających gulaszach z sosem. Papryka to także źródło witaminy C, potasu i przeciwutleniaczy, dzięki którym skóra dłużej zachowuje młodzińczy wygląd.

DOMOWE LECZO Z KIEŁBASĄ

400 g pomidorów, 800 g podłużnej papryki, 2 cebule, 50 g wędzonej kiełbasy lub boczku, 20 ml oleju rzepakowego, 10 g mielonej, słodkiej papryki, 5 g soli do smaku.

Na początku należy umyć i sparzyć pomidory. Sparzone pomidory obieramy ze skórki i kroimy w ćwiartki. Z papryki usuwamy pestki i kroimy ją wzdłuż, aby uzyskać średniej grubości półplasty. Cebulę trzeba obrać, umyć i pokroić w większą kostkę. Kiełbasę albo wędzony boczek kroimy w większe plasty. W rozgrzanym garnku o grubym dnie lub większej patelni z olejem należy obsmażyć kiełbasę lub boczek. Następnie dodajemy pokrojoną cebulę i gdy się zarumienia, dodajemy

mieloną paprykę. Kolejnym krokiem jest dodanie pokrojonych pomidorów i doprowadzenie solą. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy i razem gotujemy przez około 10 minut. Na koniec dodajemy półplasty papryki i gotujemy całość przez 15 minut.

RATATUJ. GULASZ WARZYWNY

2 duże cebule, 3 bakłażany, 2 cukinie, 500 g pomidorów (mogą być też pomidory z puszek bez skórki), 1 żółta papryka, 1 czerwona papryka, 100 g oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek, 2 ząbki czosnku, 20 g posiekanej natki pietruszki, 5 g suszonego tymianku, 1 liść laurowy, 10 g soli, 3 g świeżo zmielonego czarnego pieprzu.

Zaczynamy od obrania, opłukania i pokrojenia w plasty cebuli. Bakłażany, cukinię i pomidory należy umyć, pokroić w kostkę. Obie papryki należy umyć, pozbyć się nasion i pokroić w paski. W garnku z grubym dnem rozgrzewamy oliwę lub olej. Na rozgrzany tłuszcz wrzucamy cebulę z tymiankiem, a po około 2 minutach pozostałe warzywa. Następnie dodajemy całe ząbki czosnku (jeżeli obrane z łupiny) i liść laurowy. Po około 2 minutach przyprawiamy danie solą i pie-

przem. Ratatuj należy dusić pod przykryciem na małym ogniu przez około godzinę. Od czasu do czasu mieszamy, aby składniki nie przywarły do dna. Jeżeli chcecie zagęścić ratatuj, to po 30 minutach duszenia należy zdjąć pokrywkę i smażyć przez kilka-kilnaście minut, aż nadmiar wody odparuje. Przed podaniem wyjmujemy liść laurowy, aby danie nie było zbyt gorzkie.

PAPRYKA Z CIECIERZYCĄ I RYZEM

2 papryki, 100 g ugotowanego ryżu, 80 g ciecierzycy lub cieciorzki z puszek, 1 mała cukinia, pół cebuli, 1 ząbek czosnku, 4 łyżki koncentratu pomidorowego, 150 ml wody, 2 łyżeczki cukru, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka słodkiej papryki, pół łyżeczki ostrej papryki, szczypta kminu rzymskiego, szczypta pieprzu, olej rzepakowy lub oliwa z oliwek do smażenia, opcjonalnie kilka listków świeżej bazylii.

Umyj cukinię i pokrój w kostkę. Czosnek i cebulę drobno posiekaj. Umyj paprykę, przekrój na pół i wyjmij gniazda nasienne. Posmaruj paprykę od spodu i od środka oliwą lub olejem i ułóż w naczyniu żaroodpornym czy na blaszce do pieczenia. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju i podsmaż cebulę. Dodaj czosnek, przy-

prawo i podsmażaj około minuty. Następnie wsyp na patelnię cukinię i cieciorzkę odsączoną z zalewy. Wymieszaj. Dodaj ugotowany ryż, wodę, koncentrat pomidorowy, wymieszaj i podsmażaj jeszcze kilka minut. Na koniec nafaszeruj papryki przygotowanym ryżem z warzywami. Piecz papryki w 180 stopniach około 30 minut. Gotowe możesz posypać posiekaną bazylią.

SALAATKA Z KASZĄ BULGUR

150 g ugotowanej kaszy bulgur, pęczek szczypiorku, 1 czerwona papryka, 100 g sera cheddar lub innego ulubionego sera żółtego, 80 g kukurydzy z puszek. Sos: 3 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżeczka musztardy miodowej lub ostrej, 1 łyżeczka miodu, szczypta soli, szczypta pieprzu.

Ugotowaną i przestudzoną kaszę przesyp do miseczki. Dodaj umyty i posiekany szczypiorek. Paprykę umyć, wyjmij gniazda nasienne, posiekaj i dodaj do pozostałych składników. Kukurydzę odcedź z zalewy i wsyp do sałatki. Na koniec dodaj pokrojony w kostkę ser. Zrób sos: wymieszaj oliwę z sokiem z cytryny, miodem i musztardą. Dopraw solą i pieprzem. Polej sałatkę sosem i wymieszaj.



Zdrowa dieta

Już wkrótce sezon grzybowy, ale uwaga! Nie wszyscy mogą jeść grzyby!

Zbieranie grzybów to jeden z naszych ulubionych „sportów narodowych”. Nie tylko chętnie szukamy ich w lasach, ale także ochoczo dusimy, marynujemy, suszymy i... jemy. Jednak nie każdy może włączać je do swojej diety. Które schorzenia wykluczają jedzenie grzybów i kto powinien ich unikać?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@polskapress.pl

Grzyby są bez wątpienia smaczne i bardzo odżywcze. Znajdziemy w nich przeciwutleniające, w tym selen, który wspiera odporność organizmu. Są dobrym źródłem witamin z grupy B: ryboflawiny, niacyny i kwasu pantotenowego oraz miedzi i potasu.

Jednak to bogactwo składników mineralnych nie służy wszystkim. Osoby z niektórymi schorzeniami powinny unikać jedzenia grzybów, aby nie zaostrzyć objawów choroby. Grzyby pochodzące z lasu, a nie z upraw, mogą być także potencjalnym źródłem toksyn, które mogą być niebezpieczne dla niektórych grup.

