

W tym numerze ● **Odpornym żyje się łatwiej.** Wspierajmy więc swoje dzieci i wyposażmy je w siłę i odporność psychiczną. Jak jednak to zrobić? Jak pomóc dzieciom w budowaniu odporności psychicznej, która pozwoli im radzić sobie z wyzwaniami, a porażki traktować tylko w kategorii kolejnego doświadczenia na przyszłość? ● Świętowanie Dnia Dziecka to także wspólne biesiadowanie. Po zdrowym, lekkim obiedzie można wziąć na ząb jakiś pyszny deser sporządzony dla uczczenia tego wyjątkowego dnia



Dziennik Bałtycki

77 lat

Sobota-niedziela
28-29.05.2022

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 123 (23 575) //Rok 77
Cena 3.70 zł (w tym 8% VAT)

Ruszyła budowa
Biblioteki Kaszubskiej
- obiekt ma być
gotowy w 2023 roku
str. 2



Uwaga, zmiany!
Emeryci mogą więcej
dorobić - sprawdź
aktualne limity
str. 3

Moda na wojsko
Dobrowolna służba
zasadnicza cieszyć się
będzie wzięciem...
str. 4



GWIAZDY

Anna Lewandowska

- kobieta spełniona

str. 9



KULTURA

Ruszy kino na dachu gdańskiego teatru

Wraz z początkiem czerwca wystartuje po raz siódmy nietypowe kino plenerowe w Gdańsku - czyli Kino na dachu Teatru Szekspirowskiego. Przez cały okres letni prezentowane będą niebanalne i nagradzane filmy.

Imprezy

Wraca Ladies Jazz Festival Ogień i cisza
Tanity Tikaram
i wiele innych gwiazd
str. 6

STYL ŻYCIA DZIEŃ DZIECKA TO DOBRA OKAZJA, BY BEZPIECZNIE WPROWADZIĆ JE W SIĘĆ

Odkrywaj internet razem z dzieckiem



Na co dzień wiele dzieci spędza nawet kilka godzin w internecie. W wakacje, a te praktycznie za pasem, czas ten jeszcze się wydłuża. Czy znamy wszystkie zagrożenia z tym związane i przestrzegamy dzieci przed nimi? **Strona 10**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



W poniedziałek w naszej gazecie **Sportowy24**

● Wywiad z piłkarskim sędzią Szymonem Marciniakiem ● Czy Bartosz Zmarzlik zrehabilitował się za porażkę w Spedway Grand Prix Warszawie?

Zamów prenumeratę

Dziennik Bałtycki ☎ 58 728 08 17
prenumerata@prasa.gda.pl
prenumerata.dziennikbałtycki.pl

DYŻURNY „DZIENNIKA BAŁTYCKIEGO”

W dziale wydarzeń #„Dziennik Bałtycki”. #Wweek-end jesteśmy dyżurnymi reporterami i czekamy na telefony i maile.

Sobota, 21 maja
Łukasz Kamasz
797 001 053
Niedziela, 22 maja
Kamil Kusier 514800984

POGODA NA POMORZU

Sobota

13°C
8°C



Wiatr
zach
24 km/h

Uwaga
deszczowo

Niedziela

15°C
7°C



Wiatr
północny
20 km/h

Uwaga
deszczowo

WRACA OBLĘŻENIE MALBORKA!



Fani rekonstrukcji średniowiecznej atmosfery mogą odetchnąć, bo Oblężenie Malborka w 2022 r. wróciło do kalendarza. Miasto po dwuletniej przerwie przygotowuje inscenizację, która ma być wieczorną atrakcją trzydniowej imprezy. Tegoroczna edycja potrwa od 22 do 24 lipca.

FOT. RADOŚĆ KONCZYŃSKI

Ruszyła budowa Biblioteki Kaszubskiej. Obiekt zostanie otwarty w 2023 roku

Tomasz Smuga
tomasz.smuga@polskapress.pl

Ruszyła budowa nowej filii Miejskiej Biblioteki Publicznej w Rumi, tzw. Biblioteki Kaszubskiej. Obiekt zostanie otwarty w pierwszych miesiącach 2023 roku.

Za realizację prac budowlanych w lokalu mieszczącym się przy Placu Kaszubskim 11 odpowiada Firma Budowlana Ireneusz Gajewski. Koszt pierwszego etapu inwestycji to niespełna 1,4 miliona złotych. Po zakończeniu prac do budynku przeniesiona zostanie filia nr 2, która do tej pory była zlokalizowana przy ulicy Kościelnej.

Miejsce z duszą

Biblioteka Kaszubska nie zastąpi Stacji Kultura, będzie pełniła funkcję dotychczasowej filii bibliotecznej nr 2 w Starej Rumi. Liczymy, że nowa placówka okaże się miejscem z duszą: kameralnym, a przy tym spełniającym nowoczesne standardy. Mamy nadzieję, że stanie się nie tylko kulturalnym sercem zrewitalizowanego Placu Kaszubskiego, lecz także najważniejszym



Biblioteka Kaszubska będzie przestrzenią, w której mieszkańcy będą mieli dostęp do różnicowanej oferty

obiektem tego typu w całej dzielnicy - podkreśla Dariusz Rybacki, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Rumi.

Biblioteka Kaszubska będzie przestrzenią, w której mieszkańcy będą mieli dostęp do różnicowanej oferty. Prowadzone będą działania mające na celu dotarcie do szerszej grupy odbiorców oraz zwiększenie liczby czytelników. Będziemy współpracować z tutejszym oddziałem Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego, Miejskim Domem Kultury, przedszkolami, szkołami. Planujemy również m.in. organizację święta Placu Kaszub-

skiego, promowanie kultury kaszubskiej poprzez warsztaty i naukę języka, aktywizowanie rodzin z dziećmi, zapraszanie do udziału w konkursach, spotkaniach, grach terenowych czy teatrach - mówi kierowniczka Biblioteki Kaszubskiej Magdalena Dilling.

Siła lokalności

W zmodernizowanej filii wydzielone zostaną strefy dla osób dorosłych, dzieci, młodzieży i seniorów. Placówka będzie nawiązywała do tradycji i kultury materialnej Kaszub - nie tylko poprzez nazwę, ale i aranżację wnętrza.

Przed budynkiem pojawi się księżkotak umożliwiający czytelnikom odbiór książek również poza godzinami funkcjonowania biblioteki. Za projekt odpowiada Jan Sikora, architekt Stacji Kultura.

- W projekcie stylistycznym biblioteki czerpaliśmy z lokalności, ale pod kątem funkcjonalnym odnieśliśmy się do najlepszych wzorców światowych. Dużą lekcją była także Stacja Kultura, która nauczyła nas planowania przestrzeni w ten sposób, by była maksymalnie pojemna pod kątem możliwości adaptacji na różne funkcje, wydarzenia i pomysły - zaznacza Jan Sikora.

Pomysł stworzenia Biblioteki Kaszubskiej w Rumi sięga 2016 roku. Z inicjatywą powołania placówki wystąpiła ówczesna radna miejska Teresa Mirela Jałocha.

Budowa obiektu na przełomie 2022 i 2023 roku stała się możliwa dzięki ministerialnej dotacji, którą Miejska Biblioteka Publiczna pozyskała we współpracy z Urzędem Miasta. Wysokość dofinansowania to niespełna 1,5 miliona złotych.

O postępach budowy będziemy informować na naszych łamach.

POD PARAGRAFEM

GDAŃSK

Kradzieże katalizatorów

Kryminalni z gdańskiej komendy miejskiej podczas swojej pracy zdobyli informację, że w rejonie dzielnicy Ujeścisko-Łostowice przebywa kobieta z mężczyzną, którzy na początku maja ukradli katalizator. Policjanci pojechali na miejsce i wylegitymowali siedzące w bmw osoby. Podczas kontroli kryminalni ujawnili i zabezpieczyli w samochodzie akumulatorową piłę szablata oraz bluzę. Szybko się okazało, że jeden ze sprawców, którego zarejestrowały w maju kamery monitoringu, miał na sobie taką samą. 22-latkę oraz jej 44-letni partner zostali zatrzymani i trafili do policyjnego aresztu. - Każdy ze sprawców usłyszał cztery zarzuty kradzieży. Łączna wartość ukradzionego mienia to kilka tys. zł. Teraz zatrzymanym grozi kara nawet 5 lat więzienia - podają pomorscy policjanci i dodają, że sprawa jest rozwojowa. Analizowany jest monitoring. (R)

LĘBORK

Prowadził i pił alkohol

Policjanci otrzymali zgłoszenie o kierowcy hondy, który jedzie od strony Łeby w kierunku Lęborka.... popijając alkohol. Po usłyszeniu takiej informacji patrol ruchu drogowego natychmiast rozpoczął poszukiwania wskazanego samochodu i widząc go w Nowej Wsi Lęborskiej, zatrzymał auto do kontroli. Okazało się, że za kierownicą hondy siedział nietrzeźwy 33-letni lęborszanin. Badanie alkomatem wykazało, że mężczyzna miał w organizmie prawie dwa promile alkoholu. Ponadto po sprawdzeniu jego danych w policyjnych systemach informatycznych okazało się, że nie ma w ogóle uprawnień do prowadzenia pojazdów. - Policjanci będą wyjaśniać w jakich okolicznościach 33-latek, który nie miał prawa prowadzić samochodu, wszedł w jego posiadanie - podaje policja. Kierowcy grozi do dwóch lat za kratami. (R)

PRAWO OD CZERWCA BR. ZMIENIAJĄ SIĘ LIMITY DORABIANIA DLA WCZEŚNIEJSZYCH EMERYTÓW I RENCISTÓW

Emerycy mogą więcej dorobić

Małgorzata Stempińska
redakcja@prasa.gda.pl

Do końca maja osoby, które dorabiają do świadczenia lub zasiłku przedemerytalnego, muszą się rozliczyć z ZUS. Natomiast od czerwca obowiązują nowe limity dodatkowych zarobków.

Coraz mniej czasu zostało dorabiającym sobie do świadczenia lub zasiłku emerytalnego na rozliczenie się z ZUS. Do 31 maja muszą dostarczyć do ZUS zaświadczenie z zakładu pracy o swoich zarobkach za dany rok rozliczeniowy, najlepiej w rozbić na poszczególne miesiące.

W tym roku jest to okres od 1 marca 2021 roku do 28 lutego 2022 roku. Osoby, które prowadzą własną działalność gospodarczą, piszą samodzielnie oświadczenie. Ich przychodem jest deklarowana podstawa wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne. - W zależności od tego, co będzie korzystniejsze dla klienta, ZUS rozliczy świadczenie z przychodu z każ-

dego miesiąca osobno lub z łącznego przychodu z całego okresu rozliczeniowego. Ustalimy, czy od marca 2021 do lutego 2022 roku wypłacaliśmy świadczenie w prawidłowej wysokości, czy powinno być ono zmniejszone lub zawieszone. Niektóre osoby mogą również liczyć na wyrównanie - mówi Krystyna Michałek z ZUS.

Uwaga, zmieniają się limity!

Od czerwca br. zmieniają się limity dorabiania dla wcześniejszych emerytów i rencistów. ZUS ogłasza je co kwartał. Nowe będą obowiązywać od 1 czerwca do 31 sierpnia 2022 roku.

- W porównaniu do poprzedniego kwartału są wyższe, ponieważ wzrosło przeciętne wynagrodzenie w Polsce za I kwartał 2022 roku. W zależności od tego, czy nie przekroczyliśmy pierwszego, czy też drugiego progu limitu możemy zarobić więcej o około 168 lub 312 zł - podaje Krystyna Michałek.

Aby ZUS nie zmniejszył świadczenia, zarobki nie po-



Nowe limity będą obowiązywać od 1 czerwca do 31 sierpnia 2022 roku

winny przekroczyć 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w kraju, czyli od czerwca 4364,70 zł brutto. Natomiast, żeby ZUS nie wstrzymał wypłaty, dodatkowy mie-

sięczny przychód nie powinien być wyższy niż 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, czyli 8105,80 zł brutto. A jeśli uzyskamy przychód w granicach od 4364,70 zł

brutto do 8105,80 zł brutto, to ZUS może zmniejszyć wypłacane świadczenie o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia. Jest różna dla poszczególnych świadczeń.

Od marca br. do lutego 2023 roku wynosi:

- 691,94 zł dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,

- 518,99 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy,

- 588,19 zł dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba.

Dorabiają bez ograniczeń

Wysokością przychodów nie muszą przejmować się emerycy, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny (60 lat dla kobiet, 65 lat dla mężczyzn). Wyjątek stanowią ci emerycy, którym ZUS podwyższył emeryturę do kwoty świadczenia minimalnego, czyli od marca br. do 1338,44 zł brutto. Wówczas, jeżeli przychód z tytułu pracy

przekroczy wysokość kwoty podwyższenia do minimum to, emerytura będzie wypłacana w niższej kwocie, a więc bez dopłaty do wysokości minimalnej.

Bez ograniczeń mogą również dorabiać niektórzy renciści, np. pobierają renty inwalidów wojennych czy inwalidów wojсковych.

14 emerytur

Wiadomo już, kiedy wypłacana będzie 14 emerytura. Zgodnie z rządową autopoprawką - od 25 sierpnia do 20 września 2022 r. Przesunięcie terminu uzasadniono koniecznością dostosowania systemów informatycznych ZUS i KRUS. Aby otrzymać czternastkę, nie będzie trzeba składać wniosków. W ubiegłym tygodniu Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o kolejnym w 2022 r. dodatkowym rocznym świadczeniu pieniężnym, czyli czternastej emeryturze. Według szacunków ministerstwa w tym roku świadczenie trafi do ok. 9 mln osób. Koszt wypłaty wyniesie ok. 11,4 mld zł. ©

REKLAMA

0010487738

Koła Gospodyń Wiejskich promują zdrową żywność z polskich lasów

Wystartował ogólnopolski konkurs Lasów Państwowych „Natura od kuchni” skierowany do Kół Gospodyń Wiejskich. Granty w wysokości do 5 tys. zł trafią do organizacji, które przygotują najciekawsze propozycje wypromowania zdrowej żywności.

Najlepsze produkty to takie, które daje nam natura. Próżno szukać cenniejszego ich źródła niż las. Naturalne produkty pochodzenia leśnego, zarówno te roślinne - owoce czy zioła, jak i zwierzęce - mięsa z dzika, jelenia czy sarny, to najlepszej jakości kategoria żywności spod znaku „bio”. Uzyskiwana bez nawożenia, środków ochrony roślin i sztucznych pasz, w najwyższym standardzie dobrostanu.

Wciąż jednak leśne produkty pozostają dla wielu mało znane, a dania z dziczyzny to już dla niektórych wręcz wiedza tajemna. Konkurs „Natura od kuchni” ma to zmienić. Z pomocą Kół Gospodyń Wiejskich Lasy Państwowe upowszechnią wiedzę o żywności pochodzenia leśnego.

- Kobiety z Kół Gospodyń Wiejskich to liderki w swoich lokalnych społecznościach. Dynamiczne i poszukujące, odmieniają wizerunek współczesnej wsi. Wierzę, że dzięki ich wsparciu zdolamy upowszechnić wiedzę o leśnych kulinariach, a zarazem o przyrodzie lasów i zrównoważonej gospodarce leśnej - wyjaśnia Józef Kubica, p.o. dyrektor generalny La-



sów Państwowych. - Konkurs będzie premiować kreatywne pomysły, tak aby dotrzeć z promocją zdrowego leśnego odżywiania do jak największego grona Polaków.

Jak zauważa sekretarz stanu w Ministerstwie Klimatu i Środowiska Edward Siarka: - W świecie, w którym postępuje globalizacja, akcje typu „Natura od kuchni” są szczególnie ważne i potrzebne, by nie zgubić tego, co stanowi istotę i wyróżnik każdego kraju - tradycji. - Atutem

naszego kraju są piękne lasy i wspaniałe bogactwo form korzystania z ich darów. Program Lasów Państwowych łączy tradycję z nowoczesnością - promocję lasów, zdrowego trybu życia i naturalnych produktów pochodzenia leśnego - dodaje wiceminister.

