

3,50
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Śląsk - Wisła Płock. Mecz nie
tylko o 3 punkty **SPORT. STRONA 15**



**Wandale niszczą
samochody,
a wrocławianie
bronią się przed nimi
na własną rękę**

STRONA 3

**Przed nami
zmiana rządów
na Dolnym Śląsku?
Przedstawiamy
możliwe scenariusze**

STRONA 3

**To już 30 lat,
odkąd Wrocław
nie jest podzielony
na dzielnice,
lecz na osiedla**

STRONA 4

Gazeta

WROCŁAWSKA

Sobota-niedziela 20-21 marca 2021

Pracę nad zdrowiem zaczynamy metodą małych kroków

JAK ZACZAĆ DOPROWADZAĆ
SWOJE CIAŁO I EMOCJE DO ŁADU
W PANDEMII, MÓWI DR MAGDALENA
GOLACHOWSKA, PSYCHODIETETYK

STRONY 8-9



magazyn *rodzinny*



Gwiazda
Telewizyjna
Pani Gadżet,
czyli Anna
Nowak-Ibisz

strona 04

Temat dnia
Międzykulturowe
związki i akcepta-
cja rodziny

strona 03



Zwierzęta
Marcowanie
kotów, czyli
miłosne podboje
na wiosnę

strona 07



Kuchnia
Wiosenny detoks pełen witamin.
Polecamy pyszne przepisy na soki
i koktajle, które pomogą nam wrócić
do formy po zimie

strony 05-06

Pogoda w regionie

sobota

2°C
-5°CBarometr
1027 hPa
Wiatr
północny 14 km/h
Uwaga
biomet korzystny

niedziela

4°C -3°C



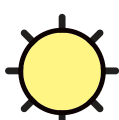
poniedziałek

6°C -4°C



wtorek

8°C -4°C



Uwaga: w nocy przymrozki, w dzień wciąż chłodno.

Grzegorz
ChmielowskiWIOSNA BEZ DNIA
WAGAROWICZA

Listy z Dolnego Śląska

Dziś wchodzi w życie mały lockdown, czyli w poniedziałek do szkoły nie pójdą nawet maluchy z klas I-III. Od wie-lu miesięcy w domu uczą się zdalnie starsi uczniowie. Co więc z Dniem w Wagarówiczy, który od zawsze rozpoczynał wiosnę, niczym przylot bocianów do podlegnickich Bieniowic? Albo jak pierwsze dzisiejsze promienie słońca na polanie po dawnej wiosce Budniki koło Karpacza, gdzie góry od miesięcy zasłaniają to życiodajne światło. W Bieniowicach zresztą wiosna przyszła już 10 marca, bo w tym dniu nasz fotoreporter Piotr Krzyżanowski namierzył je tam w gniazdach. W Budnikach co roku 19 marca na powitanie słońca zapalają lampę naftową, by ją zgasić 26 listopada, kiedy to promienie nie mogą się już przebić przez okoliczne góry. W tym roku uroczystości nie będzie z powodów covidowych, co organizatorzy już oznajmili. A co z Dniem Wagarówiczy? Jak

znam życie młodzież będzie chciała jakoś wymknąć się z domu, by pobyć razem. Do czego jednak absolutnie jej nie namawiam, wręcz przeciwnie. Bo stawka takiej zabawy jest zbyt wysoka, po prostu niebezpieczna dla zdrowia, a nawet życia. Wolałbym, żeby - jeżeli już chcą powagarować - zrobili to zdalnie, w taki sam sposób, w jaki pobierają w tym roku szkolnym nauki. A pomysłów na wagarowanie w sieci internetowej na pewno nie zabraknie. A wracając na ziemię, to należy się jasny komunikat, że astronomiczna wiosna przyjdzie w sobotę, zaś kalendarzowa w niedzielę i prawo do świętowania tych okazji należy się nie tylko uczniom. Co w dawnych latach przejawiało się np. ogromną ilością muzyki w radiu i telewizji, poświęconej tej najpiękniejszej porze roku. „Wiosna” ViValdiego witała nas codziennie w Czterech Porach Roku radiowej Jedynki. „Wiosna, cieplejszy wieje wiatr/ Wiosna, znów nam ubyło lat” - cieszyli się Skaldowie. „Nie bójmy się wiosny/ Schadzek wieczornych” - namawiała Ewa Bem. A Marek Grechuta nie dowiedział, że to już, pytając: „Wiosna, ach to ty?” Konkretny jak zwykle Wojciech Młynarski na tę okoliczność miał swój apel: „Dziewczyny, bądźcie dla nas dobre na wiosnę”. I co tu więcej gadać? ©©

Dariusz Stasiak
i jego dojne krowyprof. dr hab.
Edward Czapiewski

Felieton

Dariusza Stasiaka - byłego przewodniczącego Klubu Bezpartyjnych Samorządowców, a obecnego lidera puczystów, próbującego obalić Marszałka Cezarego Przybylskiego - poznałem w czasie kampanii wyborczej do Sejmiku Województwa Dolnośląskiego jesienią 2018 r. Jest takie przysłowie: „żeby człowieka dobrze poznać, trzeba z nim zjeść beczkę soli”. W tym przypadku kilka beczek też by nie starczyło. Robił wrażenie człowieka bezinteresownego, rozumiejącego ideę samorządu i walczącego o sprawy naszego województwa. A wychodzi z jego działalności, że jest człowiekiem bardzo interesownym i dbającym wyłącznie o własną karierę i powiększanie majątku bez żadnych skrupułów. Stąd moje przykre rozczarowanie.

Rzetelna i ciężka praca w samorządzie terytorialnym powinna być dobrze wynagradzana. To przecież nie ulega żadnej wątpliwości. Fatalnie jednak jest, kiedy usiłuje się pracę w samorządzie wykorzystać przede wszystkim dla siebie i do tego wykazywać wielką zachłanność. Samorząd terytorialny od chwili, kiedy narodził się na nowo, miał służyć społeczności lokalnej, budując wśród mieszkańców poczucie podmiotowości. Z kolei samorządowcy, jak przystało na dobrych gospodarzy, powinni kierować się troską o dobro wspólne.

Problem w tym przypadku jest taki, że u Dariusza Stasiaka szalona ambicja władzy i chęć zemsty, dla której postanowił dokonać puczu w Sejmiku Województwa Dolnośląskiego, wiąże się ściśle z jego pazernością na dobra materialne. W ciągu kilkunastu lat uczynił sobie z samorządów, w których pracował, przysłówowe dojne krowy. Dzięki temu dorobił się znacznego majątku, co wykazały liczne publikacje na łamach „Super Expressu” czy ostatnio „Gazety Wrocławskiej” i szeregu innych dolnośląskich portali. Dodatkowo „Super Express” ochrzcił go przydomkiem „Baron ze Ścinawy”. No i jak przystało na prawdziwego Barona

U Dariusza Stasiaka
szalona ambicja władzy
i chęć zemsty (...)
wiąże się ściśle z jego
pazernością na dobra
materialne.

prof. dr hab. Edward Czapiewski

w roku 2019 r., będąc urzędnikiem we wspomnianej 8-tyśmiejnawie, zarobił przeszło 320 tys. złotych na umowę o pracę, a jeśli dodamy do tego takie uposażenie, jak dieta radnego, czy chociażby umowa z gminą Chodanów itd. (całość w oświadczeniu majątkowym), to tak kwota zbliża się do astronomicznej sumy 0,5 miliona złotych. Szok! Oczywiście tak horrendalne i oderwane od lokalnego kolorytu zarobki wywołały wściekłość mieszkańców gminy, którzy mieli już dość pazerności Stasiaka i nieudolności burmistrza Krystiana Koszyty, będącego „formalnym” przełożonym „Baro-

na”, a tak naprawdę - jego marionetką. Szczególnie wdzięczny w tym miejscu jestem Pawłowi Kowalskiemu - założycielowi stowarzyszenia „Lepsza Ścinawa”, który nie bał się zemsty „Barona ze Ścinawy” i systematycznie pokazywał opinii publicznej, jakie kwoty trafiały na jego konto. Dodatkowo, lider „Lepszej Ścinawy” złożył doniesienie do prokuratury i CBA, aby te zajęły się oświadczeniami majątkowymi Dariusza Stasiaka z powodu domniemych nieścisłości. Mówiąc w skrócie, wg Pawła Kowalskiego osiągnięte dochody nie pokrywały się z zarobkami. Sprawa wymaga skrupulatnego wyjaśnienia. Dla samego zainteresowanego, mieszkańców Ścinawy i wszystkich Dolnoślązaków.

Osobiście uważam, że Dariusz Stasiak, pobierając z różnych źródeł samorządowych tak wielkie pieniądze, sprzeniewierzył się idei samorządowej i etosowi pracownika samorządowego, wypaczając ich sens. Powinien rozliczyć się przed opinią publiczną co do grosza z uzyskanego majątku i złożyć mandat radnego naszego Sejmiku. Zaskodzą bardzo sprawie Bezpartyjnych Samorządowców, walczących o jasne reguły gry politycznej i ekonomicznej. I nie jest to, jak wiadać, łatwa sprawa. Trzeba tępić rozpalonym żelazem takie postawy, najlepiej przez eliminację tego typu ludzi z życia politycznego samorządów (i wyżej też). Na błędach trzeba się uczyć. ©©

Prof. dr hab. Edward Czapiewski - historyk, samorządowiec, felietonista, nauczyciel akademicki przez lata związany z Uniwersyteciem Wrocławskim, obecnie wykłada w Dolnośląskiej Szkole Wyższej we Wrocławiu

WAŻNE TELEFONY
Numer alarmowy: 112Pomoc nocna i świąteczna
we Wrocławiu

- Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka - Centrum Medycyny Ratunkowej, ul. gen. Fieldorfa 5, tel. 71 306 42 22.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Kamieńskiego 73a, tel. 71 32 70 536.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Koszarowa 5, tel. 71-395-29-07.
- Szpital Specjalistyczny im. A. Falkiewicza, ul. Warszawska 2, tel. 71 37 74 116, 71 37 74 117, 71 37 74 118, 71 37 74 119.

Oddziały ratunkowe

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Kamieńskiego 73a, tel. 71-327-01-00.
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny, ul. Borowska 213, tel. 71-395-29-64.
- Wojskowy Szpital Kliniczny, ul. Weigla 5, tel. 261-660-373.
- Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka - Centrum Medycyny Ratunkowej, ul. gen. Fieldorfa 2, tel. 71-306-44-19.

Pomoc wieczorowa
i nocna w Walbrzychu

- Specjalistyczny Szpital im. dr. A. Sokołowskiego, ul. Sokołowskiego, 4. Oddział Ratunkowy: tel. 74 64 89 968.
- Specjalistyczny Szpital Ginekologiczno-Położniczy w Walbrzychu, ul. Paderewskiego 10, tel. 74 88 77 169.

Pomoc nocna i świąteczna
w Jeleniej Górze

- Wojewódzkie Centrum Kształcenia i Rehabilitacji w Jeleniej Górze, ul. Janusza Korczaka 1, tel. 75 64 59 667.
- Szpitalny Oddział Ratunkowy. Wojewódzkie Centrum Kształcenia i Rehabilitacji w Jeleniej Górze, ul. Ogińskiego 6, tel. 75-753-71-18, 75-753-71-19.

Pomoc nocna
i świąteczna w Legnicy

- Szpitalny Oddział Ratunkowy Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, 59-220 Legnica, ul. Iwaskiewicza 5, tel. 76 72 11 410, 76 72 11 411.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, 59-220 Legnica, ul. Iwaskiewicza 5, tel. 76-721-11-00.

Kontakt do Oddziału
Epidemiologii PSSE
we Wrocławiu:

- do godziny 15:00 Oddział Epidemiologii tel. 693-900-908 lub 71 361-42-90 wew. 5
- po godzinie 15:00 numer alarmowy Oddziału Epidemiologii: 603-720-579
- Całodobowo NFZ 800-190-590

ZDJĘCIE DNIA



18 marca 1978 roku prom kosmiczny Enterprise dotarł na próby wstrząsowe do NASA Marshall Space Flight Center.

W poniedziałek u nas

Ostatni taniec trenera
Vítězslava Lavičky?

Piłkarze Śląska Wrocław podejmują Wisłę Płock. Wiele wskazuje na to, że od wyniku tego meczu i postawy Śląska zależy dalsza praca szkoleniowca wrocławian...



We wtorek

Nie tylko astronom,
ale i wielka zagadka

Mikolaj Kopernik okazał się tajemniczą postacią. Domniemana kochanka, czy frapująca recepta na sublimowane wino, które miał pijać „niewstrzemięźliwie”...

Będzie zmiana rządów na Dolnym Śląsku? Oto wszystkie możliwe scenariusze

Wrocław

Andrzej Zwoliński
andrzej.zwoliński@gazeta.wroc.pl

Utworzeniem własnego klubu w Sejmiku Dolnego Śląska Cezary Przybylski przypieczętował rozłam w gronie Bezpartyjnych Samorządowców i utratę większości przez obecnie rządzącą regionem koalicję z udziałem PiS. Kto będzie rządził Dolnym Śląskiem?

Kilka dni po wyrzuceniu z sejmikowego klubu Bezpartyjnych Samorządowców Tymoteusza Myrda, członka Zarządu Województwa, na odejście z klubu zdecydował się marszałek Cezary Przybylski. Utworzył on własny klub pod nazwą Bezpartyjni i Samorządowcy z Tymoteuszem Myrdą i Markiem Obrębalskim u boku. W dotychczasowym klubie Bezpartyjnych Samorządowców - pod kierownictwem Mirosława Lubińskiego - pozostali: Dariusz Stasiak, Patryk Wild i Michał Bobowiec.

Współrządzający Dolnym Śląskiem koalicjanci Bezpartyjnych - politycy Prawa i Sprawiedliwości wydają się zachowywać zimną krew i czekają na to, jak dalej potoczy się wojna domowa Bezpartyjnych.

„Liczymy na dalszą współpracę. Podtrzymujemy poparcie dla marszałka Cezarego Przybylskiego i mamy nadzieję, że panowie, którzy dali sobie po razie w końcu wyjaśnią wszystkie nieporozumienia i się dogadają” - usłyszeliśmy od Marcina Krzyżanowskiego, wicemarszałka województwa dolnośląskiego z PiS.

Polityk nie odpowiedział nam, czy rozmawiano już z jedną i drugą stroną konfliktu na temat przyszłości koalicji.

**Możliwe polityczne scenariusze dla Dolnego Śląska
Pierwszy scenariusz - rządy mniejszościowe.**

Tutaj trzeba zacząć od politycznej arytmetyki. Przed rozłamem Bezpartyjni wraz z PiS mieli zapewnioną pewną większość w Sejmiku (21 głosów wobec 15 głosów opozycji) i byli w stanie skutecznie rządzić Dolnym Śląskiem. Po rozłamie, niezależnie od tego czy PiS postawi na trwanie sojuszu z Cezarym Przybylskim, czy na radnych Mirosława Lubińskiego - a obaj panowie deklarują chęć dalszej współpracy i trwanie obecnej koalicji - ani z jednym, ani z drugim klubem nie mają będą mieli większości. Bez tego można próbować rządzić dalej w układzie mniejszościowym, ale wymaga to przy każdym istotnym projekcie żmudnych i często politycznie kosztownych negocjacji i dogadywania się z radnymi opozycji.

Jako pierwszy z możliwych scenariuszy na najbliższe miesiące, można oczywiście brać pod uwagę rządy mniejszościowe PiS-u, z klubem Cezarego Przybylskiego lub Mirosława Lubińskiego, ale na dłuższą metę wydaje się to mało prawdopodobne.

Drugi scenariusz - panowie dali sobie „po razie” i znowu się zejdą.

Głośne rozejście wcale nie musi oznaczać, że Bezpartyjni po jak to usłyszeliśmy - daniu sobie „po razie” znów nie znajdą się w jednym klubie. Wspólny interes i dzielenie władzy nad województwem (a także stanowisk) ostatecznie mogą przeważać nad różnicą zdań, choćby co do podziału pieniędzy na budowę kolei w Zagłębiu Miedziowym czy do Srebrnej Góry oraz osobistymi ambicjami, co do wpływu na kreowanie polityki Bezpartyjnych.



Marszałek Cezary Przybylski z radnym Tymoteuszem Myrdą podczas sesji Sejmiku Województwa Dolnośląskiego. Zdjęcie archiwalne.

W końcu jak napisał w środowisku oświadczeniu Cezary Przybylski:

„Jesteśmy za stabilną i rozsądną koalicją, a nie niepotrzebnymi tarciami i przepychankami, dyktowanymi wyłącznie partykularnymi interesami grup radnych” i jak dalej podkreślił „Dolny Śląsk nie jest niczym prywatnym folwarkiem. Dolny Śląsk jest wspólnym dobrem Dolnoślązaków i Dolnoślązaczek, którzy obdarzyli nas zaufaniem i których nie możemy zawieść. Jako Bezpartyjni i Samorządowcy jesteśmy otwarci na dialog.”

Przypomnijmy, że już po wyrzuceniu Tymoteusza Myrda w klubie i całej awanturze z tym związanej, Mirosław Lubiński również deklarował chęć dalszej współpracy z Cezarym Przybylskim i nie podważał jego pozycji jako marszałka

województwa. Panowie wcale nie muszą się znowu schodzić w jednym klubie, ale pozostając w osobnych i zaciskając zęby, mogą współrządzić z PiS-em dalej. Co najprawdopodobniej tylko osłabi ich pozycję przetargowe.

Trzeci scenariusz - marszałek powiększa swój klub kosztem innych.

Pierwsze spotkania i rozmowy już za Cezarym Przybylskim, jeszcze przed ogłoszeniem utworzenia nowego klubu, pochwalił się na swoim profilu na Facebooku „dobrymi” i „konstruktywnymi” rozmowami z Magdaleną Piasecką i Ryszardem Lachem z klubu radnych Nowoczesna Plus. Nie wiemy, czym zakończyły się te rozmowy, ale wygląda na to, że próby przeciągania już ruszyły pełną parą.

Kolejną opcją w tym scenariuszu jest też możliwość przekonania i wyciągnięcia do siebie któregoś z radnych pozostałych w klubie Mirosława Lubińskiego w zamian za - na przykład - miejsce w Zarządzie Województwa (w miejsce Pawła Wybierały) lub za inne stanowisko.

Czwarty scenariusz - nowa koalicja wymierzona w PiS.

„Nie planujemy wnioskować o odwołanie Cezarego Przybylskiego ze stanowiska marszałka

Politycy Prawa i Sprawiedliwości wydają się zachowywać zimną krew i czekają na to, jak potoczy się wojna Bezpartyjnych.

województwa na tym etapie. Podkreślam jednak, że teraz, gdy koalicja z PiS straciła większość w Sejmiku, przyszłość zależy między innymi od jego decyzji. Wybór jest prosty: czy zamierza pozostać w układzie z PiS, który - jako mniejszościowy - będzie nieskuteczny dla regionu czy podjąć współpracę z większością radnych Sejmiku” - mówi Marek Łapiński przewodniczący klubu Koalicji Obywatelskiej. - „Dolny Śląsk otrzymał od rządu w propozycji RPO na lata 2021-2027 o połowę mniej środków. To ubytek o 6 mld złotych! Z Krajowego Planu Odbudowy nie dostaniemy pieniędzy na koleje regionalne i tramwaje we Wrocławiu, a wysokość dotacji z Funduszu Sprawiedliwej Transformacji dla subregionu południowego jest zagrożona bez akceptacji celu neutralności klimatycznej. To są trzy potężne ciosy, które spadły na Dolny Śląsk. Marszałek Przybylski musi sobie odpowiedzieć, czy chce trwać w obecnej koalicji i firmować swoim nazwiskiem te niekorzystne decyzje. Mam nadzieję, że się zreflektuje i stworzymy nową, większościową koalicję, by skutecznie walczyć o lepsze rozwiązania dla Dolnego Śląska” - argumentuje Łapiński.

Jeżeli - jak mówi przewodniczący klubu Koalicji Obywatelskiej - Cezary Przybylski zdecydowałby się dołączyć do obecnej opozycji, czyli KO i Nowoczesnej Plus, to i tak nie stworzą razem większości z Sejmiku. Nawet jak za Przybylskim poszliby Tymoteusz Myrda i Marek Obrębalski, to zabraknie im jednej szablki. Języczkiem u wagi pozostanie okrojony klub Bezpartyjnych Samorządowców Mirosława Lubińskiego.

Najbliższe tygodnie z pewnością będą obfitowały w spore zawrótanie na dolnośląskiej scenie politycznej. ©©

Właściciele zniszczonych aut szukają wandal na własną rękę

Wrocław

Magdalena Pasiewicz
magdalena.pasiewicz@gazeta.wroc.pl

Na wrocławskich osiedlach grają wandal i niszczą samochody. Na Facebooku niemal codziennie pojawiają się nowe wpisy i zdjęcia pokazujące porysowane karoserie, wyrwane lusterka. Ale zgłoszenia na policję nie wpływają...

Według policyjnych statystyk, liczba aktów wandalizmu na Popowicach jest mniejsza niż rok temu. Od lutego 2021 r. odnotowano tylko jeden przypadek



Na Popowicach efekty działań wandal widać codziennie...

zniszczenia auta. - Na podstawie analizy zdarzeń można stwierdzić, że podobnych sytuacji jest zdecydowanie mniej niż w roku ubiegłym - stwierdza asp. szt. Łukasz Dutkowiak, rzecznik policji.

Jak to możliwe, skoro na Facebooku można codziennie znaleźć zdjęcia uszkodzonych aut? - Nie ma sensu zgłaszać, bo sprawa będzie od razu umorzona z powodu braku monitoringu - mówi Patryk Lucima, któremu wandal porysowali auto na Popowicach.

Jeśli na osiedlu nie ma monitoringu, bardzo trudno jest ustalić sprawcę. Co więc zrobić, aby uchronić swój samochód? Można

zainstalować kamerę, ale konieczne jest dobre oświetlenie, żeby nagrany obraz był wyraźny.

Łukasz Dutkowiak przypomina o prawidłowym parkowaniu - wiele uszkodzeń powstaje przez to, że mieszkańcy nie mają jak przejść. Przekonuje, aby zawsze zgłaszać sprawę policji.

Nawet jeżeli szczęście (w nie-szczęściu) nam dopisze i monitoring nagra sprawcę uszkodzenia, nie mamy gwarancji szybkiego zakończenia sprawy. Jeden z wrocławian wspomina, że, gdy uszkodzono mu samochód na oświetlonym parkingu z monitoringiem, na komisariat

do złożenia wyjaśnień był wzywany trzy razy! Zrezygnował.

Trzeba też pamiętać, że w zawiadomieniu o popełnieniu przestępstwa składanym na policję, należy podać czas i miejsce zdarzenia. W toku postępowania trudno ustalić bliższe szczegóły. A jeśli nie ma dowodów, sprawy są szybko umarzane.

Pozostaje ogłoszenie w mediach społecznościowych, które bywa skuteczne. Łukasz Dutkowiak przypomina jednak, że służby patrolowe wysyłane są tam gdzie jest najwięcej zgłoszeń, a policja na Facebooka jednak nie przyjeżdża... ©©



Wyciąg z ogłoszenia o I i III przetargu na sprzedaż nieruchomości

WÓJT GMINY KOSTOMŁOTY OGŁASZA

**I USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY
na sprzedaż następujących nieruchomości:**

I. Oznaczenie nieruchomości wg ewidencji gruntów: 225/8, AM-4, obręb Osiek, Br-R1Iib

KW: WR1S/00019468/1 (dział III – wpisane ograniczone prawo rzeczowe związane z inną nieruchomością – bezterminowa i nieodpłatna służebność gruntowa na rzecz każdorazowego właściciela działek nr 225/3 i 225/4 AM-4 polegająca na prawie swobodnego przechodu i przejazdu przez działkę numer 225/7 AM-4 do drogi publicznej. Dział IV wolny od wpisów.
Pow.: 0,0371 ha

Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania: zgodnie z obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w obrębie Osiek uchwalonym uchwałą Rady Gminy Kostomłoty nr XXI/115/16 z dnia 16.03.2016 r. działka nr 225/8, AM-4, obręb Osiek, położona jest na terenie przeznaczonym pod tereny zabudowy mieszkaniowo-usługowej oznaczone symbolem MU8.