Zbieranie grzybów i ich jedzenie jest głęboko zakorzenione w naszej kulturze. Na co dzień na naszych stołach goszczą zarówno grzyby duszone, jak i marynowane. Chętnie dodajemy je do sosów i potraw mięsnych. Są także wyjątkowo lubiane przez osoby na dietach roślinnych.

Jednak ich jedzenie może wiązać się z pewnym ryzykiem, w szczególności, kiedy sięgamy po okazy znalezione w lesie.

Ryzyko zatrucia - w grzybach leśnych można trafić na toksyczne substancje, które obciążają wątrobę i nerki, a dla niektórych osób nawet niewielka dawka tych substancji może okazać się śmiertelna.

Sposób przygotowania - smażenie lub marynowanie w zalewie octowej sprawia, że grzyby są ciężkostrawne i mogą podrażniać układ pokarmowy, powodując dolegliwości bólowe i wzdęcia.

Wysoka zawartość niektórych składników mineralnych - grzyby są dobrym źródłem różnych składników mineralnych, ale nie zawsze jest to korzystne dla organizmu. Niektóre osoby powinny unikać



Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że jedzenie grzybów powoduje u nich niepożądane dolegliwości. Warto wiedzieć, kto nie powinien spożywać grzybów. Dzięki temu unikniemy przykrych efektów

jedzenia potraw o dużej wartości poszczególnych pierwiastków.

Kto nie powinien jeść grzybów? Jesienne dary lasu mogą zaszkodzić niektórym osobom. Poniżej prezentujemy grupy osób, które raczej powinny usunąć grzyby (przynajmniej niektóre) ze swoich jadłospisów.

Osoby z chorobami układu pokarmowego

Osoby cierpiące na tymczasowe i przewlekłe choroby układu pokarmowego nie powinny włączać grzybów do swojej diety, ponieważ ze względu na dużą zawartość chityny są one ciężkostrawne. Grzyby zawierają także rafinozę, która wpływa na wydzielanie gazów w jelitach.

Aby grzyby mniej obciążały układ pokarmowy, można dodać do nich przyprawy, takie jak majeranek czy tymianek, które ułatwiają ich trawienie. Warto także zrezygnować ze smażenia

grzybów i dodawania do nich tłustych dodatków, takich jak na przykład śmietana.

Grzybów w zalewie octowej powinny unikać osoby ze skłonnością do podrażnień błony śluzowej żołądka i refluksiem, a także z wrzodami żołądka i dwunastnicy, z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego i chorobą Leśniowskiego-Crohna.

Osoby z chorobami wątroby

Osoby ze schorzeniami wątroby powinny być szczególnie ostrożne w sięganiu po grzyby leśne, które mogą okazać się trujące. Przez zaburzony metabolizm ich wątroba może nie poradzić sobie z oczyszczeniem krwi z toksyn.

Mogą jednak sięgać po grzyby jadalne, pochodzące ze sprawdzonych upraw. Powinny jednak być one poddawane odpowiedniej obróbce termicznej. Absolutnie nie jest zalecane ich smażenie i dodawanie do nich tłustych i ciężkostrawnych dodatków.

Dzieci do 12. roku życia, kobiety w ciąży, karmiące i osoby starsze

Brak jest oficjalnych zakaźnych zakażeń grzybów przez dzieci, kiedy zaczynają już przyjmować stałe pokarmy. Jednak sugeruje się poczekanie, aż osiągną wiek około 10-12 miesięcy, zanim wprowadzi się do ich diety grzyby ze sprawdzonych upraw, np. pieczarki.

Zarówno dzieci do 12. r.ż., jak i osoby starsze oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny natomiast unikać jedzenia grzybów leśnych ze względu na możliwość silnego lub śmiertelnego zatrucia. Wpływ toksyn na młody lub osłabiony organizm może być groźny w skutkach. Nawet niewielka ilość toksycznych substancji może doprowadzić do stałego uszkodzenia organów, a nawet do śmierci.

W przypadku osób powyżej 12. roku życia należy spożywać grzyby tylko ze sprawdzonych i certyfikowanych źródeł, ponieważ zmniejsza to

ryzyko spożycia trujących grzybów, które łatwo można pomylić z jadalnymi okazami.

Osoby ograniczające niektóre składniki mineralne

Grzyby są dobrym źródłem potasu, w związku z tym osoby z chorymi nerkami oraz te z zaleceniem diety ubogopotasowej, powinny ograniczyć ich spożywanie. Ze względu na znaczne ilości puryn, grzybów nie powinny jeść także osoby chore na dnę moczową.

Natomiast znaczna zawartość fosforu sprawia, że zbyt duże spożywanie grzybów przez osoby z niewydolnością nerek może uszkadzać nefrony, czyli komórki nerek, a tym samym zwiększać ryzyko ostrej niewydolności nerek i powodować konieczność dializowania.

Osoby z alergią na grzyby jadalne

Grzyby jadalne nie są częstymi alergenami, ale zdarza się, że uczulenie na nie wystę-

puje, szczególnie u osób, które mają alergię na pleśń.

W przypadku reakcji opóźnionej objawy mogą pojawić się nawet kilka dni po spożyciu grzybów, co może utrudnić diagnostykę. Uczulenie może spowodować wystąpienie wysypki, świądu, obrzęku węzłów chłonnych oraz bólu głowy.

W przypadku natychmiastowej reakcji alergicznej może dojść do wystąpienia objawów ze strony układu oddechowego bądź skórnych, w rzadkich przypadkach może wystąpić niebezpieczny wstrząs anafilaktyczny, a wraz z nim obrzęk krtani, duszności, zawroty głowy i omdlenia. Warto o tym pamiętać i nie należy lekceważyć tych zagrożeń.

Osoby z chorobą alkoholową

Połączenie wysokoprocenowych trunków z grzybami prowadzi do ścięcia białka zawartego w grzybach, przez co są one jeszcze trudniejsze do strawienia. Osoby uzależnione od alkoholu, a także często sięgające po trunki wysokoprocenowe, nie powinny spożywać grzybów, ponieważ może to prowadzić do ciężkiego zatrucia.

Wyjątkowo niebezpieczne może być połączenie alkoholu z czernidłakiem pospolitym, jadalnym grzybem zawierającym koprynę - substancję blokującą metabolizm alkoholu etylowego w organizmie. Może to prowadzić do ostrego zatrucia, które w skrajnych przypadkach może zagrażać życiu. Objawy mogą pojawić się nawet do trzech dni po zjedzeniu grzyba.

