

RUNY
NA 2021 ROK
DLA 12 ZNAKÓW



DZISIAJ SPECJALNY DODATEK

RUNY NA 2021 ROK DLA 12 ZNAKÓW ZODIAKA

Kuchnia Osłódźmy naszym babciom i dziadkom ich coroczne święta str. 14-15

Dziennik Bałtycki

76 lat

Nr 12 (23 160) Rok 76 www.dziennikbałtycki.pl

Sobota-niedziela 16-17 stycznia 2021

**Covid-19. Jak długo
będzie działała szcze-
pionka? Tego nikt
na razie nie wie** Str. 3

**Przywrócone w paź-
dzierniku godziny dla
seniorów podzieliły
społeczeństwo** Str. 6

**Kontrowersje wokół
planu zagospodarowa-
nia części Orłowa i te-
renu po „Maximie”** Str. 4

3,50 ZŁ (W TYM 8% VAT)

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



Magazyn Rodzinny

Bożena Dykiel, babcia na medal

Str. 12

**Kiedy rozebrać cho-
inkę i co z nią zrobić?
Jest kilka możliwości**

Str. 2



FOT. ŚWIROMORSY

Do lodowatych kąpiei nie zniechęcił Świromorsów z Tczewa nawet Covid-19. W ciągu zaledwie trzech lat liczebność grupy Świromorsów wzrosła z 3 do ponad 100 uczestników. Kąpią się minimum raz na tydzień. Str. 11

**W niespełna rok wilk
o imieniu Gustav prze-
mierzył 10 tysięcy
kilometrów** Str. 10

**Ruda wiewiórka - ufna
i radosna - ma złą szarą
siostrę, która wypiera
ją z terytorium** Str. 13

**Studniówki się nie od-
będą. Niektóre szkoły
mają jednak przysto-
wany plan awaryjny** Str. 5

DYŻURNY „DZIENNIKA BAŁTYCKIEGO”

facebook.pl/dziennikbaaltycki.pl
e-mail:
r.wojciechowska@prasa.gda.pl
j.wiercinski@prasa.gda.pl
Na co dzień pracujemy
w dziale wydarzeń

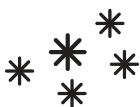
„Dziennika Bałtyckiego”.
W weekend jesteśmy
dyżurnymi reporterami
i czekam na Państwa
telefonów i maile.

Ryszarda Wojciechowska (sobota) 502499090
Jacek Wierciński (niedziela) 514800982

Pogoda na Pomorzu

Sobota

-3°C
-7°C



Ciśnienie
1024 hPa
Wiatr
Płn. zach. 11 km/h
Temp. odczuwalna
- 9 stopień C

Niedziela

-4°C
-7°C



Ciśnienie
1023 hPa
Wiatr
Płd. zach. 14 km/h
Temp. odczuwalna
-12 stopni C

WAŻNE TELEFONY:

800 190 590

- numer infolinii NFZ dotyczącej postępowania w sytuacji
podejrzenia zakażenia koronawirusem

605 602 195

- telefon alarmowy WSSE - służy do powiadamiania
o nagłych sytuacjach zagrożenia sanitarno-
-epidemiologicznego

58 77 63 444

- infolinia w sprawie koronawirusa czynna w dni
powszednie od 7.0 do 15.00

KALENDARIUM

16-17
stycznia
1614

Jan Ámos Komenský kupił
od wdowy po poprzednim wła-
ścicielu rękopis dzieła Mikołaja
Kopernika „De revolutionibus
orbium coelestium” (pol.
„O obrotach sfer niebieskich”).

1734

Wojna o sukcesję polską: wojska
rosyjskie zajęły Toruń.

1920

Wojsko Polskie rozpoczęło prze-
jmowanie Pomorza Gdańskiego

oraz wkroczyło do Leszna, Kępna,
Rawicza i Zbąszynia.

1926

Pierwszy polski oddział przybył
na pokładzie ORP Mewa do Woj-
skowej Składnicy Tranzytowej
na Westerplatte.

1946

W Gdyni odtworzono Oficerską
Szkołę Marynarki Wojennej.

1951

Sejm RP przyjął ustawę o dniach
wolnych od pracy, znosząc m.in.
Święto Narodowe Trzeciego
Maja.

1971

Na antenie TVP1 wyemitowano
premierowe wydanie programu
przyrodniczego „Z kamerą wśród
zwierząt”.

Zdjęcie tygodnia



FOT. ROMAN PASIOŃEK

W 2020 roku Lasy Państwowe zorganizowały dziesiątą edycję konkursu fotograficznego „Lasy w obiektywach leśników”. Udział w niej wzięło prawie 150 uczestników, którzy nadesłali ponad 1,5 tys. zdjęć i niemal 40 leśnych filmów. Był to absolutny rekord i ciężko było wybrać najlepsze fotografie. Są przepiękne!

Nie wyrzucaj choinki byle gdzie
i nie pal nią w kominku

Ekologia

Natalia Grzybowska
natalia.grzybowska@polskapress.pl

Sezon na świąteczne drzewka dla większości Polaków dobiega końca. Warto pamiętać, że nasza choinka wcale nie musi trafić na wysypisko. Lasy Państwowe podpowiadają, że można ją zagospodarować, sadząc przed domem czy chociażby używając jej glebę. Drzewka świąteczne to również biomasa.

Kiedy rozebrać choinkę? To pytanie, które co roku zadaje sobie wiele osób. Co prawda nikt nie zabroni trzymać nam jej w pełnej krasie nawet do Wielkanocy, ale jest kilka zwyczajowych dat, kiedy z czystym sumieniem możemy pozbyć się drzewka.

Pierwszą sposobnością na usunięcie choinki i świątecznych ozdób zwyczajowo były dni po Objawieniu Pańskim, czyli święcie Trzech Króli, które wypada 6 stycznia. Kolejną, często praktykowaną, była Niedziela Chrztu Pańskiego, czyli pierwsza poświecenie Trzech Króli. Od kilkunastu lat coraz częściej choinki rozbiegane są jednak dopiero w lutym. Ostatnia zwyczajowa data to święto Matki Bożej Gromnicznej, które wypada dopiero 2 lutego.

Co zrobić z choinką?

Na stronie internetowej Lasów Państwowych zamieszczono



FOT. W. WYŁĘGAŁSKI

Wil In porttitor quam non tortor rutrum et rutrum felis elementum. Aliquam tellus felis, vulputate ac dictum ut,

kilka rad na temat tego, co zrobić z choinką po świętach. Można np. posadzić je w ogrodzie. Niestety do posadzenia nadają się jedynie te, które kupiliśmy w doniczce. Doniczka nie powinna być za mała i należy sprawdzić system korzeniowy drzewka - nie może być on zbyt mocno przycięty w stosunku do wysokości choinki.

Eksperti radzą również, by choinek, które chcemy zasadzić w gruncie, nie trzymać zbyt długo w ciepłym pomieszczeniu. Nie należy też sadzić ich od razu, lecz poczekać do wiosny. W takiej sytuacji choinkę powinno przestawić się w chłodne miejsce. Jeżeli

panuje w nim dodatnia temperatura, to nie wolno zapominać o podlewaniu.

Uwaga! Synoptycy ostrzegają nas przed mrozami, więc warto zabezpieczyć doniczkę, by nie przymarzł korzeń. Specjaliści od zieleni radzą, by - jeśli mamy uzgodnione miejsce - sadząc drzewo przed budynkiem zachować dystans od ściany, tak, żeby jego gałęzie w przyszłości nie deformowały się opierając o elewację czy klatkę schodową i by można było zachować dostęp do każdego miejsca na ścianie budynku. Jeśli ściana, przed którą miałyby być posadzone choinka, ma okna, to musimy za-

chowac odległość co najmniej dziesięciu metrów między nią a osi pnia. Jeśli okien nie ma, odległość minimalna może być o połowę mniejsza i wynosi pięć metrów.

Jeśli dysponujemy własnym ogrodem, to możemy posadzić drzewko w odległości minimum trzech metrów między granicą działki a drzewem.

Jeżeli nie śmietnik
czy sadzenie, to co?

Lasy Państwowe podkreślają również, że można zagospodarować także ścięte choinki. Takie drzewko można rozdrobnić - odciąć gałązki, a pień pociąć na mniejsze części. Jeśli będą to bardzo małe kawałki, z powodzeniem można ich użyć jako nawozu dla roślin w ogrodzie.

Jeżeli chcemy pozbyć się ściętej żywej choinki, to mimo iż drzewka - jak przypominają leśnicy - są w pełni biodegradowalne, nie wyrzucamy ich byle gdzie. Najlepiej pozostawić je przy osiedlowym śmietniku, a nie wrzucać do kontenera. Takie drzewka zostaną zabrane i potraktowane jako odpady komunalne.

Warto pamiętać, że w miastach często organizowane są zbiórki świątecznych drzewek, które później jako biomasa mogą służyć do ogrzewania. Informacje na ten temat można znaleźć na stronach urzędów gmin.

(ES)

Nikt na razie nie wie, jak długo będzie działała szczepionka

Zdrowie

Michał Badowski
michal.badowski@polskapress.pl

Chodzi o osiągnięcie tzw. odporności grupowej. Jest ona warunkiem zwalczania pandemii. Ale ile osób powinno być w danej populacji zaszczepionych, żeby tak się stało? Czy Polacy osiągną konieczny próg wyszczepialności? Kiedy to może nastąpić?

W optymistycznym scenariuszu mówimy o odporności na dwa lata. Z drugiej strony jest scenariusz według którego dokonuje się taka mutacja, która wychodzi poza zakres oddziaływania szczepienia i wtedy na takiej zasadzie jak z grypą, trzeba by było się szczepić co rok - powiedział minister zdrowia Adam Niedzielski w rozmowie z Radiem Plus.

Jak wykazują badania statystyczne, tylko połowa Polaków deklaruje, że przyjmie szczepionkę. Tymczasem, żeby okazała się skuteczna w sensie pokonania epidemii, tzw. wyszczepialność musi być wyższa. Eksperci podają różne liczby, jednak większość mieści się w przekonaniu, że szczepienie powinno objąć 60-80 proc. naszej populacji. Dopiero wtedy odsetek ludzi odpornych na chorobę osiągnie poziom wystarczający do przerwania masowych zakażeń.

Szczepienia uodparniają nie tylko pojedyncze osoby, lecz całe populacje. Jednak warunkiem tej odporności grupowej (stadnej) jest zaszczepienie wyraźnej większości.

Prof. Maria Gańczak - kierowniczka Katedry Chorób Zakaźnych Uniwersytetu Zielonogórskiego - w wywiadzie dla Polsatu News stwierdziła, że najbezpieczniejszy przedział dla uzyskania odporności stadnej to 70-80 procent - dla Polski, bo np. w Wielkiej Brytanii minimum to 80 proc.

Co ciekawe, odporność zbiorowiskowa to nie tyle bezpieczeństwo zaszczepionych, ale ochrona przed zakażeniem osób nieuodpornionych, które nie chcą lub nie mogą się zaszczepić (niemowlęta, niektórzy przewlekle chorzy). Otóż duża obecność w populacji osób uodpornionych znacznie zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania tych nieodpornych. Próg odporności zbiorowiskowej, czyli odsetek osób uodpornionych w populacji, jest różny dla różnych chorób:

- odra - 95 proc.;
- krztusiec - 92-94 proc.;
- błonica, różyczka - 83-86 proc.;
- polio - 80 proc.;
- COVID-19 - 70-80 proc.;
- świnka - 75-86 proc.

Szczepienie chroni nie tylko zaszczepionych, lecz także nieuodpornionych, bowiem coraz rzadziej natykają się na nosicieli.

Szczepionka: jak długo to potrwa

Dokładnej odpowiedzi na to pytanie nikt nie zna, zwłaszcza wobec realnej wątpliwości, czy program szczepień w ogóle się uda, to znaczy czy pozwoli uzyskać odporność populacji - z uwagi na dużą niechęć Polaków do szczepionki.

Z Narodowego Programu Szczepień wynika, że szczepienia nie będą od początku masowe, a cała akcja będzie podzielona na etapy.

Etap 0: medycy, pracownicy DPS, pracownicy administracyjni w placówkach medycznych i sanepidach.

Etap I: pensjonariusze DPS, służby mundurowe, osoby powyżej 60 roku życia ze wskazaniami, aby najpierw obsłużyć osoby najstarsze, te aktywne zawodowo oraz z chorobami współistniejącymi.

Etap II: nauczyciele, pracownicy komunikacji publicznej, urzędnicy bezpośrednio zaangażowani w zwalczanie epidemii, osoby w wieku poniżej 60 lat z chorobami przewlekłymi zwiększającymi ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19.

Etap III: przedsiębiorcy z sektorów zamkniętych z powodu obostrzeń.

Dopiero potem nastąpią powszechne szczepienia całego społeczeństwa.

Według rządu w kraju jest ok. 1.000 zespołów szczepeniowych, mających łączną wydolność 180.000 zaszczepień tygodniowo. Jednak Naczelna Rada Lekarska i Federacja Porozumienie Zielonogórskie wątpią, czy jednoczesnym zapewnieniu normalnego funkcjonowania poradni dla pozostałych pacjentów.

Zaszczepić trzeba ok. 27 mln Polaków, więc rachunek jest prosty: nawet przy tempie 180.000 szczepień tygodniowo nie skończą się one ani w tym, ani w przyszłym roku.

Przy zakładanym przez rząd wysokim tempie szczepień akcja potrwa jakieś 3 lata.



Potrzeba znacznie więcej czasu, by zbadać odporność, która została wzbudzona po podaniu szczepionki

Rozmowa

z dr Alicją Chmielewską, wirusologką molekularną z Międzyuczelnianego Wydziału Biotechnologii Uniwersytetu Gdańskiego i Gdańskie-go Uniwersytetu Medycznego.

Wszystko wskazuje na to, że szczepić przeciw COVID-19 będziemy musieli się co roku - powiedział ostatnio Michał Dworczyk, szef KPRM, pełnomocnik rządu ds. programu szczepień. Czy to jest już pewne?

Z tego, co wiem, nie ma jeszcze przesłanek naukowych pozwalających na ogłoszenie takich tez. Potrzeba znacznie więcej czasu, by zbadać odporność, która została wzbudzona po podaniu szczepionki.

A czy jest to możliwe?

Jest to możliwe, ale ażeby sprawdzić, czy powstają u nas komórki pamięci, które będą nas chronić po miesiącach czy latach, musimy te miesiące i lata odczekać, żeby zobaczyć, czy ta odporność immunologiczna występuje. Dziś jest jeszcze za wcześnie, by o tym mówić.

Ostatnio usłyszeliśmy, że przechorowanie COVID-19 daje odporność na pół roku.

I znów mogę powiedzieć, że nie wiemy tego w 100 pro-

centach. Przeprowadzono badania, z których wynika, że po kilku miesiącach spada miano przeciwciał. Jednak naszą odpowiedzią immunologiczną nie są jedynie przeciwciała, to także komórki pamięci. Tak naprawdę dopiero dzięki trwającemu dłuższy czas monitoringowi osób, które zostały zakażone koronawirusem będzie można na bieżąco weryfikować naszą wiedzę w tym zakresie. W dodatku pojawia się jeszcze sprawa osobnicza - u niektórych odporność spadnie wcześniej, u innych później. Nie możemy więc być pewni, że mija sześć miesięcy i koniec odporności.

Dochodzą do nas przecież informacje o osobach, które po raz drugi zakażyły się koronawirusem. To powód do obaw?

Są takie przypadki, ale nie wiemy, czy są to wyjątki, czy raczej jest to reguła. Za wcześnie, by to powiedzieć.

W naszej rozmowie o koronawirusie bardzo często pada odpowiedź „za wcześnie”. Skąd ta tajemniczość wokół SARS-CoV-2?

Inne wirusy badamy przez dziesiątki lat, tutaj wszystko dzieje się w czasie rzeczywistym. Skąd możemy wiedzieć, że dwa lata po infekcji będzie utrzymywać się ochrona, skoro nie mamy

osób, które przeszły infekcję przed dwoma laty? Nie możemy statystycznie sprawdzić, jaki procent tych osób uległ ponownie zakażeniu, ile wśród nich nadal ma odporność, a u ilu spadał poziom przeciwciał. Do sformułowania wniosków potrzebna jest jakaś statystyka.

Duże badania już trwają?

Zapewne tak, dziwiłabym się, gdyby tzw. ozdrowieńcy nie byli monitorowani w ramach badań naukowych. Również uczestnicy trzeciej fazy badań klinicznych szczepionek mają być monitorowani przez 2 lata po szczepieniu.

A nie jest to tak, że skoro odporność na szczepienie przeciw grypie trwa rok, to zapewne podobnie może być z SARS-CoV-2?

Tu chodzi o coś zupełnie innego. W przypadku grypy nie należy mówić o trwającej rok odporności, tylko o zamienności wirusa, którego inne warianty pojawiają się w każdym sezonie. U osób zaszczepionych odporność nie zanika sama w sobie, a jedynie sam wirus się zmienia. Zaszczepienie przeciw jednemu wariantowi wirusa nie gwarantuje odporności przeciw innemu jego wariantowi. Natomiast w przypadku koronawirusa mówimy o nieco innych mechanizmach. Na razie z obserwacji wynika,

że SARS-CoV-2 jest mniej zmienny, niż np. wirus grypy. Obawy dotyczą bardziej spadku poziomu przeciwciał i odpowiedzi na pytania: czy człowiek będzie bardziej podatny na zachorowanie? Czy ewentualna kolejna infekcja będzie równie silna, czy słabsza? Tego też nie wiemy.

Niepokoją nas dziś doniesienia o mutowaniu się koronawirusa. I kiedy producenci uspokajają, że szczepionka sobie z nimi radzi, to znów pojawiają się kolejne mutacje. Wiadomo ile ich jest?

Na pewno dużo, zidentyfikowane mutacje można liczyć w tysiącach. To nic dziwnego, że wirus mutuje. Natomiast w szczepionce mamy pełną długość białko powierzchniowe, które zawiera wiele epitopów, czyli fragmentów antygenu łączących się bezpośrednio z wolnym przeciwciałem, receptorem limfocyty B lub receptorem limfocyty T. Przeciwciała wiążąc się z epitopami blokują wnikanie wirusa do komórek. Nawet jeśli mutacja pojawi się w jednym z nich, to mamy jeszcze kolejne epitopy. Może się wprawdzie zdarzyć, że przez nagromadzenie mutacji szczepionka stanie się mniej efektywna, jednak obecnie nie ma żadnych przesłanek, by to stwierdzić.

Rozmawiała Dorota Abramowicz

Apartamentowce na działce po „Maximie”?

Szymon Szadurski
szymon.szadurski@polskappress.pl



Gdynia

Nowy plan zagospodarowania przestrzennego dla nadmorskiej części Gdyni Orłowa umożliwił ma samorządowcom po latach starań sprzedaż być może jeszcze w tym roku wycenianej na 23 mln zł, najatrakcyjniejszej działki w mieście, parceli po legendarnym lokalu „Maxim” tuż przy mołu i plaży.