Cena wywoławcza netto: 15 000,00 zł; Wadium: 3 000,00 zł

Sprzedaż następuje za cenę osiągniętą w przetargu. Zwolnienie z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10a ustawy o VAT.

II. Oznaczenie nieruchomości wg ewidencji gruntów: 225/12, AM-4, obręb Osiek, Br-R1Iib

KW: WR1S/00056653/6 (dział III – wpisane ograniczone prawo rzeczowe związane z inną nieruchomością – bezpłatna i bezterminowa służebność gruntowa na rzecz każdorazowego właściciela i współwłaściciela działek gruntu o numerach: 225/6, 225/3 i 225/10 polegająca na prawie swobodnego przechodu i przejazdu przez działkę gruntu nr 225/11 (działka przed podziałem na działki nr 225/12 i 225/13 obręb Osiek) do drogi publicznej). Dział IV wolny od wpisów.

Pow.: 0,0266 ha

Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania: zgodnie z obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w obrębie Osiek uchwalonym uchwałą Rady Gminy Kostomłoty nr XXI/115/16 z dnia 16.03.2016 r. działka nr 225/12, AM4, obręb Osiek, położona jest na terenie przeznaczonym pod tereny zabudowy mieszkaniowo-usługowej oznaczone symbolem MU8.

Cena wywoławcza netto: 9 000,00 zł; Wadium: 1 800,00 zł

Do wycycytowanej ceny zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

III. Oznaczenie nieruchomości wg ewidencji gruntów: 163/2, AM-1, obręb Ramułowice, PsIII

KW: WR1S/00015595/2 (działy III i IV wolne od wpisów) działka bez zobowiązań

Pow.: 0,1011 ha

Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania: zgodnie z obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w obrębie Budziszów, Ramułowice, Karczyce, Jarząbkowice oraz Chmielów uchwalonym uchwałą nr XLIII/265/17 Rady Gminy Kostomłoty z dnia 30.10.2017 r. działka nr 163/2, AM-1, obręb Ramułowice, położona jest na terenie przeznaczonym pod zabudowę mieszkaniową jednorodziną oznaczoną symbolem B-8MN.

Cena wywoławcza netto: 40 000,00 zł; Wadium: 4 000,00 zł

Do wycycytowanej ceny zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

IV. Oznaczenie nieruchomości wg ewidencji gruntów: 163/3, AM-1, obręb Ramułowice, PsIII

KW: WR1S/00015595/2 (działy III i IV wolne od wpisów) działka bez zobowiązań

Pow.: 0,1009 ha

Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania: zgodnie z obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w obrębie Budziszów, Ramułowice, Karczyce, Jarząbkowice oraz Chmielów uchwalonym uchwałą nr XLIII/265/17 Rady Gminy Kostomłoty z dnia 30.10.2017 r. działka nr 163/2, AM-1, obręb Ramułowice, położona jest na terenie przeznaczonym pod zabudowę mieszkaniową jednorodziną oznaczoną symbolem B-8MN.

Cena wywoławcza netto: 40 000,00 zł; Wadium: 4 000,00 zł

Do wycycytowanej ceny zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

WÓJT GMINY KOSTOMŁOTY OGŁASZA

**III USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY
na sprzedaż następujących nieruchomości:**

1. Oznaczenie nieruchomości wg ewidencji gruntów: 69/3, AM-1, obręb Piersno, PsIV

KW: WR1S/00042193/2 (działy III i IV wolne od wpisów)

Pow.: 0,1018 ha

Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania: zgodnie z obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w obrębie Piersno uchwalonym uchwałą nr VIII/68/19 Rady Gminy Kostomłoty z dnia 29.05.2019 r. działka nr 69/3, AM-1, obręb Piersno, położona jest na terenie przeznaczonym pod zabudowę mieszkaniową oznaczonym symbolem 2M.

Cena wywoławcza netto: 33 635,00 zł; Wadium: 3000,00 zł

Do wycycytowanej ceny zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

2. Oznaczenie nieruchomości wg ewidencji gruntów: 189/1, AM-1, obręb Paździorno, Br-PsIII

KW: WR1S/00005186/9 (działy III i IV wolne od wpisów)

Pow.: 0,10 ha

Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania: zgodnie z obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w obrębie Piotrowice i Paździorno uchwalonym uchwałą nr XLI/257/17 Rady Gminy Kostomłoty z dnia 12.09.2017 r. działka nr 189/1, AM- 1, obręb Paździorno, położona jest na terenie przeznaczonym pod zabudowę mieszkaniową jednorodziną oznaczony symbolem B-8MN.

Cena wywoławcza netto: 30 000,00 zł; Wadium: 3000,00 zł

Sprzedaż następuje za cenę osiągniętą w przetargu. Zwolnienie na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10a ustawy o VAT.

Przetargi dot. powyższych nieruchomości odbędą się **dnia 30 kwietnia 2021 r. od godz. 10.00** wg kolejności z ogłoszenia w Urzędzie Gminy Kostomłoty. Warunkiem uczestniczenia w przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu w wysokości podanej w ogłoszeniu. Wpłata musi nastąpić najpóźniej **do dnia 27 kwietnia 2021 r.** na konto nr **17 9584 1106 2011 1101 0355 0003 Bank Spółdzielczy w Oleśnicy Oddział w Kostomłotach** wraz z podaniem numeru nieruchomości (za dzień wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków na konto Gminy Kostomłoty).

Szczegółowych informacji udziela Referat Inwestycji, Nieruchomości, Rolnictwa i Ochrony Środowiska Urzędu Gminy w Kostomłotach, pok. nr 18, tel. 71/396-72-53, w godzinach pracy Urzędu Gminy.

Pełna treść ogłoszenia o I ustnym przetargu nieograniczonym i III ustnym przetargu nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości zamieszczona jest na stronie internetowej Urzędu Gminy Kostomłoty, www.kostomloty.pl oraz www.bip.kostomloty.pl w zakładce przetargi aktualne/przetargi ustne oraz na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Kostomłoty i w sołectwach Osiek, Ramułowice, Piersno, Paździorno.

Kostomłoty, dnia 19 marca 2021 r.



FOT. PAMEŁ RELIŃSKI

30 lat osiedli Wrocławia

Wrocław

W sobotę we wrocławskim rynku miało nastąpić uroczyste otwarcie wystawy poświęconej jubileuszowi 30-lecia wrocławskich osiedli. Otwarcia dokonywał Prezydent Wrocławia Jacek Sutryk. Ze względów epidemiologiczno-sanitarnych wydarzenie miało mieć skromny charakter. Wystawę warto zwiedzić, gdyż jej tematyka dotyczy nie tylko Wrocławia w aktualnym podziale administracyjnym miasta na osiedla, ale porusza kwestie funkcjonowania 48 osiedli w przestrzeni miejskiej.

Również 30 lat temu, tj. 20 marca 1991 roku, władze miejskie Wrocławia podjęły uchwałę o likwidacji pięciu dzielnic Wrocławia (Fabryczna, Krzyki, Psie Pole, Śródmieście, Stare Miasto) i podziale Wrocławia na 47 osiedli (od 2006 r. – 48). Aktem w formie uchwały Rady Miejskiej Wrocławia zapoczątkowano nowy rozdział w dziejach stolicy Dolnego Śląsk. Choć warto na marginesie zauważyć, że do dziś szereg instytucji publicznych zachowało w nazwie dawną nomenklaturę dzielnicową (np. Urząd Skarbowy Wrocław – Fabryczna).

Wydarzenie sprzed trzech dekad sędziwało część zadań samorządu miasta na tzw. jednostki pomocnicze jakimi są osiedla. Podstawą ich utworzenia była ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie terytorialnym (obecnie gminnym), która przekazywała w gestię nowo restytuowanego samorządu gminnego możliwość zmiany ówczesnego ustroju jednostki, w tym również prawo o jego wewnętrznego podziału.

Rada Miejska Wrocławia jako jedna z pierwszych w kraju przyjęła statut (konstytucja gminna), a następnie uchwałą inicjującą proces tworzenia osiedli. Nie był to bowiem jednorazowy akt tylko wieloetapowe i wielopłaszczyznowe wyzwanie. U progu narodzin demokracji lokalnej w Polsce

rzeczywistość i ówczesne realia mocno weryfikowały założenia władz miejskich.

Te zdominowane przez przedstawicieli lokalnego komitetu obywatelskiego „Solidarność” przyjęły model „zdecentralizowania” części swoich kompetencji i przekazania zadań osiedlom tworząc w ten sposób model współzarządzania miastem. Tak więc obok władz miejskich, tj. Rady i zarządu miały działać rady i zarządy osiedli, które miały wspomagać proces zarządzania miastem zamieszkałego przez ponad 600 tys. mieszkańców o powierzchni prawie 292 km².

Konstytuowanie się osiedli odbywało się w latach 1991-1993. Przyjęto bowiem scenariusz, iż wniosek o przeprowadzenie wyborów na danym osiedlu będzie wypływał z oddolnej aktywności mieszkańców poszczególnych osiedli. Zakładano bowiem, że tak jak przy dyskusji na siatką podziału miasta na osiedla, również silne będą dążenia mieszkańców jednostek pomocniczych do jak najszybszego wyboru organów osiedli. Rzeczywistość okazała się zgoła odmienna.

W czerwcu 1991 roku zdołano przeprowadzić wybory za ledwie w pięciu osiedlach tj. na Brochowie, na Kuźnikach, w Leśnicy, na Oporowie i w Żernikach. W listopadzie przeprowadzono wybory w kolejnych 27 jednostkach. W połowie 1992 r. mieszkańcy wyłonili swoje organy już w 37 osiedlach. W kwietniu 1993 r. Miejska Komisja Wyborcza przeprowadziła ostatnie wybory. Łącznie wybory odbyły się w 43 na 47 jednostkach, przy czym w 32 osiedlach mieszkańcy zdołali wyłonić rady (organy uchwałodawcze), a następnie zarządy, zaś w pozostałych 11 tylko zarządy (organy wykonawcze). Pozostałym czterem osiedlom nie nadano statutów co regulowała odpowiednia uchwała Rady Miejskiej Wrocławia z maja 1993 roku.

Dość trudne narodziny wrocławskich osiedli były spletem

kilku czynników. Przede wszystkim przyszłym osiedlom wyznaczono wyłącznie rolę opiniodawczo-kontrolną. Skromne okazały się również środki finansowe przewidziane w budżecie miasta na działalność osiedli liczone według wielkości mieszkańców danej jednostki. Zawiodły nadzieje pokładane w raczkującej demokracji. Do urn poszło zaledwie – 7,7% mieszkańców. Jeszcze w trakcie wyborów spore problemy były ze znalezieniem kandydatów na przyszłych radnych, a nawet z zebraniem podpisów o zorganizowanie wyborów. Wydaje się, iż w pierwszych latach zabrakło zrozumienia zarówno ze strony władz miejskich, ale i samych mieszkańców co do przyszłej roli osiedli w strukturze administracyjnej Wrocławia. Dyskusje te zresztą aktualne są do dziś w miejskiej debacie.

Wspomniane wydarzenia nie wyczerpują tematyki wystawy. Zwiedzający znajdą szereg informacji o rozwoju przestrzennym Wrocławia na przestrzeni wieków, o genezie nazewnictwa obecnych osiedli, wiele faktów i ciekawostek dotyczących tak miasta jak i jego poszczególnych jednostek. Wystawa, przygotowana przez Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, zawiera bogaty zasób ikonograficzny w postaci map, zdjęć, grafik, etc. pozyskanych z szeregu instytucji publicznych, w tym również zagranicznych.

Wystawa plenerowa, na którą składa się 28 plansz, będzie udostępniona we wrocławskim rynku dla zwiedzających do końca marca br. Jednocześnie otwiera ona cykl całorocznych eventów poświęconych samorządom osiedlowym. Już w połowie roku należy się spodziewać kontynuacji wystawy w postaci kolejnej ekspozycji. Tym razem prezentowana będzie wystawa dotycząca stricte wrocławskich osiedli.

prof. zw. dr. hab.
Grzegorz Strauchold (UWr)
dr Rafał Nowakowski (DSW)

Rząd rozważa pomysł na bon żywnościowy? Pojawił się pomysł

Warszawa

Maciej Badowski
m.badowski@polskatimes.pl

Pojawiła się informacja o pomysłach rządu na tzw. bon żywnościowe, które miałyby stanowić pomoc dla branży gastronomicznej. Zasada działania miałyby być podobna jak w przypadku wprowadzonych w zeszłym roku bonów turystycznych.

Bon żywnościowy miałby działać podobnie do bonu turystycznego. W ten sposób rząd chce pomóc branży gastronomicznej, która zamknięta jest już od 5 miesięcy. Może oferować jedynie dania na wynos lub w dowozie. Szczegółów pomocy jeszcze nie podano, ale z ustaleń RMF FM wynika, że boni miałoby rozdawać pracownikom przedsiębiorcy, a z kolei państwo dopłacałoby do tej inicjatywy jakąś część kwoty. Bon można by było przeznaczyć na posiłki w restauracji.

Pytany o to rozwiązanie szef Polskiego Funduszu Rozwoju Paweł Borys w TOK FM stwierdził, że „dyskusje w tej sprawie trwały, ale nic mu nie wiadomo, żeby takie rozwiązania były teraz brane pod uwagę”.

- Czy boni gastronomiczne, bo tak bym je nazwał, mogą być realną pomocą dla branży gastronomicznej? Tego nikt nie wie, jak to zadziała. Jednak dla czego nie spróbować? Jeżeli lu-

dzie dostaną boni, to będą mogli z nich skorzystać. Taki bon na zasadzie bonu turystycznego ma tę zaletę, że otwiera pewną furtkę. Jeżeli najpierw pojawił się bon turystyczny, teraz będzie bon gastronomiczny, to w następnej kolejności reszta branż będzie żądała bonów, łącznie z bonem oświatowym - tłumaczy w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press Sławomir Grzyb z Izby Gospodarczej Gastronomii Polskiej.

Jak tłumaczy dalej, każdy może wykorzystać taki bon, ale nie każdy musi. - Zmierzamy do państwa wolnościowego i niech każdy robi, co chce. Państwo dając boni, daje możliwość zwrotu podatków, które zabrało. Jeżeli byśmy zrobili boni na wszystko, to te pieniądze byśmy rozdali, a w następnej kolejności obywatele nie chcieliby bonów, tylko woleliby, żeby w ogóle im nie zabierano pieniędzy w podatkach, żeby jacyś urzędnicy rozdawali pieniądze wcześniej zabrane - tłumaczy.

Ekspert przyznaje, że w czwartek doszło do spotkania branży gastronomicznej ze stroną rządową. Jak się okazało, żeby takie rozwiązania były teraz brane pod uwagę”. - Czy boni gastronomiczne, bo tak bym je nazwał, mogą być realną pomocą dla branży gastronomicznej? Tego nikt nie wie, jak to zadziała. Jednak dla czego nie spróbować? Jeżeli lu-

Prof. Horban jest za zakazem przemieszczania dla Polaków

Leszek Rudziński
l.rudzinski@polskatimes.pl

Warszawa

- Myślę, że jesteśmy bardzo bliscy wprowadzenia zakazu przemieszczania się po kraju przed świętami. Ale to wynika z rozsądku - stwierdził prof. Andrzej Horban, szef rady medycznej przy premierze w TVN24. Z kolei rzecznik Ministerstwa Zdrowia stwierdził, że „nic takiego nie ma miejsca”.

Rzecznik Ministerstwa Zdrowia Wojciech Andrusiewicz przekazał w piątek, że „musimy być przygotowani na dalsze wzrosty zachorowań na COVID-19 w przyszłym tygodniu”. - Nie jesteśmy jeszcze pod szczytem nawet tej trzeciej fali, dlatego tak ważne jest, byśmy zachowali odpowiedzialność w najbliższych dniach - oświadczył.

- Na dziś, zgodnie z najnowszymi danymi, mutacja brytyjska szerzy się coraz szerzej. To już ponad 60 proc. Żadni analitycy, którzy sekwencjonują wirusa, nie mają wątpliwości. Zmierzamy w kierunku 80 proc. w najbliższym czasie. Widzimy, że wersja brytyjska koronawirusa jest wersją w Polsce dominującą - przekazał rzecznik resortu.

Andrusiewicz poinformował, że mieszkańcy 12 woje-



FOT. ADAM JANOWSKI

Prof. Andrzej Horban nie zawsze zgadza się ze stanowiskiem rządzących, ale ściśle współpracuje z premierem

wództw, które do tej pory nie otrzymały maseczek, wkrótce je dostaną. - To jest 112,5 mln masek, które od poniedziałku systematycznie będziemy wydawać do kolejnych województw - mówił, dodając, że przewidziano cztery maski na każdego mieszkańca.

Wojciech Andrusiewicz pytany był przez dziennikarzy, czy rząd zamierza wprowadzić zakaz przemieszczania się, tak jak to zrobił w sylwestra. W odpowiedzi rzecznik stwierdził, że chciałby, aby „epidemii koronawirusa nie towarzyszyła epidemia newsów z pogranicza mitów”. - Nie straszmy i nie epatujmy społeczeństwa tym, co zaraz zostanie wprowadzone. Od jutra będą obowiązywać w kraju nowe obostrzenia, a już od wczoraj pojawiają się newsy, które

mówią o tym, że wprowadzamy zakaz przemieszczania. Nic takiego nie ma miejsca - mówił. - Nie ma na razie żadnych pomysłów wprowadzania kolejnych obostrzeń - zapewniał.

Wskazał przy tym, że obostrzenia przynoszą skutek po 10-14 dniach i wtedy jeśli będzie duża skala wzrostu „trzeba będzie działać”. Ale nikt dziś jeszcze nie podjął żadnych decyzji o zamykaniu kraju i zakazywaniu przemieszczania się - mówił.

O możliwe wprowadzenie zakazu przemieszczania się przed przed Świętami Wielkanocnymi pytany był na antenie TVN24 prof. Andrzej Horban.

- Myślę, że jesteśmy bardzo bliscy tego. Ale to wynika z rozsądku. Zawsze wszyscy mówimy, że większość ludzi jest rozsądna, bo tych ludzi, którzy

wykazują się brakiem rozsądku, żeby nie powiedzieć inaczej, jest stosunkowo niewiele. Po pierwsze, szczepimy się, bo szczepionka jest bezpieczna. Mamy tę szczepionkę, szczepimy się. Im więcej osób się za-szczepi, tym lepiej - stwierdził.

Padło także pytanie, czy podczas trzeciej fali możemy osiągnąć liczbę zachorowań na poziomie 40 tys. dziennie.

- Coś koło tego. To znowu jest trochę sztuczne i jak zawsze liczba i statystyka są przewrotne. Chodzi nam tutaj o dwie rzeczy. Te 40 tysięcy, znaczy nie rekord dzienny, bo wszyscy się ekscytują rekordem, że dzisiaj było tyle. Dzisiaj było tyle, dużo ważniejsze są tygodniowe średnie, średnie z tygodnia - stwierdził.

Dodał, że „fala narasta i będzie narastała i to widać”.

- Wystarczy się rozejrzeć wokół nas, dużo osób jest w tej chwili z objawami klinicznymi. Przy czym część tych osób jest zakażona innymi wirusami ponad wszelką wątpliwość. Tutaj mamy nakładanie się innych infekcji wirusowych, być może grypy, być może innego wirusa, bo tych wirusów, które powodują zakażenie górnych dróg oddechowych jest kilkadziesiąt - tłumaczył.

Wprowadzanie zakazu przemieszczania się może być w praktyce niemożliwe, bez wprowadzanie jednego z przewidzianych w prawie stanów nadzwyczajnych. ©

0010089224

Z głębokim żalem i smutkiem zawiadamiamy,
że dnia 14 marca 2021 r. zmarła

Pani
**Maria
Bartkiewicz-Czapińska**

Wspaniała pedagog, wychowawca i Dyrektor Państwowej
Bursy Szkół Artystycznych we Wrocławiu
w latach 1983-2015.



Ceremonia pożegnania odbędzie się dnia 22.03.2021 r.
o godz. 14:00 w Kaplicy na Cmentarzu Osobowickim.

Dyrektor i pracownicy PBSA we Wrocławiu

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 20 marca 2021

● **GRABISZYN**

Halina Szarek g. 8

Jan Dubecg g. 9

Marek Paśmionka g. 10

Helena Popiel de Choszczak g. 11

Stanisław Bukarowicz g. 12

Jan Cygan g. 13

Jerzy Pilecki g. 14

● **PSIE POLE**

Piotr Hornik g. 8

Józef Zatorski g. 11

Teresa Tomczyk g. 14

Zarząd Cmentarzy Komunalnych,
pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

REKLAMA

009999341

ZAKŁADY POGRZEBOWE

● **„ABEL”** – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowa organizacja pogrzebów i kremacji. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe, kom. 502-922-708, 71/ 355 92 23 ul. Św. Wincentego 10 A.

● **„ADORIA”** Usługi Pogrzebowe. Tanio, profesjonalnie i bezgotówkowo. Całodobowy odbiór ciała z dowolnego miejsca. Pożegnania i kremacje. Obsługa ekskluzywnym karawanem. Biuro na terenie cm. Osobowice 59a - wszystkie sprawy w jednym miejscu. Tel. całodobowy 71 352 52 05 lub 503 33 83 84.

● **„ANUBIS”** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● **„ARCHON”** – Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy

zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowicka 37, Halera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67, ul. Grabiszewska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **„ARKA”** – całodobowe przewozy zmarłych, kompleksowe usługi. Własna chłodnia. Bardzka, Włodkowicka, 71/344-65-84, 601-732-075.

● **„Bożena Witwicka”** – Usługi Pogrzebowe, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Bezgotówkowo - rozliczamy ZUS w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Borowska 254, Wrocław, ul. naprzeciw Akademii Medycznej, 71/336-12-65, Kościuszki 67/1a (róg Gwarnej) Wrocław 691-220-203, Krzyżowice ul. Główna 14, 71/311-84-40, Sobótka ul. Św. Jakuba 26, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

● **BARDZKA** – Zakład Pogrzebowy. Całodobowe przewozy. Kompleksowe usługi.

Formalności USC, ZUS, bezgotówkowe rozliczenia. Całodobowy telefon: 71/795-67-89.

● **CAŁODOBOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH** dla miasta Wrocławia i Dolnego Śląska. Najniższe ceny. Tel. 502-922-708, 71 322-60-16.

● **„GLORIA”** Usługi pogrzebowe i kremacyjne. Sprzedaż pomników. 24 h. Tel. 71/338-19-19.

● **KREMATORIUM – ARCHON**, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43 - całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

● **KREMATORIUM GLORIA** dowolne terminy kremacji, ul. Kwiatkowskiego 13, tel. 71/338-19-19, www.krematoriumgloria.pl

● **MIĘDZYNARODOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH**, tel. 71 332-60-60 – całodobowo. Przewóz zmarłych i prochów z państw całego świata. Załatwiamy wszelkie pozwolenia i formalności. Posiadamy licencję na transport zmarłych z Francji. www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **RIP** – Zakład Pogrzebowy, pl. św. Macieja 6 - Najtaniej! Specjalizacja: Kremacje.

Cmentarze komunalne: Osobowice, Grabiszyn, parafialne. Rezerwacje i krótkie terminy. Rozliczanie ZUS. Ekskluzywny karawan Lincoln. Tel. 71/321-03-01, 71/372-29-44. Całodobowo.

● **ROCH** – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowo, kompleksowo. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe 71/322 60 16, kom. 502-922-708, Wrocław, ul. Św. Wincentego 10 a (dawna Obrońców Pokoju).

● **„RÓŻA”** – Zakład Pogrzebowy. Organizujemy pogrzeby, kremacje oraz transport zmarłych. Kompleksowa organizacja ceremonii pogrzebowych. ul. Kleczkowska 3, 50-227 Wrocław telefony całodobowe: 71 79 328 80, 601 280 750

● **SĘPOLNO – ZARZĄDCA CMENTARZA** Zakład Usług Pogrzebowych (RIP II) informuje, iż obecnie wszystkie sprawy związane z organizacją pogrzebu, jak również zakup trumien i akcesoriów można załatwić bezpośrednio w kaplicy na cmentarzu. Całodobowe przewozy zmarłych. Kompleksowe usługi pogrzebowe 24h, tel. 609-674-859, 71/372-29-44.