Popijanie grzybów wódką lub piwem może z kolei prowadzić do wystąpienia biegunki, nudności, wzdęć i dolegliwości bólowych także u zdrowych osób. Jeśli koniecznie chcemy wypić alkohol, jedząc grzyby, najlepiej sięgnąć po lampkę wytrawnego wina - tak wynika z badań.

FOT. MYSHOUN/PIXABAY

Błyskawiczny urlop



Dojazd z lotniska na Ibizie do centrum miasta trwa kilkanaście minut i kosztuje niecałe 20 złotych

Nie jeden doświadczony podróżnik wie, że niekiedy odebranie bagażu od rozkoszowania się widokiem wymarzonej destynacji dzieli nawet kilkugodzinna podróż. Chociaż większość znanych miast Europy jest dobrze skomunikowana z położonymi nieopodal lotniskami, czasem odległości te są naprawdę duże, a w środkach transportu spędzamy godziny.

Po długiej podróży chcielibyśmy tylko zostawić bagaże, odpocząć i ruszyć w miasto – jeśli zamierzacie podróżować samolotem do miejsc wymienionych na naszej liście, możecie być pewni, że na wszystko znajdziecie czas. Dzięki lądowaniu na zlokalizowanych blisko miast lotniskach zaoszczędzicie sporo czasu i energii.

Port lotniczy Faro (Portugalia)

Port lotniczy Faro jest położony w odległości około 6 kilometrów od miasta, dzięki czemu dojazd z lotniska zajmuje naprawdę niewiele. Co również istotne, koszt do-

jazdu do centrum to jedynie około 11 złotych.

Samo Faro jest popularnym kierunkiem wycieczek, szczególnie z powodu niezwykle atrakcyjnych przyrodniczych. Co roku wiele gatunków ptaków wędrownych przelatuje przez północną Europę i właśnie w okolicy miasta zakłada gniazda na zimę. Są to flamingi, rybitwy, szablodzioby, cyraneczki i zięby zwyczajne.

Port lotniczy Nicea-Lazurowe Wybrzeże (Francja)

Z oddalonego o około 8 kilometrów od Nicei lotniska na teren miasta dotrzecie m.in. tramwajem. Koszt biletu to jedynie około 7 zł.

Nicea to znany ośrodek turystyczny, kąpielisko morskie i uzdrowisko. Miasto jest drugą co do ilości miejsc noclegowych i drugą najczęściej odwiedzaną przez turystów miejscowością we Francji.

Międzynarodowy Port Lotniczy Malta

Z maltańskiego lotniska do stolicy – Valetty – dotrzemy

za ok. 12 zł autobusem. Cena, podobnie jak odległość, jest niewielka – port zlokalizowany jest ok. 8 kilometrów od miasta.

Dzięki temu właściwie od razu po wylądowaniu na Malcie cała wyspa staje przed nami otworem. A jest to jedno z najpiękniejszych miejsc w Europie – bogate w historyczne zabytki architektury, a także w niezwykle, oszałamiające wręcz plaże.

Port lotniczy Piza (Włochy)

Zaledwie ok. 5 kilometrów dzieli Pizę i najbliższe lotnisko, z którego dostaniecie się do miasta autobusem za ok. 12 zł. Port lotniczy Piza to największy port lotniczy w Toskanii i dziesiąty pod względem liczby pasażerów we Włoszech.

Samej Pizy chyba nikomu przedstawiać nie trzeba – to właśnie w tym mieście znajduje się słynna Krzywa Wieża, ale nie jest to absolutnie jedyny zabytek, jakim może poszczycić się Piza. A po zwiedzaniu zachęcamy do skorzystania z lokalnej kuchni, która jest wprost wspaniała.

Port lotniczy Ibiz (Hiszpania)

Z lotniska do centrum miasta dotrzemy autobusem za około 19 zł. Nie będzie to długa podróż, bowiem te dwa miejsca są od siebie oddalone o ok. 6 kilometrów.

Ibiza to hiszpańska wyspa, która jest jednym z najpopularniejszych miejsc wypoczynkowych w Europie. Lotnisko na Ibizie jest jednym z największych w Hiszpanii co do liczby pasażerów. Swoją dużą popularność to miejsce zawdzięcza między innymi temu, że na krótki czas przed stanieniem się celem wycieczek turystów wyspa ta była celem wycieczek hippisów.

Port lotniczy Rimini (Włochy)

Odległość między lotniskiem a miastem to ok. 8 kilometrów – najlepiej kupić bilet za ok. 9 złotych i dojechać do centrum autobusem lub trolejbusem.

Rimini to jedno z najpopularniejszych miast turystyczno-wypoczynkowych nad północnym Adriatykiem. Niedaleko od Rimini leży San Marino.

WAKACYJNE KIERUNKI DLA TYCH, KTÓRZY NIE LUBIĄ TRACIĆ CZASU



Z portu lotniczego Rimini do miasta najlepiej jest dojechać trolejbusem – koszt to około 9 złotych



Za transport z portu lotniczego Nicea-Lazurowe Wybrzeże do centrum miasta zapłacimy ok. 7 złotych



Maltańskie lotnisko jest położone znakomicie, co sprawia, że zwiedzanie wyspy możemy rozpocząć błyskawicznie



Piza to idealne miejsce na weekendowy wyjazd. Lotnisko jest oddalone od miasta o kilka kilometrów

Powiedzieli...

CHOĆ MNÓSTWO PRACY KOSZTUJE JEGO UTRZYMANIE, TO POSIADANIE
WŁASNEGO OGRODU JEST ABSOLUTNIE BEZCENNE. KORZYSTAM Z TEGO KAŻDEGO DNIA!