Projekt dokumentu wyłożony został właśnie do publicznego wglądu. Budzi ogromne kontrowersje, gdyż na znacznym fragmencie atrakcyjnej nieruchomości przy ul. Orłowskiej 13 urzędnicy chcą dopuścić możliwość apartamentowej zabudowy wielorodzinnej. Jest to nie w smak mieszkańcom Orłowa i miłośnikom Gdyni. Obawiają się, że działka o unikatowych walorach zostanie przez nowych właścicieli ogrodzona. Opinie takie pojawiały się już w pierwszej połowie 2019 roku, kiedy Rada Miasta Gdyni

uchwalała poprzedni plan, także dopuszczający zabudowę apartamentową.

- No tak - mówiła wówczas Halina Więckowiak, mieszkanka Orłowa. - Dawniej „Maxim” był tylko dla bogaczy i widocznie według władz Gdyni tradycja ta musi zostać podtrzymana. Po wybudowaniu apartamentów teren zostanie zapewne ogrodzony. Jedną z najpiękniejszych działek w mieście, tuż koło orłowskiego mola, znów będzie służyła bogatej „Warszawce”, a nie lokalnej społeczności. My popatrzymy sobie na nią tylko przez płot.

Po uchwaleniu poprzedniego, kontrowersyjnego planu, rzeczywiście zgłosiło się aż siedmiu chętnych do przetargu na zakup mierzącej 7,6 tys. m kw. działki po „Maximie”. Ostatecznie prezydent Gdyni unieważnił jednak procedurę sprzedaży. To dlatego, że zapisy planu dla nadmorskiego Orłowa wojewoda pomorski zaskarżył do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Gdańsku. Reprezentant rządu zarzucił dokumentowi m.in. naruszenie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym. WSA podzielił znaczną część tych argumentów i dokument uchylił.



Nowy projekt dokumentu ponownie dopuszcza budowę apartamentów na części działki po „Maximie”

Jednak samorządowcy i specjaliści z Biura Planowania Przestrzennego Miasta Gdyni nie dają za wygraną. Nowy projekt dokumentu ponownie dopuszcza budowę apartamentów na części działki po „Maximie”. Nic dziwnego, że miejscy planiści podczas odbywającej się w tym tygodniu w trybie online dyskusji publicznej nad zapisami dokumentu kolejny raz „nasłuchali się” od przedstawicieli miesz-

kańców. Sławomir Kitowski, prezes Towarzystwa Przyjaciół Orłowa, wyraźnie zaznaczył, że lokalna społeczność nie akceptuje pomysłów urzędników. Chce też innego przeznaczenia dla tej atrakcyjnej nieruchomości.

- Jest to teren absolutnie najbardziej wartościowy w Orłowie - podkreśla Sławomir Kitowski. - Mieszkańcy oczekują zupełnie czegoś innego, niż jest to propo-

nowane. Powinien to być teren zintegrowany z parkiem Marysienki. Czyli nieogrodzony. Proponowana zabudowa jest problematyczną kwestią.

Prezes TPO dodał, że obecny projekt planu niewiele różni się od poprzedniego, uchylonego dokumentu, do którego napłynęło mnóstwo uwag, a mieszkańcy otwarcie zapowiadali, że wytoczą urzędnikom sądową batalię o ochronę najcenniejszych w Orłowie gruntów. Działacze TPO chcą, m.in., aby nie zabudowywać otoczenia sąsiadującego z sypiącym się budynkiem po „Maximie” cennego za bytku, Czerwonego Dworu. Ich propozycją jest budowa przy ul. Orłowskiej 13 obiektu gastronomicznego z ofertą kulturalną dla mieszkańców i turystów. Z zarzutami, że urzędnicy swoimi pomysłami chcą dopuścić do ogrodzenia działki po „Maximie” nie zgadza się Iwona Markeś, dyrektor Biura Planowania Przestrzennego Miasta Gdyni. - Wszyscy zdają sobie sprawę z ogromnej wartości tego terenu - mówi Iwona Markeś. - Jednak jego obecny stan jest najlepszą z możliwych opcji.

Dyrektor BPPMG dodała, że radni miasta już w 2007 r. prze głosowali plan zagospodarowa-

nia, który działkę po „Maximie” przeznaczał pod zabudowę usługową, bez możliwości wzniesienia tam apartamentów. - Mimo kilkukrotnej próby sprzedaży tego terenu nie znalazł się nabywca - przypomina Iwona Markeś. Urzędnicy otrzymywali wówczas sygnały od potencjalnych inwestorów, że proponowana przez nich inwestycja, dla przykładu budowa hotelu ze SPA, na tak wartościowym gruncie jest po prostu nieopłacalna. Stąd zdecydowali się na korekty w zapisach planu. Obecne propozycje są według Iwony Markeś kompromisowe. Dla przykładu poszerzona ma zostać promienada Marysienki w miejscu, które w poprzednich dokumentach także przeznaczone było pod zabudowę. W kartach terenu nowego projektu znalazły się też zapisy, że należy zapewnić dojeżdżanie do działki od strony parku i promenady. - Jeśli teren ten zostanie sprzedany z tak zapisanymi, wymaganymi funkcjami, to nikt go nie ogrodi - zapewnia Iwona Markeś. - Byłoby to absurdem i będzie nieopłacalne. Teren będzie musiał być dostępny.

Jeszcze do 2 lutego składać można uwagi do planu. Do 23 lutego prezydent miasta powinien rozpatrzyć wszystkie wnioski.

Nabrzeże Pomorskie bez ORP Błyskawicy

Gdynia

Łukasz Kamasz
lukasz.kamasz@polskappress.pl

To będzie pierwszy od 6 lat remont legendarnego niszczyciela. ORP Błyskawica zostanie w Gdyni - przetarg na modernizację statku wygrała PGZ Stocznia Wojenna. Do przetargu stanęły też Gdańska Stocznia Remontowa i Stocznia Remontowa NAUTA w restrukturyzacji, jednak ich oferty były droższe i obejmowały krótszy okres gwarancyjny..



PGZ Stocznia Wojenna przeprowadzi prace o wartości ponad 7,1 mln złotych

Prace w stoczni będą dotyczyć przede wszystkim naprawy dokowej. Dokładnych szczegółów Komenda Portu Wojennego w Gdyni nie ujawniła - wiemy na pewno, że modernizacja ma posłużyć temu, żeby jeden z symboli Gdyni, mógł jej służyć miastu jak najdłużej - wiąże się to z tym, żeby utrzymać Błyskawicę na wodzie. Niszczyciela nie zobaczymy na Nabrzeżu Pomorskim nawet przez 90 dni - to maksymalny czas trwania prac remontowych. ©©

Ślupsk

Alek Radomski
aleksander.radomski@polskappress.pl

Jest troje chętnych do ułożenia drugiej nitki ślupskiej obwodnicy. Inwestycja ma powstać w ramach realizacji drogi ekspresowej S6 i zakłada budowę nowego mostu nad Słupią. Wkrótce kolejne rozstrzygnięcia przetargów na dokończenie trasy przecinającej Pomorze.

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad poznała oferty na drugą jezdnię S6 obwodnicy Ślupska o łącznej długości 9,5 km. Aktualnie obwodnica jest drogą dwujezdniową tylko w obrębie węzłów, stąd konieczność jej rozbudowy w ramach kompleksowej realizacji drogi ekspresowej S6 w województwie pomorskim. - Zainteresowanych wykonaniem zadania jest trzech oferentów - informuje Piotr Michalski, rzecznik GDDKiA w Gdańsku. - Najniższą cenę 128 440 271,21 zł zaofertowała firma Strabag, a najwyższą (183 349 950,00 zł) firma Budimex. Budżet, jaki przeznaczyliśmy na wykonanie zadania to 238 582 453,36 zł.

Środkową ofertę złożyło konsorcjum firm Mirbud

i Kobylarnia, proponując kwotę ponad 136 mln zł. Każdy z oferentów zgodził się na przedłużenie okresu gwarancji do pięciu lat i skrócenie realizacji inwestycji o trzy miesiące. Jak wiadać, firmom zależy na kontrakcie, a zaproponowane sumy są dużo niższe niż przeznaczone na ten cel GDDKiA.

W ramach zamówienia przewidziano poszerzenie jezdni południowej do wymaganej szerokości 10 metrów wraz z poprawą jej odwodnienia. Zostaną także zaprojektowane i wybudowane cztery obiekty mostowe, w tym największy z nich - drugi most przez rzekę Słupię o długości ok. 147 m.

- To postępowanie obejmuje kolejny odcinek drogi ekspresowej S6 realizowany po decyzji rządu o przeznaczeniu dodatkowych środków z budżetu państwa na budowę tej trasy - zaznacza Piotr Michalski. - Łącznie w przetargach jest siedem odcinków drogi ekspresowej S6 o łącznej długości ok. 104 km - między obwodnicą Ślupska a Bożympołem Wielkim oraz Obwodnicą Metropolii Trójmiejskiej.

Obecnie w budowie są trzy odcinki o długości ok. 41 km między Bożympołem Wielkim a Gdynią.



S6 między Bożympołem Wielkim a Trójmiastem - to trasa kaszubska, która ma zostać oddana w tym roku

Południowa obwodnica Ślupska została oddana kierowcom w październiku 2010 roku, a pierwszą łopatę wbito w sierpniu 2008 r. Ma 16,3 km długości. Na projekt, realizację i wykupy działek wydano około 435 mln zł. Wykonawcą tej drogi był Strabag i Wako.

Na początku stycznia informowaliśmy, że szczeciński odcinek Generalnej Dyrekcji Dróg

Krajowych i Autostrad ogłosił przetarg na dokończenie obwodnicy Sianowa i Koszalina w ramach S6. Jeszcze tylko pozostaje mu do ogłoszenia przetarg na odcinek ekspresówki między Sianowem a obwodnicą Ślupska.

Szczeciński oddział GDDKiA jest też odpowiedzialny za budowę S6 od Sianowa do obwodnicy Ślupska. Jest to już jedyny odcinek na całym przebiegu S6 od Szczecina po Gdańsk, na który jeszcze nie ma przetargu. Z tym, że jest tam wykonywany już projekt. Pozostanie więc tylko znaleźć wykonawcę.

Przypomnijmy, na odcinkach między obwodnicą Ślupska a Bożympołem Wielkim za Lęborkiem są przetargi w trybie „zaprojektuj i wybuduj”, czyli wykonawca ma najpierw opłacić projekt. Samo tworzenie projektu takiej drogi trwa około roku. Potem budowa ponad dwa lata. Całą S6 pojedziemy więc dopiero na przełomie 2024/2025.

Ale już w tym roku, pod koniec, ma zostać oddana Trasa Kaszubska od Bożegopola Wielkiego do węzła pod Trójmiastem. To skróci podróż między Ślupskiem a Gdańskiem o kilkadziesiąt minut. S6 ominie bowiem przez Kaszuby Redę, Wejherowo i Gdynię. ©©

Studniówki 2021 nie będzie. W zamian szkoły rozważają bale maturalne już po egzaminach

Monika
Jankowska

monika.jankowska@polskapress.pl

Pomorze

Styczeń tradycyjnie kojarzy się z studniówkami. Dla uczniów ostatnich klas liceów i techników zawsze było to ogromne wydarzenie, poprzedzone szeregiem przygotowań: wyborem sukni czy garnituru, doбором fryzury, wyborem lokalizacji imprezy (tu często wspólnie z rodzicami) i wreszcie nauka poloneza. Niestety w tym roku pandemia pokrzyżowała plany uczniom z klas maturalnych. Studniówki 2021 się nie odbędą. Niektóre szkoły mają jednak przygotowany plan awaryjny.

Eleganckie stroje, zatańczenie poloneza i impreza do rana - studniówka to niewątpliwie jedno z tych wydarzeń, które pamięta się przez długie lata. Tegorocznym maturzystom będą niestety wspominać coś innego - a mianowicie to, że ich studniówka 2021 się nie odbyła, a oni sami za-



Studniówka - polonez eleganckie stroje, zabawa do rana - to wydarzenie, które pamięta się latami

miast szaleć na parkiecie, musieli zostać w domach. Wszystko przez koronawirusa.

Już na początku tego roku szkolnego większość szkół wiedziała, że na zorganizowanie tradycyjnej imprezy na sto dni przed maturą szanse są niewielkie. Ale młodzież, choć rozumie całą sytuację, wciąż nie może tego przeboleć.

- Jest żal i jest smutek, chociaż już od jakiegoś czasu spo-

dziewaliśmy się, że studniówki nie będzie - mówi Marcin Woźniak z klasy 4n z Zespołu Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Gdańsku. - Szkoda, ponieważ studniówka to tradycja i takie zwieńczenie nauki w szkole średniej, ale rozumiemy, że chodzi też o nasze bezpieczeństwo. Mówi się u nas w szkole, jeżeli warunki pozwolą, o zorganizowaniu jakiejś imprezy być może w marcu lub kwiet-

niu, ale nie są to potwierdzone informacje, wszystko będzie zależało też od tego, czy dalej będą obowiązywać obostrzenia. Nie przeskoczmy tego, dlatego uważam, że teraz trzeba po prostu skupić się na nauce do matury.

W wielu szkołach myśli się o zorganizowaniu balu maturalnego, który miałby wynagrodzić uczniom brak studniówki. Ku temu przysięgają na przykład

III Liceum Ogólnokształcące w Gdyni.

- Właśnie w tym kierunku to zmierza - przyznaje dyrektor III LO, Wiesław Kosakowski. - Po zakończeniu nauki i sesji maturalnej planowany jest bal, choć decyzja o tym, czy na pewno się odbędzie, będzie zależała od uczniów i rodziców. Bal jest w planach, ale na razie nie jest to skonkretyzowane wydarzenie.

Jeszcze na początku roku szkolnego pojawił się w III LO plan, by chociaż odciążyć tradycyjnego poloneza np. na szkolnym boisku.

- Na razie czekamy na informację, czy w ogóle można cokolwiek na terenie szkoły robić - dodaje dyrektor.

O balu maturalnym myślą też w Pruszczu Gdańskim. W tamtejszym ZSO nr 1 dyrekcja do ostatniej chwili miała nadzieję, że studniówkę uda się zorganizować. Był już nawet wyznaczony wstępny termin: 22 stycznia. W pewnym momencie pojawił się nawet pomysł, by zrobić kilka małych imprez, tak, by unikać tłoku, ale dziś już wiadomo, że i w takiej formie studniówka się nie odbędzie.

- Temat studniówki na chwilę obecna upada całkowicie. Nie ma mowy nawet o tym, by zrobić coś kameralnego. Ale jednocześnie rodzi się u nas pomysł balu maturalnego. Takie bale kiedyś były powszechne, potem o nich zapomniano, ale w obecnych czasach może to być całkiem dobrą alternatywą dla studniówki - mówi Jarosław Kamath, dyrektor pruszczańskiego ZSO nr 1.

Na brak możliwości zorganizowania studniówki narzekają nie tylko maturzyści. Ucierpi też branża gastronomiczna, bo młodzież na 100 dni przed maturą albo bawiła się w różnego typu lokalach, albo zamawiała catering na studniówkę do szkoły. - Zysk z takich imprez miały głównie sale wielkopowierzchniowe, sale weselne czy nawet stadiony - mówi Krzysztof Szulborski, prezes Stowarzyszenia Kucharzy Polskich. - Znam właścicieli lokali, zlokalizowanych np. w gdańskim Amber Expo czy na stadionie w Letnicy, w których odbywało się po 6-8 studniówek w sezonie. Teraz biznesy tych ludzi cierpią po raz kolejny. ©

Matura ustna niedostępna. Nawet jeśli uczeń chce, nie może zdawać

Edukacja

Ewa Abramczyk-Boguszewska

ewa.abramczyk@polskapress.pl

Do ustnej matury mogą przystąpić tylko ci absolwenci, którzy chcą studiować za granicą. Pozostali takiej możliwości nie mają, nawet, jeśli chcieliby zdać na wszelki wypadek.

Na maturze 2021 uczniowie nie będą musieli przystępować do ustnych egzaminów z języka polskiego i angielskiego. MEiN argumentuje, że wyniki ustnych egzaminów nie są brane pod uwagę podczas rekrutacji na polskie uczelnie, więc w dobie pandemii można je odwołać bez szkody dla młodych ludzi. Ci, którym wyniki będą potrzebne, bo startują na uczelnię zagraniczną, mogą do ustnych matur przystąpić.

- Najpierw uczeszyłem się z tej informacji - mówi tegoroczny maturzysta. - Potem jednak pomyślałem sobie, że wolałbym na wszelki wypadek przystąpić do tych egzaminów. Jeśli nie dostanę się na wymarzoną uczelnię, być może będę chciał startować na inną, gdzie wyniki egzaminów ustnych są potrzebne, może właśnie zagraniczną. Do 8 lutego trzeba jednak oddać osta-

teczną deklarację maturalną i chciałbym wiedzieć, czy mogę do ustnej matury przystąpić.

Niestety, okazuje się, że takiej możliwości nie ma. Jak informuje MEiN, „w 2021 r. co do zasady nie przeprowadza się egzaminu maturalnego w części ustnej. Niemniej, podobnie jak w ubiegłym roku, do tego egzaminu będą mogli przystąpić osoby, które wynik z części ustnej egzaminu maturalnego muszą przedstawić w trakcie rekrutacji na zagraniczną uczelnię lub

Trzeba dołączyć oświadczenie o konieczności wyniku z tego egzaminu na zagranicznej uczelni

Justyna Sadlak z MEiN

zobowiązuje ich do zdawania tego egzaminu umowa międzynarodowa” - czytamy w przesłanej nam odpowiedzi.

Aby uczeń mógł przystąpić do egzaminu maturalnego w części ustnej, musi dopełnić formalności. - Absolwent, który wybiera się na zagraniczną uczelnię musi potwierdzić za-

miar przystąpienia do części ustnej egzaminu maturalnego i dołączyć oświadczenie o konieczności przedstawienia wyniku z tego egzaminu - wyjaśnia dalej Justyna Sadlak z biura prasowego MEiN. - Przepisy nie przewidują innych sytuacji, które dałyby możliwość przystąpienia do egzaminu ustnego w 2021 r. Niemniej należy zaznaczyć, że w przypadku gdy absolwent w przyszłości chciałby aplikować na uczelnię zagraniczną, ma prawo w kolejnych latach przystąpić do egzaminu maturalnego w części ustnej.

Na razie nie wiadomo, kiedy maturzyści będą mogli wrócić do szkół.

Tegoroczne egzaminy maturalne odbędą się w dniach 4-20 maja. Mają być one przeprowadzone w oparciu o obniżone wymagania. Ponadto uczniowie nie będą musieli przystępować do jednego egzaminu na poziomie rozszerzonym z wybranego przedmiotu. Do tego pory było to obowiązkowe, choć wynik nie miał żadnego wpływu na to, czy uczeń zda maturę. Jednak absolwenci, którzy wybierają się na studia, muszą napisać rozszerzone egzaminy, ponieważ ich wyniki wymagane są podczas rekrutacji na uczelnie.

REKLAMA

0010014707



OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA I GMINY PELPLIN

o podjęciu czterech uchwał w sprawie przystąpienia do sporządzania miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2020 roku poz. 293, t. j.) oraz zgodnie z art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2020 r. poz. 283, t. j.)

zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Pelplinie następujących Uchwał:

1. Uchwała NR XXII/200/20 Rady Miejskiej w Pelplinie z dnia 30 września 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru obejmującego fragment miasta Pelplina w rejonie ulic: Sambora, Wybickiego i aleja Kocięwska.
2. Uchwała NR XXII/201/20 Rady Miejskiej w Pelplinie z dnia 30 września 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru obejmującego fragment gminy Pelplin w rejonie miejscowości: Rajkowy, Ropuchy, Rożental i Nowy Dwór Pelpliński.
3. Uchwała NR XXII/198/20 Rady Miejskiej w Pelplinie z dnia 30 września 2020 r. w sprawie przystąpienia do zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu miasta Pelplina przy ul. Gen. Maczka.
4. Uchwała NR XXII/199/20 Rady Miejskiej w Pelplinie z dnia 30 września 2020 r. w sprawie przystąpienia do zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obszaru geodezyjnego Rajkowy, gmina Pelplin.