● **„TAROM”** – Semaforowa 1, 71/342-59-50, 2 4 h; Kasprzowicza 26, 603-604-649, www.tarom.pl

Andrzej Dworak
redakcja@polskatimes.pl



Kosmos

Niebo nad naszymi głowami to... istne wysypisko śmieci. Na okoziemskiej orbicie - a właściwie na orbitach trzech: niskiej, średniej i geostacyjnej - krążą nieczynne satelity, człony rakiet oraz ich fragmenty, które powstały w wyniku kolizji lub eksplozji. Najwięcej śmieci jest na niskiej orbicie okoziemskiej. Zagrożają one obecnym i przyszłym misjom w kosmosie, a jedynym sposobem, żeby się ich pozbyć, jest aktywne sprzątanie.

Wniedzielę, 14 marca, w kosmos poleciała kolejna partia elementów, które zostały umieszczone na orbicie: rakiet Falcon 9 firmy Elona Muska SpaceX wyniosła w przestrzeń kosmiczną 60 sztucznych satelitów. Dołączyły one do innych obiektów konstelacji Starlink, czyli gromady satelitów na niskiej orbicie, mających dostarczać internet szerokopasmowy na całej Ziemi. Na wysokości 550 km jest ich już 1200, a docelowo ma być wszystkich 12 tysięcy. Żywotność tych satelitów ocenia się na około 5 lat, po czym staną się one bezużytecznymi kosmicznymi odpadkami, których - większych i mniejszych zaobserwowanych przez Europejską Agencję Kosmiczną - krąży już nad naszą planetą ponad 28 tysięcy, a tych milimetrowych ponad milion. Półki co, satelity Starlink, ich przelot, nie tylko widać z terytorium Polski, ale można także sobie u nas zażyczyć posiadanie kosmicznego internetu (koszt instalacji sprzętu to ok. 3 tys. zł, miesięczny abonament to niecałe 500 zł), więc mamy wymierną korzyść z inicjatywy firmy SpaceX (OneWeb i Boeing także przymierzają się do wysyłania w przestrzeń setek, a nawet tysięcy sztucznych satelitów) - ale do czasu. Ubocznym skutkiem podboju kosmosu przez człowieka jest bałagan iście kosmicznych rozmiarów.

Sputnik i reszta

Pierwszym kosmicznym śmieciem był kawałek rakiety, która wystrzeliła radzieckiego Sputnika w 1957 roku. Po nim na orbitę wysłano tysiące satelitów (ok. 7 tys. do czasu konstelacji Starlink), z czego aktywna nadal jest tylko jedna szóstka. Od początku ery kosmicznej następował stopniowy wzrost liczby obiektów na orbicie - nie tylko satelitów, ale także ostatnich stopni rakiet nośnych, które pozostały na orbicie. Następował też przyrost liczby obiektów powstałych na skutek rozpadu czy kolizji. Ten wzrost przyhamo-



Wizję groźnych kolizji mieliśmy w filmach - choćby w „Grawitacji” - i są to obrazy budzące grozę

Kosmiczni zmiataacze potrzebni od zaraz

wał nieco w połowie lat 90.: ograniczono wtedy liczbę startów rakiet. Ale były momenty, kiedy gwałtownie zwiększyła się liczba odpadów. Takim dramatycznym wydarzeniem był test broni antysatelitarnej w 2007 roku, kiedy Chińczycy zniszczyli starego satelitę meteorologicznego. Ten jeden incydent spowodował zwiększenie liczby kosmicznych śmieci o kilka tysięcy, a dziś krąży jeszcze nad nami ponad dwa tysiące fragmentów powstałych wtedy z rozbicia satelity. Innym takim wydarzeniem była kolizja dwóch satelitów w 2009 roku. Wtedy satelita Iridium, należący do sieci telefonii satelitarnej, zderzył się z rosyjskim satelitą serii Kosmos.

Bywa że śmieci przelatują bardzo blisko Międzynarodowej Stacji Kosmicznej. Jeśli to

Zgubiony przez astronautę młotek, który teraz gdzieś tam krąży, może stworzyć poważny problem

jakieś bardzo drobne elementy (choć rozpędzone do dużych prędkości są śmiertelnie groźne), to pół biedy, ale już na przykład zgubiony przez astronautę w czasie kosmicznego spaceru młotek, który teraz gdzieś tam, u góry, krąży z wielką prędkością, może stworzyć poważny problem. Wśród śmieci mogą znajdować się także: rękawica zgubiona przez astronautę Eda White'a podczas pierwszego spaceru, kamera Michaela Collinsa zgubiona koło statku Gemini 10, worki ze śmieciami z radzieckiej stacji Mir, wystrzeliane przez 15 lat, klucz francuski i szczoteczka do zębów. Sunita Williams z STS-116 także zgubiła kamerę.

Wizję groźnych kolizji mieliśmy w filmach - choćby w „Grawitacji” czy ostatnio w „Niebie o północy” George'a Clooneya (grał również w tym pierwszym) - i są to obrazy budzące grozę, a także bliskie realiom, co możemy na przykład odczytać z doniesienia Polskiej Agencji Kosmicznej: „Niewiele brakowało, a 25 grudnia 2019 roku uległby zniszczeniu jeden z pięciu polskich satelitów - BRIT-2-PL

Heweliusz - służący do obserwacji zmian jasności gwiazd. Satelita znalazł się w odległości zaledwie 11 metrów od odrzuconego członu rakiety Pegasus. Obydwa obiekty pędziły z szybkością około 15 tys. km/h. Gdyby się zderzyły, na orbicie znalazłoby się mnóstwo, może nawet tysiące odłamków, z których każdy stanowiłby zagrożenie dla innych satelitów. Przy tak ogromnych prędkościach kilkumilimetrowy element zamienia się w rodzaj pocisku”. Na powierzchni stacji kosmicznej i wahadłowców zaobserwowano tysiące śladów po uderzeniach małych obiektów.

Problem stanowią też stare satelity, które powinny po pewnym czasie obniżyć swoją orbitę i spalić się w atmosferze. Większe i cięższe satelity tak robią. Jednak jest spora liczba starych urządzeń, które tego nie dokonują. Są to satelity, w których uszkodzeniu uległy silniki i nie ma możliwości zmiany ich orbity, miktosatelity i cubesaty (satelity w kształcie sześciangu o boku 10 cm i wadze poniżej 1,33 kg), które nie dysponują napędem, więc po wykonaniu swojej misji pozostają na niskiej

orbicie okoziemskiej. Oczywiście pod wpływem grawitacji z czasem obniżą wysokość na tyle, że spalą się w atmosferze, ale to trwa zazwyczaj lata, a może trwać wieki. Znany przypadkiem, który przez chwilę napędził Ziemianom strachu, był incydent z chińską stacją kosmiczną Tiangong-1, która 2 kwietnia 2018 roku obniżyła lot w niekontrolowany sposób i spłonęła w większości w atmosferze, a pozostałe jej szczątki spadły do południowego Pacyfiku.

Jedyny sposób na śmieci

- Problem musi rozwiązać aktywne sprzątanie - mówi w rozmowie z Pawłem Ziemnickim Tomasz Rybus z Centrum Badań Kosmicznych PAN. Trzeba wysłać satelitę przechwytyjącego, który złapie obiekt już znajdujący się na orbicie i usunie go stamtąd. Można też wyobrazić sobie, że zostanie wprowadzony wymóg, że każdy satelita po zakończeniu misji powinien być deorbitowany, czyli że satelita zachowuje pewną ilość paliwa i po zakończeniu nominalnego czasu misji uruchamia silniki hamujące, które

w kontrolowany sposób sprowadzają go z orbity. Ale takiej procedury nie ma, a nawet gdyby została wprowadzona, to i tak liczba kosmicznych śmieci będzie rosła na skutek kolizji między tymi obiektami, które już znajdują się na orbicie...

Dlatego Europejska Agencja Kosmiczna (ESA) planuje do 2025 roku uruchomić projekt usuwania kosmicznych odpadków. Ma powstać satelita Clear-Space-1, który będzie się zbliżał do krążącego po orbicie obiektu, chwycił go specjalnym ramieniem (lub siecią czy zaciskiem) i razem z nim udawał się w ostatnią podróż, by spłonąć w atmosferze ziemskiej. Projekt ma kosztować około 100 mln euro i zapoczątkować nową gałąź przemysłu, w której Europa ma być siłą wiodącą. A to tylko część większego programu zwiększania bezpieczeństwa w kosmosie - Space Safety ESA, który jest kontynuacją Space Situational Awareness (SSA - Świadomość Sytuacyjna Przestrzeni Kosmicznej), za którego realizację w Polsce odpowiada Polska Agencja Kosmiczna POLSA. W przypadku Polski jej udziałem będzie współpraca w zrobotyzowanej misji aktywnego usunięcia obiektu kosmicznego. Na realizację programu ESA przeznaczyła 600 mln euro, o które mogą się ubiegać również podmioty polskiego sektora kosmicznego.

Naturalnie, kontrolowanie wzrostu populacji szczątków na orbicie jest priorytetem także dla NASA i głównych krajów świata eksplorujących kosmos. Środki zapobiegawcze przedstawiane przez nie mogą polegać na ograniczaniu powstawania nowych śmieci, projektowaniu satelitów odpornych na uderzenia małych odłamków i wdrażaniu procedur operacyjnych, takich jak stosowanie reżimów orbitalnych z mniejszą ilością śmieci, przyjmowanie określonych pozycji statku kosmicznego, a nawet manewrowanie w celu uniknięcia kolizji z odpadami. To jednak nie zastąpi aktywnego sprzątania, więc programy ESA stanowią konieczne uzupełnienie powyższych działań.

Tymczasem na Netfliksie pojawił się film odnoszący się po części do powyższych problemów. Nazywa się „Space Sweepers” („Kosmiczni zmiataacze”), wymyślił go i nakręcili Koreańczycy przy współpracy z Chinami. Jego fabuła... mniej-sza o nią. W każdym razie główne postacie opowieści są zmiataaczami i usuwają z orbity śmieci. Można na tym zarobić - za 1,7 tony jakieś cztery setki (niestety, nie odkryłem, w jakiej walucie) - i opłacić pobyt na Ziemi w ekskluzywniej strefie wolnej od zanieczyszczeń i skażeń...

Akcja filmu rozgrywa się w roku 2092, jednak naszej planecie space sweepers są potrzebni już dziś!

„365 dni”, czyli międzynarodowy sukces polskiej kinematografii

Mariusz Grabowski
mariusz.grabowski
@polskapress.pl



Kino

Polski film erotyczny „365 dni” zdobył 6 nominacji do Złotych Malin. Że wstyd? A właściwie dlaczego?

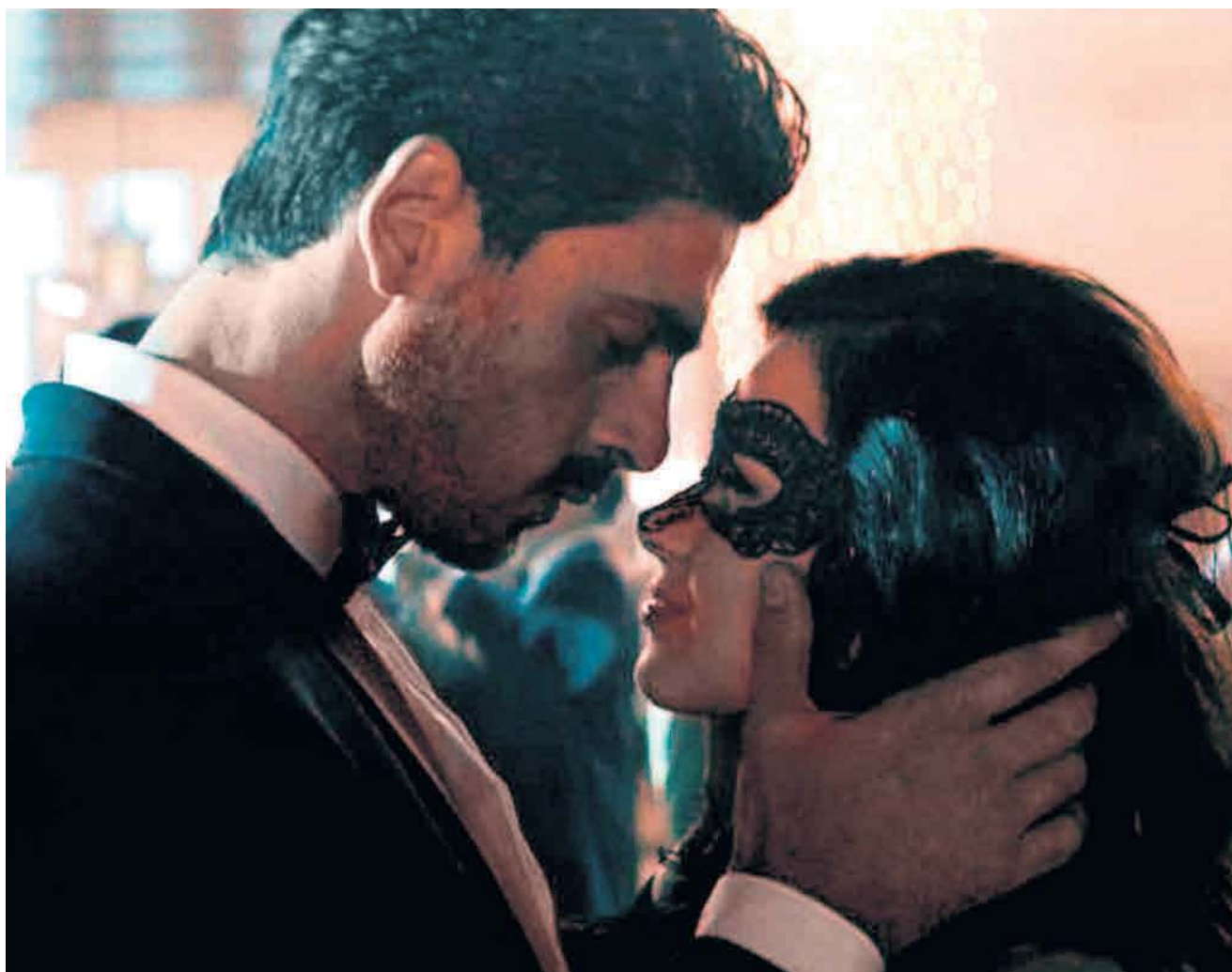
Fakty bowiem są takie, że takiej dawki polskiego kina nie było na świecie od niepamiętnych czasów. Potencjał propagandowo-wizerunkowy „365 dni” jest ogromny, na pewno zaś większy niż „Szarlatan” Agnieszki Holland, który właśnie został odrzucony przez Akademię przyznającą Oscary.

Ze Złotych Malin można się wyśmiewać, ale słyszy o niej corocznie cały świat. I ogląda, za nic mając względy tzw. „artystyczne”. Zaciśnijmy więc zęby i kibicujmy polskiemu filmowi, bowiem nic nie wskazuje na to, że polskie kino stać na jakiś inny triumf.

O poczuciu „wyższości”

Erotyk „365 dni”, co tu dużo gadać, nie jest arcydziełem, które wbija w fotel. To nie współczesny „Dekameron”, to jedynie wariacja na temat modnych swego czasu „50 twarzy Greya”. Powstał na kanwie powieści Blanki Lipińskiej i raczej szkoda czasu na szczegółową analizę jego fabuły. Wystarczy wiedza, że bohaterka - Laura, aby ratować rozpadający się związek, wyjeżdża na Sycylię, gdzie poznaje super samca alfa - niejakiego Massimo. Niebezpieczny mężczyzna, szef rodziny mafijnej, porwy ją i daje 365 dni na pokochanie go. Scenariusz wyszedł spod ręki Tomasza Klimala, wyreżyserowali go Barbara Białowąs i Tomasz Mandes.

Film miał premierę 7 lutego 2020 r. i już w tydzień od premiery obejrzało go ponad milion widzów. Ostatecznie był najczęściej oglądaną polską produkcją w kinach w roku 2020, za co został nagrodzony Bursztynowymi Lwami podczas 45. FPFF w Gdyni. 7 czerwca 2020 miał międzynarodową premierę w Netfliksie był najpopularniejszym filmem na tej platformie w 2020 r. Złote Maliny nominowały „365 dni” w kategoriach: najgorszy film, najgorszy reżyser, najgorszy aktor (Michele Morrone), najgorsza aktorka (Anna-Maria Sie-



Film „365 dni” miał premierę 7 lutego 2020 r. i już w tydzień od premiery obejrzało go ponad milion widzów

klucka), najgorszy scenariusz i najgorszy remake, kopia lub sequel (jako kopia wspomnianych „50 twarzy Greya”).

Krytycy filmu triumfują, ale głównym argumentem okazuje się to, że film jest „zły”. Być może jest, ale najwyraźniej kinomanii chcą oglądać erotyczne igraszki Laury i Massimo. A nagroda Złotej Maliny, wymyślona w 1980 r. po trosze jako szyderstwo z napuszonych Oscarów, paradoksalnie sprawia, że nominowane do niej filmy zyskują nowe życie i trafiają do szerszej liczby widzów. Bowiem w filmie poczucie „wyższości”, czy „stosowności” nie ma znaczenia. Liczy się rozgłos - w tym sensie „Szarlatan” w starciu z „365 dniami” przegrywa smutnie.

Malinę mają wszyscy

Biorąc pod uwagę powyższe, niesmak i lamenty płynące z ust tzw. „uznanych twórców” („365 dni” szarga dobre imię polskiej kinematografii), „uwłacza pamięci „Andrzeja Wajdy” albo „czarny dzień polskiego kina”), są idiotyczne. Na szczęście ograniczają się tylko do wąskiego kręgu filmowych pięknotuchów.

Złota Malina nie jest bowiem traktowana w branży filmowej jako deprecjacja i nie jest powodem do kompleksów. Spójrzmy: obok „365 dni” tegorocznym liderem pod względem liczby nominacji do Złotych Malin został amerykański film „Doktor Dolittle” z Robertem Downeyem Jr. Szanse na zdobycie najbardziej znanej filmowej antynagrody mają w tym roku m.in. Downey Jr., Adam Sandler, Anne Hathaway, Shia LeBeouf, Arnold Schwarzenegger czy Bruce Willis. W przeszłości zaś wyróżnienie przypadło w udziale m.in. Sandrze Bullock, Jennifer Lopez czy Benowi Affleckowi. Trudno znaleźć w Hollywood aktorkę, aktora lub reżysera, który nie otarł by się o Złotą Malinę.

W 2007 r. laur dostała Halle Berry za rolę w „Kobiecie Kocie”. Nie dość, że osobiście pofatygowana się na galę (zwykle nagrodzonym się nie chce), to jeszcze zrobiła na niej kapitalny show. W wygłoszonym na prełudzie speechu przypominała rzeczy oczywiste: że Złote Maliny, choć są z założenia antynagrodą, dają nierzadko popu-

larkę taką samą jak Oscary, że nie ma co się z jej powodu obrażać i że ostatecznie pozycja aktora zależy od widza, który raczej pofatyguje się do kina i zapłacić za bilet i popcorn.

Nawet Donald Trump

Jeszcze nie przebrzmiały echa popisu Berry, a w branży pojawiła się natychmiast teoria spiskowa, że Złote Maliny, wymyślone przez krytyka filmowego Johna J. B. Wilsona, a wręczane przez GRAF (Golden Raspberry Award Foundation), są tak naprawdę kontrolowane przez sitwę rekinów z największych wytwórni filmowych. Układ miałby być równie prosty, co skuteczny: jeśli jakiś film nie dostanie Oscara, zawsze może dostać Złotą Malinę. Z reklamowego punktu widzenia -

Wydaje się, że egzotyczna słowiańskość polskich aktorów działa na zachodnich reżyserów zniewalająco

tu Halle Berry trafiła w sedno - efekt jest zbliżony.

W 2013 r. w sytuacji „365 dni” była ostatnia część sagi „Zmierzch”, nominowana 11 razy w dziesięciu kategoriach. Otóż w momencie, gdy film był nominowany, miał już na koncie 900 mln dolarów zysku. Czy w związku z tym ktoś uznał, że „jest zły” i „szarga imię amerykańskiego kina”? Ostatecznie „Zmierzch. Przed świtem” zgarnął jedynie 7 plastikowych statuetek. Jedną z nich, dla najgorszej aktorki, Kristen Stewart z dumą postawiła sobie na kominie. W jednym z telewizyjnych wywiadów z 2017 r., gdy z dumą ogłaszała feministyczno-genderowo-lesbijskie credo, trzymała w ręku Złotą Malinę.

Mało kto zwraca na to uwagę, ale Złote Maliny wykraczają też powoli poza film i nierzadko zahaczają o politykę. Tak było w 2019 r., gdy wśród aktorów nominowani zostali Johnny Depp, Bruce Willis oraz Donald i Melania Trump. Prezydent USA i jego żona wystąpili w dokumencie „Fahrenheit 11/9”, w którym stawiano pytanie, czy Donald Trump ma

chętkę być prezydentem Stanów Zjednoczonych na drugą kadencję. Przez chwilę Złotomalinowy news zdominował ówczesną amerykańską politykę i media.

O polskim kinie

Wracając do „365 dni”, fakt że jest to obecnie najbardziej znana polska produkcja, świadczy o tym, że nie jesteśmy filmową potęgą. W przeciwieństwie do naszych ambicji, które każą nam uważać się za kinowe imperium. Może zatem czas skończyć z marzeniami i zająć się tym, co umiemy w filmowej branży robić najlepiej?

Kilka lat głośno było o polskich keczupach imitujących sztuczną krew, które robią furorę na hollywoodzkich strzelankach. Były tak popularne jak wysięgniki do kamer, produkowane w opolskiej firmie Moviebird International (z ich pomocą nakręcono m.in. oscarowy „La La Land”, „Mission Impossible”, „Godzillę”, „Spiderman” czy serial „Gra o tron”). Prócz sprzętu możemy też dostarczać filmowym potęgom kompozytorów filmowych, charakteryzatorów i zdjęciowców - w tegorocznym wyścigu do Oscara bierze udział Dariusz Wolski, autor zdjęć do „Nowin ze świata”. Możemy również udostępniać plenery, jak było w przypadkach m.in. „Listy Schindlera”. „Mostu szpiegów” czy „Inland Empire”.

Ale naszą największą bronią w branży są aktorzy charakteryści z drugiego planu. Wydaje się, że egzotyczna słowiańskość ich fizjonomii działa na zachodnich reżyserów zniewalająco - wystarczy przypomnieć Alicję Bachledę-Curuś, Izę Miko, Piotra Adamczyka, Tomasza Kota, czy najbardziej z nich znanego Rafała Zawieruchę, który wpadł w oko Quentinowi Tarantino. Polskie uczelnie filmowe produkują co roku tak wielu absolwentów, że może to być nasz eksportowy hit.

Na koniec przypomnijmy dla porządku: Złote Maliny przyznawane są na dzień przed Oscarami - nagrodami amerykańskiej Akademii Filmowej. W tym roku zdobywców Złotych Malin poznamy 24 kwietnia. Wyłoni ich w głosowaniu internetowym ok. 1000 członków Fundacji Nagród Złotych Malin z 27 krajów. Miejmy nadzieję, że Anna-Maria Sieklucka, prężąca się z rozkoszy w ramionach Michela Morrone, przypadnie im do gustu.

Dr Golachowska: Pracę nad swoim zdrowiem zaczynamy pomalutku, metodą małych kroków

Siedząc ciągle w domu, jesteśmy pozbawieni różnych rozrywek. Mamy tylko telewizor i komputer. Chodzimy więc po domu, jak tygrys w klatce, i patrzymy, co tu wymyślić. Skoro nie telewizor, nie komputer, to może coś ciekawego pojawi się w lodówce? – o tym, jak zacząć doprowadzać swoje ciało i emocje do ładu w pandemii, mówi dr Magdalena Golachowska, psychodietetyk

Anita Czupryn

a.czupryn@polskatimes.pl

Rozmowa

Z raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego wynika, że w czasie pandemii co czwarta osoba przytyła średnio od 2 do 5 kilogramów. Są też tacy, którzy przytyli i 20. Tylko, czy to jedynie pandemia jest temu winna?