Marzena Rzeczkowska z Koła Gospodyń Wiejskich w Winnicy podkreśla, że nikt lepiej niż lokalne gospodynie nie zna się na przygotowaniu tradycyjnych potraw z naturalnych produktów,

zwłaszcza tych pochodzących z okolicznych lasów. - Kół Gospodyń Wiejskich w Polsce jest kilkanaście tysięcy, a przecież w każdym regionie są inne zwyczaje i tradycje. Także produkty leśne bywają różne w zależności od regionu Polski, dlatego konkurs Lasów Państwowych to niepowtarzalna okazja, by poznać polską kulturę kulinarną i prawdziwe lokalne polskie smaki. Dodatkowe fundusze dadzą nam z kolei możliwość działania na szerszą skalę, zachęcania młodych ludzi do podtrzymywania lokalnych tradycji, bo to w naszej pracy jest najważniejsze - zauważa pani Marzena.

Aby wziąć udział w konkursie, trzeba zaprezentować pomysły na działania promujące lasy i żywność pochodzenia leśnego. Może to być np. organizacja stoiska popularizującego produkty runa leśnego albo przeprowadzenie warsztatów czy konkursu kulinarnego na najlepszą potrawę z wykorzystaniem produktów z lasu. Pod uwagę brane będą także zajęcia dla dzieci, m.in. lekcje o prozdrowotnych walorach leśnej żywności. Na laureatów cze-

ka dofinansowanie w wysokości do 5 tys. zł netto.

Po zakończeniu konkursu organizator planuje zebrać i wydać w publikacji „Dzika kuchnia. Dobrze z lasu” - najlepsze regionalne, domowe przepisy wykorzystujące leśne produkty. Wyjątkowa książka kucharska z lokalnymi przepisami wiejskich gospodyń będzie dostępna m.in. w formie darmowego pliku pdf, do pobrania ze strony Lasów Państwowych.

Lasy Państwowe są właścicielem marki „Dobre z Lasu”, za pomocą której promują zdrową żywność pochodzącą z polskich lasów, czyli dziczyznę, miody oraz płody runa leśnego. Celem tego przedsięwzięcia jest umożliwienie dostępu do ekologicznej, naturalnej i zdrowej żywności, korzystając z dóbr, które daje las, bez wyrządzania mu szkody i zaburzania naturalnej harmonii. Marka „Dobre z Lasu” firmuje produkty pocho-

dzące z lokalnych źródeł i wspiera rynek przetwórstwa leśnych produktów nie drzewnych. Więcej na ten temat pod adresem: www.dobrezlasu.pl

Program skutecznie promuje m.in. dziczyznę, która niezbyt często gościła na polskich stołach, za to jest ekologicznym hitem. Rocznie statystyczny Polak zjadał zaledwie od 0,05 do 0,15 kg tego mięsa, choć eksperci podkreślają, że dziczyznę na tle jakości żywieniowej innych mięs wyróżnia: dużo więcej łatwostrawnego białka, mniejsza ilość tłuszczu, mniej cholesterolu oraz więcej witamin z grupy B, potasu, fosforu, cynku, magnezu, a przede wszystkim żelaza. Jest to produkt mniej kaloryczny, a więc bardziej dietetyczny. W Polsce na liście zwierząt łownych umieszczonych jest 31 gatunków. Podstawowe źródło dziczyzny stanowią jelenie, sarny i dziki.

Wszystkie niezbędne informacje - regulamin, przebieg i wyniki konkursu - będą na bieżąco umieszczane na stronie internetowej organizatora

www.cilp.lasy.gov.pl/konkursy/kgw
Udział w konkursie jest bezpłatny. Zgłoszenia można przesyłać do 30 września 2022 r.

Montaż nowego kotła w Elektrociepłowni Gdynńskiej

MT
Gdynia

Nowy kocioł parowy będzie rezerwowym źródłem pary dla odbiorców zewnętrznych i na potrzeby własne elektrociepłowni.

W Elektrociepłowni Gdynńskiej trwa właśnie montaż nowego kotła parowego w kotłowni rezerwowo-szczytowej oraz demontaż urządzeń w najstarszej części elektrociepłowni, gdzie już wkrótce powstanie nowoczesna kotłownia rezerwowo-szczytowa nr 2 z kotłami s-gazowymi.

Instalowany kocioł parowy jest częścią programu modernizacji Elektrociepłowni Gdynńskiej - w ramach strategii dekarbonizacji przyjętej w PGE Energia Ciepła. Jednocześnie trwa demontaż maszyn w najstarszym budynku EC, który powstał prawie 50 lat temu. Po jego wyburzeniu powstanie nowoczesna kotłownia rezerwowo-szczytowa nr 2, w której

zamontowane zostaną trzy kotły wodne - olejowo-gazowe.

- Poprzednie pokolenie ciepłowników ukształtowało dzisiejsze aktywa wytwórcze w Gdyni w latach 70-90-tych XX wieku i przez ten czas, modernizując i inwestując w pracujące urządzenia, czerpaliśmy z tego korzyści jako mieszkańcy i jako region. Dzisiaj realizujemy już nowe wyzwania, dla kolejnych pokoleń mieszkańców Trójmiasta - powiedziała Elżbieta Kowalewska, dyrektor Oddziału Wybrzeże PGE Energia Ciepła w Gdańsku. Realizacja Projektu Przemysłowego dla Elektrociepłowni Gdynńskiej przyczyni się do poprawy jakości życia w mieście - zgodnie z nowymi wyzwaniami klimatycznymi. Dzięki zastosowaniu miks paliwowego: biomasy, gazu, oleju lekkiego i węgla oraz dywersyfikacji kierunków dostaw paliwa zapewni bezpieczeństwo energetyczne i optymalizację kosztową - dodała Elżbieta Kowalewska.



Realizacja całościowego programu modernizacyjnego EG planowana jest na sezon grzewczy 2025/2026

Dobrowolnie do wojska? Teraz to już nikogo nie dziwi

R.Konczyński, M.Kapela
redakcja@prasa.gda.pl

Dobrowolna zasadnicza służba wojskowa będzie hitem? Gdy trwa wojna w Ukrainie, wydaje się ona coraz bardziej atrakcyjna. Już są setki chętnych, bo armia staje się atrakcyjna.

W całym kraju odbywały się wojskowe pikniki, gdzie promowany był ten rodzaj służby. Na Pomorzu zorganizowano je w Lęborku oraz w Malborku. W tym pierwszym mieście na placu Pokoju zaprezentowali się żołnierze 1. Lęborskiego Batalionu Zmechanizowanego, 73 Batalionu Lekkiej Piechoty ze Słupska, 6. Wojskowy Oddział Gospodarczy z Ustki, Morskiej Jednostki Rakietowej z Siemierowic, Batalionu Ochrony Bazy w Redzikowie, 9. Dywizjonu Przeciwlotniczego z Ustki, Centralnego Poligonu Sił Powietrznych z Ustki, Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej z Ustki oraz Orkiestrę Reprezentacyjną Marynarki Wojennej.

Zainteresowanie jest spore

- Pierwsi chętni już zgłosili się do służby. Zainteresowanie jest spore i cały czas idziemy do przodu. Dobrowolna zasadnicza służba wojskowa składa się z dwóch etapów szkolenia. Pierwszy, 28-dniowy etap kończy przysięga. Żołnierz nabywa wtedy podstawowe umiejętności związane z rzemiosłem wojskowym. Drugi etap trwa 11 miesięcy. Jest to szkolenie specjalistyczne, z nabyciem konkretnych umiejętności. Zainteresowanie służbą wojskową rośnie i zachęcamy do wstąpienia. Warto pomyśleć o tym, żeby służba w armii była zgodna z profilem zainteresowań - informuje mjr Grzegorz Wojewoda,



Na pikniku wojskowym w Malborku zaprezentowano ciężki sprzęt, którym dysponuje obecnie polska armia.

Szef Wydziału Rekrutacji WCR w Słupsku.

Dobrowolna zasadnicza służba wojskowa została wprowadzona przełomowym dokumentem dla obronności RP i polskich sił zbrojnych - ustawą o obronie Ojczyzny. Ustawa zawiera dostosowany do współczesnych wyzwań całokształt prawa wojskowego oraz proponuje mechanizmy finansowania jego modernizacji, jak również wskazuje model do osiągnięcia 300 tys. żołnierzy w polskich siłach zbrojnych (250 tys. w jednostkach operacyjnych oraz 50 tys. terytorialsów). Nowy rodzaj służby będzie skutecznym mechanizmem zwiększania liczebności Wojska Polskiego oraz budowania jego rezerwy.

Wiele korzyści

Jeżeli kandydat wybierze dobrowolną zasadniczą służbę wojskową to: przejdzie przez 2 etapy służby - 28-dniowe szkolenie podstawowe w jednostce

wojskowej lub centrum szkolenia, zakończone przysięgą oraz 11-miesięczne szkolenie specjalistyczne w jednostce wojskowej (w tym czasie będzie miał wybór - nie musi być skoszarowany). Jednocześnie będzie mu przysługiwało wynagrodzenie w okresie szkolenia jak pensja żołnierza zawodowego - 4560 zł, ale także: prawo do urlopu wypoczynkowego, możliwość wstąpienia do rezerwy aktywnej lub Wojsk Obrony Terytorialnej (po ukończeniu 28-dniowego szkolenia), prawo ubiegania się o powołanie do zawodowej służby wojskowej i pierwszeństwo w naborze (po 11-miesięcznym szkoleniu specjali-

stycznym) oraz pierwszeństwo w zatrudnieniu w administracji publicznej (po spełnieniu wymagań określonych dla danego stanowiska).

Przysięga terytorialsów

Dużym wzięciem na Pomorzu cieszą się także WOT. W sobotę na wałach von Plauena w Malborku odbyła się uroczysta przysięga blisko 50 żołnierz-ochotników 7 Pomorskiej Brygady Obrony Terytorialnej. „Zawsze gotowi, zawsze blisko”, deklaruowali nowi terytorialsowie. Dowódca 7 PBOT rozmawiał z nowymi terytorialsami o ich motywacjach do wstąpienia do służby.

- Część z was przyznała, że skierowała się w stronę Wojsk Obrony terytorialnej, ze względu na sytuację, która zdarzyła się za naszą wschodnią granicą. Stąd gotowość, by stanąć w obronie ojczyzny. Tym bardziej szacunek - podkreślił kmr Tomasz Laskowski.

- Pierwsi chętni już zgłosili się do służby. Zainteresowanie jest spore i cały czas idziemy do przodu - mówi major Wojewoda

REKLAMA

MENEDŻER POMORZA 2021

Rusza kolejna 22. edycja prestiżowego konkursu
szczegóły na stronie

www.dziennikbaaltycki.pl

Dziennik Bałtycki

Strefa Biznesu

Partner
Merytoryczny



Partner
Honorowy



WOJEWODA POMORSKI
DARIUSZ DRELIĆ

Sportsmenka z sukcesami, **ANNA LEWANDOWSKA** dziś spełnia się jako żona i mama, ale nie tylko *str. 9*

Odkrywajmy
internet
wspólnie
z dzieckiem

PORADNIK, *str. 10*

Owocowe desery
i zdrowe obiady
dla naszych
łasuchów

KUCHNIA, *str. 12-13*

WEEKEND *z rodziną*

Otyłość dziecka
to problem,
z którym muszą
zmierzyć się rodzice

ZDROWIE, *str. 11*

Pająki budzą lęk.
Tymczasem to
fascynujące
stworzenia

ZWIERZĘTA, *str. 14*

Dziennik Bałtycki

Sobota-Niedziela, 28-29.05.2022



FOT. 123RF

ODPORNİ PORĄŻEK NIE LICZĄ

Odpornym żyje się łatwiej. Wspierajmy więc swoje dzieci i wyposażmy je w siłę i odporność psychiczną. Jak jednak to zrobić? Jak pomóc dzieciom w budowaniu odporności psychicznej, która pozwoli im radzić sobie z wyzwaniami, a porażki traktować tylko w kategorii kolejnego doświadczenia na przyszłość? **TEMAT WEEKENDU**, *str. 8*

Kultura

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

Maciej Farski, współorganizator Ladies Jazz Festival w Gdyni, porównał kompozycje Tanity Tikaram do „smolistych jak kawa i słodkich jak idealna pianka do cappuccino”. Na przełomie lat 80-90 XX w. nie było chyba w Polsce nikogo, kto nie znałby „Modern twist in my sobriety”. Tikaram w 2019 r., gdy wydała swoją nową płytę, podkreślała: „Największym objawieniem dla mnie jest tworzenie zjednoczonych dźwięków. Bezsprzecznie. Nie jestem bardzo dramatyczną osobą, ale jest we mnie ogień. Cisza i ogień”.

I kiedy po doskonałym występie Beth Hart na Ladies Jazz Festival w 2019 r. wszyscy zastanawiali się, kto będzie gwiazdą następnego roku, padło nazwisko Tanita Tikaram. I było wiadomo, że w Gdyni znowu będzie świetnie. Ale wybuchła pandemia, która zdewastowała koncertowe plany wielu artystów. Występ Tanity został odwołany. Ladies Jazz oczywiście się odbył i w 2020 i 2021 r.: w polskim, rewelacyjnym składzie, albo z artystkami zagranicznymi śpiewającymi online.

Wspaniałe artystki

Tanita Tikaram przyjedzie do Gdyni w tym roku, już w lipcu. Tegoroczny Ladies Jazz Festival odbędzie się w dniach 25-31 lipca. - Wspaniałe, wyselek-

Ladies Jazz Festival Cisza i ogień Tanity oraz wiele innych gwiazd

Po dwóch pandemicznych latach zagraniczne artystki wracają na scenę Ladies Jazz Festival w Gdyni. Przyjedzie wreszcie Tanita Tikaram, której występ awizowany był w lutym 2020 r.
Tegoroczny Ladies Jazz Festival odbędzie się w dniach 25-31 lipca

cjonowane gwiazdy, specjalne wydarzenia, wyjątkowe projekty, a przede wszystkim niezwykła atmosfera na przekór pandemii, inflacjom, wbrew wojnie - chwile wytchnienia, ciepła, szczęścia i przyjaźni, które mają wzmocnić nas w coraz okrutniejszej rzeczywistości - zapowiada tegoroczny Ladies Jazz Festival Maciej Farski. I dodaje, że to 18 edycja.

Współorganizator podkreśla unikatowe okoliczności gdyńskiej imprezy, goszczącej i prezentującej kobiece oblicze jazzu.

- Wspaniałe artystki, lipiec, polskie morze i największa

gwiazda festiwalu: publiczność. Chcemy ładować akumulatory szczęściem i radosnymi dźwiękami wraz z Państwem. Na przekór i na złość codziennym wiadomościom i przygnębiającym informacjom zewsząd - mówi Maciej Farski.

Oczywiście, nie tylko Tanita Tikaram wystąpi w Gdyni. Line-up jest świetny, jakby organizatorzy chcieli szczególnie świętować „osiemnastkę” festiwalu albo wynagrodzić słuchaczom dwa lata pandemii.

25 lipca w Filharmonii Kaszubskiej w Wejherowie rozpocznie przemila, uroczą, nie-

zwykle utalentowana artystka z Barcelony, Andrea Motis. Będzie to zupełnie inny materiał niż ten zaprezentowany tuż po Siesta Festival w zeszłym roku. To nowe utwory, nowy zespół, najnowsza, nieznana jeszcze nie tylko w Polsce płyta tej artystki.

Nie zabraknie zmagania o Grand Prix Ladies' Jazz Festival. Te odbędą się w Konsulacie Kultury w Gdyni, w dniach 27-28 lipca. Każdego dnia wystąpią dwie finalistki walczące o laur festiwalowy (nazwiska finalistek zostaną podane do publicznej wiadomości zaraz po ich wyborze przez jury konkursu).

tystki odbędzie się z udziałem Katarzyny Nosowskiej, Jorgosa Skoliasa i Staszka Soyki.

30 lipca ponownie dwa koncerty festiwalowe zaplanowano w gdyńskim Teatrze Muzycznym. O 17:00 wystąpi Dorota Miśkiewicz z tatą, Henrykiem Miśkiewiczem - tak, występowali razem wielokrotnie. - Dopiero teraz jednak nagrali własny, wspólny materiał, dojrżeli do tego, przemyśleli i mamy „Naszą miłość” i będziemy nią zarażać wszystkich, którzy odwiedzą wtedy sale koncertowe Teatru Muzycznego - podkreśla współorganizator Ladies Jazz Festival. Wieczorem zaś wystąpi jedna z największych gwiazd sceny norweskiej i bywalczyni sal koncertowych na całym świecie, Rebekka Bakken. - Nareszcie u nas! - mówi Maciej Farski.