Granica opracowania miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego została przedstawiona na załącznikach graficznych do ww. Uchwał. Przedmiotem ww. planów miejscowych jest odpowiednio:

1. Wskazanie ustalenia przeznaczenia terenów oraz określenie sposobów ich zagospodarowania i zabudowy w celu umożliwienia realizacji przedsięwzięć z zakresu budownictwa mieszkaniowego i usługowego.
2. Skorygowanie zapisów obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów dróg publicznych wskazanych w załączniku graficznym m.in. poprzez poprawienie dostępności komunikacyjnej terenów przyległych do tychże dróg.
3. Usunięcie błędów obecnych w aktualnie obowiązującym miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego dla przedmiotowego terenu.
4. Usunięcie błędów obecnych w aktualnie obowiązującym miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego dla przedmiotowego terenu.

Zainteresowani mogą składać wnioski do planu miejscowego. **Wnioski należy składać w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Pelplinie, 83-130 Pelplin, ul. Plac Grunwaldzki 4, urzed@pelplin.pl w terminie do dnia 9 lutego 2021 r.** Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Wnioski mogą być składane na piśmie, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Miasta i Gminy Pelplin.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych znajduje się w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Pelplin w zakładce Polityka Ochrony Danych oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu.

Małgorzata Oberlan
małgorzata.oberlan
@polskapress.pl



Obyczaje

Przywrócone w październiku godziny dla seniorów podzieliły społeczeństwo. Handlowcy załamują ręce, bo od godziny 10.00 do południa mają pustawe sklepy. Seniorzy często i tak robią zakupy wtedy, kiedy chcą. Młodsze pokolenia się denerwują. W sieci gęsto hejt: „Z nudów przychodzą po bułkę i dwa banany. Wcześniej blokowali przychodnie, teraz sklepy”.

Godzina 11.50, duży market sieciowy na osiedlu Mokre w Toruniu. Wstępu młodzieniaszkom, czyli wszystkim mającym mniej niż 60 lat, broni własnym ciałem ochroniarz. Sam w wieku emerytalnym, o czym świadczą siwe włosy i postura. „Stop!” - krzyczy do młodego mężczyzny, który próbuje wbiec na salę. Ten tłumaczy, że tylko po soczek i bułkę; że głodny, ale zmiłowania nie ma.

- Jak wszyscy, to wszyscy! - pochwalają decyzję ochroniarza inni, karnie czekający w kolejce przed sklepem na godzinę 12.00. W tym gronie są i matki z dziećmi, i nastolatki, i urzędniczki w wieku średnim, które z biura wyrwały się po coś do kawy. Trzeba czekać, to grzecznie czekają. Złość wyrzucają z siebie potem w dyskusjach - w realu i sieci. W tym drugim miejscu, anonimowo, bywają wręcz okrutni.

Przywrócone przez rząd 15 października godziny dla seniorów podzieliły zmęczone pandemią społeczeństwo. Wygląda też na to, że rozpały między-pokoleniowe konflikty. Spójrzmy na owe godziny okiem handlowców, młodszych klientów i samych seniorów.

Handel: mniejsi tracą, wielcy niekoniecznie

W sklepach na ogół zasady są przestrzegane. Jednak na toruńskiej starówce ludzie szepczą, wskazując na pobliską „Żabkę”, której obsługa „dostała mandat przez te godziny dla seniorów”. Podobno ktoś uprzejmy doniósł i za obsługę w czasie zakazanym franczyzobiorca dostał po kieszeni. Co zrozumiale, inni nie chcą się narażać... Mandat to 500 zł, ale kara administracyjna od sanepidu może wynieść 10-30 tys. zł. Przynajmniej teoretycznie.

- Sensu w tym nie widzę żadnego - denerwuje się pani Bożena, właścicielka małego sklepu osiedlowego. - Przez te dwie godziny mam praktycznie pusty sklep i zero obrotów. Emeryci i tak przychodzą po zakupy wtedy, kiedy im pasuje.



Po kilku miesiącach obowiązywania godzin dla seniorów głosów pełnych zrozumienia ze strony młodszych klientów jest jakby mniej. Pojawiają się za to coraz liczniejsze pretensje

Godziny dla seniorów i konflikt pokoleń

Z wieloma znam się od lat, to stali klienci. Starsi ludzie często nie dosypiają, zrywają się o świcie i przychodzą po pierwsze zakupy wcześniej rano. Po obiedzie przychodzą ci, którzy z kolei lubią mieć zapasy na rano, albo ci „na pogadanie”. Rozumiem ich, mam starszych rodziców. W kolejce do lekarza już się nie wygadają, u księdza też raczej nie, siedzą kolejne miesiące sami w domach. To przychodzą do mnie. Ale rzadko w godzinach dla seniorów akurat...

W październiku i listopadzie pani Bożena wpuszczała jeszcze młodszych klientów do sklepu w „krytycznych godzinach”. Mrugali do siebie okiem niczym spiskowcy, szybko załatwiali sprawę (klient spieszył się z wyborem towaru, a ona z nabijaniem na kasę). Ale już w grudniu właścicielka sklepu stwierdziła, że nie będzie ryzykować. Usłyszała sporo o wlepianych mandatach.

Nieco inaczej rzecz wygląda z perspektywy sklepu średniego, typu market. Tutaj owe dwie godziny też oznaczają pustawą salę, ale za to już solidny ścisk przed 10.00 i zaraz po 12.00. Plus nerwy młodszej

klienteli, pyskówki, czasem przepychanki. No, niemiło bardzo...

W sklepie wielkopowierzchniowym natomiast, np. takim jak Carrefour w Centrum Handlowym Bielawy w Toruniu, podczas seniorskich godzin bywa naprawdę gęsto. W piątki na przykład torunianie w wieku 60 plus robią tu duże, cotygodniowe zakupy, które wcześniej robili standardowo w soboty. Teraz weekendy sobie odpuszczają, bo przecież w ich trakcie „seniorskie” nie obowiązują. Również o 10.00 startują na salę z pustymi koszykami, a wyjeżdżają na parking przed galerią z koszami

wypakowanymi po brzegi. Wielu w pandemii wciąż kupuje na zapas, choćby z niepewności, co rząd „zamrozi” za chwilę.

Mimo wszystko już w październiku, czyli zaraz po przywróceniu godzin dla seniorów po dłuższej przerwie (obowiązywały w wiosennej fazie pandemii 2020 r.), przedstawiciele sieci handlowych otworzyli się skarżyli. Maciej Ptaszyński, wiceprezes Polskiej Izby Handlu, powiedział w rozmowie z „Rzeczpospolitą”, że świecące pustkami przez dwie godziny sklepy to straty dla przedsiębiorców, a co za tym idzie, dla budżetu państwa, gdyż sklepy

placą niższe podatki. Podsumowując: pomysł z gatunku kulą w płot.

Młodszy zrytowany, hejt nie tylko w sieci

Po kilku miesiącach obowiązywania godzin dla seniorów głosów pełnych zrozumienia ze strony młodszych pokoleń jest jakby mniej. Zamiast „wszyscy kiedyś będziemy starsi” albo „nie róbmy problemu z dwóch godzin” coraz częściej wylewa się jad.

Pani Karolinie, matce zajmującej się dziećmi i pracującej dorywczo, niemożność zrobienia zakupów koło południa zaczęła już doskwierać. - Masło „wyszło”, mleka też mi już w domu zabrakło, śmietany do gotowanego obiadu brak i co? Mam zbierać u sklepowej, żeby mnie wpuściła na salę? Już nie wpuszczają. A ja widzę, dzień po dniu praktycznie, że w osiedlowej „Biedronce” ci seniorzy kupują po dwie bułki, dwa banany i wychodzą. Z nudów pewnie przychodzą - nie kryje złości torunianka.

W internecie fala hejtu leje się od dawna. Młodzi wyśmiewają „zakupy moherów” albo ze złością komentują, że przecież staruszków te godziny i tak

przed wirusem nie uratują, bo w niedzielę ciągną gromadnie do kościoła. Jeszcze innym przeszkadza to, że starsi - tak wyróżnieni przez rząd specjalnym okienkiem zakupowym - śmiały pojawiać się w sklepach o innych porach.

„Niech się dziadki zdecydować, kiedy chcą kupować”, „Ile taka staruszka może pożyć, że dwa razy dziennie do sklepu idzie?” „Rano zakupów nie robię, bo pędzę do pracy. Z biura do południa po nic na ząb nie wyskoczę, bo godziny dla seniorów są. Zmęczony po pracy wchodzę do sklepu i kogo widzę? Znów moherowe berety blokujące kolejkę” - oto przykłady komentarzy naprawdę leższego kalibru.

Seniorzy podzieleni

Pani Krystyna, dobiegająca 80-tki, korzysta z internetu. - Ale szczęśliwie nie błądzi po forach, na których natrafiłaby na ten hejt. Chyba nie jest w ogóle świadoma tego, że coś takiego istnieje - podkreśla Julia, jej wnuczka. - Babcia jest z tych, którzy z godzin dla seniorów nie korzystają z założenia. Generalnie mogłaby nie robić zakupów, bo naprawdę cała rodzina o nią dba. Babcia jednak chce być niezależna i jak ma na coś ochotę albo po prostu jednak czegoś jej zabraknie, to się „na miasto” wyprawia sama. Najczęściej wcześniej rano albo po obiedzie. „Nikt mi nie będzie dyktował, kiedy mam chleb kupować” - powtarza, gdy pytamy ją o te godziny.

Pani Anna i jej mąż Adam z „senioralnych” korzystają przynajmniej raz w tygodniu. Jadą do supermarketu na 10.00 i sprawnie pakują do kosza produkty z listy. Przekroczyli 70-tkę, ale dbają o formę fizyczną i intelektualną. Tak dobrze, że pani Anny czasem nawet na salę nie chcą wpuścić, bo zgrabna kobieta w masce i zimowej czapce wygląda niewyżej na czterdziestolatkę. Czy coś lub ktoś ich w tych godzinach irytuje? A i owszem, bywa, że... ci jeszcze starsi od nich!

- Polują na promocyjny towar w koszach z werwą nastolatków. A potem stoją w kolejce do kasy i zamiast zawczasu przygotować gotówkę czy kartę, to wygrzebują pieniądze dopiero po nabiciu rachunku. Marudzą, opóźniają - wzdycha pan Adam.

Godziny dla seniorów obrośły już memami. Jeden z popularniejszych przedstawia staruszkę w chuście na głowie, mówiącą: „A w du...ę se wsadźcie seniorskie godzinki w supermarketach. My, seniorzy, nie przychodzimy do sklepu robić wielkie zakupy. Przychodzimy pogadać ze znajomymi, spotkać młodszych ludzi, popatrzeć na dzieci, normalne życie. Do zobaczenia w sklepie! Przyjdziemy o 12.01”. ©©



W sklepach zasady dotyczące godzin dla seniorów na ogół są skrupulatnie przestrzegane



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Projekt „Bazylika Katedralna w Pelplinie – renowacja i udostępnienie nowej powierzchni wystawienniczej” realizowany w ramach działania 8.1 osi priorytetowej VIII Ochrona dziedzictwa kulturowego i rozwój zasobów kultury Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020 (umowa o dofinansowanie nr POIS.08.01.00-00-0048/16-00)

BAZYLIKA KATEDRALNA W PELPLINIE – MODERNIZACJA OŚWIETLENIA

W Pelplinie realizowany jest projekt pn. „Bazylika Katedralna w Pelplinie – renowacja i udostępnienie nowej powierzchni wystawienniczej” współfinansowany z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach którego modernizowana jest instalacja elektryczna i oświetlenie we wnętrzu Bazyliki Katedralnej.

Prace wewnątrz Katedry polegają na wymianie instalacji elektrycznej oraz systemu oświetlenia – instalacja oświetlenia podstawowego i oświetlenia ewakuacyjnego. Dodatkowo wykonana zostanie Sygnalizacja Alarmu Pożarowego oraz instalacja przeciwpożarowa – system alarmowy i antywłamaniowy.

Iluminacja wewnętrzna zakłada oświetlenie akcentujące wartościowe i charakterystyczne elementy budynku i jego wyposażenia. Umieszczone zostaną projektory iluminacyjne na gzymsie dla oświetlenia sklepienia. Także z tego kierunku zaprojektowano wąskostrumieniowe projektory skierowane w dół do oświetlenia ławek dla wiernych. Oświetlenie to sterowane z pomieszczenia zakrystii umożliwi różnicowanie natężenia światła dla różnych rodzajów liturgii oraz przewidywać funkcję oświetlenia dla zwiedzających Katedrę w czasie dnia oraz po zmroku.

Iluminacja ołtarza głównego zrealizowana będzie w oparciu o system aranżacji świetlnej dla akcentowania każdej postaci na ołtarzu i obrazach umożliwiające przedstawienie opowieści o każdej

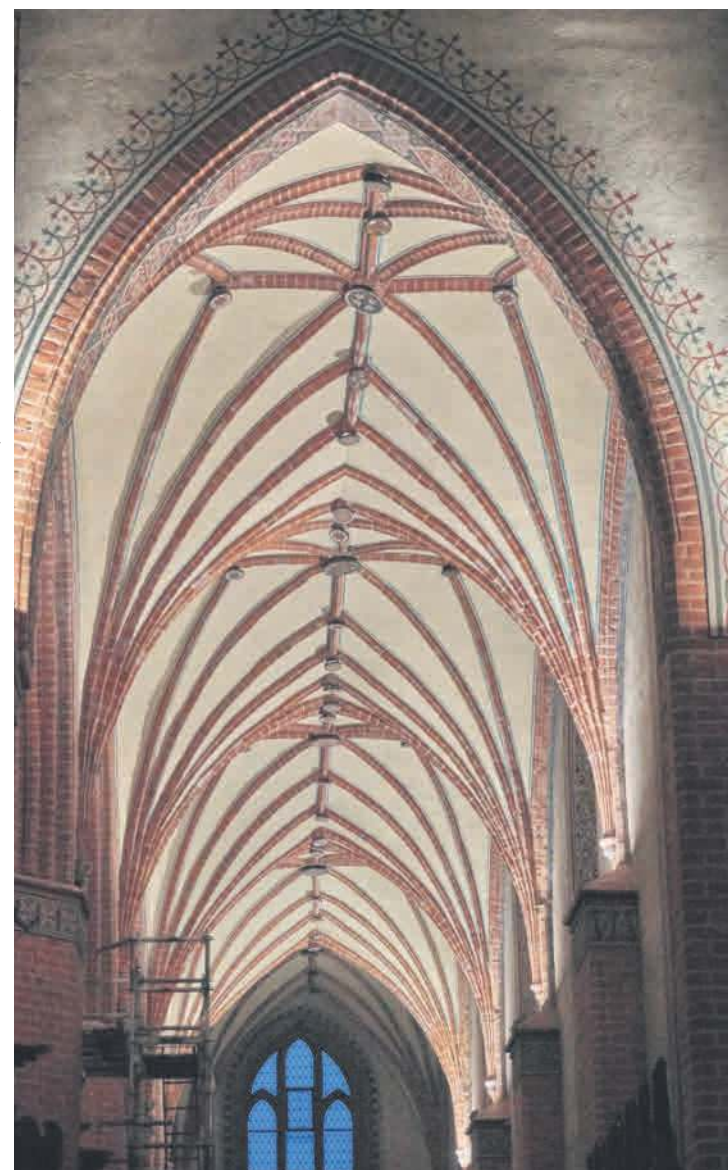
figurze i ważnych detalach ołtarza, łącznie z relikwiarzem. Aranżacja będzie uruchamiana przez przewodnika, który swoją opowieść będzie ilustrował rozświetlającymi się figurami na ołtarzu. Nawa boczna i ołtarze przy filarach oraz ołtarze boczne w prezbiterium iluminowane będą z projektorów zainstalowanych na szynoprzewodach zasilających oprawy. Iluminacja ołtarzy bocznych przy filarach pomiędzy nawami oraz ołtarzy bocznych w prezbiterium.

Oświetlenie organów ma podkreślić piękno barokowego instrumentu oraz wszystkich wyrzeźbionych detali.

Oświetlenie krążanków musi zapewnić bezpieczne oświetlenie ciągów komunikacyjnych lecz również umożliwić podziwianie wielkoformatowych obrazów.

Prace w zakresie remontu budynku zakończy instalacja nowoczesnego systemu przeciwpożarowego i antywłamaniowego.

W Pelplinie za największą atrakcję turystyczną uważa się Średniowieczny Pocysterski Zespół Zabytkowy, którego sercem jest Bazylika Katedralna, jedno z najwybitniejszych dzieł architektury gotyckiej. Dotąd potencjał Bazyliki nie był w istotnym stopniu wykorzystany i znany tylko wąskiej grupie osób, głównie pielgrzymom. Stąd potrzeba wyjścia naprzeciw zaistniałym problemom i próba rozwiązania ich dzięki projektowi pn. „Bazylika Katedralna w Pelplinie – renowacja i udostępnienie nowej powierzchni wystawienniczej”.



Przypomnijmy:

W Pelplinie dnia 9 września 2016 roku miało miejsce uroczyste podpisanie umowy o dofinansowanie projektu pomiędzy Ministrem Kultury i Dziedzictwa Narodowego reprezentowanym przez Pana Sekretarza Stanu w Ministerstwie Panem Jarosławem Sellinem a Diecezją Pelplińską reprezentowaną przez Biskupa Diecezjalnego Ryszarda Kasynę. Projekt jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego o nr POIS.08.01.00-00-0048/16-00 pod nazwą: „Bazylika Katedralna w Pelplinie – renowacja i udostępnienie nowej powierzchni wystawienniczej” w ramach działania 8.1 osi priorytetowej VIII Ochrona dziedzictwa kulturowego i rozwoju zasobów kultury Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014 – 2020.