Przyczyn może być bardzo dużo i mogą one zależeć od wielu czynników i nie wszystko da się wytłumaczyć pandemią, zwłaszcza że i przed pandemią sytuacja Polaków, jeśli chodzi o otyłość, nie wyglądała specjalnie dobrze. Z roku na rok liczba osób z nadwagą i otyłością rośnie. Rośnie też liczba dzieci z nadwagą. Zatem pandemia to niejeden z czynników. Natomiast rzeczywiście w ostatnim roku siedzimy więcej w domu. Mamy mniej ruchu, mniej wysiłku fizycznego, zwłaszcza tego, który w diecie nazywamy spontaniczną aktywnością fizyczną (NE-AT - non-exercise activity thermogenesis). Nie spowodował tego bezpośrednio wirus, ale zalecenie, żeby ograniczyć wychodzenie z domu. Na kwarantannach przebywały też osoby niezależnie od tego, czy były chore czy nie.

Czym jest spontaniczna aktywność fizyczna?

To zwykłe bycie w ruchu, niesiedzenie. Na przykład chodzenie do sklepu, po schodach. Kiedy jeździmy do pracy, to musimy zejść do samochodu, do parkingu do pracy, w pracy po schodach, po korytarzu. Wydaje się, że to nic niezwykłego ani męczącego, ale krok tu, krok tam i zaczynają się one zbierać w setki kroków. To drobne rzeczy, o których nawet nie



Sprawdźmy, czy nasze posiłki są dobrze zbilansowane. Czy pijemy wystarczająco dużo płynów? Czy jemy wystarczająco dużo warzyw.

myślimy na co dzień. Idąc do sklepu, myślimy o zakupach, a nie o tym, że robimy w tym czasie kilkaset kroków i że to już jest jakaś konkretna liczba spalonych kalorii. Tego nam teraz brakuje. Przy pracy zdalnej, kiedy siedzimy w domu, jedyny ruch odbywa się między biurkiem, kuchnią i łazienką i te dawne tysiące kroków zmniejszają się drastycznie. Zatem jedną rzeczą jest to, że mamy mniej spontanicznego wysiłku. Dotyczy to wszystkich, których praca zmieniała się z powodu lockdownu i ograniczeń. Do tego

Mamy mniej ruchu, mniej wysiłku fizycznego, zwłaszcza tego, który nazywamy spontaniczną aktywnością fizyczną

dochodzi to, że przez pewien czas był zakaz wychodzenia do lasu...

...wyjątkowo głupi, nawiasem mówiąc.

Były pozamykane siłownie, baseny, kluby, dyskoteki, jeśli ktoś lubił potańczyć. Wszystkie te rzeczy, które dawały nam możliwość ruchu i większe spalanie kalorii, nagle zniknęły. Oprócz tego ruch pomagał rozładować różne emocje. Wejdziemy na trzecie piętro, zasapiemy się i trochę napięć z nas schodzi. Mieliśmy ustalony tryb życia, otwartą przestrzeń i różne odświeżacze. Tego zabrakło. Siedzimy w czterech ścianach jak tygrys w klatce. Wcześniej chodziliśmy do kina, restauracji, na imprezy, a teraz tego nie ma. To, co kiedyś dawało nam radość, zostało nam zabrane i czujemy się trochę jak w więzieniu. Frustracja ro-

śnie, rośnie napięcie emocjonalne.

I wtedy chcemy sobie dogodzić jedzeniem? Sprawić, żeby nam było milej, żeby było słodko?

Dokładnie! Bardzo ładnie mówi o tym psychodietetyka, dość nowa specjalizacja w dietetyce i psychologii, pokazująca, jak jedzenie wiąże się z emocjami. Jedzenie służy nie tylko do napełniania żołądka i odżywienia organizmu, ale też może zaspokajać inne potrzeby psychologiczne czy emocjonalne.

Na przykład: boję się, więc jem. Mam złamane serce - jem. Pokłóciłam się z mężem - jem.

Tak. Czujemy napięcie - jemy. Czujemy niepewność, obawiamy się utraty pracy, utraty zarobków, firmę trzeba było zamknąć, jest stres, bo są kredyty, trzeba płacić po-

datki, trzeba opłacić pracowników, a przepływu pieniędzy nie ma. To wywołuje bardzo duże stresy, duże zmartwienia.

Dlaczego w takich chwilach zwracamy się właśnie ku jedzeniu? Czy nie można by znaleźć czegoś innego?

Właśnie dlatego, że jedzenie jest w stanie zaspokoić wiele funkcji naraz. I to jest proste rozwiązanie, na wyciągnięcie ręki. Po pierwsze, i tak musimy coś zjeść, bo w brzuchu burczy, czujemy głód. Po drugie, samo ruszanie szczęką i napełnianie żołądka pobudza nerw błędny, który powoduje odprężenie, uspokojenie, daje uczucie ulgi, wprowadza w stan błogości.

Możemy oszukać ten nerw błędny i na przykład ruszać szczęką, żując gumę?

Możemy. Ale to już wymaga świadomości tego, że czuje-

jakieś emocjonalne napięcie, że muszę coś z tym napięciem zrobić i wtedy szukam właściwej strategii. Na przykład pobudzić nerw błędny. Jest mnóstwo sposobów, jak można go pobudzić: mówienie, śpiewanie, nucenie, żucie gumy, różne ćwiczenia, które ugniatają brzuch, ćwiczenia oddechowe. Rozwiązania więc są, ale do ich zastosowania potrzeba świadomości. Natomiast kiedy działamy nieświadomie, to szukamy najprostszego rozwiązania...

...idziemy do cukierni i kupujemy babeczkę.

Na przykład. Albo szukamy jedzenia w szafce. Obiad już minął, trochę nam się nudzi, no to znów idziemy do kuchni, szperamy w lodówce, w szafkach, a tam zawsze mamy jakieś jedzenie. No, to może coś sobie zjem. Jedzenie działa uspokajająco

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota - niedziela, 20 - 21 marca 2021 r.

**Pani Gadżet, która
grała w niemieckim
serialu**

STR. 04



**Anna
Nowak-Ibisch**

**Gdy rodzic nie toleruje
partnera dziecka**

STR. 03



**Wiosenny detoks
pełen witamin**

STR. 05-06



**Marcowanie, czyli czas
randkowania u kotów**

STR. 07

FOT. SYLWIA DĄBROWA, T3RF

Gabriela Jelonek

redaktor prowadząca Magazynu Rodzinny
gabriela.jelonek@polskapress.pl

TOLERUJEMY INNYCH, ALE NIE RODZINĘ

Komentarz

Wywiad z księciem Harrym i jego żoną Meghan poruszył cały świat. Skostniałe struktury królewskiego dworu w Wielkiej Brytanii, które w niczym nie przypominają relacji kochającej rodziny, wywołały współczucie i oburzenie jednocześnie. Z jednej strony przez brak zrozumienia najbliższych w książęcej rodzinie, z drugiej przez to, że część odbiorców wywiadu nie dziwiła się nietolerancyjnemu traktowaniu. Zaczęto mówić więc o tym, jaki kształt przybiera rasizm i ksenofobia w rodzinach. W czasach, gdy świat jest otwarty, a wśród znajomych możemy znaleźć coraz więcej par międzynarodowych, kwestia tolerancji wydawałaby się być oczywistością. Jednak nie zawsze wygląda to tak dobrze. W obawie przed nieznanym i w konfrontacji ze swoimi przekonaniem, rodzice często nie potrafią zaakceptować partnerów dzieci, którzy są innej narodowości, wyznania czy mają inny kolor skóry. Z czego to wynika i jak próbować pogodzić obie strony? Porozmawiałam o tym z Polkami z międzynarodowych małżeństw oraz z profesor psychologii. Przekonanie osób z uprzedzeniami do tolerancji, szczególnie w rodzinie, może być zadaniem karkołomnym, ale nie niemożliwym. Zachęcam więc do przeczytania artykułu na str. 3.

Świetnym filmem w tym temacie, który w krzywym zwierciadle pokazuje rodzinne perypetie, jest francuska komedia „Za jakie grzechy, dobry Boże?” i jej kontynuacja „Znów zgrzeszyliśmy, dobry Boże?”. Więcej o tych propozycjach znajdziecie na str. 2.

Uwagę polecam też dział kuchnia, a w nim przepisy na pyszne soki i koktajle, które ułatwią nam wiosenny detoks organizmu. Skoro w ten weekend przypada pierwszy dzień wiosny, zachęcam też do przeczytania materiału na temat marcowania kotów na str. 7. Wielu z Was pewnie zaskoczą fakty z miłostnego życia tych zwierząt!

KSIĄŻKA

„Toksyczni rodzice” to nie tylko tacy, którzy biją i poniżają, ale i mają własne traumy.

Nierzadko takimi rodzicami nazywamy osoby, które nie przepracowały własnych traum z dzieciństwa, przysparzają takowych swoim dzieciom. Zatem, jeśli nie jesteś pewien, ale wydaje ci się, że mogłeś wychowywać się w toksycznym domu, książka Susan Forward i Craiga Bucka z pewnością pozwoli ci to ustalić.

„Toksyczni rodzice” to pozycja, w której każdy znajdzie coś dla siebie.

Autorka dzieli książkę na dwie części, a każda z nich pełni inną funkcję. W pierwszej części, na podstawie wspomnień swoich pacjentów, autorka opisuje przykłady toksycznych relacji rodzinnych. Co więcej, czytelnik może sobie odpowiedzieć na zadane przez autorkę pytania dotyczące własnych relacji z rodzicami. W drugiej części książki Susan Forward podpowiada, jak radzić sobie z traumatycznymi przeżyciami. Wszystkie sposoby i rady, jakie można znaleźć w „Toksycznych relacjach”,



OKŁADKA KSIĄŻKI

poparte są przykładami z wielu lat pracy terapeutycznej. Mogą być bardzo pomocne w pracy nad sobą, ale nie zastąpią właściwej terapii.

Wśród pacjentów Susan Forward są osoby, które doświadczyły ze strony rodziców przemocy fizycznej, psychicznej, ale również takie, które posiadały nadmierną opiekę, ciągłą kontrolę i ochronę, co również mocno destrukcyjnie wpłynęło na ich dorosłe życie. Wielu z nich, przed podjęciem terapii nie miało pojęcia, że ich zachwiane poczucie własnej wartości czy autodestrukcyjne zachowania mogą być spowodowane właśnie niszczącym wpływem toksycznych rodziców. Niezależnie od sytuacji finansowej, powodzenia w życiu uczuciowym i zawodowym – takie osoby nieustannie czują się bezwartościowe, niekochane, niedostosowane. Przy odpowiednim wsparciu i pracy nad sobą, istnieje duża szansa na uporanie się z traumą.

Susan Forward to jedna z najpopularniejszych amerykańskich psychoterapeutek. Napisała wiele bestsellerów, w tym: „Toksyczni teściowie”, „Toksyczne namiętności” czy „Szantaż emocjonalny”. (GJ)

Do pracy jeździłam nocnymi pociągami i w przedziale urządzałam swój kąt – stawiałam misia, kubeczek, ulubione zdjęcie na serwetce.

Anna Nowak-Ibisz, prezenterka telewizyjna, aktorka



FOT. SYLWIA DĄBROWA

FILM

Film „Teściowie” to remake komedii Arthura Hillera z 1979 roku. Jego siłą napędową jest zderzenie dwóch skrajnych osobowości głównych postaci. Rewelacyjny, zabawny Albert Brooks to najmocniejszy punkt tego filmu. Aktor wciela się tu w postać lekarza Jerry’ego Peysera, wzorowego męża i ojca, który nade wszystko ceni sobie w życiu porządek i spokój. Tymczasem zbliża się ślub córki Jerry’ego, Melissy. Dla ojca to najważniejsze wydarzenie od lat.

Mężczyzna planuje więc każdy szczegół ceremonii, chcąc, by wszystko wypadło jak najlepiej. Narzeczoną Melissy jest przystojny Mark (Ryan Reynolds), syn ekscentrycznego Steve’a Tobiasa (Michael Douglas). Przyszły teść Melissy

twierdzi, że jest sprzedawcą kserokopiarek, choć w rzeczywistości działa jako tajny oficer operacyjny CIA. Całe jego życie to spotkania z niebezpiecznymi przestępcami, ciągłe wyjazdy i brawurowe akcje.

Akcja filmu „Teściowie” nabiera tempa, gdy Jerry przypadkowo odkrywa, czym naprawdę zajmuje się Steve. Zdemaskowany agent usypia go narkotykami i porywa do Francji. Poluje tam na handlarza bronią, Jean-Pierre’a Thibodoux, który usiłuje przejąć skradzioną łódź o napędzie atomowym. Ze względów bezpieczeństwa Tobias przedstawi wszystkim Jerry’ego jako kryminalistę o przydomku Gruby Kobra.

Film można zobaczyć w niedzielę o godz. 0.20 na TVP2. (GJ)



FOT. KADR Z FILMU

ZWYCZAJE

21 marca to pierwszy dzień wiosny i Dzień Wagarowicza. Skąd się wzięła tradycja topienia Marzanny tego dnia?

Co roku w marcu dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym tworzą Marzannę, a następnie idą wspólnie utopić kukły w rzece. To staropolski zwyczaj, który oznacza symboliczne pożegnanie zimy i przywitanie wiosny. Za początek nowej pory roku uznaje się 21 marca, choć ta astronomiczna nadchodzi dzień wcześniej.

Topienie Marzanny to jeden z niewielu starosłowiańskich obrzędów, który do dziś jest kultywowany, choć w zależności od regionu – w różny sposób. Marzanna to według ludowych podań słowiańska bogini, która symbolizowała śmierć. Niektórzy uważali ją wręcz za demona.

Gdy po jesieni obumierała natura, wierzono, że to przez Marzannę – stąd utożsamianie jej z zimą. Śmierć Marzanny zgodnie z ludowymi wierzeniami



FOT. WITOLD LANECKI

mi oznaczała budzenie się przyrody do życia, a więc początek wiosny. W tym dniu boginię zastępowało inne słowiańskie bóstwo – Jaryła, które symbolizowało zieloną porę roku. Zgodnie z podaniami, by nastała wiosna, należało uśmiercić Marzannę. Symbolem marzanny była ku-

kła, którą starosłowiańskim zwyczajem palono lub topiono. Wierzono, że obrzęd ten to pewnego rodzaju ofiara mająca zapewnić przyszły urodzaj.

Kukła Marzanny wykonywana była ze słomy, płótna i licznych ozdób (koraliki i wstążki). Najpierw kukłę po wszystkich

bierze jeden z największych problemów współczesnej Francji. I gdyby przyjrzeć się mieszanym małżeństwom międzynarodowym, problem braku tolerancji dotyczy każdego kraju, bo w każdym znajdzie się ktoś konserwatywny.

Film „Za jakie grzechy, dobry Boże?” tylko pozornie wydaje się być kontrowersyjny. Nie ma w tym filmie nic chamskiego, pozbawionego humoru. W filmie obrywa się bowiem wszystkim po równo: katolikom, muzułmanom, Żydom, czarnoskórym, Azjatom, białym. Uarty skonstruowane według utartych stereotypów są proste, ale w genialny sposób obnażają niezasadność uprzedzeń. Mimo to film został zakazany w Anglii i USA za brak poprawności politycznej. (GJ)

domach na wsi nosiły dzieci, które dodatkowo trzymały w rękach gałązki jałowca. W trakcie tego obrzędu Marzanna była wkładana do każdego mijanego zbiornika z wodą, co miało symbolizować jej podtapianie.

Pod koniec dnia kukłę zabierali starsi mieszkańcy wioski i wyprowadzali poza granicę wsi, a następnie podpalali i wrzucali do wody. Zwyczaj symbolicznego uśmiercania Marzanny był przez długi czas uznawany za pogański i nawet krytykowany przez kościół katolicki. Mimo to, tradycja przetrwała i do dziś jest kultywowana w różnych regionach Polski.

Ciekawostką jest fakt, że w niektórych miejscowościach Marzannę zastępuje jej męski odpowiednik – Marzaniok. Świętowanie nadejścia wiosny dawniej zwykle kończyło się biesiadą. (GJ)

Gdy rodzicom trudno zaakceptować partnera dziecka

Głośny wywiad Meghan i Harrego poruszył dyskusję na temat tolerancji w rodzinie. Jak z akceptacją inności w swoim gronie radzą sobie Polacy? Zapytaliśmy o doświadczenia międzynarodowe małżeństwa i psychologa.

Rodzina

Gabriela Jelonek

gabriela.jelonek@polskapress.pl

Spora część społeczeństwa uważa się za tolerancyjną, pozbawioną uprzedzeń. Problem w tym, że często to pozorna akceptacja odmienności, bo jej granicą jest... wpuszczenie kogoś do swojej rodziny. Jak więc rozmawiać z rodziną, gdy nie akceptuje naszej drugiej połowy o odmiennej narodowości, religii czy kolorze skóry?

- W psychologii stosujemy kwestionariusz badania postaw, pytając, czy osoba odrębnej narodowości czy wyznania mogłaby mieszkać w twoim mieście, jeśli tak, to czy w twojej dzielnicy, w twojej kamienicy itd., zmniejszając dystans społeczny. Na pytanie, czy mogłaby być członkiem rodziny często pada odpowiedź „nie”. Wpuszczenie kogoś do rodziny to taka bariera wyrażnie zaznaczająca różnicę między swoim i obcym. Tymczasem lepiej mówić o innym, który może budzić zainteresowanie niż obcym budzącym lęk. Wówczas nowych członków rodziny łatwiej zaakceptować - mówi prof. Katarzyna Popiołek z Wydziału Psychologii w Katowicach Uniwersytetu Humanistyczno-społecznego SWPS.

Trudna droga do porozumienia
O drogę do akceptacji ich życiowych partnerów, dziś mężów, zapytałam trzy bohaterki: Agatę, Aleksandrę i Monikę. Każda z nich związała się z mężczyzną z innej części świata.

- Moja rodzina bardzo ciepło przyjęła Davida, który jest Włochem. Mój mąż od początku zaskarbił sobie sympatię wszystkich, mimo że w rodzinie nie każdy potrafi się z nim porozumieć ze względu na język. Było mu też łatwiej, bo mój poprzedni chłopak był muzykiem z Australii. Jego także uwielbiali, ale widzieli, że nie byłam przy nim szczęśliwa. Gdy związałam się ze swoim mężem najbardziej cieszyli się z tego, że ciągle jestem uśmiechnięta i nie widzieli żadnych przeszkód - mówi Agata Baldan, mieszkająca na co dzień w Mediolanie. Swoje życie we Włoszech po-

kazała m.in. w programie „Jestem z Polski” na TVN Style.

- Ciekawa sytuacja była natomiast z drugiej strony. Moja teściowa Włoszka cały czas porównywała mnie do swojej sprzątaczk z Rumunii, mówiąc „pijesz kawę jak ona”, „chodzisz jak ona” itp. uznając, że to zachowania typowe dla ludzi ze wschodu. Jej sąsiadka kiedyś nawet mnie zapytała, czy znam jakąś Albankę z Mediolanu, bo przecież to kraj sąsiadujący z Polską i na pewno mamy wiele wspólnego. Nie wiem, czy to wynika z braku wiedzy geograficznej, czy z ignorancji, ale dało się odczuć, że wrzucają mnie do stereotypu „ludzi z biednego wschodu”, gdzie nic nie ma, a czas stanął na PRL - dodaje.

Jeszcze trudniej miała Monika Dębska-Moyani, która musiała zmierzyć się z szokiem rodzinnym, gdy związała się z Filipińczykiem.

- Każdy pytał na początku o to samo, czy nie mam obaw, jak to będzie. Oczywiście, że miałam. Rodzice nie byli zachwyceni, myśleli, że to na chwilę i że mi przejdzie. Mama pytała, jaka na Filipinach jest religia. Gdy okazało się, że to katolicki kraj, było trochę lepiej, ale i tak była sceptycznie nastawiona. Głównie dlatego, że Filipiny są daleko od Polski. Obawiała się też, że może być jak w filmach, że zabiorą mi paszport, dokumenty i zostaną niewolnicą - mówi.

- Obawy okazały się niepotrzebne, bo filipińska rodzina przyjęła mnie bardzo ciepło. To pozytywni, życzliwi i dobrzy ludzie. Mama przekonała się o tym, gdy sama przyjechała na Filipiny, odwiedzić mnie i wnuczkę - dodaje.

Z obawami dziadków przed wyjazdem na inny kontynent i związaniem się z Brazylijczykiem spotkała się moja kolejna rozmówczyni.

- Przed moim pierwszym wylotem do Brazylii rodzice byli dla mnie dużym wsparciem i pomocą, mimo że jechałam do człowieka, którego nigdy w życiu nie widzieli. Myślałam, że moja rodzina głównie cieszy się, że ja jestem szczęśliwa, bez względu na to skąd pochodzi mój mąż. Tylko babcia w pierwszej chwili gdy usłyszała o moim nowym chłopaku z Brazylii przestraszyła się



Rodzicom często trudno zaakceptować partnerów dzieci ze względu na obawy związane z różnicami kulturowymi. Na zdjęciu Monika Dębska-Moyani z mężem i córeczkami.

i powiedziała „on nam ciebie zabierze!” - mówi Aleksandra Stawińska.

Wyraz swojej akceptacji rodzina dała już na początku znajomości. - Przy pierwszym spotkaniu tak się złożyło, że na kilka godzin moi rodzice zostali sami z moim mężem. Tato posłużył się wtedy tłumaczem w telefonie, żeby jakoś zachować konwersację. Oczywiście Gabriel został też poczęstowany domową nalewką, która była dla niego dość mocna. Ale to był wyraz serdecznego przywitania - wspomina Aleksandra.

Skąd bierze się strach?

- Rodzice często martwią się o swoje dzieci. Widzą niektóre sytuacje inaczej, kierując się swoim życiowym doświadczeniem. Warto wziąć ich obawy i argumenty pod uwagę, podejmując decyzje. Rodzic jednak nie może narzucać swojego zdania, ale być życiowym doradcą, który pozostawi pole do działania swojemu dorosłemu dziecku. - mówi prof. Popiołek.

- Różnica pokoleń może wyznaczać inne kryteria oceny. Przykładowo rodzice mogą kierować się majątkiem albo z jakiej pochodzi ktoś rodziny, jaki wykonuje zawód. Tymczasem dzisiaj córki patrzą na inne kryteria, np.: czy ktoś jest opiekuńczy, jest atrakcyjny, towarzyski i dobrze spędza się z nim czas. Rzeczywistość bardzo

szybko się zmienia i niektórym bardzo trudno się do niej przystosować. Młodzi mają łatwiej, mają większe poczucie wolności i swobody wyboru. Nie muszą szukać partnera w sąsiedniej wiosce, tylko w zasadzie na całym świecie. To często spotyka się z niezrozumieniem starszych osób, bo jest im nieznane - tłumaczy profesor.

Pochodzenie i religia partnerów mają znaczenie. Okazuje się, że nasz stosunek do członka rodziny zależy od narodowości danej osoby. Gdy do naszego „klanu” dołączy ktoś z Zachodu, przyjmujemy to jako społeczną nobilitację. Dużą rolę odgrywają tu stereotypy narodowe. Przykładowo, według badań Ukraińców traktujemy gorzej, bo utarło się przekonanie, że osoby z tego kraju pracują u nas jako budowlancy czy sprzątaczk. Patrzymy na nich z góry, trochę tak, jak na Polaków patrzą mieszkańcy Wielkiej Brytanii. To niesłuszne i krzywdzące przekonania, opierające się na generalizacji.

Gdy rodzic nie może pogodzić się z wyborem dziecka

Trzeba pamiętać, że stan zachowania sprawia, że patrzymy na partnera przez różowe okulary. O ile rodzice często wyrażają swoje obawy, nie można zgodzić się na ksenofobiczne wypowiedzi.

- Jeśli rodzice posługują się stereotypami, ksenofobią, mówiąc np.: „Włoch na pewno będzie Cię zdradzał”, to źle. Ale rodzice mogą dostrzegać też, że różnice kulturowe są trudne. Samo tworzenie związku jest wyzwaniem, a związek z osobą z innej kultury będzie jeszcze trudniejszy. Warto posłuchać na co rodzice zwracają uwagę i zastanowić się, czy damy radę to udźwignąć. Wiążąc się np.: z wyznawcą islamu i planując przeprowadzkę trudno przecież nie zgodzić się, że tam życie wygląda inaczej niż to, do którego jesteśmy przyzwyczajeni w Polsce. Rady rodziców mogą pomóc nam przygotować na wyzwania, jakie może przynieść nam życie - tłumaczy prof. Popiołek.