Joanna Jabłczyńska, aktorka, piosenkarka



FOT. ADAM JANKOWSKI

Krzyżówka panoramiczna

chwila przełomowa w życiu	idylla pasciętej trawy	sąsiad Karola Krawczyka	tubylec, tuziemiec	moneta w sakiewce	pierwszy najtrudniejszy bohater „Starej baśni”	na-ziemna część grzyba	szeftowa, przełozona	niewygodne łóżko	za dużo mówi	ssak morski	wę-gierska wódka	ukochana Gustlika	Gustlika dawna opłata drogowa	hinduski bóg miłości
uleg-łość								w parze z omegą			wa-welski stwór			
				16	stan w USA zwany szczy-pawką		boleń, ryba wiersz miłosny		las liściasty		19			
tworzy rafę					kupiecka zniżka			niepo-koje, obawy	21		częstka z elek-tronami			32
						żona władcy Rosji			31	słom-kowy kape-lusz				
np. zawiad-owca				12		dzwonek w talii kart	kanon moralny	owoc jak pocisk	perski wiersz liryczny		figura stylis-tyczna	14	atrybut dawnej praczki	metro-polia Ghany
modra lub bogatka	wyspa na Bałtyku	filut, spry-ciarz		pek tuli-panów „Pons”			20	cukrowy przy-smak					grecka litera	
					z pasy-wami imię kobiece				kuzyn karpia jak rzeka w Azji		Violetta, aktorka z filmu „Ranczo”			
dział sztuk plas-tycznych	brytyjska agencja prasowa		3			wzór, idealny wynik do-dawania			dopływ Dunaju		spiekota, skwar		ocena w dzien-niku	roślina przy-prawowa
za-wodnik na boisku					Diana, piosen-karka z USA			sportowy zespół rzeczna pływiczna	7		popłoch			
rodzaj fartucha	w parze z Flipem	grecki bóg wojny			widli-szek	na ramieniu kapitana drużyny	utwór liryczny				oryginal		czarna choroba	rzeczny prąd
					niski stół				Irlandia dla Irlandczyków		„cenny” rzemieś-lnik			narzuta na tapczan
ludowa or-kiestra	stolica nad Nilem	jasne w kufłu		„reka” ow-czarka	15	biała szata komu-nijna	futerał na koleję				łaźnia wymy-słona w Fin-landii			1
legat w testa-mencie		29			Paul, piosen-karz	praż-kowana tkanina			godło miasta			szodon lub majonez		model Kia
				poddany seniora film z Lindą				resztki w koszu	mleczny lub prze-kąskowy	zgraja, gromada	28			
silny strach	pleciony z kwiatów	zbiornik jak czołg				Jarosław, aktor Czesław, muzyk						opiekun pasierba	odmiana marchwi	Jan, reżyser „Bożego Ciała”
					kraj z Ottawą			17	futrzana narzutka dla elegatki		sus w bok	6		
odgłos pracy silnika	pseu-donim Koszut-skiej	pływie przez Kato-wice	ryje pod-ziemne kory-tarze	grzanka na śnia-danie	nad-zorcza w spółce	szlagier, hit		10				przy-rząd gimnas-tyczny	prze-ciera kłody	gaz o symbolu N
dawna srebrna moneta		24			drzewce masztu		4	Tomasz, przyjaciel Mickiewicza		rybo-żerny ptak wodny	uczu-cie prze-rażenia	27		25
				majak, zwid		wyrób ludwi-sarza		9						22
strona medalu wolna posada			5		23	końskie okrycie		mroźny miesiąc				duma-sowski musz-kiet		
				rybi tłuszc			8	stop żelaza z niklem			ozdobny kilim			18

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą rozwiązanie – myśl Wiesława Brudzińskiego.

ROZWIĄZANIE: NIEJEDEN WZÓR SKŁADA SIĘ Z SAMYCH PLAM.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852, 61 86 94 143 Faxem: 61 623 25 28
Przez internet: ibo.polskapress.pl E-mail: drobne@glos.com

Biuro Ogłoszeń:

ul. Grunwaldzka 19, **60-782 Poznań**,
tel. 61 869 41 43; 61 86 94 162

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY cieśla murarz stolarz malarz
hydr spaw op. kop. dźwig: 601218955

SPRZĄTANIE terenów zewnętrznych
dla Panów, Naramowice, tel.
512-144-786.

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

DWUPOKOJOWE

Kupię mieszkanie na Piastowskim
niska kondygnacja. **502-958-676**

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ

AKADEMIK 601-567-270 Pń Grunwald

AUTOPROMOCJA

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

czytaj

telemagazyn.pl

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

JEDNOPOKOJOWE

Biuro szuka do sprzedaży/
wynajmu mieszkania na dłużej
502-958-676

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANA

DZIAŁKI uzbrojone nad jeziorem,
35km od Poznania, 600-438-933

Handlowe

ANTYKI

POZNAŃ, okolice skupuję porcelanę
obrazy, monety, książki, medale
i mundury wojskowe Tel.530-005-327

FOTO, KSIĄŻKI

KUPIĘ książki itp -gotówka 604118772

SPORT I REKREACJA

ROWER elektry. sprzedam 504601659

Finanse biznes

OFERTY

SPRZEDAM spółkę z o.o. - rok
założenia 2004, tel. 507-123-467

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINA lakier układ 509-39-59-90

Dachy **781-098-740**

DEKARZ. 501-473-242, 61/872-18-89

UKŁADANIE kostki. 602-180-566

INSTALACYJNE

JOL-KAN sieci i przyłącza wod-kan,
roboty ziemne. Solidnie, krótkie
terminy tel. 603-550-344

MONTAŻOWE

ROLETY zewn. Roletki materiałowe
moskitiery, serwis rolet 605 091 545

PORZĄDKOWE

MYCIE okien 602-511-358

Turystyka

KRAJ

GÓRY

Beskidy, turnus 20% dofi dla
emer. /rent w sierpniu 950zł,
miodowyraj.pl **501-642-492.**

PROMOCJA - pobyt - 85 zł ze
śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok.
z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

MORZA

GĄSKI pokoje z łaz. 663 990 127

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

REKLAMA

0010603864

Nekrologi i kondolencje

Szanowni Państwo,
ZACHĘCAMY
do korzystania z poczty email:
nekrologi@glos.com
lub z formularza na stronie
<https://nekrologi.gloswielkopolski.pl>

Biuro Ogłoszeń „Głosu Wielkopolskiego”
Poznań, ul. Grunwaldzka 19
czynne: pn.- pt. w godz. 8.00-16.00
w soboty nieczynne
tel. 61 866 66 81, 61 869 41 43, 502 499 742

Każdy nekrolog w specjalnym serwisie internetowym
www.nekrologi.net

POGOTOWIE

Wypadki **999, 112**

SZPITALA / IZBY PRZYJĘĆ

Szpital HCP Poznań,
ul. 28 Czerwca 1956 r. 194
61-22-74-500

Szpital Kliniczny nr 1 AM Poznań,
ul. Długa 1/2 **61-854-9000,
61-854-9243**

Szpital Kliniczny nr 2
Poznań, ul. Przybyszewskiego 49
61-869-1100, 61-869-1233

SP Szpital Kliniczny nr 3
Poznań, ul. Polna 33
61-841-9225, 61-841-9224

SP Szpital Kliniczny nr 4
Poznań, ul. 28 Czerwca 1956 r.
nr 135/147 **61-831-0350**