Wartość projektu: 21 000 689,82 PLN (kwota wydatków kwalifikowalnych: 20 986 589,82 PLN)

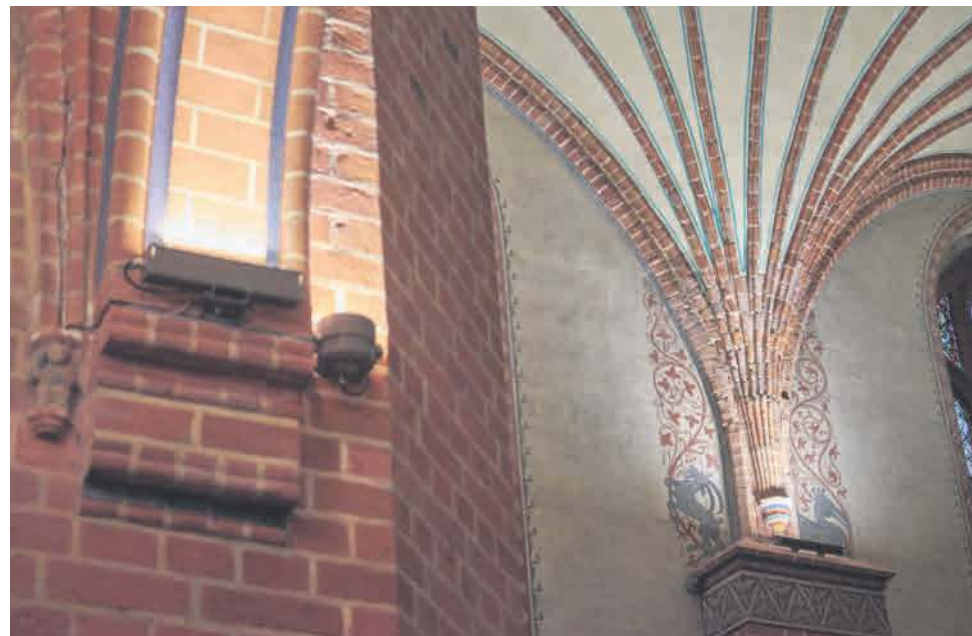
Dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego: 17 838 601,34 PLN

Projekt zlokalizowany jest w Pelplinie – powiat tczewski, województwo pomorskie i obejmuje obiekt Bazyliki Katedralnej pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, która zgodnie z rozporządzeniem z dnia 23 kwietnia 2014 roku stanowi część Ponika Historii Prezydenta RP „Pelplin – zespół pocystersko-katedralny”.

Cele projektu i jego spójność z odpowiednimi osiami priorytetowymi programu operacyjnego lub programów operacyjnych oraz jego przewidywany wkład w realizację szczegółowych celów i rezultatów tych osi priorytetowych oraz przewidywany wkład w rozwój społeczno-gospodarczy obszaru objętego danym programem operacyjnym.

Nadrzędnym celem projektu jest ochrona i rozwój dziedzictwa kulturowego w Bazylice Katedralnej w Pelplinie. Realizację celu wspierają będą cztery cele cząstkowe

1. Zapewnienie dostępu do zabytków techniki, które dotychczas nie były udostępniane
2. Zwiększenie dostępu do zasobów kultury (nowe grupy odbiorców - dzieci, turyści biznesowi i konferencyjni)
3. Stworzenie i wypromowanie produktu turystycznego
4. Poprawa warunków ekspozycji i propagowania kluczowych elementów dziedzictwa kulturowego w Bazylice



Dorota Witt
dorota.witt@polskapress.pl

Ludzie

- Tato nauczył mnie grać w szachy, gdy miałam 4 lata. Kiedy poszedł do przedszkola, poszedł za mną, z szachownicą pod pachą. Przekonał dyrektorkę, że wszystkim dzieciom na dobre wyjdzie, gdy będzie z nami grał - mówi Monika Soćko, arcymistrz szachowy, złota medalistka niedawnych Mistrzostw Polski Kobiet w Szachach Szybkich, organizowanych w Bydgoszczy.

Monika Soćko, pierwsza Polka, która otrzymała tytuł męskiego arcymistrza szachowego. Aż chce się poprawić ten wpis w pani biogramie: Monika Soćko, arcymistrzyni szachowa. Dobrze będzie?

O, widzę, że zaczynamy od sprawy dużego kalibru. To problematyczna kwestia. Tytuł męskiego arcymistrza jest nadawany szachistom przez Międzynarodową Federację Szachową za wyniki sportowe. Bardzo trudno jest go zdobyć, trzeba mieć ogromne osiągnięcia. Wszystko jest dokładnie uregulowane. To długi proces. Przez lata nie udawało się kobietom - zawodowym szachistkom osiągnąć to wyróżnienie. Przez wiele lat żadnej kobiecie nie udało się spełnić wszystkich wymogów, żeby zdobyć tytuł męskiego arcymistrza. Powstał więc drugi tytuł - arcymistrzyni. By go zdobyć, też trzeba się napracować, ale przychodzi to znacznie łatwiej. Tytuł męskiego arcymistrza jest nadal najbardziej prestiżowy, najbardziej pożądany przez szachistów i szachistki. Po prostu lepszy. Gruzinka, Nona Gaprindaszwili, to pierwsza kobieta, której Międzynarodowa Federacja Szachowa FIDE przyznała tytuł męskiego arcymistrza. To był 1978 r. Dziś na świecie jest ponad 30 kobiet - arcymistrzów męskich.

W tym pani.

Dla mnie jest to wielki czyn i ogromne wyróżnienie. Mój mąż także ma tytuł arcymistrza. Zawsze żartuję, że to wielka niesprawiedliwość: kobiety mogą grać w męskich rozgrywkach (są zresztą organizowane także zawody typu open, dla wszystkich), ale mężczyźni nie mogą brać udziału w turniejach tylko dla kobiet, takim jak grudniowy, bydgoski turniej: Festiwal Szachów Kobietych - Mistrzostwa Polski Kobiet w Szachach Szybkich. Kobiety rzadko chcą jednak grać z mężczyznami, gdyż przegrywają. Sama za-



Monika Soćko: Nie uciekniemy od tego: musimy przyznać, że mężczyźni są lepszymi szachistami. Widać to już na etapie rozgrywek nastolatków

Monika Soćko: Męski arcymistrz. Jedyna taka kobieta w Polsce

stanawiam się, dlaczego mężczyźni są lepsi od kobiet w szachy. Bo, że są, widać już na etapie rozgrywek nastolatków. Wcześniej dużych różnic nie ma, ale jak spojrzymy na ranking 10-12-latków, w gronie 100 najlepszych będzie może jedna dziewczynka. Tak samo jest w zestawieniu 100 najlepszych zawodowych szachistów na świecie: jedna szachistka wśród szachistów.

Może chodzi o to, że mężczyźni mają więcej czasu na trenowanie?

To chyba zbyt proste wytłumaczenie. Choć rzeczywiście: nie wypadają z gry na czas ciąży, opieki nad niemowlęciem. Nie mają (z reguły) takich dylematów, jakie miałam na przykład ja. Choć obowiązkami od zawsze dzie-

limy się z mężem sprawiedliwie, choć mieliśmy pomoc mamy i teściowej - to bywało, że rezygnowałam z wyjazdu na turniej. Nie zdecydowałam się pojechać do Gruzji, bo wyjazd wiązał się z podróżą samolotem, a byłam w zaawansowanej ciąży. Wiele kosztowała mnie też decyzja o dwutygodniowym wyjeździe na rozgrywki, kiedy dopiero co odstawiłam syna od piersi. Dla mnie najbardziej przekonującym wyjaśnieniem tych różnic są predyspozycje fizyczne. Podczas turniejów przed szachownicą trzeba spędzić nawet ponad 6 godzin. Zawodnicy nie mogą mieć ze sobą żadnych urządzeń elektrycznych - ani zaawansowanych zegarków, ani telefonów (nie można więc zadzwonić do babci, która zo-

stała z chorym dzieckiem i zapytać, jak sobie radzą). W czasie rozgrywek możemy wyjść do toalety, wypić herbatę czy zjeść czekoladkę (z dala od stolika!), ale czas na to musimy sobie sami wygospodarować ze swojego reglamentowanego czasu na rozegranie partii. Takich dni podczas turnieju jest 11. Pierwszy, drugi i trzeci są jeszcze OK, ale szósty, siódmy robią się nie do zniesienia. Ciało zaczyna się buntować. To niezwykle wyczerpujące. Dlatego moje przygotowanie to nie tylko gra, nie tylko nieustanne pogłębianie wiedzy, czytanie książek, rozwiązywanie zagadek szachowych, analizowanie gry przeciwników. To też codzienne, intensywne spacerowanie, jazda na rowerze. Przed turniejem co rano po-

konuję 20 km. Wtedy wiem, że mój organizm podoła. Ale nawet biorąc pod uwagę najlepsze przygotowanie kondycyjne, kobieta fizycznie jest w stanie znieść mniej: nie zawsze jest w pełni dyspozycyjna, trafiają się słabsze dni. Poza tym obserwuję, że mężczyzna, kiedy oberze cel, dąży do niego nawet na ślepo, nie baczy na to, co dookoła. Kobieta bardziej analizuje wszystko, co dzieje się wokół szachownicy, rozważa, czasem się rozprasza. Nie uciekniemy od tego: musimy przyznać, że mężczyźni są lepszymi szachistami.

Skoro ten największy kaliber za nami, wróćmy do początku. Kiedy pierwszy raz usiadła pani za szachownicą?

Miałam 4, może 5 lat. Do gry zaprosił mnie tato. Na początku to jemu zależało na tym, bym nauczyła się dobrze grać, choć do niczego mnie nie zmuszał, tylko zachęcał. Mamy taką rodzinną anegdotę: tata zawsze marzył o synu, z którego zrobiłby wybitnego piłkarza. Sam grał w młodości, dobrze rokował, jednak jego marzenia zaprzęściła kontuzja. Ale doczekał się nie syna, a dwóch córek. Plany musiał więc zmodyfikować, bo wtedy dziewczyny w piłce nożnej to był ewenement. No i obie z siostrą nauczyłyśmy się grać w szachy. Zresztą grali hobbyistycznie wszyscy w rodzinie: poza tatą dziadek, mama. Dla mamy oczywiste było, że obie skończymy studia. Sama miała naukowe zacięcie. Była więc zaskoczona, kiedy po maturze powiedziałam, że właściwie to nie wiem, czy w ogóle chcę studiować, że na pewno zrobię sobie rok przerwy, za to poświęcę się szachom. Na szczęście zaakceptowała mój wybór. Może dlatego, że siostra uwielbiała się uczyć i poszła właśnie w tę stronę. Sprawiedliwie się podzieliłyśmy spełnianiem marzeń rodziców. Oczywiście poświęcenie całego swojego czasu zawodowej grze to ryzyko. Rozumiem, czego obawiała się mama: czy z tego da się żyć? Na szczęście od początku się udaje. Jakby na dowód tego, szybko się usamodzielniałam. Ale dziś nie wiem sama, czy będę umiała dać tyle wolności przy wyborze ścieżki życia swoim dzieciom, ile swobody dali mi kiedyś moi rodzice...

Co małą dziewczynkę interesowało w szachach?

Pokochołam tę grę i do dziś mnie nie nudzi. Gdy tata poszedł za mną z szachownicą do przedszkola, tłumaczył, że zauważył, iż potrzebuję nowych przeciwników, że muszę grać nie tylko z nim, ale i z rówieśnikami, by się rozwijać.

Przekonał dyrektorkę przedszkola, że świetnym pomysłem będzie zorganizowanie zajęć szachowych dla całej grupy. Zaoferował, że będzie przychodził raz w tygodniu, będzie dawał lekcje. To był 1984, może 1985 rok. Wtedy oferta zajęć dodatkowych nie była tak bogata jak dziś. Dyrektorka przyklasnęła pomysłowi taty. Dzieci szybko polknęły bakcyła, organizowaliśmy mistrzostwa przedszkola, potem szkoły, w szachach. Pamiętam frajdę, jaką sprawiła mi wygrana z koleżką z ósmej klasy. Ja chodziłam wtedy do pierwszej. Zaczęłam jeździć na turnieje. Pierwszy duży sukces odniosłam w 1988 roku, zdobywając w rumuńskiej Timișoarze srebrny medal w mistrzostwach świata juniorek do lat 10. Rok później zajęłam IV miejsce w grupie do lat 12 na mistrzostwach rozegranych w Portoryko, zaś w roku 1990 w Fond du Lac (USA) zdobyłam drugi srebrny medal mistrzostw świata juniorek - do lat 12.

Ale kolekcja medali to nie wszystko, co zdobyła pani przy okazji turniejów...

Kiedy miałam 10 lat, grałam z pewnym chłopcem. Spotkaliśmy się znów, gdy mieliśmy po 20 lat. Dziś jesteśmy szczęśliwym małżeństwem, mamy troje dzieci.

Także szachistów?

Kiedy oboje byliśmy czynnymi zawodnikami (dziś mąż skupia się przede wszystkim na trenowaniu innych), a dzieci podrosły, zabieraliśmy je ze sobą na turnieje. Grywały wtedy w dziecięcych rozgrywkach. Z nami nie wygrały, ale jeszcze niekiedy biorą udział w turniejach, a dla rówieśników są godnymi rywalami. Ani córki, ani syn nie poknęli jednak bakcyła, szachy nie są ich pasją. Zresztą w dzisiejszym świecie, tak pełnym atrakcji, trudno chyba młodemu człowiekowi skupić się na jednej dziedzinie. Syn spełnił poniekąd marzenia dziadka, bo świetnie gra w piłkę nożną. Ale gra też dobrze w siatkówkę, w gry komputerowe, radzi sobie na gitarze, ukulele. Cała trójka ma jeszcze czas na próbowanie. Najstarsza córka studiuje zarządzanie na Uniwersytecie Warszawskim, syn jest w klasie maturalnej, najmłodsza córka zaczęła liceum.

Widzi pani siebie kiedyś w roli trenerki?

Jak długo to możliwe, chciałabym grać. Mam poczucie, że jeśli zajmę się uczeniem młodych zawodników, będę musiała zrezygnować z zawodowego grania, bo nie umiem robić niczego na pół gwizdka. A gra sprawia mi ciągle tyle radości, że zrezygnować byłoby żal. ©©

KUCHNIA
KRZYŻÓWKI
PORADY
GWIAZDY

magazyn rodziny

Dziennik
Bałtycki

Dziadkowie to rodzinni historycy

Kontakt międzypokoleniowy jest niezbędny dla każdej rodziny. Wnukowie, rodzice i sami dziadkowie więcej na nim zyskują niż tracą. Dzisiaj, by dbać o relacje rodzinne przez internet, wystarczy odrobina wyobraźni.

Więzi rodzinne

Anastazja Bezdusznia
a.bezdusznia@iglos.com

Dobrze znane angielskie przysłowie mówi: do wychowania jednego dziecka potrzeba całej wioski. Nie chodzi, oczywiście, o to, by dziecko podrzucać to do jednej chaty, to do drugiej. To przysłowie przypomina, że dziecko potrzebuje opieki nie tylko mamy i taty, ale także innych kochających go ludzi. I tak, tradycją się stało, że najważniejsze miejsce w tej „wiosce” zajmują zazwyczaj dziadkowie.

W 2012 roku naukowcy z uniwersytetów w Sydney i Utah zbadali czynniki wpływające na wzrost średniej długości życia człowieka. Wyniki ich badań (opublikowane w czasopiśmie Proceedings of the Royal Society) pokazały, że to właśnie opieka starszego pokolenia nad dziećmi pozwoliła ludzkości ewoluować, zwiększyć rozmiar mózgu i przedłużyć życie.

Dzieci, które spędzają czas z dziadkami, lepiej radzą sobie z kreatywnymi zadaniami i łatwiej radzą sobie ze stresem. Dla starszego pokolenia bardzo korzystna jest też komunikacja z dziećmi. Naukowcy twierdzą, że babcie, które spędzają z wnukami od jednego do pięciu dni w tygodniu, dłużej zachowują dobrą pamięć i jasność umysłu. Osoby starsze, które zajmują się wnukami, są mniej narażone na depresję i żyją dłużej. - Mój tata, kiedy urodziłam dziecko, jakby bał się do niego podchodzić. Wszystko się zmieniło, kiedy poszedł na emeryturę - mówi Joanna, matka sześciolatniej Wioletty. - Tak bardzo potrzebował się kimś lub czymś zająć, że cały swój czas poświęcał wnuczce. Teraz, dzięki niemu, mam prawdziwą małą „wędzarkę” w domu - opowiada.

Bezwarunkowa miłość

Nie trzeba być naukowcem, by zobaczyć, ile kochający dziad-

kowie mogą dać swoim wnukom. Należą do nich: babuni, łowienie ryb z dziadkiem, wspólne wakacje na wsi - to najcenniejsze chwile dzieciństwa i wspomnienia, których życzymy naszym pociechom.

- Wnukowie, podobnie jak i dziadkowie, potrzebują siebie nawzajem - tłumaczy prof. UAM dr hab. Anna Michalska, socjolog. - Rolę dziadków w życiu wnuków nazwałabym ponadczasową. Nie jest ona przypisana do żadnej epoki. Nawet jeżeli wziąć pod uwagę postęp technologiczny, to niezależnie od rodzaju kontaktu, dziadkowie dla wnuków będą pełnić te same funkcje. Są pocieszycielami, przyjaciółmi, historykami rodziny. W sytuacjach konfliktowych i trudnych mogą też być arbitrami, negocjatorami - tłumaczy socjolog. I dodaje: - Dziadkowie, kiedy są z wnukami, czują, że są potrzebni, widzą żywą reakcję dziecka i razem z nim mogą się cieszyć z jego sukcesów.

Uświadomiwszy sobie błędy popełniane w rodzicielstwie z własnymi dziećmi, stają się bardziej doświadczeni i starają się nie powtarzać ich wobec wnuków. Co więcej, nie muszą już nikogo wychowywać. Ta rola spoczywa na rodzicach. A oni mogą przekazać całe swoje ciepło najmłodszemu pokoleniu.

Naukowcy zauważyli, że dzieci, którym dziadkowie poświęcają więcej uwagi, rozwijają się w sposób bardziej naturalny. Babcie i dziadkowie zazwyczaj mają więcej czasu, więc praktycznie nie odmawiają dziecku zabawy lub pójsia na spacer. W odróżnieniu od rodziców, częściej zgadzają się z opinią dziecka, starają się je zadowolić, czasem nawet rozpieszczą.

- Moja mama ciągle kupuje mi moim dzieciom słodycze. Nic nie mogę z tym zrobić. Dzięki dobrym relacjom z córką, wiem, że to jest ich sekret i nawet znam miejsce, gdzie chowają te cukierki. Na prośby,



by dawać dzieciom mniej słodkości, mama odpowiada, że tak bardzo kocha wnuczęta, że nie może im odmówić żadnej przyjemności - mówi Aleksandra, która ma dwójkę dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Dziadkowie na odległość

Dzieci czują od dziadków ciepło i bezinteresowność. Ufają babci, często dzielą się z dziadkiem swoimi sekretami i przemyśleniami na ważne dla nich tematy. Poczucie zaufania i zrozumienia uspokaja dziecko, czuje się przez dziadków chronione, staje się spokojniejsze i bardziej otwarte na otaczający je świat.

Jednak w dobie koronawirusa, kiedy prawdziwy kontakt jest ograniczony, wielu rodzinom trudno utrzymać odpowiednie relacje między wnukami a dziadkami. - Dziecko ma dalsze lekcje, spędza dużo czasu przy komputerze. Nie chcę go męczyć jeszcze rozmowami z dziadkami przez internet - mówi Damian, ojciec dziesięcioletniego Adama.

Czy słusznie? Na pytanie, co robi w wolny czas syn, pan Damian odpowiedział, że ogląda serial. I takich sytuacji jest więcej. Często dorośli nie mają po prostu pomysłów na kontakt lub nie są w stanie go zrea-

lizować na odległość. Jednak naukowcy twierdzą, że - niezależnie od formy relacji - więź między dziadkami i wnukami się nie zmienia.

- Nieważne, czy relacje są bezpośrednie, czy pośrednie - korzyści czerpią z nich wszystkie trzy strony: tak dziadkowie i wnuki, jak i sami rodzice - mówi prof. Anna Michalska. - Ci ostatni, będąc pomostem między dziadkami i wnukami, pokazują swoim dzieciom, jak odczytywać potrzeby, jak należy być cierpliwym i pomagać starszemu pokoleniu. Później, kiedy ich dzieci staną się rodzicami, będą mogły liczyć na podobne zachowanie w stosunku do siebie.