Gdy w rodzinie pojawia się brak tolerancji, nie warto od razu stawiać sprawy na ostrzu noża. Owszem, trzeba stać murem za partnerem, ale rodzicom warto przedstawiać plusy partnera, ciekawostki z jego kultury i pokazywać pozytyw. - Słowa jak krople drażnią skalę i w końcu jest szansa, że wszyscy się przyzwyczają do zmian, i do nowego członka rodziny. Gdy jednak to nie pomaga, stosujemy zawieszanie broni i utrzymujemy stosunki na zasadach dobrego wychowania - dodaje psycholog.

- O rodzicach, którzy nie potrafią się pogodzić z wyborami swoich dzieci, mówimy, że chowali dzieci dla siebie, a nie dla świata. To nie jest zdrowa relacja, bo wypływa z egoistycznych pobudek, chęci, by ktoś wypełniał nasze życie. To częsty problem, gdy rodzice sami nie zbudowali głębokiej relacji małżeńskiej, a jedynym spajającym elementem są dzieci. Wówczas istnieje ryzyko, że pojawi się syndrom pustego gniazda, rodzice dorosłych dzieci czują się opuszczeni, niepotrzebni i nie potrafią zająć się swoim życiem, gdy te założą swoje rodziny - podkreśla psycholog.

Zdarzają się sytuacje, w których argumenty i próby porozumienia są bezskuteczne. Wówczas jedyną receptą jest uniezależnienie się od rodziców. Pomóc w tym może zamieszkanie bez rodziców, pokazanie, że jesteście samodzielni i odpowiedzialni za swoje decyzje.

- Księżę Harry zachował się jak wzorowy mąż. Gdy nasza rodzina nie akceptuje drugiej strony, musimy stawać stanowczo razem z naszym partnerem. Na dobre i na złe. On tak zrobił. Niezrozumiałe jest tylko, dlaczego wymagał od rodziny ochrony po decyzji zrezygnowania z tytułu. Gdy decydujemy się na samodzielną to konsekwentnie. Zakładamy swój nowy rodzinny klan i bierzemy za niego odpowiedzialność. Gdy decydujemy się na życie, na swoich zasadach, nie oczekujemy, że ktoś będzie nas finansował. Trzeba odciąć pepowinę, aby zacząć tworzyć coś odrębnego - komentuje prof. Katarzyna Popiołek.

Nietolerancja najczęściej wynika ze strachu. Może to być strach przed samotnością czy zamartwianiem się, jak dorosłe dziecko sobie poradzi. Zwykle obawy te są nadmierne.

- Rodzice często mają trudność pogodzenia się z wprowadzką dzieci, gdyż towarzyszy im lęk o przyszłość, o swoją starość. Warto ze sobą rozmawiać na ten temat i ustalić np.: jaki jest plan, gdy trzeba będzie zająć się schorowanym seniorem. To może zmniejszyć obawy i ułatwić akceptację zachodzących zmian - mówi profesor. ©©

Dla Anny Nowak-Ibisz najważniejszy jest syn Vincent

W dzieciństwie szybko musiała się nauczyć samodzielności. To pomogło jej zostać wiele lat później „Panią Gadżet”. Nie uchroniło jednak przed nieudanym małżeństwem.

Gwiazdy

Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Kilka lat temu szefowa programu na stacji TVN Style zwróciła uwagę, że jej koleżanka ma słabość do domowych gadżetów. Chętnie je kupuje – i w pomysłowy sposób wykorzystuje przy różnych okazjach. „Ile ja się od ciebie uczę” – powiedziała do niej. I wpadła na pomysł, aby stworzyć dla koleżanki program, w którym będzie prezentować tego rodzaju przydatne wynalazki. Tak narodziła się „Pani Gadżet”, w którą wciela się Anna Nowak-Ibisz. Dziś program ma już kolejny sezon, a nawet odsłonę dla dorosłych – „Pani Gadżet erotycznie”.

– Staram się opowiadać o gadżetach babskich, jeśli są fajne depilatory, odkurzacze, sprzęty AGD, specjalistyczne kremy, rzeczy na biwak, rowery, kurtki zimowe, narty to jest to – wszystko dla nas kobiet szalenie interesujące. Bardzo często dostaję SMS z pytaniem: Gdzie ja to wszystko mogę kupić, co pokazywałaś? – Stałam się skrzynką kontaktową dla kobiet, które poszukują różnych gadżetów – śmieje się w rozmowie z „I Magazine”.

Jej dzieciństwo nie było szczęśliwe. Kiedy miała siedem lat, rodzice się rozstali. Mama wyprowadziła się i zostawiła córkę z tatą. Mało tego: potem poważnie zachorowała i zmarła, gdy Ania miała jedenaście lat. Tata dwoił się i troił, by zastąpić córkę mamę. Dziewczynka mocno przeżyła wszystkie te trudne doświadczenia. Nie specjalnie dobrze się uczyła, za to od małego lubiła pisać i fotografować. Dlatego to ona dokumentowała wszystkie rodzinne uroczystości.

– W kategorii ojcostwo miałam bardzo wysoko ustawioną poprzeczkę. Mój tata wykonał w tym zakresie mistrzostwo świata. Wychował



– Działalam jak facet: pracowałam w polu, nawet dwanaście godzin. Albo żeby zarobić – wyjeżdżałam. Jak mnie odbierały rówieśniczki? Szczerze? Chodziłam swoimi drogami.

mnie sam. Prowadził mnie do krawcowej, żeby uszyć dla mnie nową sukienkę, zawoził na basen, do Gawędy, na próby. Tak naprawdę starał się być ojcem i matką. I to jemu właśnie w Dniu Matki kupowałam kwiaty – tłumaczy w „Gali”.

Sytuacja zmusiła Anię, by szybko stać się samodzielną. Kiedy potrzebowała pieniędzy na swoje zachcianki, potrafiła sama nie zapracować. Jeździła po okolicz-

nych wsiach i najmowała się do zrywania czereśni lub wrywania marchewek. Być może dlatego wołała towarzystwo chłopaków niż dziewczyn. Szybko nauczyła się radzić również z różnymi drobnymi naprawami czy pracami w domu. Po prostu podpatrywała tatę.

– Działalam jak facet: pracowałam w polu, nawet dwanaście godzin. Albo żeby zarobić – wyjeżdżałam. Jak mnie odbierały rówieśniczki?

Szczerze? Miałam to w dupie. Chodziłam swoimi drogami. Męski świat jasných, prostych zasad był mi najbliższy. Nie znosiłam babskich plotek i gier. To było mi obce – podkreśla w serwisie Polki.pl.

Ponieważ jako dziecko śpiewała i tańczyła w harcerskim zespole Gawęda, w naturalny sposób zdecydowała się po maturze zdawać do szkoły aktorskiej. Wybrała Łódź – i już na drugim roku

ANNA NOWAK-IBISZ

Polska prezenterka telewizyjna i aktorka. Urodziła się w 1966 roku w Warszawie. Ukończyła wydział aktorski łódzkiej szkoły filmowej w 1989 roku. Na ekranie zadebiutowała już cztery lata wcześniej w filmie „Żuraw i czapla”. W 1993 roku związała się z warszawskim Teatrem Studio. W latach 1990–2007 grała rolę polskiej imigrantki Urszuli Winickiej w serialu „Lindenstrasse” – pierwszej niemieckiej telenoweli. W 2009 roku uczestniczyła w „Tańcu z gwiazdami” w parze z Cezarym Olszewskim i zajęła piąte miejsce. Od 2011 roku prowadzi program „Pani Gadżet”, a od 2019 również „Pani Gadżet erotycznie”, oba emitowane w TVN Style. Jest również współgospodynią programu „Patent na dom” w tej samej stacji. Nie chce rozstawać się na dłużej z synem, zrezygnowała z udziału w reality-show „Azja Express”. W latach 2005–2009 była żoną Krzysztofa Ibisza, z którym ma syna, Vincenta (ur. w 2006 roku). Obecnie jest singielką.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

zagrała pierwszą epizodyczną rolę. Na studiach poznała młodych Niemców, którzy potem załatwili jej pracę w Berlinie. Jeździła tam ślać łóżka w hotelu, dorabiając w ten sposób do stypendium. Przy okazji wprowadziła się w niemieckim, którego uczyła się wcześniej w liceum.

Po studiach Ania trafiła do prestiżowego Teatru Studio w Warszawie. Pewnego dnia przyjechał tam niemiecki producent serialu „Lindenstrasse” – nadreńskiego odpowiednika polskiego „Klanu”. Szukał młodej aktorki, która sprawnie posługuje się tamtejszym językiem. Ania nie miała wielkiej konkurencji. Zgłosiła się – i pomyślnie przeszła zdjęcia próbne. Tak zaczęła się jej osiemnastoletnia przygoda z „Lindenstrasse”, w którym grała polską emigrantkę Urszulę.

– Produkcenci namawiali mnie, żebym zamieszkała w Niemczech. A ja wydawałam fortunę na samoloty i kolej. Jeździłam nocnymi pociągami i w przedziale urządziłam swój kąt – stawiałam misia, kubeczek, ulubione zdjęcie na serwetce. Tak samo było w każdym pokoju hotelowym, w którym noco wałam. Robiłam sobie tam namiastkę domu – wspomina w „Gali”.

Kiedy w 2008 roku skończył jej się kontrakt, postanowiła skoncentrować się na karierze w Polsce. Tymczasem szybko okazało się, że nie ma tutaj dla niej miejsca. Próbowwała sił w różnych castingach – ale bez większych rezultatów. Szczególnie żał jej było tego, że nikt nie dostrzegł w niej komediowego talentu – bo uważa, że świetnie by się sprawdzała właśnie w takich rolach. „Moja uroda niespecjalnie pobudza w Polsce wyobraźnię reżyserów” – podkreśla z przekąsem.

Kiedy Ania miała szesnaście lat, rozpoczęła swą aktorską przygodę w młodzieżowym kołku teatralnym przy Teatrze Ochota. Tam po raz pierwszy spotkała

starszego od niej o rok Krzysztofa Ibisza. Kiedy go zobaczyła, pomyślała: „Koniec. Matko Boska, to jest ten”. Z czasem sytuacja się jednak zmieniła. Gdy Ania zdała do łódzkiej filmówki, Krzysztof był już na drugim roku i zgodnie z uczelnianą tradycją, zafundował jej „fuksowkę”. Tak ją dręczył, że przestał jej się podobać.

– Potem trafiliśmy do jednego teatru, to ja dalej nie byłam już nim zainteresowana. Pewnego dnia na korytarzu Teatru Studio stanął i powiedział: „Kiedy będzie znowu taki czas, że ja nie będę nikogo miał i ty nie będziesz nikogo miała i znowu będziemy razem?”. Ja tak popatrzyłam na niego i pomyślałam: „Kretyn. Przecież ja już nigdy z tobą nie będę”. Nie powiedziałam mu tego, co pomyślałam – śmieje się w programie „W roli głównej”.

Sytuacja szybko się jednak zmieniła: kiedy jakiś czas potem Ania i Krzysztof spotkali się przypadkiem w czasie wakacji w Juracie, miłość wybuchła wielkim płomieniem. Pobrali się w 2005 roku. Krzysztof z trudem namówił żonę na dziecko – ale udało się. Ania urodziła Vincenta, kiedy miała 40 lat. Niestety: dwa lata później świat zawałił się jej na głowę. „Była inna kobieta” – wyznała potem podsumowując swój rozwód z Krzysztofem.

Początkowo było jej bardzo trudno. Pomogły jej znajome kobiety – dzięki jednej z nich została „Panią Gadżet” i jest dziś gwiazdą TVN Style. Z czasem przebaczyła Krzysztofowi. Zrobiła to dla dobra ich syna, o którym mówi, że okazał się najwspanialszą przygodą jej życia. Były mąż odwiedza często Anię, by spędzić wspólnie czas z nią i z Vincentem. Czy nadal tak będzie? Nie wiadomo – bo właśnie gruchnęła wiadomość, że Krzysztof Ibisz żeni się z byłą modelką Joanną Kudzbalską. Jak wpłynie to na jego relację z Anią? ©©



Wegański detoks

Katarzyna Sklepik
k.sklepik@glos.com

Smog, przetworzona żywność, przyjmowane w nadmiarze leki, używki, różne rodzaje promieniowania, stres blokujący naturalne mechanizmy oczyszczania organizmu – to tylko niektóre szkodliwe dla zdrowia czynniki, których wpływowi nieustannie podlegamy. Sprawiają, że w naszych tkankach gromadzi się coraz więcej potencjalnie niebezpiecznych, uszkodzonych, w tym także zrakowaciałych komórek, szkodliwych związków i obciążających organizm toksycznych złożeń. To zaś jest przyczyną wielu powszechnie występujących obecnie chorób układu krążenia, nowotworowych, zwyrodnieniowych, chorób autoimmunologicznych, zaburzeń psychicznych i chorób neurologicznych. Sposobem na oczyszczenie naszego organizmu może być płynna dieta strukturalna doktora Marka Bardadyna. W swojej najnowszej książce „Wegański detoks” (Wydawnictwo Rebis) przekonuje jak ważne dla naszego zdrowia jest oczyszczanie organizmu z toksyn, kiedy powinniśmy je zrobić i po czym poznać, że w ogóle potrzebujemy detoksu.

Kuracja została opracowana z myślą o osobach, które chcą przeprowadzić w warunkach domowych płynny post leczniczy. Dieta opiera się na składnikach wegańskich, nie zawiera mięsa ani produktów pochodzenia zwierzęcego. Jej podstawą są warzywa, owoce i ziarna, m.in. owies, proso (w postaci kaszy jaglanej), siemię lniane, orzechy włoskie – wyjaśnia dr Marek Bardadyn. – Jest dietą bezmleczną i bezglutenową. Post płynny stosuje się przez 2 tygodnie, po czym należy powrócić do diety stałej.

WIOSNA? NAJWYŻSZA PORA NA DETOKS ORGANIZMU

Koktajle warzywne, owocowe i zupy
to wiosenna dawka zdrowia

Zaletą płynnych posiłków jest to, że odciążają układ trawienny, zapewniają szybkie obkurczenie żołądka, regenerację wątroby, a także oczyszczenie i uszczelnienie jelit, co eliminuje szereg dolegliwości i chorób związanych z zaburzeniami procesu trawienia.

Płynny detoks wegański to niskokaloryczna dieta oczyszczająca i lecznicza. Nazywam ją postem, gdyż oprócz wzmocnienia sił vitalnych przywraca równowagę psychiczną i emocjonalną. Dzienna wartość energetyczna wynosi 900 kcal – mówi dr Marek Bardadyn. – Wszystkie posiłki mają postać koktajli, zup kremów i soków, co umożliwia optymalne przyswajanie cennych składników odżywczych oraz oczyszcza wątrobę i jelita.

SOKI Z KISZONYCH WARZYW

Podczas stosowania płynnego postu leczniczego zaleca się picie wieczorem soku z kiszonych warzyw. Na cały tydzień detoksu potrzebne około 1,5 l soku.
● SOK Z KISZONEJ KAPUSTY
1 kg kiszonej kapusty zalać w du-

żym szklanym słoju 1,5 l chłodnej przegotowanej wody z dodatkiem pół łyżeczki soli. Postawić słoje w temperaturze pokojowej na 2 dni i mieszać zawartość 2-3 razy dziennie. Trzeciego dnia zlać powstały sok i przechowywać go w lodówce.

Sok z kiszonej kapusty jest jednym z najważniejszych składników wegańskiego detoksu. Nie bez przyczyny pije się go na koniec każdego dnia. Jest niskokaloryczny, bogaty w witaminy, minerały i probiotyki. Pobudza przemianę materii – jest więc idealnym składnikiem kuracji odchudzających i oczyszczających. Ma silne właściwości odtruwające, skutecznie usuwa z organizmu toksyny, usprawnia pracę nerek i wątroby. Odbudowuje naturalną florę bakteryjną jelit, co jest najistotniejsze dla przywrócenia równowagi organizmu. Jest niezwykle bogaty w witaminy: C, A, K, PP i witaminę z grupy B. Zawiera także wapń, potas, magnez i żelazo.

● SOK Z KISZONYCH BURAKÓW
Składniki: 2 kg buraków, 2 l wody, skórka z kromki żytniego chleba na zakwasie, 4 ząbki czosnku, 3 liście laurowe, 1 łyżka soli.

Umyć duże szklane naczynie. Buraki wyszorować pod bieżącą wodą, obrać i pokroić w plastry. Ząbki czosnku obrać i przekroić wzdłuż na połówki. Pokrojone buraki wraz z czosnkiem umieścić w naczyniu i zalać przegotowaną przestudowaną wodą. Dodać sól i liście laurowe. Do naczynia dodać skórkę chleba (na zakwasie). Naczynie przykryć ściereczką lub gazą i postawić w temperaturze pokojowej na 4-5 dni. Po tym czasie sok z buraków przelać do wyparzonych butelek i przechowywać w lodówce.

WYWAR WARZYWNY

Wywar wegański to niezbędna baza do przygotowania zup. Składniki: 6 marchewek, 6 korzeni pietruszki, seler, 2 duże żółte cebule z łuskami, 1 pęczek natki pietruszki, 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek, 25 dag pieczarek, 1 łyżeczka mielonej kurkumy, przyprawy: 4 liście laurowe, 8 ziaren ziela angielskiego, 10 ziarenek czarnego pieprzu, sól

Marchew, pietruszkę i seler dokładnie wyszorować i nie obierać. Pokroić na kawałki. Włożyć do garnka, dodać umyte, pokrojone pieczarki. Umyte cebule przekroić na połówki (zostawić po jednej ciemnej zewnętrznej łusce, co nada bulionowi wyrazisty smak i kolor). Na koniec dodać liście laurowe, pieprz i ziele angielskie. Wszystkie składniki zalać tylko taką ilością wody, by warzywa były przykryte. To da nam możliwie esencjonalny bulion, który będzie przechowywany w małych porcjach w zamrażarce. Wywar doprowadzić do wrzenia, a następnie maksymalnie zmniejszyć ogień i gotować 2 godziny pod przykryciem. Po tym czasie dodać natkę pietruszki, kurkumę i olej kokosowy lub oliwę. Gotować przez godzinę, na koniec dodać łyżeczkę soli. Wywar przecedzić, a warzywa przetrzeć przez sito, by powstał gęsty płyn.



Kurkuma to jedna z niedocenianych przypraw o niezwykłych właściwościach leczniczych. Przepis na pastę z kurkumy.

Dodatek do zup gotowanych na bulionie warzywnym (przepis na stronie 5) w postaci prostej w przygotowaniu pasty z kurkumy pozwala na maksymalne wykorzystanie dobroczynnych właściwości zdrowotnych tej niezwykłej przyprawy. Cenne składniki kurkumy najpełniej się uwalniają po krótkim gotowaniu w towarzystwie tłuszczu i czarnego pieprzu.

Składniki:
40 g mielonej kurkumy (2 opakowania), 1 szklanka wody, 1 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu, 20 g oleju kokosowego lub 2 łyżki oliwy z oliwek

Zagotować wodę w małym rondelku. Gdy zawrze, dodać kurkumę, pieprz i olej kokosowy lub oliwę. Dokładnie wymieszać i gotować jeszcze 2-3 mi-

nuty, ciągle mieszając, żeby pasta się nie przypaliła. Odstawić do przestudzenia. Gdy wystygnie, przełożyć do szklanego pojemnika. Pastę można przechowywać w lodówce do 2 tygodni.

Dodatek pasty z kurkumy do zupy może powodować, że nabierze ona lekko gorzkiego posmaku, co jest zupełnie naturalne i nieszkodliwe.



FOT. 123RF



FOT. 123RF



FOT. 123RF



FOT. 123RF



FOT. 123RF

Post płynny stosuje się zwykle przez 2 tygodnie, po czym należy powrócić do diety stałej. Płynny detoks można również stosować w kilkudniowych cyklach, na przykład w wybranych dniach tygodnia lub podczas weekendów

Koktajle borówkowy, truskawkowy i wiśniowy

Składniki:
250 ml wody, 140 g (1 szklanka) borówek amerykańskich albo czarnych jagód, 40 g (3 łyżki) kaszy jaglanej, 20 g (4 sztuki) daktyli suszonych, 10 g (1 łyżka) orzechów włoskich, 5 g (1 łyżeczka) świeżo mielonego siemienia lnianego
Kaszę jaglaną przepłukać na sitku wrzątkiem (pozwoli to pozbyć się goryczki). Kaszę ugotować w 250 ml wody i odstawić do ostygnięcia. Przeszudzoną kaszę wraz z wodą, w której się gotowała, zmiksować z pozostałymi składnikami.

Składniki:
250 ml wody, 225 g (3 garście) truskawek świeżych lub mrożonych, 10 g (1 łyżka) płatków owsianych, 20 g (2 łyżki) migdałów w płatkach, 10 g (1 łyżka) orzechów włoskich, 15 g (3 sztuki) daktyli suszonych, 5 g (1 łyżeczka) świeżo zmielonego siemienia lnianego
Płatki owsiane zalać wrzącą wodą i odstawić do ostygnięcia. Gdy przestygną, zmiksować z pozostałymi składnikami.

Składniki:
250 ml wody, 225 g (3 garście) wiśni bez pestek świeżych lub mrożonych, 20 g (2 łyżki) płatków owsianych, 10 g (1 łyżka) migdałów w płatkach, 10 g (1 łyżka) orzechów włoskich, 5 g (1 łyżeczka) świeżo zmielonego siemienia lnianego, 25 g (5 sztuk) daktyli suszonych
Płatki owsiane zalać wrzącą wodą i odstawić do ostygnięcia. Gdy przestygną, zmiksować z pozostałymi składnikami.

Zupa krem z selera Krem z brokułów i ciecierzycy

Składniki:
250 ml wody, 1 porcja bulionu warzywnego, 100 g (1 duży) seler korzeniowy, 150 g (1 sztuka) batatów, 30 g (2 łyżki) soczewicy, 30 g (3 łyżki) łuskanych ziaren słonecznika, 1 łyżeczka pasty z kurkumy, 1 ząbek czosnku, 1 -1 łyżeczki ziaren czarnuszki, sól
Zagotować wodę wraz z porcją bulionu. Batat i seler obrać i pokroić w kostkę. Dodać do wywaru razem z soczewicą. Gotować około 15 minut, aż warzywa będą miękkie. Lekko przestudzić i zmiksować ze słonecznikiem, pastą z kurkumy i rozniecionym czosnkiem. Posolić do smaku. Posypać czarnuszką zmieloną w młynku do pieprzu.

Składniki:
500 ml wody, 1 porcja bulionu warzywnego, 250 g (1 sztuka) brokuła, 80 g (4 łyżki) ciecierzycy w zalewie, 20 g (2 łyżki) łuskanych ziaren słonecznika, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka pasty z kurkumy, sól
Zagotować wodę z porcją bulionu. Z brokuła odkroić różyczki i dodać do wywaru. Gotować około 7 minut, przestudzić i zmiksować z ciecierzycą, słonecznikiem, pastą z kurkumy i rozniecionym czosnkiem. Posolić do smaku.

Krem z soczewicy i marchewki Krem z buraków i ciecierzycy

Składniki:
500 ml wody, 1 porcja bulionu warzywnego, 120 g (2 sztuki) marchwi, 60 g (4 łyżki) soczewicy czerwonej, 10 g (1 łyżka) łuskanych ziaren słonecznika, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka pasty z kurkumy, sól
Zagotować wodę z bulionem. Marchewkę obrać, pokroić w plastry i razem z soczewicą gotować w wywarze przez 10 minut. Pod koniec gotowania dodać roznieciony czosnek. Po przestudzeniu zmiksować z pastą z kurkumy. Posolić do smaku. Posypać ziarnami słonecznika (niezmiksowanymi).

Składniki:
500 ml wody, 1 porcja bulionu warzywnego, 150 g (1 średni) buraków, 120 g (2 sztuki) marchwi, 50 g (1 sztuka) korzenia pietruszki, 80 g (4 łyżki) ciecierzycy w zalewie, 10 g (1 łyżka) łuskanych ziaren słonecznika, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka pasty z kurkumy, 1 -1 łyżeczki ziaren czarnuszki, sól
Zagotować wodę z bulionem. Marchewkę, buraka i pietruszkę obrać, pokroić i gotować wywarze około 15 minut. Pod koniec gotowania dodać roznieciony czosnek. Po przestudzeniu zmiksować ze słonecznikiem i pastą z kurkumy. Posolić do smaku. Posypać czarnuszką zmieloną w młynku do pieprzu oraz dodać ciecierzycę (niezmiksowaną).