Uczta 31 lipca

A 31 lipca, na zakończenie XVIII Ladies' Jazz Festival w Gdyni pojawi się długo oczekiwana Tanita Tikaram ze swymi największymi przebojami. Teatr Muzyczny w Gdyni rozbrzmi wszystkimi przebojami Tanity Tikaram, jakie poznaliśmy w przeszło 30-letniej jej karierze muzycznej, obejmującej 9 regularnych longplayów, wydanie specjalne najważniejszej płyty oraz zbiory typu The Best czy Greatests. Zaznaczmy, że Tanita Tikaram jest brytyjską piosenkarką i autorką tekstów. Jej mama jest Malezyjką, a tata ma pochodzenie fidzijsko-hinduskie - był brytyjskim żołnierzem zawodowym. ©©



Tanita Tikaram jest brytyjską piosenkarką i autorką tekstów



Aga Zaryan po 14 latach ponownie odwiedzi Ladies' Jazz Festival



Jedną z gwiazd sceny norweskiej i bywalczyni sal koncertowych na całym świecie, Rebekka Bakken.

Kino na lato

Agnieszka Kujwska
agnieszka.kujwska@polskapress.pl

W tym roku ponownie zaprezentowane zostaną najciekawsze filmy ubiegłych lat, które zdobyły nagrody i wyróżnienia na najważniejszych światowych festiwalach filmowych, takich jak Berlinale, Cannes, Sundance czy Wenecja. Pojawiają się też filmy o charakterze wielkomiejskim, których akcja rozgrywa się w metropoliach i z Nowym Jorkiem w tle.

Pochwała życia

W programie zobaczymy takie filmy jak „Na rauszu” w reżyserii duńskiego mistrza kina Thomasa Vinterberga, laureata ubiegłorocznego Oscara dla najlepszego filmu nieanglojęzycznego, o którym sam reżyser mówi, że jest pochwałą życia a nie piciu alkoholu; „Najgorszy człowiek na świecie” norweskiego reżysera Joachima Triera, słodko-gorzki portret pokolenia współczesnych trzydziestolatków, którzy wyłamują się ze społecznych stereotypów czy kameralny, czarno-biały i urzekający obraz „C'mon C'mon” Mike'a Millsa z fenomenalną rolą Joaquina Phoenixa.

Kino na dachu Szekspirowskiego

Wraz z początkiem czerwca wystartuje po raz siódmy nietypowe kino plenerowe w Gdańsku



W tym roku znów zobaczymy wiele filmów. Projekcje odbywać się będą od czerwca do lipca

Widzowie zobaczą również „Minari” w reżyserii Lee Isaaca Chunga, zdobywcę Oscara za najlepszą rolę i bezapelacyjnego zwycięzcę Festiwalu w Sundance (2021r.), uniwersalną opowieść o sztuce zapuszczania nowych korzeni, która wymaga czasu, cierpliwości i pokory, nawiązującą do koreańskiego zioła minari, które wyrośnie wszędzie, gdzie się je posadzi.

Siła kobiet

W programie nie mogło zabraknąć „Córki”, debiutu reżyserkiego świetnie znanej amerykańskiej aktorki Maggie Gyllenhaal, za który otrzymała Złote Lwy za scenariusz na Festiwalu w Wenecji, filmu będącego adaptacją znanej powieści pisarki Eleny Ferrante oraz ostatniego filmu mistrza hiszpańskiego kina „Matek równoległych”, Pedro Almodóvara, z Penélope Cruz w roli głównej, który jest wyznaniem wiary reżysera w siłę kobiet. Muzyczne wieczory będziemy mogli przeżyć przy takich filmach jak: „Piosenki o miłości”, w których główną rolę zagrała wokalistka The Dumplings, Justyna Święś a w tle Krzysztof Zalewski, Patrycja Volny, Iga „Ofelia” Krefft; **PROGRAM KINA NA**

SZEKSPIROWSKIM NA CZERWIEC

- 11.06, sb, Najgorszy człowiek na świecie, reż. Joachim Trier, Norwegia, 2021, 128 min.
- 15.06, śr, Na rauszu, reż. Thomas Vinterberg, Dania, 2020, 115 min.
- 16.06, cz, Zakochana Anais, reż. Charline Bourgeois-Tacquet, Francja, 2021, 98 min
- 18.06, sb, C'mon C'mon, reż. Mike Mills, USA, 2021, 108 min.
- 22.06, śr, Annette, reż. Leos Carax, Francja, USA, 2021, 139 min
- 24.06, pt, Rytm Casablanki, reż. Nabil Ayouch, Francja/Maroko, 2021, 101 min
- 25.06, sb, Jeźdźcy sprawiedliwości, reż. Anders Thomas Jensen, Dania, 2020, 116 min
- 29.06, śr, Córka, reż. Maggie Gyllenhaal, USA/Wlk. Brytania, 2021, 121 min.
Seanse odbywać się będą w środy, soboty i wybrane czwartki, od 11 czerwca do 27 sierpnia o godz. 21.30 (21.00 w sierpniu). Bilety: 18 zł do nabycia na przez stronę www kina oraz w kasach Teatru Szekspirowskiego.
Miejsce projekcji: Dach / Taras Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego.

Pod urokami kina

Henryk Tronowicz
henryk.tronowicz@polskapress.pl

Siadając w kinie przed obejrzeniem brytyjskiej komedii „Książę”, dobrze jest wzbudzić w sobie angielskie poczucie humoru. Koniec końców na ekranie nie jest aż tak ważne, czy „to Kowalski ukradł, czy Kowalskiego okradziono”, chociaż w tej przewrotnej komedii motyw to wiodący. Kradzież doskonale dzień i noc strzeżonego „Portretu księcia Wellingtona”, do której w roku 1961 doszło w londyńskiej National Gallery, wywołała szok w opinii publicznej.

Działo się to w czasie, kiedy w kulturze brytyjskiej do głosu doszła grupa „młodych gniewnych” z Johnem Osbornem na czele. Grupy nie łączył jednak żaden wspólny program i ktoś złośliwy napisał, że była to jedynie „szkoła kuchennego zlewu”.

Chwała naiwności

Kempton Bunton, główny bohater „Księcia”, emerytowany taksówkarz, to nieuleczalny ekscentryczny kontestator. Bunton nigdy nie godzi się, gdy napotyka przejawy społecznej niesprawiedliwości. Reaguje emocjonalnie,

Oszuści i angielskie poczucie humoru

„Książę” to piękny poemat na cześć szlachetnej, niczym niezmałconej naiwności

biorąc za to tegie cięgi. Żona krytycznie ocenia jego zachowanie, acz infantylne inicjatywy. Kiedy na przykład w imieniu emerytów odmawia płacenia telewizyjnego abonamentu BBC.

„Książę” to piękny poemat na cześć szlachetnej, niczym niezmałconej naiwności. Bunton jako nastolatek przeczytał „Jądro ciemności” Conrada. A Czechowa stawia wyżej od Szekspira. Pisuje sztuki sceniczne. Rozsyła je po teatrach, a w odpowiedzi dostaje pełne kurtuazji podziękowania, lecz żadnej nie chcą mu wystawić. Nie roją powodzenia na widowni. Ale kiedy po odsiedzeniu kolejnego wyroku opuszcza więzienie, mówi do żony nie bez poczucia dumy, że pra-



Kempton Bunton, główny bohater „Księcia”, emerytowany taksówkarz, to nieuleczalny kontestator

cował w celi nad nowymi sztukami.

Goya w szafie

Wiodąca w „Księciu” intryga kryminalna obfituje w pokerowe podteksty. Policja o kradzież płótna Francisco Goyi podejrzewa wyspecjalizowane w tej robocie tureckie szajki. Tymczasem drogie, cenne dzieło leży w szafie u Buntona. I z wyjątkiem jednego z jego synów, nie wie o tym nikt. Tajemnicę nieoczekiwanie odkrywa synowa Buntona. Sęk w tym, że do odkrycia dochodzi, albowiem stary mebel skrzypi (sorry, recenzentowi sytuację trudno tu bliżej przedstawić ze względu na obyczaj).

Reżyserski popis

Sceny dramatycznego przebiegu sądowych rozpraw, bywają w sztuce filmowej sprawdzianem reżyserskiego polotu. Sekwencja sądowa w „Księciu” to reżyserski popis Rogera Michella (twórcy sławnego romansu „Notting Hill”, z Julią Roberts i Hugh Grantem). Inteligentny adwokat oznajmia Buntonowi, że (tu przytoczę sformułowanie z ekranu) „raczej na pewno” go w czasie rozprawy nie obroni. Tymczasem Bunton do kradzieży stanowczo się nie przyznaje, a od-

powiadając na pytania wysokiego sądu, wywołuje salwy śmiechu wśród gawiedzi na galerii. Nie tylko. Dyskretnie uśmiecha się również pani prokurator, a reżyser zrezygnuje ukrywa piątego asa w rękawie.

Potknięcie z Bondem

Twórcy „Księcia” świetnie akcentują atrybuty wspomnianego „kuchennego zlewu” w świetle klimatu angielskiej prowincji z tamtych lat. Zrazu rozlegają się modne rytmy i zapowiada się, że obejrzymy swingujący Londyn. Ale nie. Akcja zostaje przeniesiona na prowincję, do biedującego Newcastle. Żona Buntona chciałaby wybrać się na „West Side Story”, ale mąż przypomina, że na pójście do kina ich nie stać. Oglądają więc w domu na małym ekranie „Doktora No”. I oto widzimy jak na ulicy ściga kogoś James Bond, który o mały włos nie przewraca się zaczepiwszy o wystawioną przed gmachem muzeum reklamę portretu księcia.

Hola! Premiera „Doktora No” odbyła się o rok później niż grabież arcydzieła Francisco Goyi. Natomiast aktorskie kreacje Helen Mirren i Jima Broadbenta w rolach Buntonów wprost urzekają. ©©

Psychologia

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

O d naszej odporności psychicznej zależy w życiu bardzo wiele. My, dorośli, wiemy przecież, że jest ono najeżone rozmaitymi sytuacjami, które wystawiają nas na próbę. To dzięki niej nie pokonuje nas stres czy przeciwności i potrafimy działać nawet pod presją czasu czy wymagań; lepiej też zarządzamy swoimi emocjami. Problemów nie uniknie nikt, ale jeśli sobie z nimi potrafimy radzić, część z nich przestaje nimi być, a pozostałe są do pokonania. Siła i odporność psychiczna sprawiają, że łatwiej nam mierzyć się z codziennymi problemami, chronić się przed cierpieniem i przetrwać nawet najtrudniejsze kryzysy.

To jednak nie wszystko, naukowcy są zgodni co do tego, że osoby odporne psychicznie są też zdrowsze fizycznie. Zdecydowanie rzadziej cierpią na zaburzenia depresyjne, stany lękowe; są mniej podatne na uzależnienia. Nawet jeśli wydaje nam się, że jesteśmy silni, nie oznacza to, że tę siłę przekażemy genetycznie naszym dzieciom. Jedno jest jednak pewne - odporność można kształtować, a wobec tego możemy pomóc im, by hart ducha nabyli i swą odporność sukcesywnie wzmacniali.

Cztery nogi odporności

- Odporność psychiczna to umiejętność skutecznego radzenia sobie z trudnymi, stresującymi sytuacjami w życiu. Tak, jest ona uwarunkowana genetycznie, ale tylko częściowo. Duży wpływ na jej kształtowanie ma wychowanie i wsparcie dane przez rodziców czy nauczycieli - potwierdza Marzena Jankowska, psycholog z Wyższej Szkoły Bankowej w Chorzowie i Katowicach.

Na odporność psychiczną składają się cztery elementy. Pierwszy to zaangażowanie w realizację własnych celów. Osoby mniej odporne psychicznie szybciej się poddają i rezygnują z wykonywania zadania lub podjęcia działania. Porażkę rozpatrują w negatywnych kategoriach, obwiniając się, że nie są wystarczająco dobre, mądre, utalentowane. - U dzieci wrażliwych psychicznie może pojawić się w głowie przekonanie „ja się do tego nie nadaję, więc nie warto się tym zajmować”. Tymczasem dziecko odporne psychicznie, jeśli doświadcza trudności, myśli, że skoro coś mu się nie powiodło, to może trzeba próbować więcej, bardziej, inaczej - wyjaśnia ekspertka.

Drugi element to poczucie własnej wartości, pewność siebie i swoich umiejętności. Jeśli

będziemy kształtować tę kompetencję u dzieci, zaprocentuje ona w przyszłości w życiu osobistym i zawodowym. Do myślenia powinny dać nam badania Światowej Organizacji Zdrowia, przeprowadzone w 42 krajach, wyniki których pokazały, że polskie dziewczynki są na ostatnim miejscu pod względem poczucia własnej wartości. Warto byłoby też wreszcie zmienić tendencję, zgodnie z którą do pewnego momentu w rozwoju dzieci pewność siebie u dziewczynek i chłopców rośnie równomiernie, ale później u chłopców dalej wzrasta, a u dziewczynek niestety spada.

Kolejnym elementem odporności psychicznej jest poczucie wpływu. Przekonanie, że to ja decyduję o tym, co będzie się działo w moim życiu. - Osoby wrażliwe, kiedy mają problem, zamartwiają się, co one teraz zrobią. Odporni wychodzą z założenia, że sytuacja problemowa wynika z podejmowanych wcześniej decyzji. Zastanawiają się, co mogą zrobić w przyszłości, żeby takiej sytuacji uniknąć, co mogą zrobić lepiej - mówi psycholożka. - Kształtowanie właśnie tej kompetencji mogą znacząco wspomóc rodzice i nauczyciele, którzy powinni uświadamiać dzieciom, że to, co dzieje się w ich życiu, może być konsekwencją tego, jak się zachowują i jakich dokonują wyborów. Dzięki temu budują w dzieciach poczucie sprawstwa, niezależności i samodzielnego myślenia.

Ostatnim składnikiem jest elastyczność wobec zmieniającego się środowiska, czyli otwartość na wyzwania. Dzieciom odpornym psychicznie prawdopodobnie będzie żyło się łatwiej, bo lepiej będą radzić sobie z codziennymi wyzwaniami i zmianami. Osoby o silnej psychice traktują zmieniające się okoliczności jako nowe szanse na rozwój, doświadczenia, a nie jako zagrożenie. I tu istotna informacja: rozwój intelektualny i poznawczy jest ważny u dzieci, ale na pewnym etapie dorastania już, zdaniem specjalistów, niewystarczający. Dziecko może świetnie czytać, analizować dane, ale brak rozwoju emocjonalnego spowoduje deficyt kompetencji społecznych i osobistych.

Zacznij od siebie

Jak więc kształtować odporność psychiczną u dzieci? Jak zawsze, warto zacząć tu od siebie. Najpierw więc to rodzic powinien zbudować własną odporność psychiczną. To, w jaki sposób radzimy sobie z porażkami, wyzwaniami, wpływa na odporność lub wrażliwość psychiczną dziecka. - Jeśli my, dorośli, sami nie wymagamy od siebie wychodzenia ze strefy komfortu, to nasze dzieci również nie będą miały takiego na-

Odpornym żyje się łatwiej. Wspierajmy więc swoje dzieci i wyposażmy je w siłę i odporność psychiczną. Jak jednak to zrobić? Jak pomóc dzieciom w budowaniu odporności psychicznej, która pozwoli im radzić sobie z wyzwaniami, a porażki traktować tylko w kategorii kolejnego doświadczenia na przyszłość?

ODPORNIE
PORAŻEK NIE LICZĄ

FOT. 123 RF

stawienia i trudno będzie nam zmotywować je do tego - tłumaczy ekspertka.

Mało kto zdaje sobie z tego sprawę, ale bardzo ważne jest, jak rodzic traktuje dziecko już w pierwszym roku jego życia. Nasze zachowanie w stosunku do tak małego dziecka ma już wpływ na biochemię jego mózgu, a szczególnie na kształtowanie się płótów czołowych, które odpowiadają za najważniejsze funkcje wykonawcze - na przykład jak będzie sobie radziło w szkole, jak będzie podejmowało decyzje, jak będzie sobie radziło z emocjami.