Z korzyści „tu i teraz” na pewno największą zaletą jest to, że dziadkowie mogą pełnić rolę „internetowych nian”. Podczas gdy tata jest zajęty pracą, to dziadek pomaga wnukom w kształtowaniu prawidłowego wyobrażenia o roli mężczyzny w rodzinie.

- Moje dziecko lubi czytać książki z babcią. Teraz, kiedy nie mogą zbyt często się widywać, moja mama zaczęła czytać mu podczas rozmów z wideo. Pokazuje obrazki z książek, mówi różnymi głosami. Ustawiając telefon z babcią przed synkiem, mam możli-

wość zjeść obiad czy rozwinąć pranie spokojnie - mówi Monika, mama pięcioletniego Roberta. - Kiedyś mój dziadek, kiedy cała rodzina już nie miała do mnie cierpliwości, w jeden dzień nauczył mnie czytać.

Wielu rodziców mówi, że dzieci potrzebują takich kontaktów nie mniej niż dziadkowie. Czasami nawet żądają wykonania telefonu do babci. - Dla tych młodszych, szczególnie w wieku przedszkolnym, te relacje są szczególnie ważne. Przez nich dziadkowie traktowani są w kategorii wartości. Dzieci często chwalą się wśród rówieśników tym, jakiego dziadka czy jaką babcię mają i co ich dziadkowie potrafią - mówi prof. Anna Michalska.

Jak zatem postarać się nie stracić tego międzypokoleniowego kontaktu? By dziadkowie mogli owocnie komunikować z wnukami i uczestniczyć w ich życiu, wystarczy znaleźć wspólne zainteresowania.

Wykorzystać najnowsze technologie

Wielu dziadków ma dostęp do internetu. Daje on dziesiątki możliwości komunikacji. Nie warto ograniczać się do ro-

zmów przez Skype. Możemy wysłać starszemu pokoleniu zdjęcie pracy dziecka, a babcia może nagrać film z odpowiedzią na temat tego, jak piecze swój placek drożdżowy z kruszonką. Dziadek może wymyślić bajkę i nagrać ją na dyktafon. A najmłodsi mogą do tej historii stworzyć filmik.

Starsze dzieci mogą nauczyć dziadków, jak obsługiwać różnego rodzaju platformy internetowe, nawet robić zakupy online. Są też aplikacje, które pozwalają wchodzić w interakcje online - chociażby rysować jednocześnie na ekranie. Ze starszymi wnukami można też grać w gry komputerowe online.

Stwórzcie album rodzinny

W takim albumie, wirtualnym czy papierowym (ten zawsze warto zeskanować na pamiętkę) można wkleić zdjęcia i dokumenty związane z wydarzeniami minionych lat, napisać kilka historii o pradziadku, który przeżył wojnę. Albo zabawną opowieść o tym, jak babcia w młodości występowała w amatorskim teatrze, ze zdjęciami i zachowanym plakatem. Te historie pozostaną z wnukami na całe życie i będą dla nich bardzo cenne.

Tworzenie rytuałów

Poprośmy babcię i wnuka, aby co wieczór patrzyli na księżyc o tej samej porze. W tym momencie poczuje szczególne połączenie. Można też zaplanować wideokonferencję z cyklu „5 minut aktywności”, gdzie pod ulubioną piosenkę potańczą lub wykonają kilka prostych ćwiczeń. - Stworzyliśmy zabawę w pytania. Dzieci codziennie dzwonią do dziadków i pytają jak to było, kiedy nie było internetu. Dziadkowie z kolei bardzo lubią powspominać te dawne czasy - mówi Maria, mama Alicji i Mikołaja.

Pamiętajmy, że epidemia koronawirusa nie powinna być powodem do utrudniania relacji z najbliższymi. ©

Romantyczna wyprawa wilka Gustava

Ciekawe

Natalia Grzybowska

natalia.grzybowska@polskapress.pl

Wniespełna rok wilk o imieniu Gustav przemierzył 10 tys. kilometrów, pokonując drogę z Saksonii-Anhalt na Pomorze. Wygląda na to, że ten trud się opłacił, bo basior znalazł swoją drugą połówkę. Dobre nowiny przekazali przedstawiciele Katedry Ekologii i Zoologii Kręgowców UG - Wydziału Biologii UG, którzy analizują poczynania wilka.

Gustav swoją wyprawę rozpoczął w marcu 2019 r. Wyruszył z okolic Dessau w Niemczech (Saksonia-Anhalt), by po przebyciu ponad 10 tysięcy kilometrów dotrzeć na Pomorze.

Poznanie dokładnej trasy jego wędrówki umożliwił nadajnik GPS, zainstalowany przy obroży. Wiadomo, że po drodze basior zagościł w Rostocku i Hamburgu, by stamtąd udać się niemal pod duńsko-niemiecką granicę. Wiosną swoją tułaczkę kontynuował wzdłuż drogi S6. Na Pomorze dotarł, pokonując 27 autostrad i dwie rzeki.

Otrzymane zapisy analizował jeden ze studentów z Brandenburgii. W monitorowaniu wędrówki zwierzęcia pomagał dr Maciej Szewczyk z Uniwersytetu Gdańskiego.

Podsumowując bilans zysków i strat dzielnego basiora - w trakcie wędrówki stracił oko, ale na Pomorzu, w końcu, udało mu się znaleźć partnerkę. Jak poinformował dr Maciej Szewczyk - obecnie Gustav zatrzymał się na terenie Pobrzeża Słowińskiego, czyli między Łebą a Puckiem. I wszystko wskazuje na to, że to właśnie tutaj zamierza się osiedlić.

- Dzięki kilku udanym przedsięwzięciom tropie-

niom, które przeprowadzili dr Maciej Szewczyk i magistrantki KEiZK Małgorzata Witek, Małgorzata Warda i Katarzyna Kempka, udało się potwierdzić, że po miesiącach wędrówek Gustawowi nareszcie udało się znaleźć partnerkę! - informuje Katedra Ekologii i Zoologii Kręgowców UG. - „Zakochaną parę” tropiliśmy po plaży i wydmach, a także kilkukrotnie nagrały się razem na zainstalowane przez nas fotopułapki. Gustav z nową partnerką intensywnie znakowały teren moczem i drapaniem ziemi, co jest typowym zachowaniem osiadłych, terytorialnych wilków.

Badacze z Uniwersytetu Gdańskiego uważają, że wybranka Gustava pochodzi z innej wilczej grupy rodzinnej, którą obserwują i której teren znajduje się blisko nowego terytorium wilka z Niemiec.

- Wilki są generalnie ściśle terytorialne, ale w przypadku spokrewnionych grup możliwa jest wzajemna tolerancja i znaczne zachodzenie na siebie terytoriów - tłumaczy eksperci. - Te przypuszczenia zweryfikujemy poprzez badania genetyczne, które powinny pozwolić określić pochodzenie partnerki Gustava.

Jak tłumaczy dr Szewczyk - przełom zimy i wiosny jest u wilków okresem rozrodczym. - To dla Gustava będzie kluczowy okres - podkreśla. - Jeżeli w tym czasie uda mu się znaleźć partnerkę i zostać zaakceptowanym, ma duże szanse, by wyszarpać dla siebie nieco terytorium. W tym rejonie żyją trzy watahy, dlatego też znalezienie swojego miejsca odgrywa kluczową rolę. Gdyby w tym czasie nie udało mu się znaleźć partnerki, przez kolejny rok byłby samotnym wilkiem.

©©



W niespełna rok wilk o imieniu Gustav przemierzył 10 tys. kilometrów, pokonując drogę z Saksonii-Anhalt na Pomorze

FOT. BADAN

Pianistka ze Słupska zdobywa świat

28-letnia Elżbieta Bilicka realizuje swój amerykański sen. Opowiedziała nam o tym, jak wyglądają konkursy muzyczne online, dlaczego przeprowadziła się do USA

Ludzie

Mateusz Marecki

Od bardzo utalentowanej uczennicy Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Słupsku do wszechstronnej pianistki, która pracuje na wydziale muzycznym uczelni w stanie Utah, zdobywa laury na międzynarodowych konkursach pianistycznych i wkrótce wyda swoją pierwszą płytę.

28-letnia Elżbieta Bilicka realizuje swój amerykański sen. W grudniu zdobyła pierwszą nagrodę w najstarszej kategorii (do 32. roku życia) pianistów-solistów podczas Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. króla Putry, odbywającego się nie w Kuala Lumpur w Malezji, a z powodu pandemii - zdalnie. Opowiedziała nam o tym, jak wyglądają konkursy muzyczne online, czemu przeprowadziła się do USA i jak powstała jej debiutancka płyta.

Elżbieta Bilicka ze Słupskiem jest bardzo związana. Kilkakrotnie grała jako solistka z orkiestrą Sinfonia Baltica, zdobyła też tytuł laureatki prestiżowej Estrady Młodych podczas 46. edycji słupskiego Festiwalu Pianistyki Polskiej. Nawet gdy uczyła się w liceum w Gdyni, przyjeżdżała na lekcje fortepianu do Słupska.

Cztery lata temu uzyskała tytuł magistra na Akademii Muzycznej w Bydgoszczy, gdzie studiowała m.in. pod okiem prof. Katarzyny Popowej-Zydrón. Na tej uczelni ma też otwarty przewód doktorski. Brała też udział w mistrzowskich kursach prowadzonych przez światowej sławy pianistów, takich jak Andrzej Jasiński i Maria Jao Pires. Ma na koncie sukcesy w wielu międzynarodowych konkursach pianistycznych. W tym roku - mimo epidemii - udało jej się zwyciężyć w dwóch: w lipcu w trzyetapowym konkursie Walled City Music i w grudniu we wspomnianym wcześniej konkursie, w którym brali udział reprezentanci z 27 krajów.

Jak wygląda i przebiega konkurs pianistyczny online?

To forma w czasie pandemii, bardzo popularna na konkursach. Przesyła się nagrania,



FOT. PRYWATNE

- Beata dociekała, pytała. Tak samo jak ja jest autorką książki - zapewnia Elena (z lewej)

które organizatorzy publikują na YouTube, gdzie słuchać ich może publiczność i jury. Jurorzy oceniają każdego uczestnika zdalnie i tak też obradują. To bardzo specyficzne warunki. Z jednej strony miałam komfort grania w sali koncertowej, którą dobrze znam, z drugiej strony nagrywanie zamiast występu na żywo narzuca wymóg jeszcze większej perfekcji. Ma się świadomość, że każde nagranie będzie odsłuchiwane wiele razy i żaden szczegół nie umknie uwadze jurorów.

Od kilku lat mieszkasz i pracujesz w USA. Jak do tego doszło i dlaczego akurat Logan w stanie Utah?

Przyjechałam do Logan na parę miesięcy, by odwiedzić siostrę, która pracuje w Utah State University jako profesor ekonomii. Polubiłam to miej-

sce, jest tu bardzo spokojnie, dookoła góry, lasy, przyroda. Kampus jest wielkim parkiem z nowoczesnymi budynkami i wiewiórkami skaczącymi pomiędzy nimi. Czasami można natknąć się nawet na sarny i jelenie. Wydział muzyczny tego uniwersytetu szukał akurat pianisty, ja szukałam pracy - tak wyszło. Teraz uczę już drugi rok, prowadzę lekcje fortepianu i akompaniuję.

Występowałaś w wielu krajach. Czy amerykańska publiczność różni się od tej europejskiej?

Jaka jest amerykańska publiczność? Bardzo entuzjastyczna i skrajna w reakcjach. Można zostać albo wygwizdanym, albo dostać owacje na stojąco. Na szczęście nigdy nie doświadczyłam tej pierwszej reakcji. Muszę przyznać, że zaw sze spotykam się z przemiłym

odbiorem. Nie dobieram tutaj repertuaru pod amerykańskich melomanów. Wiem, że dobrze sprzedaje się tu Gershwin i inni jazzochodni kompozytorzy, ale ja nie grałam jeszcze nigdzie tej muzyki i - mimo to - moich koncertów słuchano z przyjemnością. Przemycam natomiast często Szymonowskiego i Paderewskiego. Oni są tutaj zupełnie nieznani, a bardzo często to właśnie ich utwory podobają się publiczności najbardziej. No i oczywiście Chopin.

Tvoja debiutancka płyta zostanie wydana w przyszłym roku, w dużej mierze dzięki wsparciu melomanów. Co się na nią składa i jak ona powstała?

Nagrałam zestaw utworów różnych kompozytorów, których łączą impresjonistyczne wpływy. Jest tam krótki poemat Scriabina, preludium Szymanowskiego, dwie części „Miroirs” Ravela oraz Chopin. Pomyśl na nagranie albumu pojawił się przez przypadek. Dostałam zaproszenie do przesłania ewentualnego projektu od wytwórni. Następnego dnia napisałam im o programie, który nagrałam krótko po lipcowym konkursie. Prezydent firmy zaraz oddzwonił, ustaliliśmy szczegóły i podpisaliśmy kontrakt. Dzisiaj albumy wydaje się łatwo i szybko. Nie jest to może najbardziej intratny biznes ani dla wytwórni, ani dla artysty (YouTube zrujnował ideę płyt), ale w świecie muzyki klasycznej traktuje się to teraz jako dodatek do CV albo wyjątkowo kosztowną wizytówkę. Jest to jeden z etapów zwiększania rozpoznawalności nazwiska i budowania kariery.

Gdzie będzie dostępna płyta?

Będzie ją można kupić na mojej stronie internetowej (elzbieta bilicka.com/), na stronie Centaur Records, w amerykańskich sklepach muzycznych i na Amazonie, Spotify i podobnych internetowych platformach.

Na koniec obowiązkowe pytanie: planujesz wrócić do Polski?

Wrócić na stałe do Polski raczej nie planuję. Odwiedzać - nawet często - mogę z przyjemnością.

RUNY NA 2021 ROK DLA 12 ZNAKÓW



Według dawnych legend wiedzę o runach przekazał ludziom germański bóg Odyn, władca magii, poezji i sztuką. Dzisiaj istnieje kilka wersji alfabetu runicznego. Można z run wróżyć lub korzystać z nich jak z magicznych amuletów. Sprawdź, które runy zapewnią ci szczęście w 2021 roku.

Runy dla Barana (21.03-19.04)



W 2021 roku będziesz chciał być wolny i niezależny. Znajdziesz nowe hobby, będziesz miał więcej czasu na rozwój osobisty i spotkania z przyjaciółmi.

**W miłości zadba o ciebie
runa Berkana**



W uczuciach wreszcie zapowiada się gorący rok. Runa Berkana sprawi, że zaczniesz lepiej zrozumieć ludzi i ich potrzeby. Sam też będziesz bardziej optymistyczny i otwarty na dobro, jakie niesie ci los. W stałych związkach zapanuje zrozumienie. Odpoczniesz, bo runa Berkana pomoże wreszcie wyjechać na cudowne wakacje. Jeśli jesteś samotny, to w 2021 roku odważnie postanowisz znacznie częściej chodzić na randki. Berkana sprawi, że będziesz mógł przebiegać w propozycjach, zamiast nudzić się sam w domu. Jednak traktuj miłość poważnie, bo to dobry czas na prawdziwy, głęboki związek. Jeśli szczerze marzysz o prawdziwej miłości, to teraz ją znajdziesz. Ale jeśli wolisz się bawić, to też nie zabraknie ku temu okazji.

**W karierze pomoże ci
runa Dagaz**



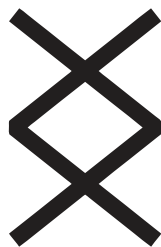
Nabierzesz więcej odwagi i pewności siebie. Szybko wykorzystasz każdą szansę na awans i podwyżkę, zamiast czekać na lepsze czasy. Będziesz też dodawać innym odwagi i uczyć, jak rozwiązywać problemy. Dagaz pomaga prowadzić własny biznes, ale jeśli dopiero startujesz z pomysłami, to warto znaleźć mądrych pomocników. Lepiej ostrożnie inwestować, bo w tym roku otwierają się nowe możliwości, ale żniwa nadejdą za dwa lata. Dagaz bardzo zachęca do udziału w biznesowych spotkaniach i konferencjach, pomoże nawiązać korzystne znajomości. Runa sprzyja też w różnych urzędowych sprawach, które wreszcie uda ci się wyjaśnić i zakończyć.

Runy dla Byka (20.04-20.05)



W 2021 roku będziesz chciał wreszcie zajmować się poważnymi sprawami. Będziesz miał serdecznie dość nudy i stagnacji. Wyjdź z zaległości, a otworzą się nowe możliwości.

**W miłości zadba o ciebie
runa Ingwaz**



Relacje będą ważne, ale w 2021 roku zajmować cię będą przede wszystkim praca i nauka. Postanowisz, że twoje życie musi być bardziej stabilne i uporządkowane. Będziesz ostrożny w miłości, ale jednocześnie od bliskich ludzi zaczniesz oczekiwać więcej wsparcia. Runa Ingwaz pomoże osiągnąć równowagę między twoimi marzeniami, a wymaganiami otoczenia. Jeśli jesteś samotny, to zdecydujesz już nie wracać do relacji, które zraniły cię w przeszłości. Koniec z rozpamiętywaniem. Runa Ingwaz pomaga ustrzec się błędów, ale też zachęca aby uwierzyć w przyszłość. Przekona cię, że jednak warto szukać kogoś wyjątkowego.

**W karierze pomoże ci
runa Kenaz**



Przed tobą ważny, bardzo pracowity rok. Będziesz miał sporo nowych zajęć lub obowiązków, ale nie narzekaj. Twoje zaangażowanie szybko przełoży się na dodatkowe pieniądze lub inne korzyści. Jeśli nie miałeś pracy lub większej szansy na awans, to w 2021 roku twoja zawodowa sytuacja może się wreszcie zmienić. Runa Kenaz sprawi, że będziesz na topie, a wszyscy dookoła wreszcie uwierzą w twój sukces. Wpływowi ludzie, których nawet przypadkowo spotkasz na swojej zawodowej drodze, będą ci bardziej życzliwi i zachęcą cię do rozwoju. Przekonuj ich do swoich nowatorskich pomysłów, ale kiedy zabierzesz się do działania, to postaraj się być bardzo konkretny i punktualny, bo runa Kenaz pomoże wyrobić sobie doskonałą reputację.

Runy dla Bliźniąt (21.05-21.06)



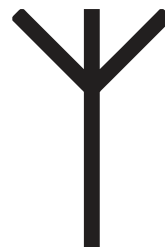
W 2021 roku postawisz przed sobą ambitne cele. Zabierzesz się do pracy z takim entuzjazmem, że pokonasz wszystkie przeszkody. Osiągniesz sukces i postawisz na swoim.

**W miłości zadba o ciebie
runa Perdo**



Będziesz w romansowym nastroju, co może zaskoczyć twoich krewnych czy znajomych. Ty jednak upewnisz się, że na gorącą miłość nigdy nie jest zbyt późno. W stałych związkach więcej atrakcji. Na nowo odkryjecie, jak przyjemnie spędzać czas. Runa Perdo pomoże przegonić nudę i stagnację, jeśli w poprzednich latach zapanowały one w waszym związku. Odkrycie ciekawsze zainteresowania, połączy was wspólne hobby, a podróże znowu będą wesołe i udane. To także runa umacniania związku. To dobry rok na ślub, dziecko, a Perdo sprawi, że doskonale dasz sobie ze wszystkim radę. Samotne Byki będą się podobać. Pozbędziesz się złych wspomnień i ludzi, którzy szkodzą. To dobry rok na flirty, zabawę, ale możesz też zaangażować się w nowy, głęboki związek.