Soki owocowo-warzywne

Składniki:
225 g (3 sztuki) kiwi, 150 g (1 małej główki) kapusty białej, 200 g (1 sztuka) ogórka, 100 g (2 średnie sztuki) marchwi, 75 g (3 garście) szpinaku, 1 cytryna
Kiwi, ogórek i marchew dokładnie wyszorować, nie obrać ze skóry. Ze wszystkich składników wycisnąć sok w wyciskarce wolnoobrotowej.

Składniki:
150 g (1 średni) buraka, 200 g (1 sztuka) granatu, 150 g (1 sztuka) jabłka, 150 g (1 małej główki) kapusty białej, 1 pęczek natki pietruszki, 1 cytryna
Buraka i jabłko dokładnie wyszorować, nie obrać. Granat obrać ze skóry. Ze wszystkich składników wycisnąć sok w wyciskarce wolnoobrotowej.

Składniki:
120 g (1 średniego) ananasa, 150 g (1 małej główki) kapusty białej, 100 g (2 średnie sztuki) marchwi, 200 g (1 sztuka) pomarańczy, 20 g (2 plastry) imbiru
Ananasa umyć i ściąć tylko zewnętrzną skórkę, do wyciskania soku można pozostawić część oczek i rdzeń. Marchew wyszorować, nie obrać ze skóry. Ze wszystkich składników wycisnąć sok w wyciskarce.

Składniki:
120 g (1 średniego) ananasa, 200 g (1 sztuka) granatu, 150 g (3 sztuki) marchwi, 20 g (2 plastry) imbiru
Ananasa umyć i ściąć tylko zewnętrzną skórkę. Marchewkę dokładnie wyszorować, nie obrać ze skóry. Granat obrać ze skóry. Wycisnąć sok.

Zwierzęta

Grażyna Antoniewicz

grazyna.antoniewicz@polskapress.pl

Oszalałe z miłości koty to jeden ze zwierząt wiosny. Nocami słyszymy krzyki walczących kocurów i jęki bólu kotek. Marzec u kotów to okres godów, trzeba jednak przyznać, że jest on dla tych zwierząt bardzo męczący. Popęd płciowy jest silny, a nie mogąc go zaspokoić, po prostu cierpią.

Ten miłosny czas szczególnie niełatwy jest dla kocurów. W poszukiwaniu partnerki czasem nie wracają do domu przez kilka dni, a nawet tygodni. Podczas wędrówek tracą siłę, a silny popęd sprawia, że także i swoją zwykłą czujność. W dodatku, kiedy już spotkają odpowiednią partnerkę, nierzadko muszą stoczyć bitwę o jej względy z innymi samcami, czego efektem mogą być bolesne rany, uszkodzone łapy, naderwane uszy czy inne urazy. W tym czasie znaczą też teren moczem o silnym, nieprzyjemnym zapachu.

Kocica wabi i odgania

Kotowate mają zazwyczaj okres rozrodczy silnie uzależniony od długości dnia.

- U nas zaloty kotów domowych wypadają w końcu lutego i w marcu - opowiada Sebastian Nowakowski z Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana”. - Coraz więcej światła oddziałuje u kotek i kotów na szyszynkę, która produkuje coraz mniej melatoniny (hormon ten powstaje nocą). W ten sposób szyszynka wysyła sygnał hormonalny uruchamiający cykl rui. Zwierzęta reagujące w ten sposób na obniżenie poziomu melatoniny nazywamy zwierzętami dnia długiego. W hodowli cecha ta zanika, jeśli zwierzę jest utrzymywane w warunkach sztucznego oświetlenia, dlatego niewysterylizowane kotki domowe, w przeciwieństwie do dzikich, mogą mieć ruję nawet cztery razy w roku. Sama ruja na szczęście dla nich i ich otoczenia jest krótka i trwa 5-6 dni.

Roztacza czar

Najpierw koty siadają naprzeciwko siebie i - jęcząc - prowokują się do bliższego kontaktu. Kocica wabi samca, roztacza swój czar i zachęca kocura, by za chwilę odgonić go uderzeniem pazurzystą łapką i całą grę zacząć od nowa. Ale on nie pozostaje jej dłużny, bywa, że chwytając zębami kark kotki, kiedy dochodzi do zbliżenia. Sam akt miłosny jest bardzo krótki, ponieważ jest on dla kotki bolesny - a to z powodu specyficznej budowy kociego prącia, które posiada ostre, haczykowate wypustki. To wła-



Partner potrzebny tylko w marcu

Marzec u kotów to okres godów, trzeba jednak przyznać, że jest on dla tych zwierząt bardzo męczący

śnie one sprawiają kotce ból - nie więc dziwnego, że po miłosnym akcie niejednokrotnie przegania adoratora. Zatem krzyki, które często słychać, to nie tylko odgłosy kłótni kocurów o partnerkę, ale także krzyki bólu kotki.

Kilku ojców

- Ciekawostką jest, iż kotka najczęściej nie przechodzi samodzielną owulacji - dodaje biolog - i dopiero kopulacja wywołuje odpowiedni impuls hormonalny. Warto też wiedzieć, iż kotka może uczestniczyć w kilku miłosnych zbliżeniach w podobnym czasie i każdy z partnerów może ją zapłodnić, co oznacza, że kocięta z jednego miotu mogą mieć kilku ojców. Jeśli dojdzie do takiego mnogiego zapłodnienia, kocięta z jednego miotu mogą się od siebie i od matki diametralnie różnić wyglądem i umaszczeniem.

Po trzech miesiącach opieki nad kociętami kotka przestanie się nimi interesować, zmuszając je do samodzielności. Wkrótce potem może wejść w ruję powtórnie, ale nie dzieje się to zbyt często.

Ryś - węsaty amant

Marcowanie dotyczy także naszych rodzimych dzikich kotów - żbików i rysi. Czas, kiedy zwierzęta te rozpoczynają zaloty, ma związek z pogodą - jeśli zima jest łagodna, rysieowe amory mogą zacząć się już styczniu czy lutym, ale jeśli jest mróz i śnieg nadal sypie, mogą opóźnić się nawet do kwietnia.

- Przez większą część roku samce i samice rysia żyją oddzielnie - opowiada Sebastian Nowakowski. - Spotykają się w okresie godów, jest to czas, gdy rysie stają się niespokojne, samce dużo biegają i znaczą teren, wydając charakterystyczne dźwięki, którymi chcą zwać samice. Przez kilka tygodni głośno nawołują się o zmroku i w nocy, a następnie łączą się w pary. Kiedy już ryś znajdzie

chętną samicę, para chodzi ze sobą - dosłownie - przez wiele dni, ale właściwa ruja trwa tylko 3 dni. Gdy okres płodności u samicy się skończy, partner zostawia ją i szuka kolejnej wybranki. Samica nie szuka już miłosnych przygód - od tej pory trwa dla niej okres przygotowania się do narodzin potomstwa.

Puszyste kuleczki

Zazwyczaj 2-3 puszyste kuleczki przychodzą na świat w maju. I podobnie jak u większych kotów ciężar wychowania spoczywa na matce. To ona musi zadbać nie tylko o wyкарmienie młodych, ale także o ich bezpieczeństwo i naukę samodzielności.

To ona również wybiera dogodne miejsce na gniazdo: szczelinę skalną, odpowiednich rozmiarów jamę lisią lub borsuczą albo pod wykrotem. Do momentu usamodzielnienia się, który następuje w wieku 10-12 miesięcy, przeżywa najczęściej jedno młode, a jeśli jest to córka, może w przyszłości zostać sąsiadką swojej matki, zajmując terytorium obok niej.

Żbik - leśny kot

- Naukowa nazwa żbika, *Felis silvestris*, czyli kot leśny, mówi o nim wiele - kontynuuje przyrodnik. - Jest to chyba najsłabiej zbadany drapieżny ssak Europy. Z kilku powodów. Mamy tu do czynienia z rzadkim i na dodatek bardzo skrytym leśnym zwierzęciem, dawniej prześladowanym przez ludzi.

Niestety, co obecnie jest największym zagrożeniem dla przetrwania gatunku, żbiki krzyżują się z kotami domowymi - nie ma między nimi bariery rozrodczej, za to jest bardzo bliskie pokrewieństwo.

Najczęściej więc zwierzę żyjące w lesie to po prostu kotożbik, wiele szaroburych kotów domowych także może nim być. Kotożbiki są przy tym, jak wiele mieszańców, żywotniejsze od gatunków wyjściowych. Uważa się, że czyste genetycznie żbiki można spotkać już tylko w największych kompleksach leśnych gór, gdzie nie ma ludzi, a domowe kocury nie są w stanie przetrwać zimą.

Samotnik i samice

Żbik jest samotnikiem, który w pary łączy się jedynie na czas

godów. Po ich zakończeniu samiec i samica rozchodzą się. Terytoria samic są dość niewielkie, zajmują maksymalnie powierzchnię 4 km kwadratowych. Obszary samców są kilka razy większe, na terytorium jednego samca może znajdować się więc kilka samic. W zachowaniu żbika można dostrzec wiele cech dobrze znanych właścicielom domowych kotów. Żbiki tak jak i koty są czystościami i bardzo często wylizują sobie sierść, mruczą podczas odpoczynku i porozumiewają się miauczeniem, chociaż ich mruczenie i miauczenie jest dużo niższe niż dźwięki kotów domowych. Ponadto ciało żbika jest masywniejsze i większe, futro po obu bokach przecinają ciemne pręgi, uszy są krótsze niż u kota, a ogon jest gruby i bardzo puszysty, z charakterystyczną plamą na końcu.

Chwila na refleksje

Choć kot domowy jest z nami od tysięcy lat, musimy pamiętać, że nie jest on gatunkiem rodzimym. Pochodzi od tzw. kota nubijskiego, afrykańskiego podgatunku żbika. Trzymany jako zwierzę domowe w warunkach dostatku pożywienia nadal jest drapieżnikiem.

Kot puszcza luzem, jak wykazały badania z użyciem sprzętu namierzającego, węduje w promieniu ok. 5,5 km od swojego domu i może siać spustoszenie, np.: polując na ptaki. Szczególnie zagraża podlotom i często dzięki kotom kosy, paszkioty, czy drobne ptaki śpiewające tracą troskliwość wykarmione potomstwo.

Ograniczanie kociej rozrodczości, np.: poprzez sterylizację, jest kontrowersyjne - wiele kotów po niej łagodnieje i już nie poluje, za to pojawiają się różne problemy zdrowotne. Najbezpieczniej więc po prostu pilnować swojego pupila i nie wypuszczać go bez rzeczywistej potrzeby.

Innym możliwym rozwiązaniem jest farmakologiczne hamowanie popędu płciowego. Pamiętajmy jednak, że zwierzę po osiągnięciu dojrzałości płciowej jest cyklicznie gotowe do rozmnażania i odczuwa popęd do końca swojego życia, a stosowana na dłuższą metę może nie być obojętna dla kociego organizmu i zdrowia.

Jeśli nasza kotka jest w okresie godowym, powinniśmy ograniczyć głaskanie, aby nie stymulować niepożądanych zachowań. Inną metodą, która pomoże złagodzić uciążliwe amory, jest intensywna zabawa ze zwierzęciem, aby go zmęczyć i pomóc rozładować stres.

Przydatne są także środki o działaniu uspokajającym, preparaty feromonowe czy kocimiętka. Warto pamiętać, aby każde podanie farmaceutyków skonsultować z weterynarzem.



Andrzej Piaseczny, piosenkarz ogłosił, że jest zakażony koronawirusem i trafił do szpitala

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie – myśl Stefana Napierskiego.

ROZWIĄZANIE: PISZE SIĘ ZAWSZE DO SOBOWTORA.

i to jest zwykły mechanizm biologiczny, tak jak kawa działa pobudzająco. I wszystko jest w porządku, kiedy mamy niskie ciśnienie i wypijemy jedną filiżankę kawy. Gorzej, jeśli w kawie nie chodzi już tylko o pobudzanie, ale o to, że ładnie pachnie i w związku z tym mamy przyjemność, że możemy sobie dzięki niej zrobić przerwę, pogadać, że zaczyna nam towarzyszyć też w wielu innych sytuacjach. Podobnie jest z jedzeniem - to nie tylko zaspokojenie głodu, ale i uspokojenie emocji. Albo zaspokojenie nudy. Siedząc ciągle w domu, jesteśmy pozbawieni różnych rozrywek, mamy tylko telewizor i komputer, którego mamy dość, bo używaliśmy go do pracy. Chodzimy więc po domu, jak ten przywołany tygrys w klatce, i patrzymy, co tu wymyślić. Skoro nie telewizor, nie komputer, to może coś ciekawego pojawi się w lodówce? Może spowoduje, że będziemy mieli ciekawe wrażenia. Mózg potrzebuje wrażeń, bodźców, a jedzenie daje bodźce. Trzeba przecież pomyśleć, co przygotować, jak doprawić. To ma smak - a smak to bodziec. To ma zapach - kolejny bodziec. To jakoś wygląda - znów bodziec. Jak gryziemy, to ma jakąś teksturę, robi jakiś hałas, jeśli to jest coś chrupiącego, a może to coś miękkiego - to cała masa różnych bodźców, więc nasz mózg cieszy się, że coś się dzieje, jest jakaś akcja.

Z jedzeniem wiążą się też emocje.

Mamy zatem sytuację, że czujemy się źle w zamknięciu, odcięci od innych źródeł. A tu jeszcze pada deszcz, niebo pochmurne. No, to może kupię tę babeczkę. Babeczka zawsze się dobrze kojarzy. A może zrobić naleśniki, takie jak robiła babcia? Albo kawa z ulubionym wafelkiem, który da mi poczucie luksusu i odprężenia.

Myśli pani, że pandemia przyczyniła się też do tego, że ludzie zaczęli więcej gotować, eksperymentować w kuchni? Widać to w mediach społecznościowych?

Widać. Wzrosła ilość wymiany przepisów między ludźmi; jest bardzo dużo postów dotyczących jedzenia. Pamiętam, parę miesięcy temu wszyscy naraz zaczęli się ekscytować pieczeniem chleba w domu, choć przecież piekarnie działały i nie było problemu z kupieniem pieczywa, wybór cały czas był ogromny. Albo - kiszenie. Kisiliśmy ogórki, kapustę czy inne warzywa.

Rzeczywiście! Facebook zalały zdjęcia słowiczek z kiszoną marchewką,

rzodkiewką, papryczkami czy nawet cytrynami.

Tak to poszło. Wymienialiśmy się przepisami na obiady, desery, potrawy zdrowe i niezdrowe. Robiliśmy to trochę z nudów, trochę z tego powodu, że restauracje były pozamykane. A jak już coś ugotujemy, to zazwyczaj zjemy trochę więcej, bo to coś nowego, coś smacznego, coś nieznanego, egzotycznego. Jemy więcej, ale już tego nie spalamy.

Obiad już minął, trochę nam się nudzi, to znów idziemy do kuchni, szperamy w lodówce, w szafkach, tam zawsze jest jedzenie

Kiedy zachorowałam na COVID-19, moja przyjaciółka lekarka zarekomendowała, że powinnam zmienić dietę. Nie jeść mięsa, nie jeść jajek, za to sporo warzyw, owoców, pić sok z aronii, który regeneruje organizm. Jakie jest pani zdanie? Co jeść w tym czasie?

Wszystko zależy od tego, kto i jak tę chorobę przechodzi. Zazwyczaj, gdy mamy gorączkę (niezależnie od rodzaju infekcji), to apetyt maleje. Wolimy leżeć i spać, ewentualnie przegryźć coś lekkostrawnego, jakiś sucharek, grzanekę, makaron, zupę. Nie mamy ochoty na ciężkostrawne dania i nie ma sensu jeść wtedy na siłę. Myślę, że to, co powiedziała pani znajoma lekarka, jest bardzo mądre. Rzeczywiście białko zwierzęce jest ciężkostrawne, zwłaszcza mięso czerwone i jego przetwory. Mięso czerwone generalnie uznawane jest za niezdrowe, niezależnie od tego, czy chorujemy czy nie. Powinniśmy więc go unikać, a na co dzień wybierać białe mięso: ryby, drób oraz jajka i produkty mleczne oraz białko pochodzenia roślinnego. Ale białko niezależnie od tego czy roślinne, czy zwierzęce, obciąża układ pokarmowy, wymaga produkcji bardzo wielu enzymów trawiennych, działa zapierająco, zaburza funkcjonowanie flory jelitowej. W czasie infekcji siły organizmu przerzucane są na układ odpornościowy, limfatyczny, krwionośny, a niekoniecznie pokarmowy. Zatem jeśli chodzi o dietę, to jak najbardziej lekkostrawna z białkiem w dolnych granicach normy. Zresztą niezależnie od pandemii i tak często jemy za dużo białka. Białko, zwłaszcza zwierzęce, kojarzy się z luksusem, daje sytość. Ale sytość daje nam błonnik, którego z kolei często jemy za mało. Jeśli więc zmniejszymy ilość białka, a zwiększy-

my ilość błonnika, to będziemy syci, flora jelitowa będzie „nakarmiona”, będziemy mieć lepszą odporność i lepsze samopoczucie.

O wiele ciężiej COVID-19 przechodzą osoby z chorobami metabolicznymi, jak np. cukrzyca czy choroby tarczycy. Jak powinna wyglądać dieta u tych osób?

Temat chorób cywilizacyjnych, ich przyczyn i leczenia jest bardzo rozległy. Pamiętam, że takie choroby nie powstają z dnia na dzień. Zazwyczaj są wynikiem złego stylu życia prowadzonego od wielu lat. Zbyt mało wody, warzyw, błonnika i snu, zbyt dużo słodczy, używek i stresu. Organizm ma swoje potrzeby i swoje limity. Zbyt wiele takich obciążeń, akumulujących się z czasem, w końcu doprowadza do poważnych zaburzeń zdrowia, do chorób przewlekłych. Dobrze opisuje to model tzw. ładunku allostatycznego. Organizm borykający się z wieloma stresorami funkcjonuje gorzej, jest słabszy. Kiedy więc pojawia się jeszcze kolejne obciążenie, na przykład infekcja wirusowa, może to być przysłowiowa kropla, która przepełnia czarę. Dlatego osoby z chorobami przewlekłymi tak ciężko przechodzą Covid-19. Jakie są zalecenia żywieniowe dla takich osób? Tutaj sama pandemia wiele nie zmienia, ponieważ sposób odżywiania się u takich pacjentów powinien być unormowany już wcześniej. Dla każdej z takich chorób istnieją dobrze udokumentowane kliniczne zalecenia żywieniowe. Jednak konkretne wskazówki powinny być zawsze dopasowane indywidualnie przez specjalistę. Dobrym punktem wyjścia, dla wszystkich osób, będzie wprowadzenie w życie zasad tzw. Zdrowego Talerza, opublikowanych w październiku 2020 przez NIZP-PZH. Problem ze zdrowiem, ze słabą odpornością, z nadmierną masą ciała pojawiają się właśnie przez ignorowanie takich najprostszych zaleceń, jak picie właściwej ilości płynów, jedzenie warzyw, zwłaszcza surowych, ograniczanie soli, używek i słodczy, zachowanie przerw między posiłkami, wcześniejsze zasypianie, regularny ruch. To proste rzeczy, ale absolutnie podstawowe.

Minął rok pandemii. Znów idzie wiosna. Jedni są osłabieni po COVID-zie, inni przytyli i mają dość izolacji. Jak się za siebie zabrać i od czego zacząć, żeby doprowadzić się do porządku?

Jeśli mamy dobre strategie na co dzień, to niezależnie od tego, czy jest pandemia,

czy jej nie ma, damy sobie radę, bo wiemy, co robić. Wiemy, czego organizm potrzebuje i wiemy, jak te potrzeby zaspokajać we właściwy sposób. Na przykład - ciało potrzebuje ruchu, zawsze. Wiedząc o tym, należy o ten ruch zadbać. Jeśli jest ładna pogoda, to ruch na świeżym powietrzu, jeśli pada deszcz, to może ćwiczenia w klubie fitness, a jeśli jest lockdown, to gimnastyka w domu. W internecie można znaleźć naprawdę sporo pomysłów na ćwiczenie na małej powierzchni w domu. Od gimnastyki na krześle, poprzez konkretne treningi, na zwykłym tańczeniu skończywszy. Wiadomo, że jest to trudniejsze, może mniej przyjemne. Zwłaszcza dla osób, które wcześniej uprawiały sporty grupowe. Ale mówimy tutaj o ruchu, który należy do codziennej higieny ciała, tak jak mycie zębów.

Ruch to jedno, ale drugie, to sposób jedzenia.

Kiedy ciągle siedzimy w domu, kuchnia jest blisko i jedzenie zaczyna zaspokajać także inne, pozabiologiczne funkcje: pomaga na nudę, odstresowuje, odwraca uwagę od problemów, daje przyjemność. Jemy większe porcje, jemy częściej. Niestety, sięgamy wtedy często po żywność wysokokaloryczną, przetworzoną. Wybieramy produkty o wysokim stopniu „smakowitości” - bardziej słone, bardziej słodkie, bardziej tłuste, bardziej gęste, nie wymagające długiego gryzienia: pieczywo, sery, parówki, słodczy, fast foody. Potrawy, które dobrze się nam kojarzą: pierogi jak u babci, gofry jak nad morzem, frytki jak w restauracji. Nic w tym złego, że jedzenie pełni tak wiele funkcji, o ile będzie dobrze zbilansowane pod kątem kaloryczności i odżywczości. To kolejna rzecz, której musimy być świadomi - ciało potrzebuje wielu różnych składników pokarmowych i należy zadbać, by je dostarczyć (np. białko, węglowodany, kwasy tłuszczowe, omega-3 i omega-6, witaminy, minerały, błonnik, fitoskładniki, woda). Ale są też inne potrzeby, na przykład nuda. Nasz mózg potrzebuje wrażeń, a siedząc w domu w czasie pandemii, ich ilość jest mocno ograniczona. Krążymy więc po kuchni, zaglądamy do szafek z jedzeniem.

Mnie się nie nudzi, ale też bywa, że szperam po szafkach.

Może to potrzeba odpoczynku? Zmiany wrażeń, z pracy przy komputerze na „myszkowanie”. A może zwykła ciekawość - co tam w tych szafkach się znajduje? W dzieciństwie bawiliśmy się, naśladując robienie posił-

ków, a teraz robimy prawdziwe posiłki, gdy brakuje nam zabawy. Jedzenie zawsze dostarcza bodźców. I to jest OK, pod warunkiem, że jedzenia nie będzie za dużo ani za często, i że jedzenie nie jest jedynym sposobem na nudę w czasie pandemii. Dobrze jest mieć w odwodzie inne strategie radzenia sobie z nudą, z zaspokajaniem ciekawości, z odpoczynkiem: Jeżeli nie filmy, nie książki, to może gry planszowe? Układanie paszansów. Robienie na drutach, szydełkowanie, majsterkowanie. Fotografia. Cokolwiek. Zróbmy coś pożytecznego, co przy okazji zajmie czas, co da nam przyjemność, co nas rozwija i odrywa od zmartwień. Jeśli robimy coś, co nas absorbuje, to nie myślimy o jedzeniu.

Wracam do pytania, jak zacząć wracać do swojej wagi, do siebie po ziemie, po pandemii?