SP Szpital Kliniczny nr 5
P-ń, ul. Szpitalna 27/33 **61-849-1444**

SP ZOZ im. Fr. Raszei
Poznań, ul. Mickiewicza 2
61-848-1011

Wielospecjalistyczny Szpital
Miejski im. J. Strusia, Poznań,
ul. Szwajcarska 3 **61-852-9300**

SP Szpital Kliniczny nr 6
P-ń, ul. Grunwaldzka 16/18
61-857-4333

Specjalistyczny ZOZ nad Matką
i Dzieckiem
Poznań, ul. Wrzoska 1
61-850-6200

Klinika Św. Rodziny
Szpital Położniczo-Ginekologiczny
Poznań, ul. Jarochońskiego 18
61-866-5012

lekarz dyżurny **61-873-8300
504-161-695**

Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych
choroby nowotworowe P-ń,
61-855-1176

Szpital Wojewódzki w Poznaniu
Poznań, ul. Juraszów 7/19
61-821-2200, 61-821-2364

Wielkopolskie Centrum
Pulmonologii
i Torakochirurgii
im. Eugenii i Janusza Zeylandów
Poznań, ul. Szamarzewskiego 62
61-665-4200, 61-665-4214

Wielkopolskie Centrum Onkologii
im. Skłodowskiej-Curie
Poznań, ul. Garbary 15 **61-885-0500**
rejestracja: **61-885-0556(7)**

ZOZ MSWiA w Poznaniu
im. prof. L. Bierkowskiego
Poznań, ul. Dojazd 34 **61-846-4500**

Szpital im. Strusia
ZOZ Poznań-Nowe Miasto
Poznań, ul. Szwajcarska 3
61-873-9000

Całodobowy dyżur okulistyki
dziecięcej
Szpital Kliniczny nr 6
P-ń, ul. Grunwaldzka 16/18
61-866-1819

Zdrowie

ZABIEGI

MASAŻE wszystko tel. 781-661-758

AUTOPROMOCJA

ZAMÓW OGŁOSZENIA DROBNE

ZDROWIE

Zapraszamy
do Biura Ogłoszeń

ul. Grunwaldzka 19
60-782 Poznań
tel. 61 869 41 43
drobne@glos.com

PRZEZ INTERNET NA
www.gloswielkopolski.pl

TELEFONY ZAUFANIA

CARITAS konsultacje dot.
uzależnień
pon. i czw. 16.00-19.00
Poznań, Rynek Wildecki 4a
61-835-6851

Katolicki Telefon Zaufania, Poznań
17.00-21.30 **61-865-1000**

Psychologiczny HIV/AIDS,
Poznań czw. 18.00-22.00
22-692-8226

Anonimowych Alkoholików,
Poznań 18.00-22.00 **61-853-1616**

Dla osób z problemem
alkoholowym
Poznań **61-843-0101**

Centrum Profilaktyki Uzależnień
Sedno, Poznań, Al. Marcinkowskiego 21
61-855-7354

Monar, Poznań
pon.-pt. 9.00-17.00,
sob. 9.00-13.00
61-868-7227, 61-867-9803

Infolinia „Stop żebractwu”
(7 dni w tygodniu, w godz. 7.30
do 22.00) **800 440 450**

Rzecznik Praw Pacjenta
61-850-6075

Dla osób niepełnosprawnych
wzrokowo, Poznań
poniedziałek 15.00-21.00
od wtorku do piątku 12.00-16.00
61-832-4324, 508 324 324

STEFAN SZOLC-ROGOZIŃSKI PROWADZIŁ NIECO AWANTURNICZE ŻYCIE NA PRZEKÓR WSZELKIM STEREOTYPOM

Takie rzeczy to tylko w Wielkopolsce

Adam Biernacki

Koło Przewodników PTTK im. Marcellego
Mottego w Poznaniu

Urodzony w Kaliszu spełnił marzenie o morzu. Badał Afrykę, uprawiał kakao, zginął w Paryżu. Karol Szolc-Rogoziniński to jedna z najbarwniejszych postaci swojego czasu

Polski patriota z domu, w którym mówiono wyłącznie po niemiecku. Luteranin, który został oficerem w przesiąkniętej prawosławiem carskiej marynarce wojennej. Badacz zamorskich kolonii, pochodzący z kraju, który nie istniał na mapie. A na dodatek człowiek, który wbrew woli ojca zmienia swoje nazwisko.

Czy coś takiego może się wydarzyć? Oczywiście, że tak. Wielkopoleanie robili nie takie rzeczy, a Stefan był tego typowym przykładem.

Pruskie porządki

Stefan, a właściwie Karol Stefan Scholz, urodził się w Kaliszu 14 kwietnia 1861 roku. Jego rodzina, która od kilku pokoleń wytrwale zdobywała swoją pozycję na rynku wyrobów tekstylnych, nie narzekała na brak pieniędzy.

Ojciec Karola Stefana, Ludwik, zadeklarowany protestant o żelaznych poglądach, był typowym przedstawicielem swojej klasy społecznej. Co innego matka Stefana, Malwina Rogozinińska, pochodząca z rodziny szanowanego warszawskiego adwokata. Malwina była osobą o anielskiej cierpliwości i to ona wniosła ludzki pierwiastek do tego przesiąkniętego pruskim drylem domu.

Sęk w tym, że niemieckość kaliskiej rodziny Scholców była podbudowana tęsknotą za przeszłością. Sentyment za „dawnymi, dobrymi czasami” urosł w umyśle nestora rodu do czegoś w rodzaju religii. Typowe zachowanie człowieka, który żyje przeszłością i nie będąc wystarczająco elastycznym, aby dostosować się do otaczającej rzeczywistości, nie tylko wypiera ją ze swojej świadomości, uważając ją za złą, ale na dodatek wciska tę ideologię swojej rodzinie, głównie z tego powodu, że nikt inny tych bzdur nie chce słuchać. Taki domowy sposób na leczenie frustracji.

Kalisz i okolice w chwili narodzin Karola Stefana były już pod zaborem rosyjskim, ale do 1815 roku były pod zaborem pruskim.

Finansowo w firmie nie zmieniło się nic. Carska Rosja



FOT. WIKICOMMONS/FALLANER

Stefan Szolc-Rogoziniński po śmierci wrócił do Kalisza. Tam spoczywa w rodzinnym grobowcu, tam też znalazła się poświęcona mu ławeczka

potrzebowała ogromnych ilości sukna, choćby na potrzeby armii, więc interes szedł nieźle. Ale pod względem narodowościowym to już nie było to samo. Niemcy w stosunku do swoich kresów wschodnich mieli taki sam sentyment, jak Polacy do swoich.