**W karierze pomoże ci
runa Algiz**



Czas, żebyś miał więcej pieniędzy i możliwości do ich zdobywania. Zajmij się materialną stroną życia, a przestaniesz narzekać, że ciągle tkwisz w kredytach. Szukaj okazji do zdobycia lepszej pracy lub stanowiska, bo finansowe kłopoty w 2021 roku mogą się skończyć. Runa Algiz pomoże skoncentrować się na tym ambitnym celu i nie rozpraszać na mniej zyskowne sprawy. Zastanów się, jak robić to, o czym marzyłeś i czego warto się nauczyć. W 2021 roku ważne też będą różne znajomości, bo ludzie będą ci bardzo chętnie pomagać w rozwoju. Zostaniesz doceniony, dostaniesz nagrodę, a współpracownicy będą ci bardziej ufać. Zdobędziesz zadowolenie klientów, bo przekonasz się do reklamy, zamiast ciągle być takim skromnym.

Runy dla Raka (22.06-22.07)



W 2021 roku będziesz współpracować z ważnymi, a nawet znanymi osobami. Twoje zawodowe sprawy wreszcie będą się układać o wiele lepiej niż w poprzednich latach.

**W miłości zadba o ciebie
runa Durisaz**



Warto, abyś miał więcej zaufania do swoich bliskich. Nie stresuj się zbyt szalonymi pomysłami partnera, bo okaże się, że jednak miał rację i wszystko wyszło wam na dobre. Jeśli będziecie trzymać się razem, to w 2021 roku waszemu związkowi nikt nie będzie zagrażał. Durisaz pomoże ustalić wspólne cele, osiągnąć je i wreszcie cieszyć się życiem, a nie obawiać się kolejnego ciosu od losu. Samotne Raki odżyją, nabiorą pewności siebie i zaczną odważnie szukać drugiej połowy. Pewna wyjątkowa osoba wreszcie okaże się możliwa do zdobycia, tylko bądź cierpliwy i szukaj drogi do jej serca. Runa Durisaz pomoże ci także zabłysnąć talentem artystycznym.

**W karierze pomoże ci
runa Laukaz**



Poczujesz, że wreszcie masz energię do działania. Wreszcie odkryjesz co musisz zrobić, żeby przyspieszyć swoją karierę i zdobyć wymarzone większe pieniądze. Postawisz także na naukę nowych umiejętności, będziesz szukać kursów i szkoleń. Laukaz sprzyja tym wszystkim ambitnym postanowieniom. Pomoże ci wygrać z konkurencją, bo nawet jeśli masz mniej środków lub znajomości, to masz więcej entuzjazmu od innych. Laukaz przynosi też różne poufne informacje, niezwykle przydatne dla spraw zawodowych. Wykorzystasz je w słusznym celu, wyciągniesz wnioski z cudzych błędów i dzięki temu unikniesz konfliktów czy nieporozumień.

Runy dla Lwa (23.07-22.08)



W 2021 roku najważniejsza będzie dla ciebie praca i związane z nią wydarzenia. Runy pomogą ci pogodzić obowiązki z życiem rodzinnym.

W miłości zadba o ciebie runa Fehu



Będziesz miał sporo obowiązków, ale w miłości też czekają cię silne emocje. Twoje postępowanie w miłosnych sprawach będzie zmienne, a niektórzy znajomi mogą cię nawet krytykować. Runa Fehu pomoże ci dokonać trafnych wyborów i zwróci twoją uwagę na ważne sprawy, o których w związku nie można zapomnieć. Jednak w stałych związkach czas także na rewolucję. Zastanowicie się, jak sprawić, żebyście razem znowu czuli się dobrze. Samotnym Lwom Fehu pomoże ustalić miłosne cele i priorytety. Przed tobą szansa na znajomość z osobą, która pomoże ci uporządkować różne sprawy w twoim życiu, więc warto będzie rozwijać nowy związek.

W karierze pomoże Ci runa Tiwaz



Runa Tiwaz sprzyja ważnym biznesowym znajomościom. Osoby, które odniosły finansowy sukces, będą dla ciebie inspiracją. Krąg znajomych może się zmienić, bo postanowisz odciąć się od negatywnych wpływów z przeszłości i ludzi, którzy cię wykorzystują. Dostaniesz ważne informacje o inwestycjach, które w przyszłości mogą być bardzo zyskowne. Pamiętaj jednak o własnych zyskach, bo pora wreszcie przestać poświęcać się dla innych. Tiwaz to runa, która rozwija zdolności do sprawnego i oszczędnego zarządzania finansami. Dzięki niej będziesz mógł skupić się na obowiązkach, a twoja praca stanie się o wiele bardziej efektywna. Masz także przed sobą dobry rok dla spraw urzędowych i sądowych.

Runy dla Panny (23.08-22.09)



W 2021 roku będziesz w doskonałym kondycji. Zabłyśniesz na tle otoczenia, rozwinięsz swoje talenty. Rok sprzyja nauce i rozwojowi, dlatego inwestuj w siebie.

W miłości zadba o ciebie runa Jera



Twoje życzliwe nastawienie sprawi, że ludzie będą ci ufać i zaczną częściej zwierzać ci się ze swoich problemów. Ty też nie zawiedziesz się na innych, a twoja intuicja bardzo się przyda do pomagania, zwłaszcza w sercowych sprawach. Będziesz sprawiedliwy, wzniesiesz się ponad konflikty, a partner będzie z ciebie dumny. W stałych związkach Jera pomoże odnaleźć miłość i spędzać czas na rozrywkach, zamiast w kółko remontować mieszkanie czy pielęgnować ogródek. Warto będzie jechać razem na romantyczne wakacje. Wokół ciebie pojawi się też więcej ciekawych ludzi, bardzo łatwo nawiądziesz nowe przyjaźnie. Samotnym Pannom runa Jera przyniesie szansę na nową relację z kimś, o podobnych wartościach.

W karierze pomoże runa Iwaz



Nie bądź taki skromny, bo w 2021 okaże się, że masz o wiele więcej talentów, niż wszyscy sądzą. Poczujesz, że czas pokazać, co potrafisz, zamiast czekać aż inni ci na to pozwolą. Dodatkowa praca także przyniesie konkretne dochody. Runa IWAZ zachęci cię do nauki, bo obudzi w tobie wielką ciekawość świata. W pracy też okaże się to korzystne, bo odkryjesz w sobie większe zdolności do robienia biznesu. Szukaj jednak tego, co ci rzeczywiście pasjonuje i spróbuj na tym zarobić, zamiast iść utartą drogą. Nowe hobby i inspirujące znajomości sprawią, że będziesz optymistyczny, a przyszłość wreszcie zacznie się o wiele lepiej rysować.

Runy dla Wagi (23.09-22.10)



W 2021 roku ważne sprawy przyspieszą, a ty odzyskasz wiarę w siebie. Będziesz otwarty na nowe propozycje, a powodzenie będzie ci sprzyjać.

W miłości zadba o ciebie runa Ansuz



Twoje miłosne sprawy wreszcie będą się lepiej układać. Odetchniesz z ulgą po zawirowaniach z poprzednich lat. Przestaniesz się martwić o losy waszego związku, a partner chętnie spełni twoje życzenia. Runa Ansuz pomoże wam miło spędzać wolny czas i razem się nie nudzić. Rok 2021 sprzyja nie tylko zwyczajnym rodzinnym obowiązkom, ale też wspólnym przedsięwzięciom, w tym zakupom, weekendowym wyjazdom i udanym spotkaniom z bliskimi przyjaciółmi. Jeśli jesteś samotny, to przekonasz się, że powodzenie ci sprzyja. Szukaj nowych znajomości na różnych ciekawych kursach, także internetowych. Z ważną osobą połączą cię wspólne pasje.

W karierze pomoże Ci runa Ingwaz



Szukaj nowych zawodowych okazji, bo rok 2021 sprzyja rozwojowi kariery. Już na początku roku ułożysz ambitniejsze plany, bo będziesz miał nowe pomysły na różne usługi lub działania. Mimo tego twoje zawodowe życie będzie spokojniejsze, a trudności nie okażą się trudne do pokonania. Runa Ingwaz sprzyja nauce, pomoże mniej się denerwować. Pod jej wpływem łatwiej ci będzie zdecydować o co naprawdę warto usilnie walczyć, a czego oczekują od ciebie inni ludzie. Będziesz teraz pracował na swój awans, a nie na cudzą fortunę czy karierę. Szczęście do pięniędzy teraz cię nie opuści, rok 2021 wyjątkowo sprzyja trafionym inwestycjom i większym zakupom dla całej rodziny.

Runy dla Skorpiona (23.10-21.11)



W 2021 roku będziesz skoncentrowany na swoich zawodowych sprawach, a dzięki cierpliwości uda ci się pokonać różne ograniczenia. Teraz pracujesz na swoje przyszłe sukcesy.

W miłości zadba o ciebie runa Uruz



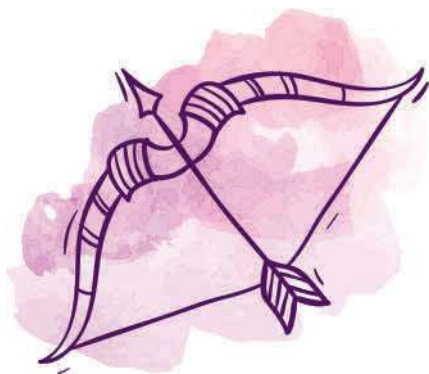
Będziesz gotowy aby podejmować ważne osobiste decyzje. Zamiast czekać i lawirować, zaczniesz mówić wprost, czego ci potrzeba do pełnego szczęścia. Partner i rodzina mogą być zaskoczeni niektórymi krytycznymi ocenami ich postępowania wobec ciebie, ale runa Uruz pomoże wam zawrzeć zgodę i wygodniej zorganizować codzienne życie. Okaże się, że możecie być szczęśliwsi, jeśli tylko świadomie o to zadbać. Samotne Skorpiony będą zmienne w swoich sympatiach. Jednak nie pójdziesz na kompromis w miłości, bo nie będziesz chciał tracić czasu z kimś, kto cię w pełni nie rozumie. Jednak nie zniechęcaj się, jeśli spotkasz skromną osobę. Daj się jej rozkręcić i pamiętaj, że runa Uruz lubi szczęśliwe zakończenia.

W karierze pomoże Ci runa Wunjo



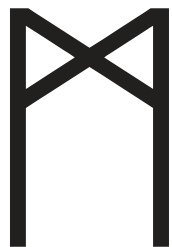
Masz przed sobą wyjątkowo pracowity rok, dlatego warto zrobić plan działania i cierpliwie go realizować. Inwestuj w siebie, bo okaże się, że czegoś musisz się nauczyć lub trzeba będzie zdobyć różne uprawnienia. Wunjo to runa wypracowanych sukcesów, a dzięki niej będziesz bardziej pewny swoich umiejętności. Wrogowie to poczuja i sami zejda ci z drogi. Nie ukrywaj swoich opinii, a nikt nie odważy się ciebie krytykować i nie będzie przeszkadzać w realizacji twoich pomysłów. Jeśli prowadzisz własny biznes, to szukaj ludzi, z którymi przyjemnie będzie współpracować i nie dawaj się wykorzystywać. Runa Wunjo także przekona cię do nowoczesnych technologii, które warto wprowadzić do firmy.

Runy dla Strzelca (22.11- 21.12)



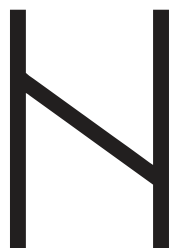
W 2021 roku poczujesz przyływ energii. Będziesz szybciej realizować swoje zamierzenia, a ludzie będą ci o wiele bardziej przyjaźni.

**W miłości pomoże
runa Mannaz**



W 2021 cierpliwie pielęgnuj swój związek, a wasza miłość umocni się i rozkwitnie. Warto też dbać o bardzo dobre relacje z innymi ludźmi, a nawet odnowić przyjaźnie, które ostatnio przygasły. Uda się wreszcie zakończyć różne stare konflikty. Także w twoich relacjach z bliskimi będzie więcej będzie szczerości i prawdziwego zaufania, będziecie zgodniej współpracować. Mannaz zachęca do większego interesowania się sprawami partnera, także zawodowymi. Twoje rady okażą się bardzo pomocne, a wsparcie będzie wiele znaczyć. Samotne Strzelce wreszcie spotkają osobę, która będzie doceniać ich energię i poczucie humoru. Razem zaczniecie się uczyć, zwiedzać ciekawe miejsca i inspirować się w ważnych sprawach.

**W karierze pomoże
runa Hagal**



Czas abyś wyznaczył sobie ambitne cele i zamiast dłużej czekać, wreszcie ostro ruszył z miejsca. Jednak nie tylko pieniądze będą cię motywować. Zastanowisz się, jakie są twoje najskrytsze marzenia i czy rzeczywiście robisz w życiu to, do czego czujesz się w głębi serca powołany. Runa Hagal pomoże ci odzyskać równowagę, a także skuteczniej działać. Możesz znaleźć lepszą posadę, zdołasz potrzebne ci zlecenie i poczujesz się bezpieczniej. Hagal sprzyja też zgodnej współpracy z różnymi ważnymi osobami. Podczas negocjacji lub załatwiania spraw w urzędzie jedna ci życzliwość, więc bądź dobrej myśli.

Runy dla Koziorożca (22.12- 19.01)



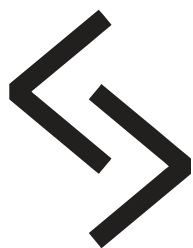
W 2021 robi się spokojniej. Poczujesz, że masz więcej spraw pod kontrolą. Plany, jakie rozpocząłeś w poprzednich latach, zaczną przynosić korzyści.

**W miłości zadba o ciebie
runa Dorn**



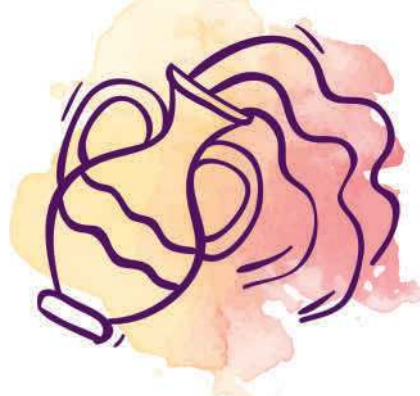
Zrobisz wiele, aby poczuć się kochany i bezpieczny. Zadbasz o ważne relacje, będziesz zwracać uwagę na emocjonalne potrzeby twoich bliskich, a nawet przyjaciół. Runa Dorn pomoże ci zaprowadzić i utrzymać zgodę w rodzinie. Ważne będzie dla ciebie także zaufanie w związku, dlatego będziesz częściej rozmawiać o swoich emocjach i wspólnych sprawach. To wszystko sprawi, że w twoim życiu zrobi się spokojniej. Jeśli jesteś samotny, to runa Dorn doda ci odwagi. Spotkanie z kimś, kto wywarł na ciebie wielki wpływ w przeszłości, będzie pełne pozytywnych emocji. Być może stara miłość odżyje, ale jeśli nie, to pojawią się nowe okazje. Jeśli szukasz kogoś na poważnie i chcesz wieść rodzinne życie, bo rok 2021 sprzyja stałym związkom.

**W karierze pomoże
runa Jera**



W pracy będzie ci się bardzo dobrze wiodło. Uporządkujesz różne zaległe sprawy i wybrniesz z zaległości. Pieniądzy ci nie zabraknie, bo runa Jera pomoże ci osiągnąć stabilniejsze dochody. Będziesz też życzliwy dla współpracowników, a ich sympatia zacznie więcej dla ciebie znaczyć. Warto bywać na szkoleniach czy branżowych konferencjach, bo nowe znajomości okażą się udane. Kiedy już nadrobisz zaległości, przypomnisz sobie o niewykorzystanych pomysłach. W 2021 może pojawić się okazja, aby je rozwijać. Runa Jera pomoże ci wpaść na pomysł, jak mógłbyś na nich zarobić.

Runy dla Wodnika (20.01- 18.02)



W 2021 podejmiesz ważne decyzje, jakie od dłuższego czasu chodziły ci po głowie. Poczujesz, że musisz wziąć na siebie odpowiedzialność i stać się panem własnego losu.

**W miłości zadba o ciebie
runa Ehwaz**



Postanowisz żyć spokojnie, zamiast szukać wielkich emocji, byle z daleka od miłosnych dramatów. Opanujesz instynkty i zaczniesz się starać, żeby każdy wspólny zwyczajny dzień jednak był wspaniały. Dzięki temu cała rodzina, a także partner, też szybko zmienia się na lepsze. Runa EHWAZ pomoże wam też podjąć trafne decyzje dotyczące mieszkania lub diety. Samotne Wodniki podejść do miłości w sposób opanowany i spokojny. Określisz, czego w swoim życiu szukasz i jakie cechy powinna mieć osoba, która jest ci potrzebna do szczęścia. Kogoś ciekawego najłatwiej znajdziesz na kursie, szkoleniu lub spotkaniu związanym z hobby.

**W karierze pomoże
runa Raido**



Czeka cię ważny rok dla kariery. Szybko pojawią się nowe pomysły na rozwój i zarabianie większych pieniędzy, a Ty podejdziesz do nich z dużym entuzjazmem. Przestaniesz wreszcie myśleć o dawnych niepowodzeniach i skoncentrujesz się na tym, co jest ci możliwe do osiągnięcia. Rok 2021 sprzyja także nauce, a jeśli jakaś dziedzina bardzo cię zaciękuje, to zrobisz w niej błyskawiczne postępy. Runa Raido zapewni ci szczęście w sprawach finansowych, więc twoja sytuacja powinna się poprawić. Pomoże ci też uniknąć współpracy z osobami, które wcale nie mają do brych intencji, a chciałyby tylko skorzystać na twoich rewolucyjnych pomysłach.

Runy dla Ryb (19.02- 20.03)



W 2021 poczujesz potrzebę nauki i rozwoju osobistego. Kariera i ambitne zadania nie będą cię pociągać. Liczyć się będzie miłość, pogoda ducha i bliskość ukochanych osób.

**W miłości zadba o ciebie
runa Sowilo**



Bądź dobrej myśli i oczekuj, że w 2021 roku wreszcie będzie więcej okazji do zabawy, flirtów i odpoczynku od stresów. Twoja uroda i dobre pomysły będą zachwycać otoczenie, możesz stać się bardzo popularny w otoczeniu. Miłosne sprawy też będą się wspaniale układać, bo partner o wiele bardziej doceni to, co robisz dla waszego związku. Runa Sowilo przekona cię, że w 2021 roku warto znaleźć czas na wspólne rozrywki, zamiast ciągle rozmawiać tylko o obowiązkach. Ta runa bardzo sprzyja randkom, a także wreszcie zapewni więcej romantycznych podróży. Warto też będzie zmienić towarzystwo i odciąć się od ludzi, którzy was krytykują. Jeśli jesteś samotny, z nadzieją szukaj nowych znajomości, bo w 2021 roku szczęście będzie ci sprzyjać.