Po pierwsze, zaczynamy pomalutku, metodą małych kroków, ale konsekwentnie. Przypatrzmy się swoim wzorcom żywieniowym, żeby uświadomić sobie, gdzie jest słaby punkt. Można przez 2-3 dni pisać dzienniczek żywieniowy i notować, co zjadamy, ile, kiedy, z jakiego powodu? Sprawdzimy, czy nasze posiłki są dobrze zbilansowane - tutaj pomoże reguła Zdrowego Talerza. Czy pijemy wystarczająco dużo płynów? Czy jemy wystarczająco dużo warzyw (ok. 800 g, połowa na surowo)? Czy zachowujemy przerwy między posiłkami? To są podstawowe nawyki, które możemy sami wprowadzać do swojej diety, które pomogą w rozpoczęciu odchudzania. W przypadku osób z większą nadwagą i otyłością, polecałabym choć jedną konsultację z dietetykiem/psychodietetykiem, który indywidualnie dopasuje zalecenia i strategię odchudzania. Jeśli chodzi o ruch, to jeżeli ktoś w ogóle nie ćwiczył przez ostatnie kilka miesięcy, to niech zacznie od zwykłych spacerów albo od chodzenia w miejscu w domu; wystarczy 10-20 minut codziennie lub 30-40 minut co drugi dzień. Nie starajmy się od razu spalać tysięcy kalorii na bardzo intensywnych treningach. Ciało też potrzebuje czasu, by się zaadaptować - mięśnie muszą się wzmocnić, serce przyzwyczaić do większego wysiłku. Możemy wybrać ćwiczenia w pozycji leżącej (np. pilates) lub siedzącej. Jest to ważne zwłaszcza dla osób z otyłością, by nie obciążać stawów. Po paru tygodniach możemy zwiększyć intensywność, wydłużyć czas. Ale to, co jest najważniejsze - ten ruch musi dawać przyjemność, radość, uśmiech. Wtedy łatwiej go

wprowadzić do naszego życia i utrzymać już na stałe. Jeśli aktywność jest dla nas nudna, trudna i nieciekawa, to przerwiemy ją przy pierwszej okazji. Jeśli przez pandemię i lockdown nie możemy kontynuować swoich ulubionych sportów, to może czas spróbować czegoś nowego? Postawić sobie jakieś nowe wyzwania gimnastyczne, np. więcej rozciągania albo nauczyć się tańczyć? Na dobrą sprawę efekt przyniesie wszystko, co przyspieszy bicie serca i pogłębi oddech.

Żeby uwolnić endorfiny, poczuć się szczęśliwym i zapomnieć o stresie.

Stresy zawsze były, są i będą. To nieodłączny element naszego życia. Gdyby nie było stresów, niespodzianek i awarii, to byłibyśmy nieco znudzeni, prawda? Ale ważne, żeby tych napięć nie było za dużo, żebyśmy minimalizowali wszystkie stresory, które robią nam realną krzywdę, jeśli chodzi o ciało (np. długie siedzenie w niewygodnej pozycji przy laptopie) i o emocje (nierozładowane napięcie). Czyli, po pierwsze - świadomość potrzeb i limitów, a po drugie, różne sposoby, jak sobie z tym poradzić. Jeśli chodzi o stres emocjonalny, mamy do wyboru bardzo wiele różnych sprawdzonych technik relaksacyjnych (np. trening Jacobsona, albo Schultza), ćwiczenia oddechowe, medytacja, mindfulness, techniki stymulacji nerwu błędnego. Takie narzędzia istnieją w naszej przestrzeni już od wielu lat. Może warto poszukać, poprobować i znaleźć coś dla siebie?

CV



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

MAGDALENA GOLACHOWSKA

Doktor nauk medycznych, doradca żywieniowy, specjalista psychodietetyki, wykładowca akademicki, tłumacz. Ukończyła Uniwersytet Wrocławski, specjalność biochemia medyczna. Tytuł doktora uzyskała w hollenderskim Uniwersyteckim Centrum Medycznym w Groningen, badając zaburzenia metabolizmu i wchłaniania jelitowego u noworodków. Nauczyciel akademicki i naukowiec w PMWSZ w Opolu, Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS we Wrocławiu

Wiosenne porządki w ogrodzie. Od czego trzeba zacząć? Zobacz, co może Ci się przydać

Ogrodnictwo

Tadeusz Maślaczek
rtedakcja@gazeta.wroc.pl

Wiosenne porządki w ogrodzie to czas, kiedy przygotowujemy nasz ogród do nowego sezonu po przemijającej zimie. Jak przygotować ogród do wiosny? Jakie działania podjąć, by Twój ogród rozkwitł razem z wiosną? Oczyszczanie rabat, oczek wodnych, cięcie krzewów i drzew, a także oczyszczenie nawierzchni i tarasu.

Porządkowanie ogrodu na wiosnę zaczynamy wtedy, kiedy minie już okres mrozów, czyli zwykle pod koniec marca.

Porządki w ogrodzie na wiosnę

Zaczynamy od ściągnięcia osłon, które chroniły nasze rośliny przed mrozem podczas zimy. Najlepiej zrobić to w bezwietrzny, pochmurny i wilgotny dzień.

Następnie zabierz się za rabaty. Usuń suche części roślin oraz uprzątnij, jeśli rośliny



FOT. ZUZANNA RUCIŃSKA

Jak przygotować ogród do wiosny? Jakie działania podjąć, by Twój ogród rozkwitł razem z wiosną? Radzimy dziś, od czego zacząć.

za bardzo się rozprzestrzeniły. Nie zapomnij o trawniku. Najlepiej dokładnie wszystko wygraścić. Po zimie może być dużo zbitych żdźbeł trawy, które może być problem wygraścić. W takim przypadku najlepiej przeprowa-

dzić wertykulację i dopiero później zabrać się za grabienie. Jeśli posiadasz w swoim ogrodzie oczko wodne, to również miejsce, którego nie możesz ominąć. Oczko wodne należy wyczyścić z zasknionych roślin oraz innych

rzeczy, które wpadły do niego. Pamiętaj, że co kilka lat najlepiej wybierać muł z dna oczka wodnego.

Jeśli wykonałeś już podstawowe czynności, które opisaliśmy powyżej, czas zabrać się za cięcie.

Cięcie krzewów owocowych i ozdobnych

Podcinane krzewów owocowych jest istotne, bo wtedy obficie kwitną. Usuń zainfekowane gałęzie, z łuszczącą się korą, suche i przemarznięte. Pamiętaj, że krzewy, które rosną wiosną i wczesnym latem na ubiegłorocznych pędach tnie się oszczędnie (pigwowce, jaśminowce czy porzeczki ozdobne, a także agrest i arońia). Krzewy kwitnące latem, które tworzą pąki na tegorocznych pędach, można ciąć intensywniej (lawenda czy hortensja bukietowa).

Cięcie żywopłotów

Młode żywopłoty przycinamy w taki sposób, że obcinamy połowę zeszłorocznych przyrostów. Starsze żywopłoty można przycinać intensywniej.

Cięcie drzew

Tniemy tylko suche, przemrożone i połamane gałęzie. Gałęzie obcinamy tuż za obrączką, czyli charakterystycznym zgrubieniem na gałęzi. Robimy tak, ponieważ rany w tym miejscu szybciej się goją. Pędy drzewek

owocowych usuwamy, jeśli rosną zbyt blisko siebie lub się krzyżują.

Czyszczenie powierzchni

Na koniec zostawiamy czyszczenie nawierzchni oraz tarasu. W tym celu pomocna może okazać się myjka ciśnieniowa, z którą zdecydowanie prościej będzie wyczyścić chodniki oraz taras. Nie zapomnij usunąć chwastów, które wyrosły pomiędzy elementami nawierzchni. Do mycia tarasu użyj odpowiedniego detergentu, który dostosowany jest do czyszczenia konkretnych powierzchni.

Podczas wiosennych porządków w ogrodzie przydatne mogą być:

- rękawice ogrodowe
- druciane grabie
- wertykulator
- pompa szlamowa
- sekator
- maść ogrodnicza
- myjka ciśnieniowa
- twarda szczotka
- detergenty (preparat czyszczący do drewna, płytek ceramicznych, kamiennych itd.)
- impregnat do podłóg. ©

REKLAMA

0010087346

HURTOWNIA CENTRUM OGRODNICZE

SEMI sp. z o.o.,
ul. Zachodnia 2, 62-800 Kalisz, biuro@semikalisz.pl
☎ 62 768 72 00; 62 764 64 95

BOGATE DOŚWIADCZENIE

Na rynku nieprzerwanie od 1977 roku

SZEROKI OBSZAR DZIAŁANIA

Realizujemy dostawy własnym transportem na terenie województw: wielkopolskiego, dolnośląskiego, opolskiego, łódzkiego, kujawsko-pomorskiego oraz mazowieckiego. Za pośrednictwem firm przewozowych dostawa możliwa na terenie całej Polski.

SPRAWDZONY ASORTYMENT

Dystrybutor wielu czołowych marek z branży ogrodniczej.

KORZYSTNE WARUNKI WSPÓŁPRACY

Stały serwis, dostawy minimum raz w tygodniu. Elastyczne podejście oraz korzystne warunki handlowe pozwalające nam zadowolić najbardziej wymagających klientów.

NASZYM CELEM JEST ROZWÓJ

W celu poprawienia jakości oferowanych usług stawiamy na rozwój w wielu płaszczyznach.

Zapraszamy na naszą stronę internetową semikalisz.pl oraz zachęcamy do kontaktu w celu nawiązania współpracy!

NOWOŚĆ!
Oferta rozszerzona o odzież BHP
Przeprowadzona modernizacja punktu detalicznego.

sprzedaż hurtowa: sprzedaz@semikalisz.pl - 517 233 193

kierownictwo hurtowni: sylwia@semikalisz.pl - 601 573 308; milosz@semikalisz.pl - 731 531 507

REKLAMA

0010081602

PPHU VELNOM

Dębowiec 57, 57-220 Ziębice

SCHODY

☎ 504 786 567 | ✉ biuro@velnom.pl



REKLAMA

0010079092



**Dolnośląskie Centrum Hurtu
Rolno - Spożywczego S.A.**



Zapraszamy na zakupy!

- rośliny rabatowe • sadzonki, drzewa i krzewy
- kwiaty cięte i doniczkowe • donice, doniczki, osłonki
- akcesoria florystyczne • artykuły dekoracyjne
- narzędzia i produkty ogrodnicze



**Wrocławski
Rynek Hurtowy**
Wrocław
ul. Giełdowa 4
tel. 71 334 09 20/21
www.dchrs.com.pl

Cennik i szczegółowe informacje dot. zasad i godzin wjazdu znajdują się na www.dchrs.com.pl (dla osób prowadzących działalność gospodarczą)

Nie ma nic pyszniejszego, niż świeże warzywa z wiosennej grządki we własnym ogródku

Ogrodnictwo

Tadeusz Maślaczek
redakcja@gazeta.wroc.pl

Warzywa z własnego ogródka to skarb nie do zastąpienia, dlatego warto już teraz pomyśleć o właściwym zaplanowaniu przydomowego warzywnika na wiosnę.

Najbardziej odpowiednie dla warzyw jest słoneczne i osłonięte od wiatru miejsce o powierzchni od 30 do 50 mkw. Grządki nie powinny być szersze niż 1,5 m, aby można je było wygodnie obrabiać z obu stron. Należy je przedzielić utwardzonymi ścieżkami o szerokości ok. 30 cm. Jeśli warzywnik ma kształt prostokąta, warto poprowadzić przez środek główną ścieżkę transportową, po której będziemy jeździć taczka. Powinna ona mieć 50 cm szerokości. Prostopadłe do niej będą odchodzić ścieżki między grządkami. Nasiona najlepiej siać w rzędach co 30 cm.

Zmianowanie

Nie można co roku uprawiać tych samych warzyw w tym samym miejscu, gdyż byłaby to najkrót-



Odpowiednie dla warzyw młodych jest miejsce osłonięte od wiatru, o powierzchni minimum kilkunastu metrów kwadratowych, a najlepiej od 30 do 50 mkw.

szą drogą do wyjałowienia gleby i kumulacji chorób. Najważniejszą cechą roślin, która decyduje o kolejności zmianowania, jest ich zróżnicowane zapotrzebowanie na składniki pokarmowe. Z tego punktu widzenia warzywa można podzielić na trzy grupy:

o dużych, średnich i małych wymaganiach pokarmowych. Do pierwszej grupy zaliczamy pomidory (odmiany samokończące), selery, pory, sałaty, ogórki oraz kapustne. Do drugiej grupy włącza się cebulę oraz warzywa korzeniowe, np. marchew, bu-

raki, rzodkiew i rzodkiewkę. Trzecia obejmuje rośliny motylkowe, które włączają w obieg azot z powietrza i fosfor pozostający w glebie, a niedostępny innym roślinom. W pierwszym roku uprawia się na grządce rośliny z grupy pierwszej, w następ-

nym roku - z drugiej, a w kolejnym - z trzeciej. W ten sposób zasoby gleby są dobrze spożytkowane.

Można też zastosować zmianowanie czteropole. Warzywnik dzielimy na cztery grządki. Na pierwszej w pierwszym roku wysadzamy warzywa kapustne, w drugim roku - cebulowe i korzeniowe, w trzecim - pomidory i ogórki, w czwartym - warzywa strączkowe. Podobnie postępujemy z drugą grządką, rozpoczynając uprawę od warzyw cebulowych i korzeniowych, z zachowaniem następstwa jak na pierwszej grządce. Na grządkach trzeciej i czwartej należy zachować analogiczną zasadę.

Przedplon, plon główny, poplon
Zasady zmianowania dotyczą plonów głównych, czyli warzyw o najdłuższym okresie wegetacji. To m.in. marchew, ogórki, papryka, pomidory, pory. Rośliny o krótkim okresie wegetacji stanowią zwykle przedplon lub poplon. Przedplon sieje się lub sadzi wcześniej wiosną i zbiera przed wysadzeniem plonu głównego. Poplon sieje się lub sadzi jesienią, po zbiorze plonu głównego. Za-

równy przedplonem, jak i poplonem mogą być: kalarepa, rzodkiewka, sałata, szpinak. Poplonem - endywia, jarmuż, kapusta pekińska, roszonek.

W przydomowym warzywniku ważna jest różnorodność upraw i oszczędność miejsca, a to zapewnia uprawa współrzędna. Na jednej grządce uprawia się jednocześnie kilka gatunków warzyw. Sprzyja to rozwojowi roślin i wzmacnia ich odporność na szkodniki i infekcje. Na polu obsadzonym wyłącznie kapustą motyle bielinki bez problemu odnajdą rośliny, gdzie będą mogły złożyć jaja. Jeśli jednak pomiędzy sadzonkami kapusty posadzimy pomidory czy koper, za których zapachem te motyle nie przepadają, jest większa szansa na uratowanie kapusty.

Warto uwzględnić, że każda roślina wydziela substancje lotne, które mają wpływ na wzrost i rozwój sąsiadów rosnących w otoczeniu. Ten wpływ może być dobry lub zły, dlatego w przypadku uprawy współrzędnej powinniśmy zadbać o właściwe sąsiedztwo roślin. Plusem takiej uprawy jest też mniejsze ryzyko wyjałowienia ziemi. ©©

REKLAMA

0010083348

WIKO Art-Eko BATEX

Utylizacja i transport odpadów

W CIĄGU 48H OD ZLECENIA

RODZAJE ODPADÓW

- Niebezpieczne
- Budowlane
- Ciecze
- Inne niż niebezpieczne

Zadzwoń do nas

+48 881 559 885

zlecenia@batexsw.pl

REKLAMA

0010087639

INSTALPOOL

798 863 935

www.instalpool.pl

BASENY OGRODOWE BETONOWE

ZADASZENIA

AKCESORIA

SPRZEDAŻ • MONTAŻ • SERWIS • DORADZTWO

REKLAMA

0010075111

AMBROGIO ROBOT

Inwest Projekt we Wrocławiu to nowy oddział firmy z Sieradza, specjalizującej się w sprzedaży, instalacji i serwisie robotów koszących Ambrogio Robot.

Dlaczego warto wybrać Ambrogio Robot?

Ambrogio Robot to lider w dziedzinie robotyki ogrodowej na skalę światową i wielokrotnie złoty medalista MTP Gardenia.

Automatyczne kosiarki Ambrogio Robot całkowicie samodzielnie dbają o każdy trawnik, będąc idealnym rozwiązaniem dla osób chcących mieć perfekcyjny trawnik i więcej wolnego czasu.

Inwest Projekt to profesjonalne doradztwo, sprzedaż, instalacja i pełen serwis w jednym miejscu. Oferujemy prezentację robota w ogrodach klientów i możliwość finansowania ratalnego.

Zapraszamy do współpracy.
www.inwestprojekt.eu
wroclaw@inwestprojekt.eu
tel. 517 767 587, 660 024 525

AMBROGIO ROBOT

Sprzedaż

Instalacja

Serwis

REKLAMA

WELDONE
USŁUGI SPAWALNICZE

WELDONE
Warsztat Spawalniczy

to miejsce, w którym powstają
konstrukcje stalowe,
meble industrialne
i wszystko co można stworzyć
w duchu naszej pasji
- topienia stali.

• KONSTRUKCJE STALOWE
• MEBLE INDUSTRIALNE
• NAPRAWY SPAWALNICZE
• PRACE W TERENIE

502 049 690

0010085975

REKLAMA

RELAKSPOOL

608 626 531
www.relakspool.pl

BASENY OGRODOWE BETONOWE
ZADASZENIA
AKCESORIA

SPRZEDAŻ • MONTAŻ • SERWIS • DORADZTWO

0010087642

REKLAMA

CAREFORIT
SYSTEMY MONITORINGU

Monitoring idealny do domu,
biura, magazynu czy warsztatu.

Darmowa wycena
Podgląd na żywo z telefonu
Hurtowe ceny sprzętu
Sprzedaż i montaż

788 995 261
biuro@careforit.pl
www.careforit.pl

0010083620

REKLAMA

MALLBUD

MALOWANIE DACHÓW

• Malowanie specjalistyczne:
Dachów z blachy, dachówki betonowej i ceramicznej
Elewacji z płyt warstwowych i tynku strukturalnego
Konstrukcji stalowych i kominów

• Mycie wysokociśnieniowe:
Mycie pokryć dachowych
Mycie kostki brukowej
Mycie elewacji

• Usługi alpinistyczne

Umów się
na bezpłatną wycenę
Działamy na terenie całej Polski

Skontaktuj się z nami, tel. 501 040 802 **Warto wybrać naszą firmę** www.mallbud.pl

0010071146

REKLAMA

TARTAK WIERTELAK

www.tartakwiertelak.pl

WIEŻBY DACHOWE,
PODBITKA,
DESKI,
NADSTAWKI,
PALETY,
TRANSPORT HDS

Jelcz-Laskowice, ul. Kukułcza 1
608 572 181 662 120 482
biuro@tartakwiertelak.pl

0010088760

REKLAMA

Biuro reklam i ogłoszeń we Wrocławiu

ul. Św. Antoniego 2/4
pon. - pt. godz. 8.00 - 17.00

tel. 71/37-48-249

ogloszenia@gazeta.wroc.pl

Gazeta Wrocław

027259261

REKLAMA

TAURON DYSTRYBUCJA

TAURON Dystrybucja S.A. Oddział we Wrocławiu informuje o prowadzeniu prac na sieci energetycznej spółki. Dla poprawy pewności zasilania Klientów oraz przeciwdziałania awariom infrastruktury energetycznej, TAURON Dystrybucja prowadzi prace, które wiążą się z koniecznością czasowego wyłączenia energii elektrycznej dla Klientów.

Prace zostaną przeprowadzone w dniu 26 i 27.03.2021 r. na obszarze:

REGION WROCŁAW	Godz. 9.00 - 11.30
26.03.2021 r. Godz. 7.00 - 16.00 Miejsce: Wrocław Psie Pole: Kłokoczycka 101-219 i 102-230, Czerwonej Róży, Białych Goździków, Czerwonych Maków, Złotej Lili, Polnych Niezapominajek.	Miejsce: Kielczów, ul. Wrocławska 146, 147, dz. 117/2, przepompownia gazu, Akacyjowa 68, 84-92 i działki przyległe. Gm. Długoleka.
27.03.2021 r. Brak planowych wyłączeń	27.03.2021 r. Brak planowych wyłączeń
REGION OBORNKI ŚLĄSKIE	Godz. 7.00 - 15.00
26.03.2021 r. Godz. 9.00 - 13.00 Miejsce: Malin, ul. Główna 64-127; Bociania, Lipowa, Łąkowa, Wierzbowa, Leśna.	Miejsce: Stupice: ul. Stowiariska, Leśna, Świętojańska, Krajobrazowa.
27.03.2021 r. brak planowych wyłączeń	27.03.2021 r. Brak planowych wyłączeń
REGION OLEŚNICA	Godz. 7.00 - 16.00
26.03.2021 r. Godz. 8.00 - 12.00 Miejsce: Kielczów, ul. Ogrodowa dz. 89/121. Gm. Długoleka. Godz. 8.00 - 14.00 Miejsce: Śądrożyce 16. Gm. Twardogóra. Godz. 8.00 - 15.00 Miejsce: Chrzastawa Wielka, dz. 357. Gm. Czernica. Godz. 8.30 - 14.30 Miejsce: Gądkowice 40, 41, 45, 45a, 46 i działki przyległe. Gm. Milicz.	Godz. 7.00 - 16.00 Miejsce: Gądków. Godz. 7.00 - 16.00 Miejsce: Krępiec. Godz. 7.00 - 16.00 Miejsce: Smolec, ul. Pogodna oraz obręb działek numer 561/28, 153/3. Godz. 8.00 - 12.00 Miejsce: Cieszyce.
	27.03.2021 r. Brak planowych wyłączeń

Konieczne wyłączenie zasilania i przeprowadzanie niezbędnych prac poprawi stan sieci i urządzeń energetycznych. Każdego dnia TAURON Dystrybucja zapewnia komfort życia i bezpieczeństwo energetyczne swoich Klientów. Bez dbania o stan sieci i bez realizacji prac planowych nie byłoby to możliwe.

0010088122

REKLAMA

Burmistrz Miasta Chojnowa ogłasza

piąty przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu użytkowego nr 1A w budynku, położonym przy ul. Rynek 4 w Chojnowie wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej, dla której Sąd Rejonowy w Złotoryi prowadzi księgę wieczystą Nr LE1Z/00023456/5. Lokal położony jest na parterze (I kondygnacja) i składa się z 1 pomieszczenia o pow. użytk. 15,33 m² oraz pomieszczenia przynależnego (pomieszczenia gospodarczego) o pow. 13,65 m². Udział w działce i częściach wspólnych budynku wynosi 7/100.

Cena lokalu wraz z gruntem wynosi 79.000,00 zł, w tym cena lokalu 77.560,00 zł i ułamkowa cena gruntu 1.440,00 zł.

Przetarg odbędzie się w dniu **22 kwietnia 2021 r. o godz. 12⁰⁰** w sali nr 11 Urzędu Miejskiego w Chojnowie.

Wadium (w pieniądzu) w wysokości **15.800,00 zł** należy wpłacić na konto Nr **13 8644 0000 0000 2121 2000 0130** Urząd Miejski w Chojnowie pl. Zamkowy 1, 59-225 Chojnów do dnia **15.04.2021 r.** Datą dokonania wpłaty kwoty wadium jest data uznania rachunku bankowego Gminy.

Dodatkowe informacje można uzyskać w pok. nr 12 tut. Urzędu lub telefonicznie pod numerem **76/81-86-684**. Ogłoszenia o przetargach organizowanych przez Burmistrza Miasta Chojnowa dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie: **bip.chojnow.net.pl**.

0010087762

REKLAMA

TAURON DYSTRYBUCJA

TAURON Dystrybucja S.A. Oddział w Wałbrzychu informuje o prowadzeniu prac na sieci energetycznej spółki. Dla poprawy pewności zasilania Klientów oraz przeciwdziałania awariom infrastruktury energetycznej TAURON Dystrybucja prowadzi prace, które wiążą się z koniecznością czasowego wyłączenia energii elektrycznej dla Klientów.

Prace zostaną przeprowadzone na obszarze:

REGION WAŁBRZYCH	Godz. 8.00 - 14.00
20, 21 oraz 27.03.2021 Brak planowych wyłączeń	Miejsce: Krasków 1-12.
26.03.2021 Godz. 8.00 - 16.00 Miejsce: Wałbrzych, ulica: Dmowskiego 2.	21 oraz 27.03.2021 Brak planowych wyłączeń
REGION DZIERŻONIÓW	Godz. 8.00 - 14.00
20, 21 oraz 27.03.2021 Brak planowych wyłączeń	26.03.2021 Godz. 9.00 - 11.00 Miejsce: Wilkanów od 52 do 102f i 102h i od 103 do 107 i dz. 958.
26.03.2021 Godz. 8.00 - 14.00 Konieczne wyłączenie zasilania i przeprowadzanie niezbędnych prac poprawi stan sieci i urządzeń energetycznych. Każdego dnia TAURON Dystrybucja zapewnia komfort życia i bezpieczeństwo energetyczne swoich Klientów. Bez dbania o stan sieci i bez realizacji prac planowych nie byłoby to możliwe.	

0010087694

Czas powrotów, ale czy także czas zwycięstwa? Śląsk zagra z Wisłą Płock



Jakub Guder
jakub.guder@gazeta.wroc.pl

Pilka nożna

Israel Puerto i Guillermo Cotugno wracają do składu Śląska na mecz z Wisłą Płock (sobota, godz. 15). To dobra informacja, bo sytuacja wrocławian robi się coraz trudniejsza.