Bezwarunkowa miłość

- Dziecko powinno wiedzieć, że zawsze może liczyć na swoich rodziców, że może się przytulić, że mama lub tata je wysłucha i w razie czego da

wsparcie emocjonalne. Czasami rodzice mogą czuć się bezradni w sensie narzędziowym, nie wiedząc, jak dziecku pomóc. Wtedy równie ważna, a może nawet najważniejsza, jest ich dostępność emocjonalna - mówi Marzena Jankowska. - Dziecko musi mieć poczucie, że ktoś jest przy nim i kocha je bezwarunkowo. Nie za to, jakie jest, ale za to, że jest.

Sport dla zdrowej psychiki

Kształtowaniu odporności psychicznej u dzieci sprzyja także regularny ruch. Sport uczy wszystkiego tego, co będzie potrzebne dziecku w dorosłym życiu: angażowania się, niepoddawania się, rywalizacji - zwłaszcza samemu ze sobą, systematyczności, sumienności i radzenie sobie z porażką.

Docermy starania

- Chwalmy starania dziecka, nie tylko efekt końcowy - zwracając uwagę specjalistów. Bardzo często bywa bowiem tak, że chcąc pochwalić naszą córkę czy syna, koncentrujemy się wyłącznie na efektach (np. jaki ładny rysunek) lub na uzdolnieniach dziecka, pomijając proces dochodzenia do tych efektów, czyli zaangażowanie i staranie się. Pamiętajmy więc, by chwalić dziecko za włożony w pracę wysiłek, a nie za efekt (ale się postarałeś, ile pracy w to włożyłeś). Człowiek rzadko ma 100 procent wpływu na efekt, ale ma wpływ na swoje zaangażowanie i pracę, by efekt osiągnąć. Nawet jeśli czasem całkowicie się to nie uda. Dziecko wzmacniane pozytywnymi komunikatami odnoszącymi się do wysiłku, po porażce, która każdemu może się

zdarzyć, pomyśli jednak „trudno, to nie musiało zależeć ode mnie, ale jestem dumny z wysiłku, jaki w to włożyłem i ile się przy tym nauczyłem”, a potem będzie kontynuowało swoją pracę.

Rozmawiajmy

Pamiętajmy też o rozmowie. Rozmawiajmy z dziećmi o emocjach, o tym, jak widzą świat. Na koniec dnia spytajmy, co im się dziś przytrafiło dobrego, a co złego. - Czasami to, co nam wydaje się drobiazgiem, naszym dzieciom bardzo leży na sercu. Wtedy będzie też okazja, aby wytłumaczyć, że nie warto przejmować się błahostkami i że należy koncentrować się na tym, na co mamy wpływ - radzi psycholog. - To może być zresztą dobra lekcja zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców.

Anna Lewandowska

SPEŁNIA SIĘ NIE TYLKO JAKO ŻONA I MAMA

Niemal od dziecka trenowała z sukcesami karate. Dzięki temu poznała przystojnego piłkarza, w którym zakochała się ze wzajemnością po uszy. Teraz dla obojga najważniejsza jest rodzina i dzieci

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Na pewno zdaje sobie sprawę, że w tym małżeństwie najważniejszy jest mąż. Alen nie chce być tylko pięknym dodatkiem do jego piłkarskiej kariery. Dlatego stara się przy tym realizować siebie - przede wszystkim jako trenerka osobista i specjalistka od zdrowego żywienia. Zarówno dla niej, jak i dla jej męża, najważniejsze są jednak dzieci - córki Klara i Laura.

- Czasami jest taki stereotyp, że jak ktoś ma pieniądze, to te dzieci pewnie siedzą na złotej kanapie. Nie. Szczególnie nie w takiej rodzinie sportowej. Trzeba się w tym odnaleźć, ale na pewno będziemy chcieli, żeby dziewczynki miały szacunek do ludzi i żeby szanowały pieniądze i inne rzeczy. Ja już widzę, że mąż chciałby, żeby nasze dzieci wiedziały, że na coś trzeba zarobić, o coś trzeba się postarać, że pieniądze nie biorą się z bankomatu - podkreśla w programie „Miasto Kobiet”.

Dzieciństwo na planie filmowym

Ania przyszła na świat w rodzinie filmowców, tata był operatorem, a mama - scenografką. Wraz z bratem początkowo wychowywała się właściwie na planie filmowym. Nic dziwnego, że stwierdziła, że chce być operatorem filmowym, jak tata. - To było moje wielkie marzenie, przygotowywałam się do tego, ale w pewnym momencie mój ojciec chrzestny, Jacek Bławut, zadał mi pytanie, czy naprawdę tego chcę, bo to trudna i ciężka praca. I rzeczywiście, sytuacja życiowa zmusiła mnie do rezygnacji z tych studiów i wybrałam sport - wspomina w „Grazii”.

Kiedy Ania miała osiem lat, rodzice się rozwiedli. Dziewczynka bardzo przeżyła odejście taty i nie rozmawiała z nim przez wiele lat. Tym bardziej że mocno odczuła zmianę sytuacji życiowej. Mama sama musiała utrzymywać siebie i dwójkę dzieci.

- Z dnia na dzień nie mieliśmy pieniędzy. To była najwięk-



FOT. ADAM JANKOWSKI

sza szkoła życia. Byłam małym dzieckiem, to miałam normalne życie. Tata, mama, dzieci, pieniądze. Było na podstawowe rzeczy, wydatki, rzeczy do szkoły. A potem nie miałam nawet na podręczniki. Tak historia rodziny się potoczyła, że zostaliśmy z mamą bez środków do życia - wyznała w programie „W roli głównej”.

Sport stał się jej pasją

Ania zainteresowała się karate, bo jej siostra cioteczna uprawiała tę dyscyplinę z sukcesami, zostając nawet mistrzynią świata. Dziewczynka trafiła do Pruszkowa, gdzie zajął się nią trener Jerzy Szczachor, z którym tak się zaprzyjaźniła, że do dziś nazywa go „drugim tatą”. - Kiedy byłam w gimnazjum, najgorszą karą

za złe zachowanie było dla mnie to, że nie mogłam trenować. Pamiętam, jak mój wujek dowiedział się, że dostałam dwie jedynki z matematyki. Za karę miałam zakaz zdawania na kolejny pas. To była dla mnie taka nauczka, że już później zawsze do siebie uczyłam, żeby móc spokojnie trenować - podkreśla w „Gali”.

ANNA LEWANDOWSKA

Polska zawodniczka karate, trenerka osobista i specjalistka od zdrowego żywienia. Urodziła się w 1988 r. w Łodzi. Z domu Stachurska. Ma młodszego o dwa lata brata Piotra. W wieku 13 lat zaczęła trenować karate. Pierwszy medal zdobyła w 2005 r., zajmując drugie miejsce podczas mistrzostw Polski w kategorii juniorów. W całej swojej karierze sportowej zdobyła łącznie 38 medali Mistrzostw Polski, Europy i Świata. Jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Od 2013 r. prowadzi internetowy blog Healthy Plan by Ann, w którym udziela porad żywieniowych i sportowych. Wydała dwie książki: „Żyj zdrowo i aktywnie z Anną Lewandowską” i „Zdrowe gotowanie by Ann”. W 2016 r. stworzyła markę Foods by Ann, która skupia się na produkcji zdrowych przekąsek i suplementów diety. Jest żoną piłkarza Roberta Lewandowskiego, z którym ma dwie córki: Klarę i Laurę.

Po tym, jak tata opuścił Anię, dziewczyna była nieufna wobec chłopaków. Kiedy więc na obozie sportowym na Mazurach poznała sympatycznego Roberta Lewandowskiego, początkowo trzymała go na dystans. Tymczasem jemu piękna blondynka od razu wpadła w oko. Dopiero z czasem Ania stwierdziła, że może z tego być coś więcej.

- W październiku, kiedy zaczął się rok akademicki, oboje, jako profesjonalści, mogliśmy wybrać sobie dowolną grupę, żeby zgrać zajęcia z treningami. Tak się złożyło, że wybraliśmy z Robertem tę samą. No i zaiskrzyło. A potem już wpadliśmy w to uczucie po uszy - mówi w „Rossmannie”.

Miłość pokonała przeszkody

Mimo że była zakochana na zabój, nie zaniedbała studiów. Dlatego teraz może się pochwalić dwoma tytułami: specjalistki ds. żywienia i menedżerki sportu. Świetnie szło jej także w karate. Zdobyła prawie 30 medali na Mistrzostwach Polski, sześć - na Mistrzostwach Europy (w tym dwukrotnie, w 2009 i 2013 roku, złote) oraz trzy na Mistrzostwach Świata.

- Był taki czas, gdy trenowałam wiele więcej od Roberta. On miał jeden trening, a ja, gdy przygotowywałam się do Mistrzostw Świata czy Europy, nawet trzy. No i gdy nie mieliśmy jeszcze pieniędzy, z tego mojego poświęcenia kasy też nie było. Były tylko jakieś stypendia, przyznawane zresztą nie porównywalnie, przez co pojawiały się nerwy - opowiada w „Sportowych Faktach”.

Miłość pokonała jednak wszystkie przeszkody; para pobrała się 22 czerwca 2013 roku w kościele Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny parafii św. Anny w Serocku. Wesele odbyło się w ośrodku Złotopolska Dolina w Trębkach Nowych. Nowożeńcy podróż poślubną rozpoczęli od wizyty w Rzymie i uczestnictwa w audycji generalnej, po której papież Franciszek udzielił im osobistego błogosławieństwa.

- Dla mnie i dla Roberta najważniejsze są prywatność i rodzina - mąż, żona, mama, rodzzeństwo, święta, które spędzamy zawsze razem. Obydwoje pochodzimy z rodzin katolickich, u nas czyta się Biblię w święta, chodzimy do kościoła, gotujemy tradycyjne potrawy, może bezglutenowe (śmiech), ale w tym codziennym pędzie staramy się utrzymać rodzinne więzy - deklaruje Ania w „Grazii”.

Najważniejsza jest rodzina

Gdy Robert zaczął odnosić wielkie sukcesy na boisku, jego żona odpuściła karierę. Zaczęła jednak rozwijać inne swoje talenty; najpierw otworzyła w internecie blog poświęcony zdrowemu trybowi życia, a potem zebrała swe doświadczenia z żywieniem i aktywnością fizyczną w książce. Kiedy okazało się, że na jej poradę jest wielkie zapotrzebowanie, zaczęła organizować regularne obozy treningowe.

- Wiem, że ludzie lubią moje ćwiczenia, a to daje mi wielką radość. Mam 700 tysięcy ściągnięć mojej aplikacji. Tysiące użytkowników korzysta z mojej diety, zestawów treningowych. Do tego prowadzę obozy treningowe. Sto miejsc na najbliższy rozszło się w cztery minuty. Gdybym tylko miała więcej czasu, prowadziłabym ich więcej - mówi w „Sportowych Faktach”.

Kiedy za sprawą angażu Roberta w drużynę Bayern Monachium para przeniosła się do Niemiec, Ania poważnie zachorowała. To sprawiło, że małżonkowie musieli odłożyć plany o założeniu rodziny na później. Robert bardzo to przeżył - przez dziesięć kolejnych meczów nie strzelił żadnego gola. W końcu jednak los się odwrócił. Pięć lat temu na świat przyszła ich córka Klara, a dwa lata temu - Laura. Razem tworzą zgodną i radosną rodzinę. - Wiele osób może zadziwić, ale po zakończeniu kariery, planujemy wrócić do Polski. Bo tu mamy rodzinę. Na pewno w pierwszym roku po końcu kariery Roberta, wyruszymy w podróż. Zrobimy to, na co nie mamy teraz czasu - zapowiada Ania.

Dla rodziców

Odkrywajmy internet razem z dzieckiem

Na co dzień wiele dzieci spędza nawet kilka godzin w internecie. W wakacje, a te za pasem, czas ten jeszcze się wydłuża. Czy znamy wszystkie zagrożenia z tym związane i przestrzegamy dzieci przed nimi?

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Dostęp do internetu pomaga w nauce i ma dużą wartość edukacyjną, to przecież kopalnia interesujących i wartościowych informacji, ale trzeba zważać sobie sprawę z zagrożeń, które w sieci mogą napotkać nasze dzieci. Wydaje się, że dużo się o nich mówi i pisze, ale chyba niewystarczająco, jeśli do psychologów wciąż trafiają najmłodszy, których świat online w jakiś sposób skrzywdził. Do poradni psychologicznych zgłaszają się rodzice z dziećmi zaniepokojeni tym, jak poważny wpływ na ich zdrowie psychiczne ma ciągłe przebywanie w sieci. To, że jest to możliwe nie tylko w domu, ale i na różnego rodzaju urządzeniach mobilnych, nie ułatwia rozwiązania problemu. Psycholodzy alarmują, że u wielu dzieci stwierdza się z tego powodu stany depresyjne i lękowe, apatie, problemy ze snem lub nadpobudliwość na skutek przedawkowania bodźców.

Rodzice nie potrafią poradzić sobie z problemem, którego być może by nie było, gdyby w odpowiednim momencie sami nie przyłożyli do niego ręki. Zanim płaczącemu dziecku damy do zabawy nasz telefon komórkowy, zanim naszego 2-latkę posadzimy „dla świętego spokoju” przed tabletem, a 5-latkowi kupimy na urodziny laptop, pomyślnie perspektywicznie, jakie to będzie miało konsekwencje później. Wielu rodziców wręcz popisuje się tym, jak bystre jest ich kilkuletnie dziecko, bo tak znakomicie porusza się w sieci. Czy nie lepiej byłoby, gdyby świetnie grało na gitarze lub ćwiczyło szermierkę?



Zacznij od siebie

Rodzic jest pierwszym najważniejszym wzorem dla dziecka, być może więc powinniśmy też zweryfikować niektóre nasze nawyki związane z korzystaniem z sieci (telefon podczas rodzinnego obiadu?). Zastanówmy się nad tym, jaki przykład dajemy swoim dzieciom, które później chcemy ratować przed uzależnieniem od internetu? Nie chodzi o to, by z niego całkowicie zrezygnować, bo tego nie wyobraża już sobie chyba nikt z nas, ale o to, by wykorzystywać go odpowiednio i bez przesady.



Z limitem

Korzystanie przez dziecko w późnym wieku przedszkolnym z komputera nie jest całkowicie złe, ale zależy, jak ono to robi. Specjaliści rekomendują 30 minut dziennie, najlepiej w sesjach 15-minutowych i nie co dzień. Oczywiście pod kontrolą rodzica. Treści niedozwolone muszą być zablokowane i trzeba tego pilnować zwłaszcza wtedy, gdy z tego samego urządzenia korzystają osoby dorosłe. Telefon jest ważny ze względu na bezpieczeństwo, ale powinien służyć dziecku tylko do dzwonienia, a więc niech to nie będzie smartfon. Nie wolno nagradzać dziecka korzystaniem z tableta i karać, odbierając mu taką możliwość, bo to wówczas staje się wartością samą w sobie.

Wspólnie

Odkrywajmy internet razem z dzieckiem. Znajdźmy strony, które mogą je zainteresować i wspólnie zrobmy listę tych przyjaznych. No i oczywiście, koniecznie przestrzeźmy nasze dziecko przed różnymi zagrożeniami. Media społecznościowe i czaty na żywo w przekonaniu niedoświadczonych użytkowników mogą dawać poczucie anonimowości, a to sprzyja nawiązywaniu kontaktu z osobami niekoniecznie mającymi dobre intencje. Wiele dzieci zostało w ten sposób uwikłanych w niebezpieczne znajomości, warto więc uświadomić im wcześniej, jak unikać zagrożeń i jak reagować na cyberprzemoc. Może się ona przejawiać w postaci publikowania ośmieszających filmów lub zdjęć czy wulgarnych komentarzy. Młody człowiek może stać

się ofiarą, świadkiem, a zdarza się, że i sprawcą krzywdzących zachowań, bo można to zrobić również nieświadomie, zapominając, że nawet pozornie niewinny żart może być źle odebrany. Uświadommy więc dziecku, że w internecie obowiązują te same zasady szacunku dla ludzi jak poza nim, a na cyberprzemoc nie można odpowiedzieć tym samym.