Nic więc dziwnego, że kiedy Karol po ukończeniu gimnazjum we Wrocławiu oznajmił ojcu, że chce wstąpić do carskiej floty, rodzic dostał białej gorączki.

Jeden pozostał

Tu warto wspomnieć, że nad rodziną wisiło pewne fatum. Dwaj młodszy bracia Karola Stefana zmarli śmiercią tragiczną.

Tajemnicą poliszynela był fakt, że Teodor Scholz i Emil Scholz popełnili samobójstwa. Co mogło spowodować, że w jednej rodzinie, w której zdawać by się mogło, nie brakowało niczego, doszło do takiej tragedii?

Może decydując się na wstąpienie do marynarki wojennej i mając w perspektywie podróż w daleki świat, chłopak chciał się od czegoś odciąć. Coś musiało być na rzeczy, skoro wkrótce młodzieniec zaczął używać imienia Stefan, być może dlatego, że jest „mniej niemieckie”, do nazwiska, które pisał „Szolc”, dodał nazwisko paniieńskie matki, a z jedynym bratem, Kazimierzem, porozumiewał się wyłącznie po polsku, tak w mowie, jak i w korespondencji.

Do szkoły morskiej wstąpił w roku 1878, a ukończył ją na wiosnę 1880, a więc przed czasem. W sam raz, aby jako miczman, czyli młodszy oficer, udać się w rejs do Wła-

dywostoku. Pierwszy rejs w życiu i to od razu przez pół świata, dookoła Afryki! Okręt, na którym płynął, nazywał się „Generał Admirał” i wyglądał jak z ilustracji powieści Juliusza Verne’a. Pancerna fregata miała co prawda kadłub stalowy i maszynę parową, ale jeszcze pozostawiono jej maszty i żagle. Wyglądała niesamowicie.

Okręt był protoplastą nowej klasy, a słaby silnik parowy nadawał mu maksymalną prędkość dwunastu węzłów, co sprawiło, że podróż przez pół świata nie należała do krótkich. Dla początkującego podróżnika była to jednak woda na młyn. Wtedy zobaczył, że choć Algier czy Maroko są dla Europejczyka klasyką gatunku, to centrum kontynentu pozostaje nadal zagadką. Już wtedy wiedział, co będzie robił w życiu.

Podczas drugiego rejsu w służbie wojskowej zawitał do Paryża, gdzie doceniono jego entuzjazm i przyjęto go w szeregi Paryskiego Towarzystwa Geograficznego. Było to w maju 1881 roku, a już na jesieni tego roku

Podróżnik na cały etat

Stefan zrzucił mundur i został zawodowym podróżnikiem. Dobry pomysł to jedno, ale do realizacji potrzebne są pieniądze. Rozmowa o finansowaniu wyprawy nie kleiła się ani w Paryżu, ani w Neapolu, gdzie Stefan szukał wsparcia w Klubie Afrykańskim, ani w rodzinnym domu, gdzie ojciec nawet słuchać nie chciał o finansowaniu takich fanaberii.

Stefan znalazł inne rozwiązanie. Wykorzystał spadek po zmarłej w 1877 roku matce. Miał znajomości w środowisku

prawniczym, z którego pochodziła jego rodzicielka, a rodzina zmarłej Malwiny stanęła za nim murem, prawdopodobnie zdając sobie sprawę z atmosfery panującej w domu.

Jeśli ktoś nie potrafi sobie wyobrazić, jakie piekło może jeden domownik zgotować drugiemu, niech obejrzy film „Plac Zbawiciela”. Matka Stefana Szolca również zmarła przedwcześnie, choć nie śmiercią gwałtowną, ale to nie znaczy, że miała w domu raj na ziemi. Tym razem ojciec nie mógł mu przeszkodzić.

Finansowo bardzo pomógł początkującemu globtroterowi także hrabia Benedykt Tyszkiewicz, sam podróżnik, sportowiec i człowiek wielu talentów, który swoje fotografie z podróży do Algierii prezentował aż w dalekiej Filadelfii.

On w pełni rozumiał pasję Stefana. Za te fundusze młodzieniec kupił we Francji mały żaglowiec, nazwał go „Łucja Małgorzata”, zaokrętował polską załogę, w skład której wchodził jego kolega z gimnazjum, Klemens Tomczek, z zawodu geolog. Dołączył do nich meteorolog Leopold Janikowski, który z zamiłowaniem był etnografem, i panowie popłynęli w szeroki świat.

Kibicowali temu przedsięwzięciu tacy ludzie jak Henryk Sienkiewicz i Bolesław Prus, a na wyniki wyprawy czekał z niecierpliwością Filip Sulimierski, redaktor naczelny podróżniczego czasopisma „Wędrowiec”, które w tamtym czasie było prawdziwym oknem na świat dla niejednego rodaka. Ekipa wyruszyła z Hawru i początkowo popłynęła na Madagaskar, a potem w stronę Gwinei Równikowej. Tam Rogoziniński

kupił sobie wyspę. Jedni mówią, że całą, inni że tylko część, ale to szczegół, bo cena nie była wygórowana. Wyspa nazywała się Mondoleh, a według Stefana kosztowała: dziesięć sztuk materiału, sześć strzelb, cztery kuferki, trzy skrzynki dżinu, jeden czarny tużurek, jeden cylinder, trzy kapelusze, tuzin czerwonych czapek, cztery tuziny słoików pomady, tuzin bransoletek i cztery jedwabne chustki. Jednym słowem, jak za darmo - tylko brać.

Ciekawe, po co miejscowej ludności było potrzebne aż czterdzieści osiem słoików pomady do układania włosów. Być może na wyspce miał miejsce renesans sztuki fryzjerskiej. Ale tego się już nie dowiemy. Na wyspie założono bazę naukową o nazwie Stefania, a prace badawcze ruszyły z kopyta. Penetrowano niezbadane tereny Kamerunu, zarówno w głębi lądu, jak i na wybrzeżu. Badano tereny Gabonu i Nigerii. Badacze opisywali niezbadane dotąd terytoria dzisiejszej Liberii i Ghany, znanej wtedy pod nazwą Złotego Wybrzeża.

Prawdopodobnie dopiero wtedy dotarło do nich, na co się porwali, bo przeciętny obywatel miał o afrykańskim kontynencie takie pojęcie, jak o powierzchni Księżyca.