**W karierze pomoże
runa Ehwaz**



Pomysły, na jakie wpadniesz w 2021 roku, będą się powoli rozwijać, ale w końcu roku okażą się całkiem dochodowe. Nie bój się żadnych zmian, bo nawet niespodziewane zawodowe rewolucje jednak wyjdą ci na dobre. Twoje działania spotkają się z uznaniem, a niektórzy szybko pójdą twoim śladem i będą chcieli, żebyś im doradzał. Będziesz życzliwy i sprawiedliwy, a twój autorytet w pracy bardzo wzrośnie. Ehwaz sprzyja także szybkiej nauce. Dzięki jej wpływowi będziesz się rozwijać i zaczniesz w pracy częściej robić to, co przynosi ci satysfakcję.



Świromorsy z jeziora. Dla zdrowotności

Promujemy morsowanie ze względu na cudowne efekty zdrowotne
- podkreślają Świromorsy. - Kąpiemy się systematycznie. Minimum raz na tydzień

Ludzie

Krystyna Paszkowska
krystyna.paszkowska@polskapress.pl

Do lodowatych kąpiei nie zniechęcił ich nawet Covid-19. W ciągu zaledwie 3 lat liczba Świromorsów wzrosła z 3 do ponad 100.

- Morsowanie to alternatywa dla krioterapii, dla kriokomory, gdy musimy mieć skierowanie od lekarza i pieniądze - wyjaśnia Adam Galewski, ojciec założyciel Świromorsów. - W morsowaniu efekty są praktycznie takie same. Mnóstwo różnych dolegliwości ludzie mają, a morsowanie jest taką krioterapią, która pomaga w wielu aspektach. Chodzi tutaj o schorzenia reumatyczne, o samopoczucie. Na przykład morsy znacznie rzadziej zapadają na depresję, mają lepszy humor. To nie jest tak, że mamy gwarancję na takie efekty. Ale na pewno pomaga.

Ludzie po morsowaniu - po takim zabiegu krioterapii, czują się świetnie, wzrasta u nich poziom endorfin. Nagle zaczynamy czuć się dużo lepiej niż chwilę wcześniej. Jeżeli ktoś jest bardzo młody, być może tego tak mocno nie odczuwa, ale starsi na pewno tak.

- Starsi - wiadomo - chcą poprawić zdrowie - mówi pan Adam. - Młodszy być może chce wzmocnić poczucie własnej wartości, ponieważ to jest przełamanie ograniczeń - wejść do zimnej wody. Ja przez długi czas byłem przekonany, że jeżeli dałem radę z tym morsowaniem, to już mnie nie nic nie złamie, a przez lata byłem dyrektorem handlowym w korporacji i to była stresująca praca. Świadomość, że się przełamałem psychicznie, bardzo mi pomagała.

Czy jednak morsowanie jest dla każdego? - Nie, są przeciwwskazania - mówi Adam Galewski. - Na przykład choroby serca raczej wykluczają morsowanie, przy czym to też zależy od rodzaju schorzenia. Jeżeli ktoś ma problemy z krążeniem, to najpierw powinien skonsultować się z lekarzem.

Również dla osób, które mają zylaki, zakłada się, że morsowanie nie jest wskazane, ale znam osoby z niewielkimi zylakami, które morsują i im to nie przeszkadza. Jednak w tym przypadku jest jakieś ryzyko i nie jest to rekomendowane.

Warto zwrócić uwagę na to, że zimą nie ma tak dużej różnicy temperatur, jak latem, nie mamy takiego skoku, takiego szoku termicznego - mówi pan Adam. - Moim zdaniem

łatwiej wejść do morza zimą niż w sierpniu. Pierwsze 30 sekund to jest odczucie chłodu, choć nie jest to totalne odczucie zimna. Później większość osób nie odczuwa już chłodu, przy czym ważne jest, aby sobie zakodować, że nie będzie nam zimno. Po wyjściu z wody jeszcze przez pół godziny mogą nam przechodzić po plecach fale zimna, ale wszystko zależy od tego, jak długo będziemy w tej wodzie.

Nie ma rekomendowanej długości przebywania w wodzie. Dla jednych osób najlepiej będzie, jak nie przekroczą 2-3 minut, inni mogą w tej wodzie spędzić więcej czasu. Zbyt długie przebywanie w wodzie sprawia, że później czujemy się senni w ciągu dnia, zamiast nas pobudzić. - Również dzieci mamy w grupie, ale gdy latem siedzą w wodzie praktycznie do oporu, to zimą są już bardziej wstrzemięźliwie od dorosłych i wyznaczają sobie krótszy czas przebywania.

Można zacząć morsowanie nawet w środku zimy. Rozgrzewka, czyli np. dłuższy bieg, nie powinna nas przegrzać, nie może nam pot po plecach spływać - przestrzega pan Adam. - Ciało ma być suche. Musimy jedynie poczuć, że jest nam ciepło. Jeżeli ktoś zdecyduje się na wejście

do wody, odczuwając zimno, to będzie odczuwał duży dyskomfort.

Najstarsze Świromorsy mają prawie 60 lat. W Tczewie są dwie grupy morsów. Jako pierwsza powstała grupa Przerębel, bardziej sformalizowana. - Nasza grupa jest bardziej anarchistyczna, chociaż zawsze trochę więcej mają do powiedzenia ojcowie założyciele - ja, Darek Cesarz oraz Ireneusz Puckowski. Okres Covidu jest dla nas szczególnie dotkliwy - przyznaje Adam Galewski.

A skąd zamiłowanie do morsowania u pana Darka? - Adam mnie kilka lat namawiał - śmieje się Dariusz Cesarz. - Po pierwszym razie stwierdziłem, że to nie jest taka tragedia, czułem się dobrze. Z czasem nasza grupa bardzo się rozrosła. Teraz w czasie epidemii trzeba jakieś rygory trzymać, dlatego nie kąpiemy się całą grupą, tylko po kilka osób.

Morsowanie jest kosztowne? - Na początku pojechałem w tym co miałem - japonki, kąpielówki i ręcznik - mówi Adam. - Potem kupiłem sobie ponczo i buty zimowe do pływania. Kosztowały w granicach 100 zł. Można je dostać w sklepach sportowych, a ponczo w granicach 60-70 zł. Teraz już nie kąpię się w butach, jest mi w nich za ciepło.



Bożena Dykiel robi dla wnuków naleśniki i przetwory

Wychowała się w czasach, kiedy rodzina była największą wartością. Dlatego mimo bogatej kariery aktorskiej nie zaniedbała domu. Dzisiaj jest szczęśliwą żoną, mamą i babcią.

Gwiazdy

Paweł Gzył
p.gzył@gk.pl

Często zdarza się, że aktorki narzekają, kiedy wkraczają w dojrzały wiek i otrzymują propozycje ról babć. Tymczasem nie ona - z radością gra Marię Ziębę w „Na Wspólnej” już prawie dwadzieścia lat. Być może dlatego, że sama jest babcią i ma czworo wnucząt: dwie dziewczynki i dwóch chłopców. Dlatego jej serialowa babcia jest taka jak ona w prywatnym życiu: ciepła, wyrozumiała i kochająca. Kiedy wnuczeta pojawiają się w jej domu, od razu wołają, żeby babcia smażyła naleśniki, bo nikt nie potrafi zrobić takich pysznych jak ona. To dla nich robi co roku słodkie przetwory.

- Rola babci jest dużo bardziej komfortowa niż mamy. Wprawdzie tego nie robię, ale jeśli nie chce mi się bawić z wnukiem, teoretycznie mogę odmówić. Będąc mamą, nie mogłam sobie na to pozwolić. Dla wnuków mam więcej czasu i chcę go dobrze wykorzystywać, bo wiem, że nic nie jest wieczne i dane na zawsze. Dlatego staram się smakować życie bez względu na to, czy jestem w domu z dziećmi i wnukami, czy na wakacjach - mówi w serwisie Poradnia.pl.

Jej rodzice poznali się w czasie wojny. Tata był krakusiem, a mama pochodziła z Kresów. Mama wcześniej owdowiała i miała już dwoje dzieci, ale niezwykła uroda sprawiła, że cieszyła się ciągłym wzięciem. Bożena przyszła na świat w Grabowie, gdzie mieszkała jej babcia. Potem jednak wychowywała się w przyrodнім rodzeństwem w Warszawie w kamienicy przy ulicy Spacerowej. Dzieciństwo miało być biedne, ale wspomina je z wielkim sentymentem.

- Dobrze pamiętam smak cukierków z mojego dzieciństwa. Kupowało się je w ma-



- Jeśli dba się o siebie, to wygląda się dobrze. Nie wolno się zapaść, to niestosowne. Trzeba o siebie dbać w każdym wieku. I w każdym być atrakcyjną.

lutkim sklepiku spożywczym, który mieścił się w suterenie po drugiej stronie ulicy. Rodzice po wypłacie dawali mi parę groszy i ja kupowałam za nie cukierki z maki kartoflanej z dużą ilością cukru, z kolorowymi paskami. Musiały być ohydne. Ale wtedy smakowały najlepiej na świecie - opowiada w „Gazecie Wyborczej”.

Bożena miała bliską koleżankę Hanię. Obie dziewczynki całe dnie spędzały

na podwórku. Same robiły sobie lalki ze szmatek i pajacyki z kasztanów. Najbardziej jednak lubiły występy przed mieszkańcami kamienicy: tańczyły i śpiewały, a dorośli przynosili im różne smakołyki w podziękowaniu. Kiedy były głodne - prosiły mamy o swój ulubiony przysmak: chleb ze śmietaną i cukrem.

Nic dziwnego, że Bożena już w podstawówce zaczęła występować w szkolnym tea-

trze. Potem w liceum trafiła na wybitną polonistkę. Teresa Wiśniewska kochała teatr - i zabierała swoje uczennice na najważniejsze przedstawienia w stolicy. W efekcie po maturze Bożena zdecydowała się zdawać do szkoły teatralnej. Ciocia uszyła jej kostium, mama zdobyła gdzieś eleganckie buty - i powiodło się.

Szkoła aktorska była dla niej zupełnie innym światem, dlatego wręcz nie chciała

BOŻENA DYKIEL

Polska aktorka filmowa, telewizyjna i teatralna. Urodziła się w 1948 roku w Grabowie. Wychowywała się w Warszawie, gdzie skończyła szkołę podstawową i średnią. Potem studiowała aktorstwo na stołecznej PWST. W latach 1970-1972 występowała w Studenckim Teatrze Satyryków, a w latach 1972-1985 w Teatrze Narodowym, gdzie stworzyła wybitne kreacje w „Balladynie”, „Panu Tadeuszu” czy „Szkołę żon”. Dla kina odkrył ją Andrzej Wajda w „Weselu”. Potem oglądaliśmy ją w jego „Ziemni obiecanej”, „Smudzie cienia”, „Człowieku z żelaza” i „Wielkim Tygodniu”. Grała też u Jerzego Antczaka, Krzysztofa Zanussiego czy Andrzeja Barańskiego. Wielką sympatię widzów zdobyła dzięki serialom „Czterdziestolatek”, „Alternatywy 4” czy „Dom”. Od 2003 roku występuje w telenoweli „Na Wspólnej”. Kilka lat temu przeszła poważną operację serca. Jest żoną Ryszarda Kirejczyka, wieloletniego prezesa Związku Autorów i Producentów Audiowizualnych. Mają dwie córki i czworo wnucząt.



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

z niej wychodzić. Studenci ciągle coś wymyślali - a ona razem z nimi. Trafiła najpierw do Studenckiego Teatru Satyryków, gdzie rozwija swój komediowy talent, co przydało jej się w późniejszych latach. Tam wypatrzył ją Andrzej Wajda i zaproponował rolę w „Weselu”. Potem pojawiła się u mistrza polskiego kina w „Ziemni obiecanej”. Do dziś to jej ulubione role.

- Wokół mnie były same gwiazdy, sami „topowi” aktorzy, więc Wajda nie mówił mi nic innego, jak tylko to, bym przyglądała się temu, co oni robią, bo w tym jest cała nauka. Mówił, że to, co jest zapisane w scenariuszu, w tekście, stanowi tylko jedną trzecią tego, co aktor może wyrazić grając rolę i że to, co sobie aktor wymyśli wokół tekstu roli, tworzy jej pozostałe dwie trzecie - opowiada w „Trybunie”.

W tym samym czasie grała w Teatrze Narodowym. Miała tam okazję spotkać się z Adamem Hanuszkiewiczem. Ten odważny i pomysłowy reżyser zasłynął z niekonwencjonalnych inscenizacji rodzimej klasyki. Kiedy wystawił „Balladynę”, Bożena jako Gopłana wjeżdżała na scenę na... motocyklu Honda. Krytyka rozdzierała szaty, ale widowie walili na spektakl drzwiami i oknami, tak że trzeba go było grać aż ponad pięćset razy.

Filmowe i teatralne sukcesy sprawiły, że Bożena zaczęła być na warszawskich salonach. Tam poznała wysoko postawionego pracownika ambasady RFN. Zwróciła na to uwagę Służba Bezpieczeństwa - i zaprosiła ją na rozmowę, podczas której padła propozycja tajnej współpracy. Aktorka odmówiła. Esbcecy nie chcieli jednak dać jej spokoju. Mimo próśb i gróźb nie udało im się jednak zmusić Bożeny do donoszenia na kolegę.

W 1976 roku aktorka dostała angaż do filmu „Ognie są jeszcze żywe”, opowiada-

jącego o miłości Polki i Japończyka. Podczas zdjęć w Paryżu poznała na planie kierownika produkcji - Ryszarda Kirejczyka. Miała wcześniej kilku chłopaków, ale jak sama potem opowiadała, tym razem zapaliło jej się zielone światło: „O, z tym facetem mogłabym mieć dzieci”. I tak też się stało: najpierw był ślub, a potem na świat przyszły dwie córki pary - Marysia i Zosia. O mężu do dzisiaj mówi „pan Rysiu”.

- Ujął mnie niebywałym spokojem, inteligencją i ogromną dbałością o mnie. Czułam, że nie udaje, że jest szczery, kiedy mnie przytula, kiedy ze mną rozmawia. Bardzo szybko zorientowałam się, że udało nam się siebie odnaleźć. Nigdy się ze sobą nie nudziliśmy i nie nudzimy. Zawsze mamy o czym rozmawiać i lubimy razem spędzać czas. Nie potrzebujemy od siebie odpoczywać - wyznaje w serwisie Poradnia.pl.

W przeciwieństwie do wielu swych koleżanek po fachu, mimo że miała dużo obowiązków zawodowych, nigdy nie zaniedbała rodziny. W jej domu zawsze jest czysto i pięknie pachnie różnymi kulinarnymi specjami. Codziennie sama przygotowuje obiad, który zjada z mężem przy stole z eleganckim obrusem i kwiatami. Sama pierze i prasuje, a przy tym ma jeszcze czas na ćwiczenia, które sprawiają, że mimo upływu lat jest atrakcyjną kobietą.

- Jeśli dba się o siebie, to wygląda się dobrze. Nie wolno się zapaść, to niestosowne. Trzeba o siebie dbać w każdym wieku. I w każdym być atrakcyjną. Jeżeli ja po 35 latach związku wciąż jestem atrakcyjna dla swojego męża - a jestem! - to znaczy, że można. I nie mam mu za złe, że się ogląda za ładnymi, młodymi dziewczynami, bo gdyby było inaczej, to by znaczyło, że jest chory. A tak wiem, że ciągle jest normalnym facetem - śmieje się w „Gali”. ©©

Przyroda

Grażyna Antoniewicz
g.antoniewicz@prasa.gda.pl

Zanim wynaleziono barometr, mogła być domowym wróżem pogodowym. Bowiem na 6 do 10 godzin przed nastaniem słoty uzewnętrznia niepokój nerwowym skakaniem po gałęziach i przejmującym gwizdaniem. 3 godziny przed burzą - jeszcze niezapowiadana żadnymi znakami na niebie i ziemi - wtula się w dziuplę albo gniazdo z gałązek, zatykając otwór wejściowy. Zna ją dobrze każde dziecko ze spacerów po parku, kiedy to zwabia je orzechami lub przynajmniej próbuje to zrobić. Ma piękne rude futerko na grzbiecie, biały brzusek, długi puszysty ogon, frędzelki na uszach, duże żywe i psotne oczy. Radosna i zawsze czujna, stale rozbrykana, wiewiórka wydaje się zwierzątkiem niemal oswojonym. Rzeczywiście odwzajemnia ludzką sympatię z taką ufnością, że czasami daje się karmić z ręki.

Własna koldra i parasol

Na świecie (poza Australią i Antarktydą) znamy ok. 285 gatunków z rodziny wiewiórkowatych. Należą do niej m.in. tak znane zwierzęta, jak polatuchy, nieświszczuki (pieski periwiole) i świstaki.

- Typowych wiewiórek jest tylko ok. 30 gatunków i zamieszkują one Eurazję i Amerykę, prowadząc nadrzewny tryb życia - mówi Sebastian Nowakowski z Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiśłana”. - W Polsce zaś dziko żyje tylko jedna wiewiórka pospolita. Ubarwienie jej nie jest jednolite. Na terenach górskich widywane są u nas czarne wiewiórki. Spotyka się także wiewiórki trójbarwne - mają czarne futerko i tylko brzusek jest biały, pięknie obramowany barwą rdzawą.

Samiec i samica osiągają podobne rozmiary (20-24 cm) i wagę (ok. 300 gramów). Szczególnie rzuca się w oczy ogon, tak długi jak cała reszta ciała (do ok. 20 cm). Ścigana np. przez kunę wiewiórka śmiało zeskakuje z wysokiego drzewa, hamując puszystą kitą jak spadochronem. Wiewiórczy ogon służy także za tarczę w walce, okrywa się też nim niby-koldrą przed zimą. Podczas deszczu zarzuca go na głowę, by służyć za parasol. Skacząc po gałęziach, dzięki niemu utrzymuje równowagę - jak linoskoczek balansujący z drążkiem na linie.

W cieniu własnego ogona

- To między innymi właśnie ogonowi wiewiórka zawdzięcza miejsce w kulturze europejskiej - kontynuuje Sebastian Nowakowski. - Starożytni Grecy nazywali wiewiórkę „sie-



RUDY I MIŁY BAROMETR

Ruda wiewiórka - ufna i radosna - ma złą szarą siostrę.
Wypiera rudzielca z jego terytorium i infekuje zabójczym wirusem

dzająca w cieniu własnego ogona”. W kulturze niemieckojęzycznej ma ona szczególnie dużo nazw lokalnych, które dosłownie tłumaczone na język polski brzmią np. jak: „dębowy rogalik”, „dębowa małpka”, „dębowy kotek” czy „lis drzewny”.

Szczególną rolę odgrywała w mitologii nordyckiej wiewiórka o imieniu Ratatöskr. Poruszała się ona po centrum świata - ogromnym drzewie Yggdrasil, i była posłańcem wiadomości pomiędzy orłem mieszkającym w koronie a smokiem Nidhöggr (Kąsającym Lękiem), który podgryzał korzenie drzewa. A w starych kronikach rosyjskich mamy liczne wzmianki o masowych wędrówkach wiewiórek, co dla wielu z nich kończyło się śmiercią w rzece, a nawet morzu.