Jeśli sprawcami są koledzy ze szkoły, powinniśmy zawiadomić wychowawcę lub pedagoga, prosząc o pomoc w rozwiązaniu tej sytuacji. W niektórych przypadkach trzeba zadbać o pomoc psychologiczną, winnych należy zabezpieczyć dowody, zgłosić niewłaściwą treść lub działanie do administratora portalu, a nawet zawiadomić policję. W sytuacjach zagrożenia dziecka możemy skorzystać z bezpłatnej konsultacji ze specjalistą pod numerem telefonu 800 100 100.

Handel w sieci

Handlowcy zachęcają dzieci do zakupów w sieci, proponując im gry, bezpłatne gadżety lub próbki produktów. Bez problemów dziecko odwiedzi strony producentów papierosów, alkoholu, pozna hazard, a nawet pornografię. Często dziecko jest bezradne i nie potrafi samo wybrnąć z problemów, w które niechcący popadło. Rzeczowo i spokojnie rozmawiajmy z naszymi dziećmi na temat niebezpieczeństw związanych z e-handlem.

Łowcy danych

Zdobywanie danych osobowych od dzieci jest w internecie powszechne. Niekiedy prosi się je bezpośrednio o udzielanie informacji, takich jak: e-mail, nazwisko, numer telefonu czy adres oraz wyrażenie zgody



Prywatne materiały

na przetwarzanie danych. Informacje zdobywa się też, śledząc zachowanie dzieci podczas surfowania, dzięki strumieniowi danych - plikom cookie umieszczanym w komputerach użytkowników przez odwiedzane serwery.

W sieci bardzo często dochodzi do naruszenia ochrony wizerunku dzieci i to przeważnie w wyniku braku przezroczystości rodziców. Wrzucanie na portale społecznościowe prywatnych zdjęć stało się już niemal normą, ale czy zdajemy sobie sprawę z tego, że plik raz udostępniony na zewnętrznym serwerze nie jest już w pełni pod naszą kontrolą? Takie zdjęcia mogą nawet trafić do zasobów pedofilów, którzy przerabiają je i dystrybuują dalej. Udostępniając wrażliwe materiały rodzinie lub znajomym, warto więc korzystać z narzędzi oraz platform, które umożliwiają nadawanie dostępu tylko wybranym odbiorcom i prowadzą politykę prywatności podporządkowaną bezpieczeństwu użytkowników. Przede wszystkim jednak zastanówmy się, czy rzeczywiście warto tak dokumentować własne życie?



Uzyskane dane pozwalają specjalistom od reklamy i sprzedawcom nawiązać kontakt z dzieckiem, oddziałując na nie indywidualnie dobranymi reklamami. Rozsądne jest więc zastosowanie nie tylko dobrego oprogramowania antywirusowego, ale też aplikacji służących m.in. do blokowania napastliwych reklam i ostrzegających przed podejrzаныmi stronami www.

Po partnersku

Spędzanie przez dziecko w cyberprzestrzeni wielu godzin dziennie powinno być dla nas sygnałem ostrzegawczym. Nawet jeśli nie jest to jeszcze uzależnienie, a tylko nadużywanie internetu. Porozmawiajmy z dzieckiem o zmianach w jego zachowaniu i o tym, co nas w nich niepokoi. Pozwólmy mu przedstawić także jego stanowisko, by poczuło, że jest traktowane po partnersku. Wspólnie poszukajmy innych aktywności, które zaciekawią dziecko i ustalmy zasady ograniczania dostępu do sieci. Jeżeli nie przyniesie to oczekiwanych efektów, skontaktujmy się z psychologiem lub specjalistą z poradni uzależnień. Nie wolno jednak całkowicie zakazać dziecku dostępu do komputera, trzeba to robić stopniowo, proponując mu jednocześnie inne, ciekawe alternatywy aktywnego spędzania wolnego czasu, również z rówieśnikami.



Zdrowe dziecko



W weekendowe poranki można biegać całą rodziną lub chociaż z dziećmi. W ten sposób zachęcimy je do ruchu

Milena Kochanowska

milena.kochanowska@polskapress.pl

Wubiegłym tygodniu Narodowy Fundusz Zdrowia znów przywołał niepokojący problem otyłości wśród dzieci. Prawdopodobieństwo, że otyły przedszkolak będzie otyłym dorosłym jest ponad czterokrotnie większe niż u jego rówieśników o prawidłowej masie ciała – poinformował NFZ i podał dane Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), według której dzieci w Polsce tyją najszybciej w Europie. Wśród konsekwencji otyłości wymieniono m.in.: problemy z koncentracją i pamięcią, w tym z nauką; rozwój chorób przewlekłych niezakaźnych, takich jak cukrzyca typu II, nowotwory, choroby układu kostno-stawowego, nadciśnienie tętnicze; zaburzenia emocjonalne; niską samoocenę i samokrytykę; izolację społeczną i depresję.

Z tym poważnym problemem zmagamy się już od jakiegoś czasu, ale pandemia jeszcze go nasiliła. Izolacja, nauka zdalna, brak nie tylko lekcji wf., ale i dodatkowych aktywności fizycznych na pewno nie pomogły. Nie można jednak wszystkiego zrzucić na zaistniałą sytuację, bo problem sam się nie rozwiąże, bo stan pandemii został oficjalnie zniesiony. A jeżeli nie można się z nim szybko uporać, to znaczy, że trzeba dokładnie rozpoznać jego przyczyny. Na pewno jest ich co najmniej kilka.

Choć otyłość jest chorobą, wielu Polaków nadal ten fakt lekceważy. Bardziej postrzegamy ją jako defekt estetyczny, z którym należy poradzić sobie samemu lub z którego, w przypadku dziecka, po prostu się wyrośnie.

- W opracowanej przez WHO Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych otyłość ma kod E66 – wyjaśnia

prof. dr hab. n. med. Paweł Bogdański z Katedry i Zakładu Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości (PTLO). - U osób chorujących na otyłość dochodzi do rozwoju wielu nieprawidłowości i zaburzeń, które powodują m.in. zwiększone ryzyko cukrzycy typu II, wzrost ciśnienia krwi, podniesienie poziomu cholesterolu oraz stłuszczenie wątroby.

Specjaliści wskazują też, że otyłość to choroba wieloczynnikowa, a współczesna medycyna nie zna w pełni przyczyn jej rozwoju. Na pewno na jej powstanie istotny wpływ ma nasz styl życia i nawyki żywieniowe, ale do otyłości przyczyniają się również czynniki od nas niezależne. Należą do nich m.in. te genetyczne i epigenetyczne, płodowe, hormonalne i psychologiczne. Chociaż dieta

i ćwiczenia fizyczne odgrywają istotną rolę, stres, zaburzenia snu, zaburzenia hormonalne i neurohormonalne, a nawet przyjmowane leki także mogą wpływać na ryzyko wystąpienia otyłości.

Ci, którzy mimo wysiłków i ogromnej pracy nie są w stanie samodzielnie zredukować masy ciała do poziomu, który nie zagraża ich zdrowiu i życiu, powinni trafić do lekarza, który postawi diagnozę i zaproponuje odpowiednie leczenie. Zalecenia lekarza powinien bezwzględnie wspomóc dietetyk, psycholog, a nawet fizjoterapeuta. - Powszechna opinia, że leczenie otyłości zawsze polega tylko na zmianie nawyków żywieniowych oraz większej aktywności fizycznej, jest błędna i często nie przekłada się na osiągnięcie celu terapeutycznego – przestrzega prof. Paweł Bogdański.

Osoby, które walczą z nadwagą, zwykle skupiają się na swojej wadze. Jednak uzna-

wanie straconych kilogramów za jedyną miarę sukcesu jest nie tylko niewłaściwe, ale także szkodliwe pod kątem psychologicznym. Może bowiem prowadzić do zwiększenia poziomu stresu, zaburzeń odżywiania i problemów z samooceną. Specjaliści podkreślają, że kluczem do długoterminowego sukcesu jest skupienie się na trwałej modyfikacji stylu życia i korzyściach wynikających z leczenia otyłości wyrażonych m.in. poprawą stanu zdrowia i samopoczucia oraz ochroną przed rozwojem powikłań związanych z otyłością.

Chociaż otyłość w dzieciństwie nie zawsze prowadzi do otyłości w wieku dorosłym, większość dzieci nie wyrasta z problemu nadwagi. Jak wynika z badań, tylko około 17 proc. dzieci w wieku przedszkolnym, które mają nadwagę lub chorują na otyłość, wraca do normalnej wagi przed ukończeniem 12.-13. roku życia. Co bardzo istotne, w porównaniu

z chorobą występującą u dorosłych, konsekwencje otyłości, która zaczyna się w dzieciństwie, mogą być znacznie poważniejsze.

- Rodzice dzieci chorujących na otyłość powinni umówić się z dzieckiem na wizytę u lekarza w celu postawienia rozpoznania i zaplanowania leczenia – dodaje ekspert kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”. - Dodatkowo mogą pomóc poprzez dawanie dobrego przykładu. Kiedy oni bezpośrednio są zaangażowani w promowanie zdrowych nawyków, ich dzieci mają większe szanse na sukces.

Wszyscy specjaliści jednym głosem mówią, jak ważna w walce z otyłością dzieci jest edukacja ich rodziców. To my je żywimy i to my dajemy im przykład – tym, co sami jemy, jak podchodzimy do zdrowego odżywiania się, do aktywności fizycznych i do problemów naszych dzieci. Rozwiązanie problemu otyłości dzieci trzeba więc zacząć od nas samych.

Rozwiązanie problemu otyłości dzieci w dużej mierze zależy od rodziców



Wspólna wycieczka rowerowa to doskonały sposób na zdrowe spędzenie czasu całej rodziny



Zapiszmy dzieci, za ich zgodą, na dodatkowe zajęcia aktywności fizycznej; może sport stanie się ich pasją



Nie zwalniamy dzieci przy każdej okazji z lekcji wychowania fizycznego, to też ruch ważny dla ich zdrowia

W kuchni

Przysmaki dla małych i większych łasuchów

Świętowanie Dnia Dziecka to także wspólne biesiadowanie. Po zdrowym, lekkim obiedzie można wziąć na ząb jakiś pyszny deser sporządzony dla uczczenia tego wyjątkowego dnia

Postarajmy się jednak, by w naszych deserach znalazło się jak najwięcej owoców. A oto kilka smakowitych inspiracji.

MALINOWA KASZKA MANNA Z PIANKĄ

80 g kaszy manny, 50 ml soku malinowego, 250 g malin, 100 ml śmietanki 30%, 1 łyżka kakao, 80 g cukru pudru, kilka kostek czekolady gorzkiej, mięta

Maliny zasypać 50 g cukru pudru w rondelku i podgrzać do zagotowania. Przetrzeć przez sito, by oddzielić pestki. Pozostały mus zlać do rondelka, dolać sok malinowy i 500 ml wody - zagotować. Do gotujących się malin wsypać kaszę i gotować 5 minut, co jakiś czas mieszając, by kasza się nie przypaliła. Wystudzić. Śmietankę ubić na sztywną pianę, dodając pod koniec resztę cukru pudru i kakao. Do pucharka przełożyć kaszkę malinową, a na nią warstwę śmietanki czekoladowej. Udekorować malinami, miętą i posiekaną czekoladą (www.dwor-korona.pl, www.commlplace.pl)

MUFFINY Z OWOCAMI

250 g mąki pszennej, 100 g roztopionego masła, 170 g cukru brązowego, 125 ml mleka, 2 jajka, 2 łyżeczki proszku do pieczenia,

250 g borówek, skórka starta z 1/2 pomarańczy

W misce przesiać wszystkie suche składniki (mąka, cukier, proszek do pieczenia) i wymieszać. Do drugiej miski wlać roztopione masło, mleko, jajka oraz skórkę startą z 1/2 pomarańczy. Wszystko wymieszać. Delikatnie połączyć składniki z obydwu misek, dodać borówki, zostawić ok. 2 łyżek do dekoracji i jeszcze raz wymieszać. Nałożyć równe porcje ciasta do papilotek, posypać pozostałymi borówkami. Piekarnik rozgrzać do 180°C. Włożyć muffinki i piec przez ok. 25 minut. Po upieczeniu babeczki można udekorować np. polewą z czekolady (roztopić 50 g białej czekolady z dodatkiem 2 łyżek mleka i 1 łyżką jogurtu) i posypać borówkami. (www.dwor-korona.pl)

WIENIEC BEZOWY Z OWOCAMI

Składniki na bezę: 5 białek jaj, 250 g cukru (najlepiej drobnego), 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej, szczypta soli; składniki na krem: 250 ml schłodzonej śmietanki 30%, 100 g serek mascarpone, 1 łyżka cukru pudru, owoce do dekoracji (truskawki, maliny, borówki).

Białka oddzielić od żółtek, wlać do wysokiej miski i ubijać ze

szczyptą soli na wolnych obrotach. Stopniowo zwiększać obroty miksera, dodając po jednej łyżce cukru. Kolejną porcję dodawać dopiero po całkowitym rozpuszczeniu poprzedniej. Na koniec dodać mąkę ziemniaczaną i sok z cytryny. Na papierze do pieczenia wyłożonym na blaszce odrysować duży okrąg (o średnicy ok. 22 cm). Ubitą masę z białek przełożyć do rękawa cukierniczego i wyciskać na papier „gniazdka” dookoła okręgu. Pozostawić pomiędzy nimi niewielkie przerwy, lekko podnieść boki przy pomocy łyżki. Bezę natychmiast po wyłożeniu wstawić do piekarnika nagrzanego do 130 st. C, po chwili zmniejszyć temperaturę do 100 st. C (tryb góra-dół) i suszyć ją przez ok. 1,5 h. Po wyłączeniu, bezę pozostawić w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami do całkowitego ostudzenia. Krem przygotować na krótko przed podaniem bezy. Śmietankę ubić z cukrem, dodać serek mascarpone i delikatnie zmiksować. Nałożyć łyżką do bezowych „gniazdek”. Wierzch udekorować świeżymi owocami. (fdjokiel.pl)

MUFFINKI BANANOWO-CZEKOLADOWE

(składniki na 10-12 sztuk): 1 banan, 2 jajka, 100 ml wody, 50 ml oleju rzepakowego, 130 g mąki uniwer-

salnej, 35 g gorzkiego kakao, 150 g drobnego cukru, 1 opakowanie cukru waniliowego, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

Banana rozgnieść widelcem. Dodać jajka, olej i wodę, wymieszać do połączenia. Dodać pozostałe składniki i wymieszać. Piekarnik nagrzać do 190°C. Ciasto nakładać do papilotek do 3/4 wysokości. Piec około 18-20 minut. Ozdobić według uznania.