Ludzie, którzy odwiedzali ten ląd, byli eksploratorami zainteresowanymi wyłącznie eksploatacją jego zasobów, a reszta niewiele ich obchodziła. To, co mieli do przekazania słuchaczom, bardziej przypominało opowieści Szeherazydy niż rzetelną wiedzę geograficzną. Podróżnicy, którzy mieli zacięcie naukowe i nie byli nastawieni na zysk, stanowili margines. Tym większa była zasługa tej małej ekipy. Owocem jej prac były mapy z wytyczonym przebiegiem rzek, opisy odkrytych jezior i gór, na które Polacy się wspinali, a nade wszystko ogromna praca etnograficzna, której efektem były słowniki dialektów używanych przez lokalne plemiona. O większości tych ludów „cywilizowany świat” dowiedział się dopiero od Szolca i jego kolegów.

Kiedy w Kamerunie powstała polska kolonia, wydawało się, że wszystko zmierza ku pełnemu sukcesowi. Niestety, geopolityka miała wpływ i tutaj.

Może Szolcowi-Rogozinińskiemu wydawało się, że uciekanie od zaborów, ale ręce zaborców sięgały daleko. Gdy okazało się, że owa kolonia może dostać się w niemieckie ręce,

Stefan przekazał ją pod kontrolę angielską. Może to rodziło pytanie, czy miało to jakiś związek z jego przyjęciem w szeregi Królewskiego Towarzystwa Geograficznego w Londynie, ale to raczej problem akademicki, bo nie wiązały się z tym żadne konkretne fundusze na dalsze wyprawy. Towarzystwo lubiło się chwalić osiągnięciami swoich członków, ale portfel miało szczelnie zamknięty.

Pożegnanie z Afryką po polsku

Również na polu osobistym życie Stefana nie było usłane różami. W 1888 roku ożenił się z pisarką Heleną Janiną Boguską, która była nie tylko osobą o nieprzeciętnej urodzie, ale i piekielnie inteligentną. Para wyjechała do Afryki, gdzie miała własną posiadłość. Małżeństwo prowadziło plantację kakao na wyspie Fernando Po. Ona pisała, on prowadził badania nad lokalnymi plemionami. Podróżowali po Afryce i razem dokonywali odkryć. Jednym słowem, bajka. Sielanka jednak trwała krótko. Po powrocie z Afryki Helena złożyła pozew o rozwód, który otrzymała w 1895 roku. W 1904 roku wyszła za mąż za architekta Tomasza Pajzderskiego. Wolała pisać książki o tematyce podróżniczej, niż rzeczywiście przebywać w tropikach. Taka rodzima wersja „Pożegnania z Afryką”.

A co ze Stefanem? Stefan walczył do końca. Podróżował po Egipcie, być może licząc na to, że panująca moda na opowieści z krainy faraonów zwróci uwagę publiczności na jego pracę. Pieniądzy na podróże i badania ciągle brakowało, więc szukając ich, udał się do Paryża.

Tam, 1 grudnia 1896 roku, zginął pod kołami omnibusu. Nawiasem mówiąc, na ulicy tego samego miasta 19 kwietnia 1906 roku zginął pod kołami wozu ciężarowego noblista Piotr Curie, mąż Marii Skłodowskiej.

Ludzie wybitni, działający dla dobra społecznego, powinni przed przejściem na drugą stronę ulicy rozglądać się na boki.

Daliby tym przykład również tym mniej wybitnym, a wypadków byłoby mniej.

Ostatnia podróż

Stefana Szolca-Rogozinińskiego pochowano na cmentarzu Bagneux. W 2023 roku szczątki globtrotera sprowadzono do Kalisza i złożono w grobowcu rodzinnym. I to była jego ostatnia podróż.

SPORT

www.sportowy24.pl

DZIŚ II RAJD ROWEROWY TOUR DE POZNAŃ

Dziś o godz. 10 rozpocznie się II Krajoznawczy Rajd Rowerowy „Tour de Poznań”. To wyjątkowe wydarzenie łączące rajd rowerowy ze zwiedzaniem Poznania. Start nastąpi z placu Kolegiackiego. Na 25-kilometrowej trasie na uczestników czeka 10 przystanków w najciekawszych punktach Poznania. W imprezie może wziąć udział każdy, kto ukończył 16 lat i kto dysponuje rowerem i kaskiem.



FOT. PIOTR BILSKI

NAJLEPSI W BARCELONIE
Najlepszy polski piłkarz i najlepsza piłkarka grają w jednym klubie.

W plebiscycie Związku Piłkarzy miano nr przypadło graczom Barcelony, czyli Ewie Pajor i Robertowi Lewandowskiemu.

Kosmiczne spotkanie z „królową sportu” w śląskim Kotle Czarownic

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Bez wątpienia będzie to wielkie, sportowe święto, po raz kolejny organizowane na polskiej ziemi. A oczy całego świata będą zwrócone tylko w jedną stronę - na Kocioł Czarownic.

Już po raz dwunasty w tym sezonie światowa elita zmierzy się na mityngu zaliczanym do lukratywnego cyklu Diamentowej Ligi. Tym razem w Chorzowie, na Stadionie Śląskim w ramach „Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej”. W niedzielę ujrzymy na starcie największe gwiazdy „królowej sportu”. Dla wielu sportowców będzie to niepowtarzalna okazja do rewanżu za paryskie Igrzyska XXXIII Olimpiady.

Tegoroczna edycja „Wanda Diamond League” ruszyła już w kwietniu, w Chinach (Xiamen i Suzhou). W sumie, organizator cyklu - World Athletics i główny sponsor, chińska korporacja w branży nieruchomości - rozrywki - Dalian Wanda Group, uzgodnili, że w 2024 roku odbędzie 14 mityngów plus finał, którego gospodarzem będzie tym razem Bruksela (13-14 września).

Przed Igrzyskami XXXIII Olimpiady, udało się rozplanować dziesięć zawodów. Po Paryżu, lekkoatleci zdążyli się już spotkać w Lozannie (w miniony czwartek), no i teraz w Parku Śląskim w Chorzowie. Pozostaną jeszcze mityngi w Rzymie (30 sierpnia) i Zurychu (5 września), po czym najlepszy z najlepszych zjadą na Stade Roi Baudouin, czyli stadion króla Baudouina I, zbudowany na gruzach legendarnego Heysla.