Jeszcze nie tak dawno kibice Śląska myśleli o europejskich pucharach, a dziś coraz częściej z niepokojem patrzą w dół tabeli. Wisła Płock jeszcze przed chwilą była daleko za plecami WKS-u, a teraz możesz się do niego zbliżyć na dwa punkty. Robi się niebezpiecznie. - Analizowaliśmy ich grę, znamy ich mocne i słabsze strony, które będziemy się starać wykorzystać. Wiemy, jak ważny jest dla nas sobotni mecz, ale ważny jest też dla przeciwnika - mówi trener gospodarzy Vitezslav Lavicka.

Czecha już pewnie rozboleła głowa od spekulacji i medialnych doniesień na temat jego ewentualnego następcy. Tymczasem on musi robić swoje. Jeśli wygra, to pewnie przeciągnie wykonanie wyroku.

- Przed meczem zawsze naszym celem jest zwycięstwo - zapewnia Lavicka. - Taka jest nasza filozofia. Piłkarze muszą być mentalnie, fizycznie i tak-



FOT. PAMEŁ RELIKOWSKI

Dino Stiglec będzie miał w defensywie znów nowych partnerów. Niewykluczone, że od razu do pierwszego składu wskoczą powracający po kontuzji Israel Puerto i Guillermo Cotugno

tycznie gotowi na mecz, by to osiągnąć - dodaje.

W porównaniu do pojedynku z Cracovią, gdzie ławka

Przed meczem zawsze naszym celem jest zwycięstwo. Piłkarze muszą być gotowi mentalnie, fizycznie, taktycznie i fizycznie, by to osiągnąć.

Vitezslav Lavicka

rezerwowych był bardzo krótka, do składu wraca dwóch obrońców: Israel Puerto i Guillermo Cotugno. Hiszpan był niedostępny dłuższy czas. Uru-gwajczyk wypadł tylko na ostatni mecz w Krakowie.

- Guillermo Cotugno złapał lekką kontuzję dzień przed meczem z Cracovią. Nasz sztab medyczny bardzo dobrze zareagował. Zrobili wszystko, by był jak najszybciej gotowy i ostatnie treningi „Toto” pracował już na sto procent z drużyną. Na dzisiaj wygląda, że będzie

przygotowany na mecz - zapewnia Lavicka, który twierdzi, że w ostatnich trzech meczach Śląsk „zaprezentował swoją prawdziwą grę”. Wciąż brakuje jednak skuteczności. Dodajmy, że w tym rok kalendarzowym mniej punktów od wrocławian zdobyły tylko Cracovia oraz Jagiellonia Białystok, która właśnie zwolniła trenera Bogdana Zająca. Sytuację pogarsza fakt, że chociaż Krzysztof Mączyński i Rafał Makowski wrócili już do treningów, to w ten weekend nie będą jeszcze gotowi.

W Jakuszykach warunki świetne, można jechać na biegówki

Biegi narciarskie

Jakub Guder
jakub.guder@gazeta.wroc.pl

Od soboty zamknięte będą stoki narciarskie, ale wciąż można wybrać się na biegówki. W na Polanie Jakuszyckiej panują świetne warunki.

Na Polanie Jakuszyckiej od kilku dni panują świetne warunki. W nocy z czwartku na piątek przybyło tam 5 cm śniegu. O siódmej rano w piątek było trzy stopnie mrozu. W sumie gotowych jest niespełna 100 km

tras biegowych. W sobotę znów ma padać śnieg i zapowiadany jest większy mróz. Spokojnie będzie można biegać także w niedzielę.

Samochodem z Wrocławia dojedziemy tam w dwie godziny. Pomimo tego, że właściwie codziennie pada śnieg, drogi są przejezdne i przetarte. Poradźmy sobie bez łańcuchów na kołach. W samych Jakuszykach są trzy parkingi w tym tak naprawdę tylko jeden duży. Miejsca szybko się tam zapelniają. Już po godz. 9.00 jest czasem problem, by gdzieś za-

parkować. Zwłaszcza w weekend. Pamiętajmy więc, żeby wyjechać wcześniej. Niektórzy zostawiają auto przy stacji PKP Szklarska Poręba Górna, ale trwa tam teraz remont i to też jest kłopot.

Można też skorzystać z pociągu, ale zwłaszcza w weekendy trzeba liczyć się ze sporym tłumem. Są trzy poranne pociągi z Wrocławia Głównego: o godz. 5:01, 6:30 i 7:12. Jedzie się ok. 3,5 godziny.

Z uwagi na COVID nie działają niestety żadne przebiegalnie. To atut tych, którzy przy-

jadą samochodem - będą mieli gdzie zmienić ciuchy i zostawić rzeczy.

Wszystkie wypożyczalnie sprzętu, które pytaliśmy, deklarują, że w sobotę i niedzielę normalnie będą działały: Stacja Jakuszyce, START SKI, Wypożyczalnia w Leśniczówce, Narty biegowe Fisher-Jakuszyce. W tej ostatniej sprzęt można zarezerwować przez internet. Komplet sprzętu (narty, buty, kijki) to ok. 35 zł na cały dzień. Jeśli jedziemy pierwszy raz, warto poprosić o pomoc wykwalifikowanego instruktora.

Godzina indywidualnej lekcji to ok. 70 zł. Jeśli będzie nas więcej - wyjdzie taniej.

Niezależnie od tego, co robimy - dbajmy o siebie! Pamiętajmy o zachowaniu dystansu, maseczkach, dezynfekcji. Zwłaszcza w transporcie publicznym i w wypożyczalniach sprzętu.

Jakuszyce są już po tegorocznym Biegu Piastów. Z uwagi na to, że nie było można przeprowadzać imprez masowych, tym razem każdy indywidualnie mógł przebiec wybrany dystans ze specjalną aplikacją. ©

Pilka nożna

Co z rozgrywkami dzieci na Dolnym Śląsku?

Gdy zamykaliśmy tę stronę Gazety Wrocławskiej, wciąż nie znaliśmy rozporządzenia na temat nowych obostrzeń, jakie mają obowiązywać od soboty. To problem dla piłkarskich rozgrywek młodzieżowych, bo tak naprawdę nie wiadomo, czy mogą grać, czy nie. Andrzej Padewski - prezes Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej - poinformował w piątek na swoim Facebooku, że mecz dojdą do skutku. „Po naradzie z dyrektorami podokręgów DZPN, ze względu na brak szczegółowego rozporządzenia, podjęliśmy decyzję o kontynuowaniu rozgrywek dziecięco-młodzieżowych” - napisał. Wiadomo, że do 9.04 nie będą grały kluby IV ligi oraz okręgówek. Jeśli rozgrywki zostaną wznowione 17.04, to IV liga powinna zakończyć się 10 lipca. Jeśli zmagania mają zakończyć się wcześniej, to trzeba będzie grać też w środy. Padewski zwrócił też uwagę, że wiele samorządów - nie czekając na rozporządzenie - już przed weekendem zamknęło swoje obiekty, na których często trenują nie tylko seniorzy, ale też różne akademie piłkarskie. „Bardzo proszę dolnośląskie samorządy o to, aby zbyt pochopnie nie zamykały dla rozgrywek dziecięco-młodzieżowych swoich obiektów sportowych” - zaapelował Padewski. Wygląda na to, że od soboty znów będzie dopuszczony tylko sport zawodowy, ale najważniejsze będzie to, co znajdzie się w rządowym rozporządzeniu.

(JG)

LOTTO

CZWARTEK, 18.03

MULTI MULTI - GODZ. 21.40

2, [9], 11, 17, 18, 19, 22, 27, 29, 32, 38, 45, 46, 47, 50, 60, 67, 68, 76, 78

MINI LOTTO

7, 14, 15, 28, 30

LOTTO

1, 5, 18, 24, 43, 47

LOTTO PLUS

10, 20, 22, 25, 40, 45

KASKADA - GODZ. 21.40

1, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 21, 24

EKSTRA PENSJA 1, 6, 15, 24, 28+3

EKSTRA PREMIA 1, 12, 13, 15, 26+3

SUPER SZANSA - GODZ. 21.40

4, 2, 6, 0, 8, 2, 0

PIĄTEK, 19.03

MULTI MULTI - GODZ. 14.00

1, 5, [6], 10, 13, 23, 25, 28, 30, 31, 37, 49, 64, 66, 68, 74, 75, 77, 79, 80

KASKADA - GODZ. 14.00

2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 17, 18, 24

SUPER SZANSA - GODZ. 14.00

3, 6, 5, 8, 0, 9, 0

Gazeta
WROCŁAWSKA

www.gazetawroclawska.pl

REDAKCJA ul. św. Antoniego 2/4 (wejście C, 1 p.),
50-073 Wrocław, tel. 71 37 48 151
redakcja@gazeta.wroc.pl

Redaktor naczelny Arkadiusz Franas, tel. 71 37 48 151,
arkadiusz.franas@gazeta.wroc.pl

Zespół redagujący Grzegorz Chmielowski, tel. 502 499 317,
grzegorz.chmielowski@gazeta.wroc.pl, Cyprian

Dmowski, tel. 502 499 832, cyprian.dmowski@gazeta.wroc.pl, Janusz Michalczyk, tel. 71 37 48 170,
janusz.michalczyk@gazeta.wroc.pl, Robert Migdał, tel. 502 499 812, robert.migdal@gazeta.wroc.pl

Wrocław Jerzy Wójcik, tel. 514 800 846, jerzywoj-cik@gazeta.wroc.pl
Redakcja online tel. 797 607 885, 514 800 845, 500 324 146, internet@gazeta.wroc.pl

Sport Jakub Guder, tel. 502 499 795,
jakub.guder@gazeta.wroc.pl,
Piotr Janas, tel. 502 499 829,
piotr.janas@gazeta.wroc.pl

Poradniki i dodatki Bożena Korciżal, tel. 502 499 811,
bozena.konczal@gazeta.wroc.pl,

REDAKCJE LOKALNE:
Głogów ul. Słodowa 8, Grażyna Szyska, tel. 502 499 804, grazyna.szyska@gazeta.wroc.pl;
Młodzież Damian Bednarski, tel. 502 499 821, damian.bednarski@gazeta.wroc.pl;
Legnica Mateusz Różański, tel. 514 800 962, mateusz.rozanski@gazeta.wroc.pl;
Wałbrzych Rynek 13, Adrianna Szurman, tel. 502 499 309, adrianna.szurman@gazeta.wroc.pl;
Oleśnica Karolina Jurek-Burgla, tel. 502 499 837, karolina.jurek@gazeta.wroc.pl;
Syców Beata Samulska, tel. 797 607 881, beata.samulska@gazeta.wroc.pl;
Świdnica Małgorzata Popek-Moczulska, tel. 502 499 826, malgorzata.moczulska@gazeta.wroc.pl;
Zgorzelec Paulina Gadowska, tel. 502 499 319, wojewodzka@gazeta.wroc.pl

Polska Press Sp. z o.o. Oddział we Wrocławiu,
ul. św. Antoniego 2/4, 50-073 Wrocław,
tel. 71 37 48 100

Prezes oddziału Grzegorz Widenka

Reklama i ogłoszenia Dyrektor Biura Reklamy
Karolina Michalak, tel. 502 499 323,
karolina.michalak@polskapress.pl

Promocja Anna Bijak-Bednarska, tel. 502 499 313,
anna.bijak@gazeta.wroc.pl

Prenumerata 7172 76 237
Ogłoszenia, nekrologi: tel. 505 280 626, 505 280 625,
698 635 638 Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych.

DRUK Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia,
ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec, Milowice

©/© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gazeta-wroclawska.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czyniельstwa
PBC
Polskie Badania Czyniельstwa

Nakład Kontrolowany ZKDP
BIALA KONTROLA
NAD NAKŁADEM I CENĄ

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

Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fąfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocheński

Dyrektor marketingu

Slawomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklamy

Maciej Kossowski

maciej.kossowski@polskapress.pl

Dyrektor kolportażu

Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl

Agencja AIP

kontakt@aip24.pl

Rzecznik prasowy

Joanna Pazio tel. 22 201 44 38,
joanna.pazio@polskapress.pl

Głowacki gotowy na wojnę. Pudzian kontra Bombardier



Tomasz Dębek
Twitter: @themback

Sporty walki

Ciekawy weekend czeka kibiców boks i MMA. O pas mistrza świata wagi junior ciężkiej powalczy Krzysztof Głowacki. W Łodzi do klatki KSW powróci Mariusz Pudzianowski, który zmierzy się z mistrzem senegalskich zapasów.

Po prawie dwóch latach przerwy do ringu wraca dwukrotny mistrz świata wagi junior ciężkiej Krzysztof Głowacki (31-2, 19 KO). Ostatni raz widzieliśmy go w akcji w czerwcu 2019 r. Rydze. W atmosferze skandalu przegrał wówczas z Mairisem Briedisem (27-1, 19 KO), który do znokautowania Polaka wykorzystał brudne sztuczki, łącznie z ciosami łokciem i w tył głowy. Skandaliczną niekompetencję wykazał też sędzia ringowy Robert Byrd. Mimo oficjalnego protestu werdyktu walki nie udało się zmienić. Organizacja WBO odebrała za to mistrzowski tytuł Briedisowi, który nie wyraził gotowości do rewanżu z „Główką” w wyznaczonym terminie.

Mistrzem WBO Głowacki był już dwa razy. W 2015 r. sensacyjnie odebrał pas Marco Huckowi (42-5-1, 28 KO), rok później stracił go na rzecz Ołeksandra Usyka (18-0, 13 KO). Ukraińiec po zunifikowaniu tytułów kategorii cruiser wybrał się jednak na podbój wagi ciężkiej. Przed walką z Briedisem WBO ogłosiło go pełnoprawnym czempionem (wcześniej zdobył pas tymczasowy). O trzeci tytuł z Lawrencem Okolie (15-0, 12 KO) miał walczyć 12 grudnia ubiegłego roku. Nicco ponad tydzień przed pojedynkiem Polak



Głowacki zmierzy się z niepokonanym Lawrencem Okolie

miał jednak pozytywny test na koronawirusa i musiał się wycofać. W zastępstwie z Okolie (o mniej znaczący pas WBO International) zmierzył się Nikodem Jeżewski (19-1-1, 9 KO). Anglik zdemolował go w niecałe pięć minut i zapowiedział, że to samo zrobi z „Główką”.

Pięściarz z Wałcza po przylocie do Londynu przeszedł dwa testy na SARS-CoV-2 i uzyskał negatywne wyniki. W spokoju czeka na sobotni pojedynek.

– Powrót po tak długiej nieobecności bardzo mnie cieszy. Byłem zdruzgotany, gdy z powodu koronawirusa nie mogłem zawalczyć w grudniu. Ale wszystko ma swoje plusy. Teraz czuję się jeszcze lepiej. Po chorobie miałem pewne problemy z kondycją, ale wszystko jest już

OK. Jestem gotowy i niesamowicie zmotywowany. To mój pas, wrócę z nim do Polski. Nie ma innej opcji. Szkoda, że kibice będą mogli mnie wspierać tylko przed telewizorami. Na pewno wielu pojawiłoby się na trybunach. Trudno, i tak zostanę mistrzem po raz trzeci. Nastawiam się na wojnę – zapewnia Głowacki na łamach organizatora gali Matchroom Boxing.

– Pokonam go, i to przed czasem. Już nie mogę doczekać się oglądania powtórek i ciosów, którymi go załatwię. Głowacki może uważać się za mocnego i twierdzić, że boksował z lepszymi rywalami. I tak nie ma szans, żeby był silniejszy ode mnie – kontruje Okolie.

Choć Anglikowi brakuje „na rozkładzie” pięściarzy klasy ry-

wali Głowackiego (poza Usykiem, Huckiem czy Briedisem choćby Steve Cunningham czy Maksym Własow), to on jest faworytem bukmacherów. Na zwycięstwie Polaka za każdą postawioną złotówkę można zarobić ponad trzy. W przypadku Okolie tylko ok. 35 groszy. Transmisja sobotniej gali na platformie DAZN (koszt miesięcznej subskrypcji to 7,99 PLN).

W sobotę na wielki powrót czekają też fani MMA. W okrągłej klatce KSW po raz pierwszy od listopada 2019 r. zobaczymy Mariusza Pudzianowskiego (13-7). Najsilniejszy człowiek świata stanie przed ogromnym wyzwaniem, i to dosłownie. Jego rywalem będzie mistrz senegalskich zapasów Serigne Ousmane Dia (2-0), znany jako „Bombardier”. W piątek wniósł on na wagę aż 151,2 kg, dokładnie 31 kg więcej od „Pudziana”. Patrząc na przebitki z jego treningów bokserkich, Polak może się czuć dość pewny swego. Przy takich gabarytach rywala zawsze trzeba być jednak bardzo ostrożnym.

W co-main ewencie KSW 59 mistrz kategorii koguciej Antun Racić (25-8-1) zmierzy się z Sebastianem Przybyszem (7-2). Obaj walczyli już w grudniu 2018 r. Wówczas decyzyjną sędziów wygrał Chorwat. Od tamtego pojedynku obaj zaliczyli po trzy zwycięstwa w KSW.

O kolejne zwycięstwo w Łodzi powalczy też Damian Janikowski (5-3). Brązowy medalista olimpijski w zapasach nie gustuje w łatwych walkach, czego efektem były porażki z Michałem Materłą (29-8), Aleksandrem Iliciem (12-4) i Szymonem Kolečkim (9-1). Tym razem jego rywalem będzie Anglik Jason Radcliffe (16-7). Galę można obejrzeć tylko w systemie PPV w Cyfrowym Polsacie, KSWTV.com, Ipla.tv oraz w sieciach kablowych. Koszt – 40 PLN. ©©



Lewandowski w poprzednim sezonie Ligi Mistrzów strzelił 15 goli

Piękne wspomnienia i złe dla trenera PSG

Piłka nożna

Tomasz Billirski
tomasz.billirski@polskapress.pl

W ćwierćfinale Ligi Mistrzów Bayern Monachium z Robertem Lewandowskim w składzie zagra z PSG. Dla francuskiej ekipy to rewanż za przegrany finał rozgrywek w 2020 roku.

– To świetne losowanie! Dla mnie to oczywiście wyjątkowa historia, kiedy pomyślę o poprzednim sezonie – nie krył Kingsley Coman, którego gol w 59. minucie sierpniowego finału w Lizbonie zdecydował o wygranej Bayernu Monachium z Paris Saint-Germain. – Czekają nas dwa interesujące spotkania. PSG to świetna drużyna z bardzo dobrym atakiem – dodał francuski skrzydłowy.

Starcie o trofeum było też jednym z meczów Champions League w tamtym sezonie, w którym Robert Lewandowski nie strzelił gola, choć tak został królem strzelców.

– PSG to mocna ekipa, co pokazała w tamtym meczu z nami i rozwinęła się w tym sezonie. Jednak my też pokazaliśmy swoją jakość. Kluczowe będzie rozegranie dwóch bardzo dobrych spotkań. Na razie naszym celem jest liga, bo kalendarz jest niezwykle napięty – zwrócił

uwagę trener Bawarczyków Hansi Flick.

Od czasu finału w PSG zmienił się trener. Nowym został Mauricio Pochettino. – Losowanie na tym etapie i tak byłoby trudne, ale faktem jest, że trafiliśmy najgorzej, bo na obrońcę trofeum. Mimo to jesteśmy optymistami. Wyeliminowaliśmy Barcelonę, kolejnym celem jest pokonanie Bayernu – zapowiedział Argentyńczyk, który ma kiepskie wspomnienia z rywalizacji z Bawarczykami. W fazie grupowej poprzedniego sezonu jako menedżer Tottenhamu przegrał u siebie 2:7.

Łatwiejsze losowanie miał jego poprzednik w PSG, Thomas Tuchel. Jego Chelsea, którą oblał w styczniu i od tamtej pory zespół stracił tylko dwa gole, zmierzy się z FC Porto.

W Nyonie odbyło się też losowanie kolejnych faz Ligi Europy, której finał odbędzie się w Gdańsku (planowany na 26 maja).

Ćwierćfinały Ligi Mistrzów (6.04 i 13.04.04): Manchester City - Borussia Dortmund, FC Porto - Chelsea, Bayern Monachium - Paris Saint-Germain, Real Madryt - Liverpool. **Półfinały (27.04 i 4.05.05):** Bayern/PSG - City/Borussia, Real/Liverpool - Porto/Chelsea.

Ćwierćfinały Ligi Europy (8.04 i 15.04): Granada - Manchester United, Arsenal - Slavia Praga, Ajax Amsterdam - AS Roma, Dinamo Zagrzeb - Villarreal. **Półfinały (29.04 i 6.05):** Granada/United - Ajax/Roma, Dinamo/Villarreal - Arsenal/Slavia.

Niemiecki departament zdrowia pomoże Lewemu? Kolejny duży test Ziela

Piłka nożna

Bolesław Groszek
redakcja@polskatimes.pl

Robert Lewandowski możejechać na kadrę i bić się o rekord Bundesligi? Trudny sprawdzian przed Barceloną i mecz na szczycie we Francji.

Do końca sezonu Bundesligi pozostało dziewięć meczów, a Robert Lewandowski potrzebuje ośmiu goli, by wyrównać rekord Gerda Muellera - 40 trafień w jednym sezonie. Czy Polak trafi w weekend? Jego Bayern Monachium nie będzie

miał łatwego zadania, bo zmierzy się ze Stuttgartem, czyli drużyną niepokonaną od pięciu spotkań. Napastnik strzelał jednak w każdym z ostatnich trzech starć obu ekip, ma znakomitą serię strzelecką, którą przedłużył w środę w Lidze Mistrzów, dlatego śmiało można liczyć na kolejny krok w pogoni za rekordem. Początek meczu w sobotę o godz. 15.30, transmisja Eleven Sports 1.

Przeszkodą w dogonieniu Muellera byłaby ewentualna kwarantanna, jeśli wraz z reprezentacją Polski zagra w najbliższym meczu z Anglią na Wy-

spach. A może uda się ominąć obostrzenia? Niemiecki departament zdrowia ogłosił, że ich piłkarze zmierzający z Anglii na zgrupowania kadry nie będą musieli przechodzić kwarantanny, ponieważ wykonują czynności zawodowe. Czy to samo będzie dotyczyło się obcokrajowców?

Nieoczekiwanie trwa pasjonujący wyścig o mistrzostwo Hiszpanii, który spowodowany jest słabszą formą lidera - Atletico Madryt. Los Colchoneros odpadli jednak z Ligi Mistrzów i mogą skupić całe siły na krajowe podwórko, gdzie w niedzielę o go-

dzinie 18.30 zagrają z Deportivo Alaves (Canal+Sport). Tuż po tym spotkaniu cięższy sprawdzian czeka Barcelonę, która zagra z piątym w tabeli La Liga Realem Sociedad, a na Estadio Anoeta

Niemieccy piłkarze z Anglii, którzy zagrają w kadrze, unikną kwarantanny. Czy zmiany departamentu zdrowia dotyczą też Roberta Lewandowskiego?

Katalończycy często mają problemy (Eleven Sports 1). Trzeci Real Madryt dzień wcześniej wyjedzie do Vigo, gdzie zagra z lokalną Celtą (sobota 16.15, Canal+Sport2).

Prawdziwy hit kolejki, a może i nawet sezonu, czeka na kibiców we Francji, gdzie trzeci Lyon zagra z drugim Paris Saint-Germain. Walka o mistrzostwo w tej kampanii jest niezwykle zacięta, a zwycięstwo gospodarzy z pewnością byłoby dużym krokiem na przełamanie hegemonii stołecznych (godz. 21, Canal+Sport, ES 3).

Kolejny tydzień przynosi duże wyzwanie dla Piotra Zielińskiego, ale pomocnik jest w życiowej formie, a dobre wyniki Napoli, to głównie jego zasługa. Drużyna z południa ostatnio wygrała z Milanem, a teraz czeka ją starcie z Romą, która ma tyle samo punktów (niedziela, godz. 20.45, ES 1).

W Anglii oprócz czterech meczów Premier League zostaną rozegrane ćwierćfinały FA Cup. W sobotę Everton zagra z Manchesterem City, a w niedzielę Leicester podejmie Manchester United. Puchar Anglii w kanałach Eleven. ©©