TIRAMISU DLA DZIECI

Składniki (5-6 pucharków): 2 żółtkaj „0”, 100 ml wody, 50-60 g cukru, 250 g serek mascarpone, gorzkie kakao, biszkopty, maliny i truskawki

Zagotować 50 ml wody i rozpuścić w niej cukier. Chwilę gotować, aż powstanie syrop. Pozostałą wodę zagotować z 2 łyżkami kakao, wymieszać i ostudzić. Żółtka ubić na puszysto (5-6 minut) i dolewać gorący słodki syrop, ciągle miksując. Dodać serek mascarpone i wszystko razem ubijać przez 1-2 minuty. Przygotować pucharki. Biszkopty zamoczyć z obu stron w kakao i ułożyć na dnie. Dodać krem, owoce, znowu biszkopty, krem i owoce aż do wykorzystania wszystkich składników. Posypać kakao, udekorować. Schłodzić w lodówce przez ok. 2 godziny. (Mama i ja x 2)



FOT. DWÓR KORONA KARKONOSZ



FOT. MAT. PRAS. WODA MAMA I JA



FOT. MAT. PRAS. FERRY DROBU JOKIEL



FOT. DWÓR KORONA KARKONOSZ

W kuchni



FOT. THERMOMIX VORWERK



FOT. MAT. PRAS. OCCIZI



FOT. MAT. PRAS. MSM MONKI

MUFFIPIZZA

200 g mąki, 20 g proszku do pieczenia, oregano, bazylia, sól, 100 ml oleju, 100 ml mleka, 2 jajka, 150 g mozzarelli, 80 g szynki parmeńskiej, 50 g pomidorków koktajlowych

Mieszymy mąkę, proszek do pieczenia i przyprawę. W drugiej miseczce mieszamy jajka z mlekiem oraz olejem, aż do połączenia składników. Dodajemy do mąki i mieszamy aż do uzyskania jednolitej masy. Ser (100 g) ścieramy na tarce i dodajemy do ciasta razem z kawałkami szynki parmeńskiej. Po wymieszaniu nakładamy do formy na muffiny, a wierzch posypujemy resztą sera. Na wierzchu układamy pokrojone pomidory. Pieczemy w 180 st. C przez około 20-25 minut. (www.dwor-korona.pl)

KLOPSIKI PO MAROKAŃSKU Z KASZĄ KUSKUS

150 g kaszy kuskus, 500 g wołowiny mielonej, 2 cebule pokrojone w drobną kostkę, 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę, 3 łyżki bułki tartej, 1 jajko, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 1 łyż-

ka posiekanej kolendry, 1 łyżeczka kminu rzymskiego, 1/2 łyżeczki cynamonu, 1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki, 1/2 łyżeczki ostrej mielonej papryki, 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu, 1 łyżeczka soli, 500 ml przecieru pomidorowego, szklanka wody

W misce mieszamy wołowinę, połowę cebuli, czosnek, bułkę tartą, jajko, natkę, kolendrę i przyprawę. Formujemy klopsiki, a potem smażymy je na rozgrzanej patelni, aż się zarumienią. Dodajemy cebulę, smażymy jeszcze minutę i dodajemy przecier z wodą. Przykrywamy i gotujemy przez 20 minut, w połowie gotowania przekładamy klopsiki na drugą stronę. Kuskus mieszamy w misce. Doprawiamy solą, mieszamy, zalewamy wrzątkiem, tak by woda była centymetr ponad kaszą. Miskę zawiązamy folią spożywczą i pozostawiamy na 5-7 minut. Klopsy podajemy z ciepłym kuskusem. (www.halina.eu)

ZAPIEKANKA Z RYŻEM BIAŁYM I KURCZAKIEM

200 g ryżu białego, 400 g piersi z kurczaka, 1 cukinia,

1 puszka kukurydzy, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka suszonego tymianku, 1 łyżeczka suszonej papryki, 1 łyżeczka oregano, 600 ml bulionu, sól i pieprz, natka pietruszki

Kurczaka pokroić w kostkę, doprawić solą i pieprzem. Cukinię pokroić w dużą kostkę, cebulę i czosnek drobno posiekać. Na patelni rozgrzać olej. Usmażyć kurczaka tak, żeby ładnie się zarumieniał. Przełożyć do naczynia żaroodpornego, na tej samej patelni obsmażyć cebulę z cukinią i również przełożyć do naczynia. Tak samo obsmażyć kukurydzę. W naczyniu wymieszać wszystkie składniki z ryżem i posiekaną natką pietruszki i pozostałymi przyprawami. Dodać bulion lub wodę z kostką rosołową, doprawić solą i pieprzem, szczelnie przykryć i piec przez 40 minut w 200 st. C. (www.britta.pl)

POTRAWKA Z CIEŁĘCINY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

cielęcina sznycówka (100 g), pół marchewki (40 g), 1/3 korzenia pietruszki (20 g), plaster selera (20 g), 1 łyżeczka mąki (5 g),

3 łyżki kaszy jęczmiennej pęczak/wiejskiej - przed ugotowaniem (45 g), 2 łyżeczki tłuszczu roślinnego (10 g), 1 czerwony burak (100 g), 1/3 małego jabłka (30 g), 2 łyżeczki soku cytrynowego (10 ml), 1 łyżeczka natki pietruszki (5 g), 3, 4 liście salaty karbowanej lub rzymskiej (20 g), 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Cielęcinę umyć, pokroić na plasterki i przełożyć do naczynia wypełnionego niewielką ilością wrzącej wody, przykryć i przez moment duś, aż mięso nabierze miękkości. Umyć warzywa, pokroić je w plasterki i dorzuć do mięsa. Przygotuj zaprawkę z pieprzu i mąki 50 ml wody - dodaj ją do mięsa z warzywami, wciąż delikatnie mieszając. Duś jeszcze chwilę, by wzmocnić smak potrawy. Pod koniec dodaj jedną łyżeczkę tłuszczu roślinnego. Ugotuj kaszę al dente, dodaj do niej drugą łyżeczkę tłuszczu roślinnego i wymieszaj. Ugotuj czerwone buraczki, wyjmij je z wody i ostudź, następnie obierz ze skórki i zetrzyj na tarce z dużymi oczkami na wiórki. Umyj jabłko, obierz je ze skórki i także zetrzyj na wiórki

na tarce z dużymi oczkami. Połącz starte warzywa, dodaj olej i sok z cytryny, a potem wszystkie składniki wymieszaj. Surówkę podawaj na zimno posypaną natką pietruszki. Podawaj z sałatą. (Ogólnopolskie Centrum Dietetyki Instytutu Żywności i Żywności)

ZAPIEKANKA Z MŁODYCH ZIEMNIAKÓW I CUKINII Z SEREM

ok. 1 kg młodych ziemniaków, 1 młoda cukinia, 0,5 l słodkiej śmietanki 18%, 2 żółtka, 2 ząbki czosnku, 100 g sera żółtego, 100 g wędzonego boczku, 2-3 gałązki świeżego rozmarynu, sól i pieprz

Do słoika wlać śmietankę, dodać żółtka, rozdrobniony czosnek, sól i pieprz do smaku. Zakręcić słoik, dokładnie zmieszać składniki, energicznie potrząsając. Następnie przelać do żaroodpornego naczynia i posypać startowanym serem. Ziemniaki oskrobać, umyć i ugotować na półtwardo w osolonej wodzie. Odcedzić, wystudzić, pokroić w plastry i ułożyć na zakładkę w naczyniu żaroodpornym

na śmietanie posypanej serem, na przemian z plasterkami cukinii. Całość posypać drobno pokrojonym boczkiem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C przez około 40 minut. Gotową zapiekankę posypać igiełkami świeżego rozmarynu. (www.msm-monki.pl)

PLACKI Z CUKINII ZE ŚMIETANĄ, ŁOSOSIEM I KOPERKIEM

200 g wędzonego łososa, 600 g cukinii, jajko, 2 cebule, 140 g mąki pszennej, 100 ml oleju, pieprz, sól, 2-3 szklanki kwaśnej śmietany (30%), łyżka posiekanej koperek

Obraną cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach, odcisnąć nadmiar soku. Przełożyć do miski. Dodać mąkę, jajko, drobno posiekaną cebulę oraz sól i pieprz. Dokładnie wymieszać, formować łyżką placki i smażyć na mocno rozgrzanym oleju. Placki osuszać na papierowym ręczniku. Podawać z kwaśną śmietaną, wędzonym łososiem i świeżo posiekanym koperkiem. (Tadeusz Barowicz, „Wędzenie ryb”)



FOT. MAT. PRAS. BRITTA



FOT. MAT. PRAS. HALINA

Plazy i gady

Grażyna Antoniewicz
grazyna.antoniewicz@polskapress.pl

Gdy na suficie lub podłodze pojawia się nagle pajak, wpadamy w przerażenie. Tymczasem, to on ucieka szybko przed nami. Rozróżnia się około 50 tys. gatunków pajaków z czego 800 możemy spotkać w Polsce, ale żaden nie jest jadowity na tyle, aby stanowić dla nas jakiekolwiek zagrożenie.

Jadowite pająki, niebezpieczne dla człowieka zamieszkują kraje tropikalne, przede wszystkim Afrykę i Azję oraz Australię, tam występuje najgroźniejsza odmiana pajaka - ptasznik australijski. Najbardziej popularne w Polsce są krzyżakowate (Araneidae) - rodzina pajaków obejmująca prawie trzy tysiące gatunków, które rozpoznać można przede wszystkim po pięknych, symetrycznych, wręcz artystycznie przedzionych sieciach łownych. Są to dość duże pająki o owalnym lub kulistym odwłoku, często jaskrawo zabarwionym (krzyżak łąkowy, krzyżak ogrodowy, krzyżak dwubarwny, krzyżak pomarańczowy oraz krzyżak zielony).

Tańce zalotne

Krzyżak to samotnik - nigdy nie łączy się w pary. Typową cechą tego pajaka są tańce zalotne samców przed kopulacją.

- Często zdarza się, że samica po kopulacji pożera swego partnera - opowiada przyrodnik Marcin Wilga. - Ciało krzyżaka jest silnie owłosione i pokryte miękkim oskórkiem chitynowym.

Pozornie pająki nie należą do urodziwych stworzeń. Do piękniejszych pajaków w Polsce zaliczyć można tygryzka paskowanego. Jest to jeden z naszych największych i najpiękniej ubarwionych pajaków, trudny do pomylenia z innymi gatunkami.

Głowotułów jest jasny, srebrzysty, niewielkich rozmiarów, odwłok jest duży, paskowany. Jego ciało może sięgać do 2,5 cm. Nie licząc odnóży. Co ciekawe, samice na sporo większe od samców. Są szczególnie ukąszenie przez tygryzka paskowanego nie stanowi zagrożenia, można porównać je do użądlenia przez osę. Żyją głównie na łąkach i nad brzegami zbiorników wodnych w południowej Polsce.

Poluje na pszczoły

- Wspaniałym terenem do obserwacji pajaków są Łasy Oliwskie. Można tu napotkać wiele ich gatunków. Gdy tylko mocniej przygrzeje słońce, z zimowego snu jako pierwsze budzą się pająki z rodziny pogońcowatych - wałęsaki leśne. Sa-



Wałęsaki leśne to zręczni drapieżcy, którzy nie budują sieci łownych, ale aktywnie polują

Z DZIEĆMI NA GRZBIECIE - WAŁĘSAK LEŚNY

mice tego gatunku noszą kokon z jajami na spodniej stronie odwłoka - opowiada miłośnik przyrody. - Nie rozstają się z nim nawet w czasie polowań lub ucieczki. Wałęsaki leśne to zręczni drapieżcy, którzy nie budują sieci łownych, ale aktywnie polują, biegając po ziemi i zabijając zdobycz nocnymi szczękoczułkami. W polowaniu pomaga im znakomity wzrok. Zanim dojdzie do zapłodnienia samiec rozpoczyna taniec godowy. Wymachuje pierwszą parą nóg i nogogłaszczkami, kołysząc się przy tym nieco na nogach. Samica przygląda mu się z zainteresowaniem, choć w bezruchu. Jeśli taniec amanta jej się spodoba może dojść do kopulacji, która ze względu na różne przeszkody może trwać nawet kilka godzin. Po dwóch, trzech tygodniach od złożenia jaj, czyli mniej więcej w połowie czerwca zaczyna się wykluwać młode wałęsaki i niemal natychmiast wspi-

nają się na odwłok matki, pozostają tam mniej więcej przez 10 dni. W tym czasie matka poluje, ale nie karmi młodych, które jeszcze nie muszą się odżywiać, ale piją - są to krople porannej rosy. Wałęsaki leśne zjadają głównie małe bezkręgowce, w tym inne pająki, także własnego gatunku. pająki stanowią 25 procent pokarmu dorosłych osobników.

- Natomiast od początku maja do połowy września można napotkać na łąkowej roślinności kwietnika. Nie buduje on sieci łownych, czyli pajęczyn. Zaczają się na kwiatach odwiedzanych przez owady. Jego łupem padają niekiedy pszczoły miodne. Ciekawostką jest występowanie kwietnika w trzech ubarwieniach: białej, żółtej i seledynowej. Często osobniki o barwie białej mają dwa karminowe pasy po bokach odwłoka. Pająki te wybierają kwiatostany o identycznych lub zbliżonych bar-

wach, gdyż pozwala im to na lepsze maskowanie. Czyżby kwietnik rozróżniał kolory?

Troskliwa kanibalka

Innym pospolitym łąkowym pajakiem jest namiotnik, nazywany także darownikiem. Samica buduje na roślinności oprzęd-porodówkę w kształcie namiotu - stąd nazwa gatunku - w którym umieszcza kokon z jajami. Matka pilnie strzeże swojego przychówku do czasu, gdy młode pajęczki usamodzielniają się. Warto wspomnieć, że troskliwa samica jest kanibalem. Kanibalizm, czyli zjadanie własnego gatunku, jest wśród pajaków dość powszechny).

Gdy Amant tupie nogą

Wibrujące wyznania miłośne wysyłają sobie niektóre pająki czy żuki. Tak czyni pajak ptaszniczki z gatunku (Cupiennissalei) zaleca się do samicy, która spaceruje po liściach agawy lub bananowca - mówi Marcin

Wilga. - Najpierw sprawdza, czy nie będzie ona wobec niego agresywna, potem tupie nogami o podłoże. Częstotliwość wibracji rośliny, to sygnał dla partnerki, kim jest zalecający się do niej amant. Gdy samica zaczyna odpowiadać, przystępuje do akcji. następnie oddala się od samicy, aby nie skończyć jako jej posiłek.

Sieciarz jaskiniowy

Najbardziej jadowitym pajakiem w Polsce sieciarz jaskiniowy. Razem z odnóżami mierzy nawet 5 cm, a jego odwłok około 1,5 cm. Jego ukąszenie nie jest dla nas groźne, jednak bardzo nieprzyjemne, można porównać je do ukąszenia przez szerszenia. Ten pajak żywi się ślimakami i innymi stawonogami, a występuje w Europie i Azji. Najczęściej na co dzień możemy go spotkać w piwnicach, jaskiniach oraz studzienkach kanalizacyjnych.

Jakie rozmiary osiągają nasze krajowe gatunki pajaków? Największy z nich - bagnik nadwodny osiąga 22 mm długości ciała bez odnóży, a z odnóżami około 8 cm. To całkiem sporo. Taki pajak może przerazić nie tylko osoby z arachnofobią. Bagnik nadwodny to gatunek pajaka z rodziny darownikowatych (Pisauridae). To największy pajak w Polsce.

Topik w podwodnym gnieździe

Większość pajaków to zwierzęta lądowe, choć znane są gatunki pajaków wodnych. Pajakiem wodnym jest odmiana o nazwie topik. Większość życia spędza w podwodnym gnieździe utkanym z pajęczyn a wypełnionym powietrzem. Zapasy powietrza do gniazda sprowadza poprzez wynurzenie odwłoka i zagarnianie bąbelków powietrza przy pomocy owłosionego odwłoka.

Poluje pod wodą wylapując przepływające u wlotu gniazda małe stworzenia jak np. larwy komarów. Dla człowieka jest niegroźny, choć jego jad bywa bolesny. Bolesnie kłuje także rzadko w Polsce spotykany kolczak zbrojny, to niemiłe, ale jest on za to urodziwy, z czerwono-brązowym, rozbudowanym głowotułowiem, odwłokiem żółtawym do odcienia zielonego. Nogi ma z czarnymi „butami”.

- Pająki mają zdolności synoptyczne, tj. przewidują zmianę pogody z pewnym wyprzedzeniem czasowym, nawet kilkanaście dni naprzód. Wyczuwając nadejście wiatru, same demontują sieć łowną poprzez jej zjadanie. Napotkanie misternie utkanej pajęczyny gwarantuje więc piękną słoneczną pogodę, trwającą przynajmniej kilkadziesiąt godzin zapewnia Marcin Wilga.

Kątnik domowy większy

Kątnik domowy to jeden z największych pajaków, którego odnóży mogą sięgać aż 8 cm. Co więcej, lubi towarzystwo ludzi. Najczęściej można go spotkać w mieszkaniach, łazienkach, piwnicach oraz garażach. Jego ukąszenie może skutkować silnym bólem, a u osób uczulonych na jad potrafi być naprawdę nieciekawie. Kątniki domowe mogą dożyć nawet 7 lat. Żywią się muchami, komarami, owadami i innymi mniejszymi pajakami.

Jak widać, nie mamy czego się bać, ponieważ mało który pajak jest w stanie przebić naszą skórę, co więcej ukąszą one człowieka tylko wtedy, gdy się bronią. Jeżeli napotkamy pajaka, postępujmy spokojnie i delikatnie, a z pewnością nie wzbudzimy w nim agresji.