Tradycyjnie już, zwycięzca każdej „diamentowej” konkurencji na mityngu „Wanda Diamond League” ma zagwarantowaną premię w wysokości 10 000 dolarów (w finale jest to już 30 000 „zielonych”). Kolejni za-



FOT. LI YING/XINHUA NEWS/EAST NEWS

Trzy najlepsze specjalistki biegania na dystansie 400 metrów na świecie - od lewej: Salwa Eid Naser z Bahrajnu, Marileidy Paulino z Dominikany i nasza Natalia Kaczmarek

wodnicy otrzymują: 2. miejsce = 6000 \$; 3. miejsce: 3500 \$; 4. miejsce: 2000 \$; 5. miejsce: 1250 \$; 6. miejsce: 1000 \$; 7. miejsce: 750 \$; 8. miejsce: 500 \$.

W Chorzowie, rozegranych zostanie 14 konkurencji w ramach cyklu Diamentowej Ligi oraz sześć dodatkowych, m.in. rzut młotem pań i panów - w obu konkursach zawodnicy mogą liczyć na takie same pieniądze, jak części „diamentowej”...

Absolutną nowością jest dodatkowa gratyfikacja finansowa dla MVP zawodów, czyli lekkoatlety, który na Stadionie Śląskim uzyska najlepszy wynik dnia. Na koniec mityngu otrzyma czek na kolejne 10 000 dolarów.

Z pewnością naszych kibiców najbardziej będzie elektryzował bieg pań na dystansie 400 me-

Marileidy Paulino kontra Natalia Kaczmarek 14:1! Polka wygrała tylko raz w karierze - w ubiegłym roku, właśnie w... Chorzowie

trów, w którym ma dojść do wielkiego rewanżu za Paryż. Ponownie w blokach startowych zobaczymy niekwestionowane gwiazdy tej konkurencji - Marileidy Paulino z Dominikany, Nigeryjkę Salwę Eid Naser w barwach Bahrajnu, naszą Natalię Kaczmarek i Irlandkę Rhasidat Adeleke, a więc cztery najszybsze panie na Stade de France! Jakby tego było mało, w Chorzowie wystąpią jeszcze trzy inne finalistki olimpijskie - Amerykanka Alexis Holmes, Sada Williams z Barbadosu i niezwykle utalentowana Norweżka 21-letnia Henriette Jager.

Dotychczasowy bilans wspólnych biegów Marileidy Paulino i Natalii Kaczmarek na 400 metrów to 14:1 na korzyść Dominiki! Jedyny raz udało się Polce wygrać na ubiegłorocznym... „Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej”... Powtórka zatem mile widziana.

Przypomnijmy, że ubiegłoroczny „Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej” zajął drugie miejsce w rankingu World Athletics za rok 2023. Lepszy pod wzglę-

dem wyników sportowych okazał się tylko wielki finał „Wanda Diamond League”, który gościł w amerykańskim Eugene.

„Rozkład jazdy”

Godz. 14.00: młot mężczyzn (Ethan Katzberg); **godz. 14.49:** 110 m pł. (Grant Holloway); **godz. 15.14:** kula mężczyzn (Ryan Crouser); **godz. 15.34:** tyczka mężczyzn (Armand Duplantis); **godz. 15.41:** 100 m mężczyzn (Fred Kerley); **godz. 16.04:** 400 m pł. kobiet (Femke Bol); **godz. 16.15:** 3000 m mężczyzn (Jakob Ingebrigtsen); **godz. 16.34:** 100 m pł. (Pia Skrzyszowska); **godz. 16.46:** 400 m kobiet (Natalia Kaczmarek); **godz. 16.53:** oszczep kobiet (Maria Andrejczyk); **godz. 17.53:** 100 metrów kobiet (Ewa Swoboda)

GDZIE OGŁĄDĄĆ WEEKENDOWE TRANSMISJE?

SOBOTA, 24.08

Eurosport 1

● 14.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana - 8. etap: Úbeda - Cazorla

Canal Plus Sport

● 18.25 Piłka nożna: Liga angielska: Aston Villa - Arsenal
● 21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska: RCD Espanyol - Real Sociedad

Canal Plus Sport 3

● 14.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Motor Lublin - Puszcza Niepołomice
● 17.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Cracovia - Górnik Zabrze

Canal+ 4K

● 20.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice - Jagiellonia Białystok

Canal Plus Sport 5

● 21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Getafe - Rayo
● 18.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona - Athletic

Eleven Sports 2

● 18.25 Piłka nożna: Liga włoska: Parma - AC Milan

Eleven Sports 3

● 18.25 Piłka nożna: Liga włoska: Udinese - Lazio
● 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Monza - Genoa

Eleven Sports 4

● 16.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Osasuna - Mallorca

NIEDZIELA, 25.08

TVP 2

● 17.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań - Pogoń Szczecin

TVP Sport

● 13.55 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Chorzowie
● 14.25 Piłka nożna: Betclio 1. Liga: Wisła Kraków - Miedź Legnica

Polsat Sport 1

● 16.00 Siatkówka plażowa: Mistrzostwa Polski - Warszawa 2024 - mecz finałowy kobiet
● 17.00 Siatkówka plażowa: Mistrzostwa Polski - Warszawa 2024 - mecz finałowy mężczyzn

Canal Plus Sport 2

● 16.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt - Real Valladolid
● 21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Atletico Madryt - Girona

Canal Plus Sport 3

● 14.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Piast Gliwice - KGHM Zagłębie Lubin

Canal+ 4K

● 20.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Śląsk Wrocław - Legia Warszawa

Eleven Sports 1

● 18.25 Piłka nożna: Liga włoska: Torino FC - Atalanta

● 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Napoli - Bologna

Eleven Sports 2

● 18.25 Piłka nożna: Liga włoska: Fiorentina - Venezia

● 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma - Empoli

Eurosport

● 14.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana - 9. etap: Motril - Granada

GŁOS
WIELKOPOLSKI
www.gloswielkopolski.pl

Redaktor naczelny: Leszek Waligóra
Zastępca redaktora naczelnego: Monika Kaczyńska
Prezes Makroregionu: Marek Cieślowski
Dyrektor biura reklamy oddziału: Agnieszka Perlińska

Redakcja: ul. Grunwaldzka 19, 60-782 Poznań,
tel. 61869 4100, 61860 6000;
redakcja@glos.com
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 Polska Press Grupy Zenon Nowak
Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński
Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu Karol Wlazło, Agencja AIP kontakt@aip24.pl
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC
Polska Białostocka Ciepłota