©©

Porady nie tylko dla nastolatków

GŁADKA CERA BEZ PODRAŻNIEŃ? SIĘGNIJMY PO DOBROCZYNNE OLEJKI

Większość nastolatków walczy z problemami skórnymi, zwłaszcza z tymi, które pojawiają się w tym okresie na twarzy ze względu na zmiany hormonalne. Co zrobić, by nie mieć takich problemów?

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Czy to prawda, że nieprawidłowa dieta wpływa niekorzystnie także na naszą cerę? Po jakie kosmetyki warto w tym wieku sięgnąć?

Burza hormonów

- Podstawową przyczyną trądziku młodzieńczego jest burza hormonów, nadmierna keratynizacja gruczołów łojowych - wyjaśnia Katarzyna Smolak, kosmetyk. - Na trądzik o charakterze grudkowo-krostkowym może mieć wpływ gorsza przemiana materii, stres wpływający na pracę żołądka lub jelit. Na trądzik pospolity czekolada czy pikantne przyprawy nie mają większego wpływu.

Pełnowartościowa dieta bogata w białka, beta-karoten oraz witaminy pomogą jednak zachować zdrowy wygląd skóry. Przy cerze tłustej i skłonnej do powstawania wągrów szczególnie wskazane są witaminy B2 i B6. Bogate w nie są: drożdże, kielki pszenicy, otręby pszenne, nasiona roślin strączkowych, nabiał, ryby i kapusta. Natomiast witaminy A, E i C są niezwykle skuteczne w walce z trądzikiem. Niestety, jedzone przez nastolatków nagminnie słodkizy i żywność wysoko przetworzona doprowadzają do braków witaminowych i mineralnych. Aby uzupełniać te niedobory, trzeba włączyć do jadłospisu owoce cytrusowe, jagodowe, warzywa kapustne i zielone, a także gruboziarniste produkty zbożowe, szpinak i oleje roślinne. Jeśli chce się mieć ładną cerę, nie ma od tego odwołania.

Konieczna wizyta u lekarza

Przy rozległych zmianach skórnych lub stanach zapalnych zawsze trzeba najpierw skonsultować się z lekarzem. W gabinecie kosmetycznym można zadbać o cerę dopiero po leczeniu albo o taką, która nie ma ognisk zapalnych. Warto, żeby każdy młody człowiek choć raz pojawił się u specjalisty, który określi, jaki ma rodzaj skóry i jak należy ją pielęgnować. Szkoda



Żeby mieć gładką cerę bez podrażnień, trzeba dbać o codzienną higienę i stosować odpowiednio dobrane żele i kremy

też, że takie porady na stałe nie znalazły się w szkolnym programie.

Dbajmy o codzienną higienę

Dla każdego rodzaju cery bardzo ważna jest codzienna higiena. Wieczorem powinno się umyć twarz żelem antybakteryjnym, a po dokładnym spłukaniu przemyć ją antybakteryjnym to-

nikiem. Na osuszoną twarz nakładamy potem żel lub krem - również antybakteryjny. Rano przemywamy skórę twarzy tonikiem i nakładamy krem nawilżający.

Pilingu nie stosujemy częściej niż raz na 5-7 dni. Nie musimy go używać w ogóle, jeśli używamy na co dzień mydła siarkowego lub z wyciągiem z olejku herbacianego.

Postawmy na naturalne preparaty

Żeby jeszcze lepiej zadbać o swoją cerę w tym okresie, możemy też skorzystać z preparatów naturalnych, takich jak na przykład: olejek arganowy lub olejek z czarnuszki.

Jeden i drugi działa odkażająco, a także koryguje nierówności i zapalenia skórne. Ich zaletą jest również łagodzenie po-

drażnień, skuteczne nawilżanie skóry i ograniczanie nawrotów niepożądanych zmian. Przy regularnym stosowaniu skóra staje się gładka, a tendencja do zmian trądzikowych znacznie spada.

Olejek arganowy przez długi czas nie był doceniany w kosmetyce, ale od kilku lat na szczęście to się zmieniło. Ma lekko kwaskowy zapach,

szybko się wchłania, a oryginalny powinien być pakowany w Maroku i posiadać certyfikat Ecocert. Wytwarzany jest z owocu drzewa arganowego - arganu. Zwany jest eliksirem młodości, bo zawiera dużo witaminy E (w tym Beta-tokoferol, Gamma-tokoferol i Delta-tokoferol), które chronią komórki naszej skóry przed starzeniem. Doskonale nawilża, napina i ujędźnia skórę, chroni ją przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, a także regeneruje.

Olejek z czarnuszki (czarnego kminku) poprawia kondycję skóry suchej i dojrzałej, dzięki właściwościom przeciwtłuszczającym opóźnia proces powstawania zmarszczek. Zmiękcza, wygładza i nawilża skórę. Wspomaga eliminację wszelkiego rodzaju zmian skórnych i łagodzi rozmaite podrażnienia. Ma działanie przeciwzapalne. Uwaga dziewczęta, podobno Kleopatra i Nefretete właśnie czarnemu kminkowi zawdzięczały swoją aksamitnie miękką i piękną skórę; to chyba najlepsza rekomendacja.

Ten olejek może być też stosowany do masażu, który rozluźni spięte mięśnie i zadziała przeciwbólowo. Zawiera dużo witaminy E i nienasyconych kwasów tłuszczowych, wśród których przeważa kwas linołowy i oleinowy.

Mając problemy z trądzikiem, szukajmy preparatów zawierających te oleje.



Olejek arganowy nawilża skórę, chroni ją przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi i regeneruje



Olejek z czarnuszki wspomaga eliminację wszelkiego rodzaju zmian skórnych i łagodzi rozmaite podrażnienia. Ma działanie przeciwzapalne

Powiedzieli...

*DLA MNIE DZIECI SĄ JAK LATARNIA MORSKA –
ICH ŚWIATŁO NADAJE KIERUNEK MOJEMU ŻYCIU...*

Małgorzata Foremniak, aktorka („Zwierciadło”)



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 tworzą rozwiązanie – myśl Urszuli Zybury.

ROZWIĄZANIE: NADMIAR SWOBODY KRÉPUJE.

Słownik: Aszanti, Enzo, Kean, Koridian.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

- T) album muzyczny Lady Pank (4,4).
- U) nieczyszczalny pomysł (6).
- W) prosty sposób wmontowania, włoczenie (5).
- Z) „czaruje” węże (9).
- Ż) gad z Galapagos (4).

- 1) faza Księżyca,
- 2) zawadiaka, awanturnik,
- 3) choroba tropikalna, malaria,
- 4) Alfred, wynalazł dynamit,
- 5) zwój, rolka,
- 6) podmokły teren,
- 11) chorwackie morze,
- 12) sprawunek, zakup,
- 13) pradziad, przodek,
- 15) kończy walkę w ringu,
- 17) opiekuje się żrebakiem,
- 18) czysta wena.

W przypadkowej kolejności:

- stolica nad Tamizą
- pleciona bułka
- rowek w spodzie gzymsu
- subtelna różnica
- np. razowiec
- kapa na tapczanie
- kontroluje publikacje prasowe
- przodek po mieczu
- napędzana wioślami
- dodatkowy ciężar
- imię meskie z radjana

Pionowo:
6) łupliwy minerał, twardy,
11) stolica nad Zatoką Gwinejską.

- 1) odgłos kruszenia: $11 - 22 - 24 - 12 - 13 - 9 - 1$,
- 2) krzyżuje się z osnową: $17 - 20 - 6 - 8 - 26$,
- 3) wózce, cugle: $3 - 28 - 7 - 21 - 4$,
- 4) gromada gazeli: $14 - 10 - 25 - 19 - 16$,
- 5) mocny argument: $18 - 15 - 30 - 27$,
- 6) odniesiona w boju: $29 - 23 - 5 - 2$.

krzyżówka pańoramiczna: Ale zona Bekiem; wrowka pa-
noramiczna: Śmiech nie kłamie; **krzyżówka z hasłem:** Tyko
serce bje bezkarnie; **ojka:** zasada; **szytr:** "Skarb Mikolajka";
logogrify: "Kryptonim Polska"; **krzyżówka A-Z:** kotłownia; **szy-**
rogram: Talent jest często wadą charakteru.

0010519221

Z żalem zawiadamiamy, że 23 maja 2022 roku zmarł w wieku 88 lat
ukochany Mąż, Ojciec oraz Dziadek

Jerzy Kupliński

REKLAMA Q103198340A

Nekrologi i kondolencje

przyjmowane są zgodnie z harmonogramem

dzień wydawniczy	termin przyjmowania:
poniedziałek	piątek do godz. 16:00
wtorek	poniedziałek do godz. 16:00
środa	wtorek do godz. 16:00
czwartek	środa do godz. 16:00
piątek	czwartek do godz. 15:00
sobota	czwartek do godz. 13:00

☐ drogą mailową:
nekrologi@prasa.gda.pl tel. 698 635 634

☐ poprzez internetowe Biuro Ogłoszeń **ibo.polskapress.pl**

☐ w zakładach pogrzebowych współpracujących z Polska Press

☐ w Koncesjonowanych Biurach Ogłoszeń

REKLAMA 0010379249

WAŻNE TELEFONY

- ZAKŁADY POGRZEBOWE**

- Usługi Pogrzebowe**
- Cmentarz Komunalny Sopot**
- własna chłodnia, całodobowo,
- 58 551 03 50, 609 060 965

Jeżeli chcesz zamieścić ogłoszenie w tej rubryce zadzwoń ☎ **503 191 846**

Na boisku bitwa, a w szatni kultura. Szczypiorniści z Kielc ponownie są złoci

Paweł Kotwica
Kielce, Płock

PIŁKA RĘCZNA. Dominacja Łomży Vive Kielce w krajowym, męskim szczypiorniku trwa. Drużyna trenera Talanta Dujszebajewa zdobyła 19. złoto mistrzostw Polski.

Jakież musiało być zdziwienie gospodarzy, gdy po wyjeździe kieleckiej drużyny w jej szatni zastali idealny porządek, butelkę piwa od sponsora mistrzów Polski i karton z krótkim listem: „Było miło. PS. Mistrz jest jeden!”...

Wcześniej kurtuazji nie było za grosz i miło też nie było. Po niezwykle zaciętym meczu, pełnym brzydkich fauli, Łomża Vive wygrało w Płocku z Orlenem Wisłą po rzutach karnych, zdobywając w ten sposób swój 19. w historii i 11. z rzędu tytuł mistrza Polski. Trener gości, Talant

Dujszebajew, odkąd w 2014 roku trafił do Kielc, na krajowej arenie wygrał wszystkie możliwe trofea - zarówno złote medale mistrzowskie, jak i Puchary Polski.

O tym, jaka była walka w tym pojedynku, świadczy to, że chorwaccy sędziowie pokazali aż pięć czerwonych i jedną niebieską kartkę.

Rekordzistą był zawodnik gospodarzy Mirsad Terzić, który wyleciał z boiska już w 36 sekundzie meczu. Potem w „kozio” dołączyli do niego dwaj koledzy z zespołu - Przemysław Krajewski i Leon Susnja oraz Miguel Sanchez-Migallon i Tomasz Gębala, przedstawiciele rywala. Ten ostatni z czerwoną i niebieską kartką, za wybitnie niesportowy faul.

Płocczanie, aby pierwszy raz od 2011 roku zdobyć mistrzostwo, musieli pokonać kielczan różnicą dwóch bramek. I w 38 minucie wyda-

Łomżę Vive Kielce czeka jeszcze w Tarnowie finał Pucharu Polski oraz turniej Final Four Ligi Mistrzów Kolonii

wało się, że może im się to udać - prowadzili 16:11.

Od tego jednak momentu obrońcy tytułu wzięli się do roboty i z dużą pomocą swojego bramkarza, Andreasa Wolffa, który bronił z aż 47-procentową skutecznością, doprowadzili do remisu 20:20, a w karnych wygrali 5:3. O wygranej zadecydował karny, obroniony przez Wolffa. W normalnym czasie gry Niemiec odbił aż cztery takie rzuty.

Od wielu lat Nafciarze nie byli tak blisko odzyskania mistrzostwa.

- Obroniliśmy tytuł, chociaż było bardzo ciężko. Wie-

dzieliśmy, że rywale zrobią wszystko, by wygrać i mieli wszystko, aby zdobyć mistrzostwo. Grali przy swoich kibicach, grali bardzo dobrze, bardzo twardo. Czasami na pograniczu brutalności, co nam też się niestety zdarzało. Zachowaliśmy zimną głowę, chociaż przegrywaliśmy wysoko. Tytuł zdobyty w Płocku smakuje podwójnie! - mówił Krzysztof Lijewski, drugi trener nowych-starych mistrzów, były znakomity prawy rozgrywający.

Obie drużyny spotkają się ponownie 4 czerwca w finale Pucharu Polski w Tarnowie, a dwa tygodnie później kielczan czeka w Kolonii Final Four Ligi Mistrzów. Nie są bez szans na triumf, w półfinale zmierzą się z węgierskim Telekomem Veszprem. Płocczan w tym tygodniu czeka Final Four Ligi Europejskiej w Liżbonie.

© ©

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800-472-852, 58 300 32 17 i zapłacić kartą kredytową
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń

Biuro Ogłoszeń:
Gdańsk, Połęża 3, tel. 58/3003 211

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

KUPIĘ każde mieszkanie, tel. 720 673 404

DOMY - KUPIĘ

KUPIĘ domy, działki, mieszkania, pomorskie, tel. 518 878 010

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

INNE

KUPIĘ działkę, tel. 720 673 404

INNE

PENSJONAT dobrze prosperujący w Świeradowie sprzedam 505-521-043

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE 609 155 327

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę 609-499-555.

Różne

FILATELISTYKA - kupno. 607 687 697

Motoryzacja

SAMOCZODY OSOBOWE- KUPIĘ

ABA auta całe, uszkodzone kupię zaniedbane powypadkowe. Najlepiej płacimy, całe pomorskie 514-514-610

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKA z dowozem 511-030-295

Praca

ZATRUDNIĘ

ŁADOWACZ śmieciarki, godz. pracy 6-14, dobre wynagrodzenie, 508-322-193

MECHANIK Samochodowego.Praca dzienna, stała pon.-pt. Wynagrodzenie miesięczne, 508-276-511

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, hydraulik, spawacz: 730-011-300.

PRACOWNIKA fizycznego, kierunek komunalny zatrudnię. Dzwonić pomiędzy 14:00-16:00, tel. 535-614-735

SZUKAM PRACY

OGRODNIK SZUKA PRACY. 606180380

Usługi

AGD RTV FOTO

AGD naprawa: lodówki, zmywarki, pralki, 58/ 302 0006, 58/554 22 02, 58/664 48 35, 501103397

POGOTOWIE telewizyjne, 58/629-02-33

BUDOWLANO-REMONTOWE

A do Z awarie dach, blacha, kominy, papy, rynny, malowanie tel. 517-744-487

A do Z awarie elektr. zabezp. tablice, oświetl. remonty, przewody 504372096

A do Z malowanie, remonty mieszkań, klatek schodowych, biur 500-225-620

A do Z, malowanie, fachowo, emerycy zniżki. 500-225-620

A-Z malowanie, cekol, kafelki 691-996-354

A-Z Układanie glazury, terakoty tel. 500-225-620

CYKLINIARSKIE 602-784-208 ukl. paneli

CYKLINOWANIE 501979520 VAT

HYDRAULIKA, tanio, solidnie, tel. 513-661-997

KAFELKOWANIE, łazienki, malowanie, panele podłogowe, szpachlowanie, solidnie remonty, 508-191-699

MALUJĘ tanio i solidnie 608 788 280

OKNA,DRZWI, rolety, żaluzje. Montaż. Solidnie, 58 556-65-01 Stolmar

AUTOPROMOCJA 0010408113

SPRAWDŹ poznaj-ibo.polskapress.pl

ibo INTERNETOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Dziennik Bałtycki

naszemiasto.

NADAJ OGŁOSZENIE

W TWOJEJ LOKALNEJ GAZECIE BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

oraz **ponad 100** innych gazet!

Turystyka

KRAJ

GÓRY

Beskidy 600 zł/6 dni z 40% dofin. dla emer/rent Unijnj Program Spowolnij Starzenie 501-642-492

TYLICZ k/Krynicy G. od 90 zł/os. w tym 2 posiłki. Promocja dla grup seniorów. Pok. z łaz.+TV, parking 18/471-13-86

WAKACJE w Świeradowie Zdroju, domowa kuchnia 506-077-096

MORZA

ŁĘBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

eprasa.pl ffe7b4c526

Najlepszy triathlonista wśród strażaków mieszka w Nowej Cerkwi

Maciej Mikołajczyk
sport@prasa.gda.pl

TRIATHLON. Mieszkający w Nowej Cerkwi pod Chojnicami Łukasz Krieger trenin- gi rozpoczął w 2014 roku. Niedawno w Lizbonie osią- gnął życiowy sukces.

Przez pierwsze lata triathlonowej przygody sam sobie był trenerem. W zeszłym sezonie dołączył do drużyny Endure Team, gdzie szkoleniowcem jest Tomasz Spaleniak. Jego najmocniejszą stroną jest kolarstwo, ale w ostatnim czasie poczynił spory progres w pływaniu, które wcześniej było jego piętą achillesową.

Sukces Łukasza Kriegera, nowego mistrza świata wśród strażaków, odbił się szerokim echem. Kilka dni po mistrzostwach globu triathlonista otrzymał nagrodę finansową od komendanta wojewódzkiego oraz starosty sępoleńskiego. W tym roku planuje wybrać się z żoną i dziećmi na tygodniową wycieczkę kamperem na Węgry.

Wielki wynik uzyskany w Lizbonie

32-latek na przełomie kwietnia i maja osiągnął w Portugalii swój największy sportowy sukces. Został mistrzem świata strażaków w triathlonie. I to w imponującym stylu. Zawody rozegrano w ramach tegorocznego World Firefighters Game w Lizbonie.

- Pływanie w zatoce Oceanu Atlantyckiego. Woda spokojna, trasa dobrze oznakowana. Etap kolarski był trochę po mieście, lecz zdecydowana większość trasy szła zamkniętym tego dnia odcinkiem autostrady. Bieganie częściowo promenadą i po parku. Trasy odpowiednio zabezpieczone i oznakowane. Tego dnia było rano około 20 stopni w pełnym słońcu - relacjonuje „Dziennikowi Bałtyckiemu” czempion z Pomorza.

Krieger nie ukrywa, że cieszy się z wygranej, choć przyznaje, że triumf na Półwyspie Iberyjskim nie był dla niego wielkim zaskoczeniem. - Triathlon jest moją pasją od kilku lat. Poświęcam sporo czasu na treningi. Z racji wieku i stosunkowo późnego rozpoczęcia przygody ze sportem nie miałbym szans na zostanie mi-



Łukasz Krieger finiszuje na mecie zawodów w Lizbonie



W Portugalii strażak z Pomorza nie miał sobie równych m.in. na trasie biegowej

strzem olimpijskim. Moim planem na te zawody było danie z siebie wszystkiego. Jestem zadowolony z samego uczestnictwa w tak prestiżowym wydarzeniu dla strażaków. Liczyłem po cichu, że mam szansę na medal, ale nie chciałem

zbyt „pompować balonika” - przyznaje.

Apetyty rosną, bo forma jest nieodłączną częścią jego zawodu

Polak nie wyklucza teraz, że będzie częściej rywalizował

za granicą. - Na razie skupiam się jednak na startach w kraju. W sierpniu odbędą się mistrzostwa Polski. Dodatkowo planuję jeszcze kilka innych występów. Na pewno chciałbym bronić tytułu podczas World Firefighters Games

w 2024 roku, które odbędą się w Danii - zapewnia Łukasz Krieger.

Strażak bez większych problemów łączy swoją pracę z uprawianiem sportu.

- Służę w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sępólnie Krajeńskim - opowiada. - Trzeba powiedzieć, że praca strażaka sprzyja uprawianiu sportu. Mamy obowiązek utrzymywać przyzwoity poziom fizycznej. Poza innymi obowiązkami służbowymi mamy np. zajęcia sportowe w ramach dziennego doskonalenia zawodowego czy coroczne testy sprawnościowe. Kiedy mamy wyjazdy, roboty jest bardzo dużo, natomiast zdarzają się też spokojne służby i wtedy „wolny czas” w ciągu dnia można wygospodarować na trening. W moim przypadku jest to bieżnia mechaniczna albo trenażer.

Trening bez zgiełku

Mieszkaniec Nowej Cerkwi nie narzeka na warunki do treningów. - Najbliższy basen znajduje się w Chojnicach, blisko 10 kilometrów od mojego miejsca zamieszkania. W okolicy mamy też kilka jezior. Turystycznie i pod względem uprawiania sportów jest bardzo dobrze. W Charzykowach co roku odbywają się zawody Marbruk Triathlon. Wspaniała impreza, malownicza trasa rowerowa oraz biegowa i jedno z najładniejszych jezior w Polsce. Poza tym mamy około dwustu kilometrów ścieżek rowerowych na terenie Parku Narodowego Bory Tucholskie. Ruch samochodowy jest mniejszy, aniżeli w dużych aglomeracjach miejskich, w związku z czym podczas treningów na szosie czuje się bezpiecznie - wylicza walory regionu.

Łukasz Krieger zamierza w przyszłości spróbować swoich sił w popularnych zawodach Ironmana. - Aktualnie skupiam się na wyrobieniu sobie „zapasu szybkości” na krótszych dystansach. Na razie trzymam się zasady, że startuję „na wynik”, aniżeli „na ukończenie”. Dotychczas dwukrotnie zaliczyłem półówkę Ironmana. Mój najlepszy wynik to 4 godziny i 18 minut - wyjaśnia niezwykle strażak z Nowej Cerkwi. ©©

KRÓTKO

PIŁKA NOŻNA 26 klubów już pewnych

Wraz z końcem rozgrywek w najlepszych ligach w Europie coraz więcej wiemy o zestawieniu drużyn, które grać będą w nowej edycji Ligi Mistrzów. Poznaliśmy już 26 uczestników fazy grupowej elitarnych rozgrywek UEFA.

Najmocniejsze ligi w Europie mogą liczyć na stałe miejsca w wybranych rozgrywkach UEFA. Największe apetyty wiążą się rzecz jasna z występami w najmocniejszej z nich, czyli Lidze Mistrzów. Cztery topowe ligi mają zagwarantowane po cztery drużyny. Są to Anglia (Premier League), Hiszpania (La Liga), Włochy (Serie A) oraz Niemcy (Bundesliga).

W nowym sezonie zobaczymy więc na pewno angielskie Manchester City, Liverpool CF, Chelsea FC, Tottenham Hotspur, hiszpańskie Real Madryt, FC Barcelona, Atletico Madryt, Sevilla FC, włoskie AC Milan, Inter Mediolan, SSC Napoli, Juventus Turyn, niemieckie Bayern Monachium, Borussia Dortmund, Bayer 04 Leverkusen, RB Lipsk, Eintracht Frankfurt, francuskie Paris Saint Germain, Olympique Marsylia, portugalskie FC Porto, Sporting CP oraz Ajax Amsterdam (Holandia), Red Bull Salzburg (Austria), Szachtar Donieck (Ukraina), Celtic FC (Szkocja) i Club Brugge (Belgia). raf

KOSZYKÓWKA Gdynianki w kadrze

W sobotę w Krakowie rozpocznie się zgrupowanie koszykarskiej reprezentacji Polski kobiet. W meczach kontrolnych z Grecją i Czechami we Wrocławiu szansę pokazania się dostanie aż sześć gdynianek: Kamila Podgórna i Kamila Borkowska (VBW Arka) oraz Julia Piestrzyńska, Julia Niemojewska, Aleksandra Parzeńska i Anna Wińkowska (GTK Gdynia). raf

SPORT

www.sportowy24.pl

Jakub Jamróg: Nie ma co gwiazdorzyć. To dopiero jedno zwycięstwo

Tomasz Galiński
tomasz.galinski@polskapress.pl

ŻUŻEL. Po pierwszej w sezonie wygranej rozmawiamy z Jakubem Jamrogiem, 32-letnim żużlowcem Wybrzeża Gdańsk.

Po meczu z ROW-em odechnęliście z ulgą?

Niesamowity ciężar spadł nam z barków, bo zdawaliśmy sobie sprawę z wyników na początku sezonu. Tak naprawdę od meczu w Zielonej Górze jedziemy dobrze. Kibice niesamowicie oczekiwali od nas wygranej. Pierwszy mecz u siebie traktowany był jako ten margines, ale przegrana ze Startem Gniezno to było już za dużo, zwłaszcza w tak sporych rozmiarach. Później odbiór naszej drużyny był już inny. Kibice nie odbierali przegranych w Zielonej Górze i Landshut na zasadzie, że były minimalne, bo zaledwie czteropunktowe. Nawet gdybyśmy przegrali jednym punktem na bardzo trudnym terenie, to dalej byłoby bardzo źle. Nie mamy o to pretensji do kibiców, bo rozumieliśmy ich rozgoryczenie. Tym bardziej cieszymy się, że wygraliśmy z bardzo mocnym zespołem, który dopiero co zremisował na wyjeździe z Polonią Bydgoszcz. Na szczęście nam w końcu wszystko zagrało.

W końcu możecie chodzić z podniesioną głową.
To dopiero jedno zwycięstwo i nie ma co gwiazdorzyć. Sam

też miałem jedną wpadkę, natomiast jest to totalnie zwariowane. Rozpocząłem mecz na motocyklu, który dał mi awans do półfinału indywidualnych mistrzostw Polski, a w niedzielę w pierwszym wyścigu mnie całkowicie zawiódł. Przesiadłem się na drugi motocykl, który z kolei zawiódł mnie w IMP, a teraz na nim zrobiłem dwanaście punktów. Zwariowany ten żużel.

Wygraliście różnicą 16 punktów, a takiego scenariusza chyba nikt by nie przewidział.
Spokojnie. Jedźmy łyżką, a nie chochlą. Musimy iść do przodu małymi krokami, a nie od razu oczekiwać wygranych trzydziestoma punktami. Jasne, taka przewaga jest czymś fantastycznym i daje nam pewność siebie, jeśli mówimy o mocy na własnym torze. Pozwala nam też z podniesioną głową jechać na rewanż do Rybnika i myśleć o bonusie.

Przed wami dwumecz z Orłem Łódź. Wielu kibiców określa te spotkania jako najważniejsze w tym sezonie.
Nie możemy tak do tego podchodzić. Oczywiście jedziemy do Łodzi po zwycięstwo, ale nie daj Boże, jakby nam się nie powiodło, zostaje jeszcze sporo spotkań, żeby to odwrócić. U siebie możemy wygrać z każdym. Nie róbmy niepotrzebnej presji. Liga jest niesamowicie zwariowana. ©P



Jakub Jamróg to jeden z liderów Zdunka Wybrzeża Gdańsk, który jeździ w klubie od 2021 roku

PIŁKA NOŻNA

Marcin Grolik przedłużył kontrakt z Chojniczanką Chojnice.
Wygasająca umowa kapitana „Chojny” została przedłużona do 30 czerwca 2023 roku. 33-letni środkowy obrońca jest związany z klubem od sierpnia 2020 roku. W ciągu dwóch ostatnich sezonów zagrał w 69 meczach i strzelił 4 gole. W nowym sezonie po raz kolejny grać będzie w 1 Lidze. raf



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

PIŁKA NOŻNA

Final barażów o 1 Ligę w niedzielę w Chorzowie.
Ruch Chorzów lub Motor Lublin w przyszłym sezonie zagrają na zapleczu ekstraklasy. Rozstrzygający mecz w niedzielę o godz. 17. raf

Fin Timo Lahti ma coś do udowodnienia w Łodzi



FOT. MARIUSZ KAPALA

Mecz w Łodzi zakończy pierwszą część sezonu zasadniczego w 1 Lidze Żużlowej

Tomasz Galiński
tomasz.galinski@polskapress.pl

ŻUŻEL. Zdunek Wybrzeża Gdańsk ma przed sobą kolejny bardzo ważny mecz. W sobotę podopieczni Eryka Józwiaka będą rywalizować na wyjeździe z Orłem Łódź. Początek o godz. 16.30.

Tajną bronią gdańszczan ma być Timo Lahti, który będzie chciał za wszelką cenę pokazać się z dobrej strony na oczach włodarzy łódzkiej drużyny, którzy lekką ręką oddali go do Wybrzeża.

Po bardzo pewnej wygranej z ROW-em Rybnik wróciła w Gdańsku nadzieja, że sezon 2022 nie jest jeszcze stracony. Oczywiście było to dopiero pierwsze zwycięstwo i jest zdecydowanie za wcześnie, by otwierać szampany, natomiast taki mecz daje dużo pewności siebie na dalszą część rozgrywek.

Weryfikacja nastąpi już w sobotę. Wybrzeże uda się do Łodzi na mecz z Orłem. Gdyby sugerować się wyłącznie tabelą, gospodarze są faworytem. Mają w dorobku pięć

punktów, na co składają się wygrane u siebie z ROW-em oraz na wyjeździe ze Startem Gniezno, a także remis na własnym torze z Falubazem Zielona Góra. Jednak morale w zespole nie są zbyt wysokie, gdyż w poprzedniej kolejce Orzeł przegrał w bawarskim Landshut 39:50.

Kluczowe bonusy

Mecz w Łodzi zakończy pierwszą część sezonu. To siódma kolejka, zatem będziemy na półmetku rundy zasadniczej. W zespole przekonują rzecz jasna, że celem jest wygrana, natomiast nawet jeśli z jakichś powodów cel się nie powiodł, walka toczyć się będzie o jak najlepszy wynik, by w rewanżu tydzień później dać sobie szansę na zgarnięcie punktu bonusowego. To właśnie bonusy mogą odegrać dużą rolę w kontekście utrzymania w lidze.

Bardzo dobrze łódzki tor zna Timo Lahti, który parę tygodni temu został wypożyczony do Wybrzeża Gdańsk z... Orła Łódź. Jak się okazało, jest to strzał w dziesiątkę Wybrzeża, bo Fin spisuje się bardzo dobrze i w pewnym stopniu wypelnił

lukę po Wiktorze Kułakowie. Zresztą, zwracał na to uwagę Jakub Jamróg. Od momentu, gdy Lahti pojawił się w składzie Wybrzeża, gdański zespół zaczął jechać znacznie lepiej. Były nieznaczne przegrane w Zielonej Górze i Landshut, a także pewna wygrana u siebie z mocnym ROW-em.

Co istotne, w takiej sytuacji regulamin zabrania klubom wpisywania w umowę transferową klauzuli, która uniemożliwiłaby start zawodnika w meczu przeciwko swojej byłej drużynie. Dawniej takie praktyki było stosowane, natomiast teraz jest to niezgodne z przepisami. W związku z tym nie ma żadnych przeciwwskazań, by Lahti wystartował w sobotnim spotkaniu w Łodzi.

Lahti będzie dodatkowo zmotywowany, bo w tym sezonie nie dostał ani jednej szansy

w zespole Orła. Bardzo szybko został skreślony. - Nie mogę się doczekać tego meczu. Chcę pokazać, że nie jestem gorszym zawodnikiem niż pozostali seniorzy Orła, natomiast moje podejście do każdego spotkania jest takie same. Chcę zdobyć jak najwięcej punktów. Znam tamten tor bardzo dobrze i myślę, że możemy sprawić niespodziankę i zaskoczyć łódzki zespół - powiedział nam Fin.

O ile oczywiście spotkanie się odbędzie, bo w weekend nad Łodzią przewidziane są opady deszczu.

Jako ciekawostkę dodajmy, że w poprzednim sezonie dwumecz z Orłem był nieprawdopodobnie wyrównany. W Gdańsku Orzeł wygrał 45:44, a w Łodzi lepsze było Wybrzeże (46:44), dzięki czemu bonus pojechał nad morze. ©P

Awizowane skład:

Orzeł Łódź:

9. Norbert Kościuch, 10. Marcin Nowak, 11. Brady Kurtz, 12. Luke Becker, 13. Niels Kristian Iversen, 14. Aleksander Grygolec

Wybrzeże Gdańsk:

1. Wiktor Trofimow, 2. Rasmus Jensen, 3. Adrian Gała, 4. Jakub Jamróg, 5. Timo Lahti, 6. Kamil Marciniak, 7. Miłosz Wysocki

- Chcę pokazać, że nie jestem gorszy, niż pozostali seniorzy Orła. Bardzo szybko zostałem skreślony - mówi Timo Lahti.