- Z badań archeologicznych wiadomo też, iż wiewiórki były jadane - kontynuuje biolog. Tak było np. na terenie dzisiejszej Szwajcarii w okresie neolitu. W Rosji jest to nadal

jedno z najważniejszych zwierząt futerkowych. Był nawet okres, kiedy peleryna z wiewiórek była jednym z symboli bogactwa, luksusu i wysokiej pozycji społecznej, na równi niemalże z futrami gronostaja. Na szczęście to już przeszłość, ale we Francji nadal popularne są wśród malarzy pędzle z sierści z uszu wiewiórki.

Mistrzini skoku w dal i w górę

Wiewiórka woli lasy szpilkowe (tam, gdzie ich brak, np. na Krymie czy Kaukazie, opanowała ogrody, sady i winnice). Jest aktywna głównie w godzinach porannych i wieczornych, spędzając większość tego czasu na poszukiwaniu pożywienia. Bardzo ruchliwa - z łatwością wykonuje skoki z drzewa na drzewo (3-4 m w linii prostej i 10-15 m na łuku w dół), kierując ogonem. W okresie bezśnieżnym sporo czasu spędza na ziemi, gdzie porusza się skokami do jednego metra.

- Panuje przekonanie, iż mieszka w dziupli - opowiada

Sebastian Nowakowski. - Owszem, ale tylko w okresie zimowym, kiedy panują siarczyste mrozy. Dziuple są też świetnym magazynem na orzechy i żołędzie. Jednak zasadniczym mieszkaniem dla niej jest gniazdo wysoko na drzewie, a jego średnica może mieć nawet pół metra. Samiec i samica przed okresem godowym budują do trzech takich konstrukcji lub dostosowują do swoich potrzeb gniazda zbudowane przez ptaki krukowate. Zazwyczaj są wysłane mchem, a szkielet stanowią ga-

Wiewiórczy ogon służy za tarczę w walce, okrywa się też nim niby-koldrą przed zimą. Podczas deszczu zarzuca go na głowę, by służyć za parasol. Skacząc, hamuje kitą jak spadochronem

łązki, pokryte liśćmi, służącymi do zamaskowania budowl. Wiewiórcze gniazdo ma kulisty kształt z otworem wejściowym, który zamykany jest w okresie rozrodczym oraz na zimę, wchodzi się do niego od spodu.

- Po co wiewiórkom kilka gniazd? Jedno, tzw. zasadnicze, to to, z którego wiewiórki korzystają regularnie - wyjaśnia Sebastian Nowakowski. - Z kolei gniazdo poboczne, do którego wiewiórki zaglądają od czasu do czasu, pełni rolę magazynu na pokarm, służy także do zmylenia drapieżnika.

W środku zimy zwierzętko opuszcza gniazdo zasadnicze tylko na czas żerowania, a przy silnych mrozach i złej pogodzie może długo w nim siedzieć, wpadając w stan półsenności (jednak nigdy w typową hibernację).

Skrytki w ziemi

Wiewiórka zjada nasiona drzew iglastych i liściastych, czyli żołędzie, bukwie (orzyszki

buka zwyczajnego), orzechy laskowe, nasiona z szyszek. Lubi też pączki i młode pędy drzewek, powodując tym samym spore szkody. Nie gardzi grzybami i owocami. Często schodzi na ziemię, gdzie buduje skrytki. Potrafi węchem odkryć, gdzie schowała szyszki, które zakopała na głębokości 30 cm (to jej zimowa spiżarnia). Potrzebuje jednak białka zwierzęcego, więc poza ulubionymi owadami nie pogardzi też i ptasimi jajami, pisklętami, a nawet młodymi ssakami.

Szaletnia gonitwa za partnerką

W styczniu zaczyna się okres godowy. Kiedy samica znajduje się w rui, sygnalizuje swoją obecność zapachem. Wielu samców może współzawodniczyć ze sobą, a nawet walczyć. Zwykle zwycięża najsilniejszy. Krąży wtedy wokół niej i rzuca się w długie pościgi po gałęziach, wydając różne okrzyki. Ciąża trwa 38 dni, samica rodzi w marcu, jeśli amory odbyły się pod koniec stycznia. Po porodzie przez 8 tygodni matka karmi młode własnym mlekiem. Młode są ślepe (przez 30 dni) i mają delikatną, nagą skórę. 40 dni spędzają w gnieździe. Samce nie troszczą się o potomstwo.

Młode w wieku 2,5 miesiąca zaczynają same poznawać uroki otaczającego ich świata. Jest to czas, gdy czyha na nie najwięcej niebezpieczeństw. Małuchy wiewiórki często padają ofiarą kuny. Krytyczna jest też ich pierwsza zima, gdy to z głodu może umrzeć nawet 80 procent młodych. Na wiewiórkę poluje także jastrząb, koty domowe także lubią zająrzeć do wiewiórczego gniazda.

Wiewiórka może żyć w niewoli do 12 lat, jednak w naturze 4-letnia jest już seniorką.

Śmiertelnie groźna siostra

- Największym zagrożeniem dla niej jest sprowadzona z Ameryki Północnej wiewiórka szara (karolińska) o szaropopielatym ubarwieniu - kończy Sebastian Nowakowski. - Po raz pierwszy w Europie pojawiła się w 1889 roku, kiedy to w hrabstwie Bedfordshire wypuszczono na wolność 350 osobników. Obecnie ich liczebność w Wielkiej Brytanii jest szacowana na ok. 2,5 miliona, podczas gdy rodzima ruda wiewiórka nie przekracza 120 tysięcy osobników. Dziś wiewiórki szare są też w Irlandii i punktowo we włoskim Piemontie. Ale znacznie groźniejsze niebezpieczeństwo jest niewidoczne. Otóż wiewiórki szare są nosicielami pokswirusa (z tej samej rodziny, co ludzki wirus ospy prawdziwej), który jest zabójczy dla wiewiórki pospolitej. Obecnie wiewiórka w Polsce jest objęta ochroną gatunkową częściową.



FOT. T3RF

Dzień Babci, Dzień Dziadka
Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Nawet jeśli nie uda nam się w tym roku spędzić Dnia Babci i Dnia Dziadka razem z naszymi dziadkami, wraz z życzeniami i upominkami możemy zawieźć im dania, które specjalnie dla nich przygotowaliśmy. Świętowanie nie trudno zaś sobie wyobrazić bez słodkich deserów, mniej lub bardziej zdrowych do wyboru. Oto kilka inspiracji.

Jaglana rafaello to deser bardzo prosty, mogą go więc zrobić samodzielnie nawet najmłodsi wnuczka. Do ulepiania kokosowych kuleczek niezbędne są: ugotowana kasza jaglana, daktyl, migdały, łyżeczka oleju kokosowego i wiórki kokosowe. Kaszę jagłą mieszamy z namoczonymi we wrzółku daktylami oraz migdałami, a następnie całość blendujemy aż powstanie masa o jednolitej konsystencji. Lepimy z niej kulki wielkości orzecha włoskiego, które obtaczamy w wiórkach kokosowych. Warto je schłodzić, bo wówczas stężeją.

Znakomitą alternatywą dla mąki jest kasza jaglana. Do przygotowania z niej zdrowej i smacznej tarty potrzebne są: kasza jaglana, banan, jajko, łyżka oleju kokosowego, 2 łyżki cukru pudru oraz szczypta soli. To, co może tartę ozdobić, zależy od kreatywności wnuczków. Mogą to być owoce z bitą śmietaną lub galaretką albo polewa z gorzkiej czekolady ozdobiona daktylami i migdałami.

PLACUSZKI SZPINAKOWE

90 g szpinaku młodego, 140 g mąki, 1,5 łyżeczki proszku do pie-

NIE MA ŚWIĘTOWANIA BEZ PYSZNEGO DESERU

Ośłódźmy babciom i dziadkom ich coroczne święta

czenia, szczypta soli, 130 ml mleka, 2 jajka, 2 łyżki miodu, łyżeczka ekstraktu z wanilii, 2 łyżki oleju roślinnego, tłuszcz do smażenia (np. olej kokosowy rafinowany lub rzepakowy), owoce do dekoracji, miód

Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i solą. W oddzielnym naczyniu wymieszać mleko, jajka, olej, ekstrakt z wanilii i miód. Dodać szpinak i dokładnie zmiksować. Następnie połączyć suche składniki z mokrymi. Mieszać do uzyskania jednolitej gładkiej masy. Nakładać łyżką małe porcje ciasta na rozgrzaną patelnię cienko pokrytą tłuszczem. Po pojawieniu się bąbelków na cieście obrócić na drugą stronę. Serwować ze świeżymi owocami i miodem. (www.eisberg.pl)

BEZY MASCARPONE Z OWOCAMI

8 białek, szczypta soli, 40 dag cukru, 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej, 2 łyżeczki soku z cytryny, 500 ml śmietany 30%, 50 dag

serka mascarpone, świeże lub rozmrożone owoce

Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną masę. Stopniowo (to bardzo ważne) dodawać po łyżce cukru do powstania gładkiej błyszczącej masy. Następnie dodać cytrynę i mąkę, delikatnie mieszając łyżką. Białę wyłożyć papierem do pieczenia. Nałożyć białka łyżką, formując koła o średnicy ok. 10 cm. Do rozgrzanego do 150 stopni C piekarnika (góra-dół bez termoobrotu) włożyć bezy, po czym po 2 minutach zmniejszyć temperaturę do 120 stopni C. Piec ok. 80-90 minut aż do lekkiego zarumienienia. Na koniec ubić kremówkę. Stopniowo dodawać po 1 łyżce mascarpone. Na ostudzone bezy wyłożyć masę mascarpone i udekorować owocami. (Solgaz)

KREM MASCARPONE Z RÓŻANĄ KONFITURĄ

300 ml śmietanki 36%, 3 łyżki cukru pudru, 1 łyżeczka cukru waniliowego (lub kilka kropli natu-

ralnego ekstraktu wanilii), 150 g serka mascarpone, 150 g chałwy kakaowej, 6 łyżeczek konfitury różanej, 1 pomarańcza

Dobrze schłodzoną śmietankę ubić na sztywno z cukrem pudrem i wanilią. Dodać serek mascarpone, połowę pokruszonej chałwy i wymieszać. Na spód pucharków do deserów wyłożyć po łyżeczce konfitury różanej, a potem wcześniej przygotowany krem. Posypać pozostałą pokruszoną chałwą i udekorować cząstkami pomarańczy. (www.piatnica.com.pl)

OWSIANE CRUMBLE

1 opakowanie owsianego musli, 2 łyżki roztopionego masła, 6 łyżek miodu, 2 łyżki soku z cytryny, drobne owoce

Musli wymieszać z masłem i 3 łyżkami miodu. Owocę wymieszać z pozostałym miodem i sokiem z cytryny. Całość umieścić w żaroodpornym naczyniu i przykryć mieszanką musli. Crumble zapiekać w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C przez 20-30 minut. (www.ocolio.pl)



FOT. MAT. PRAS. OSMPIATNICA



FOT. ORCHIDEA CREATIVE GROUP



FOT. SOLGAZ



Co na pewno powinno się znaleźć w diecie naszych dziadków? Te produkty po prostu trzeba włączyć do codziennego menu

Warzywa strączkowe (bób, ciecierzycy, soczewica czy fasola), ale również **pełnoziarniste pieczywo, ryż czy kasza** to znakomite źródło węglowodanów złożonych. **Makrela, sardynki i łosoś, a także olej rzepakowy czy orzechy włoskie** to źródło m.in. kwasów omega 3, które zapobiegają utracie pamięci i chorobie Alzheimera. **Gorzka czekolada, kakao, kasza gryczana i jaglana oraz orzechy la-**

skowe są szczególnie bogate w magnez, który pozwala na przewodzenie impulsów nerwowych, a także chroni układ nerwowy. **Pomidory** mają dużą zawartość potasu, który wpływa pozytywnie na naczynia mózgowe. Warzywa te zawierają także likopen - przeciwutleniacz, stanowiący ochronę przed wolnymi rodnikami, które zagrażają mózgowi, przyczyniając się

do występowania udarów. **Brokuły oraz warzywa zielone** są źródłem kwasu foliowego, który wspomaga produkcję noradrenaliny i serotoniny, dzięki którym ograniczony zostaje poziom stresu. **Awokado** to owoc zawierający szereg elementów pozytywnie wpływających na pracę mózgu. Należą do nich kwas foliowy i potas. To też bogate źródło witaminy K, wspomagającej pamięć. **(MIKO)**



FOT. PIXABAY



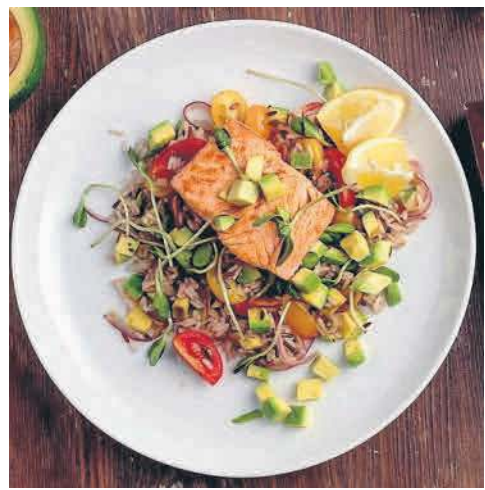
FOT. ORCHIDEA CREATIVE GROUP



FOT. ZW PEKPOL



FOT. MAT PRAS HALINA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE BRITTA

Wyberzmy to, co naszym dziadkom będzie najbardziej smakowało.

Tarta z brokułami, smaczna także na zimno? A może wegetariańskie gołąbki lub pyszna kasza? Przepisy mogą być również tylko inspiracją do stworzenia własnego dania...

Kasza z roszponką i pieczoną dynią

Składniki:
3 garście roszponki
1 mała dynia piżmowa
50 g sera koziego dojrzewającego
200 g grubej kaszy (na przykład pęczak, gryczana lub perłowa)
1 szalotka
2 ząbki czosnku
3 szklanki bulionu warzywnego
garść pestek słonecznika
garść migdałów
oliwa
sól, pieprz

Dynię umyć, rozkroić na pół i wybrać pestki. Pokroić w dużą kostkę, skropić oliwą, doprawić solą i pieprzem. Ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem. Piec do miękkości - przez około 25-30 minut w piekarniku nagrzanym do 200 st. C. Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu, ostudzić. W rondelku zeszklić szalotkę, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Po minucie wsypać kaszę, wlać bulion, gotować około 20 minut od czasu do czasu mieszając. Do gotowej kaszy dodać pokrojoną w kostkę dynię. Całość posypać roszponką, pokrojonym w cienkie plasterki serem kozim dojrzewającym, migdałami oraz uprażonymi na suchej patelni pestkami słonecznika.

(www.eisberg.pl)

Tarta z brokułami, boczkiem i jajkiem

Składniki:
Kruche ciasto: 20 dkg mąki pszennej
10 dkg zimnego masła
1 jajko, 1/3 łyżeczki soli
tłuszcz do wysmarowania formy
Nadzienienie: 1 duży brokuł
3 jajka ugotowane na twardo + 2 jajka surowe
10 dkg sera gorgonzola
15 dkg boczku
18 dkg śmietany 18%
sól, pieprz do smaku
kielki lub świeży szpinak do dekoracji

Mąkę przesiej do miski, dodaj kawałki schłodzonego masła i posiekaj nożem. Dodaj jajko, sól, zagnieć dokładnie ciasto, uformuj w kulę, owiń folią i wstaw do lodówki na 30 minut. Rozwałkuj ciasto na placek i wyłóż do nasmarowanej tłuszczem formy. Uformuj wysokie brzegi, a całe ciasto podziurkuj dokładnie widelcem, aby się nie podnosiło. Wstaw ciasto do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piecz 10-15 minut. Gotuj różyczki brokuła kilka minut. Boczek pokrój w drobną kostkę i przesmaż na patelni, aż wytopi się nadmiar tłuszczu, odsącz na jednorazowym ręczniku. Jajka ugotuj na twardo, obierz i pokrój w cząstki. Ser pokrój w plasterki. Na upieczony spód wyłóż brokuł i boczek. Jajka roztrzep ze śmietaną, dopraw solą i pieprzem, wylej na wierzch tarty, ułóż plastry gorgonzoli i cząstki jajka. Piecz tartę przez ok. 30 minut. Ozdób świeżym szpinakiem, kielkami (na przykład słonecznika). Doskonale smakuje na ciepło i zimno.

(www.pekpol.pl)

Gołąbki z kaszą pęczak i grzybami

Składniki:
200 g kaszy pęczak
1 cebula drobno posiekana
1 garść suszonych grzybów namoczonych przez noc
1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę
2 łyżki masła
1 łyżka natki pietruszki drobno posiekana
1 jajko
2 łyżki bułki tartej
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżka majeranku
1 kapusta pekińska
250 ml przecieru pomidorowego
250 ml bulionu lub wody
sól i pieprz

Kaszę ugotować w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Grzyby drobno posiekać. Rozgrzać masło na patelni i przesmażyć na niej cebulkę z grzybami i czosnkiem. Dodać do pęczaku i wymieszać z natką pietruszki, jajkiem, bułką tartą, majerankiem, sosem sojowym, solą i pieprzem. Liście kapusty oddzielić i sparzyć we wrzątku aż będą miękkie. Gołąbki zawijać w liście i umieścić w zamkniętym naczyniu żaroodpornym. Całość zalać przecierem pomidorowym i odrobiną bulionu. Wsadzić do piekarnika i dusić pod przykryciem w 180 st. C przez 45 minut

(www.halina.eu)

Łosoś z awokado i ryżem 4 kolory

Składniki:
filet z łososa bez skóry
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka cukru
1 torebka ryżu 4 kolory
1/2 awokado
1 mała czerwona cebulka
10 sztuk różnokolorowych pomidorków koktajlowych
1 ząbek czosnku
kielki słonecznika
cytryna
oliwa z oliwek
sól, pieprz

Łososa równomiernie oprószyć z każdej strony cytryną i solą i odłożyć na talerzyk na 15 minut. Po tym czasie opłukać pod wodą i osuszyć na ręczniku kuchennym. Na patelni rozgrzać oliwę i smażyć łososa na średnim ogniu przez około 2-4 minut z każdej strony (w zależności od grubości). Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę pokroić w piórka, czosnek posiekać, pomidorki pokroić na mniejsze części, awokado pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę, przesmażyć szybko cebulę, dodać czosnek i smażyć jeszcze 1 minutę. Dodać pomidorki, awokado i ryż. Całość smażyć 2 minuty i ściągnąć z ognia. Doprawić solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i podawać z łososem oraz świeżymi kiełkami słonecznika.

(www.britta)

Magda Gessler, restauratorka, w 2020 roku została babcią małej Neny

[illegible]

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

ROZWIĄZANIE: CZAS WSZYSTKO NA JAW WYDOBYWA.

Krzyżówka panoramiczna

bagna	ugoszczenie	wałek w gręplance	wiązka fiolet na skórze	złotliwie przykrości	maż mamy	pracownica sondażowni	słynny król Egiptu	rybie jaja
7	9	8	15	12	16	13	14	11
ognisty taniec	7	9	8	15	12	16	13	14
w tornistrze	7	9	8	15	12	16	13	14
z ulami	7	9	8	15	12	16	13	14
małe skałczenie	7	9	8	15	12	16	13	14
błędy, omyłki	7	9	8	15	12	16	13	14
materiał na cegły	7	9	8	15	12	16	13	14
naucza o moralności	7	9	8	15	12	16	13	14
otwór w pokładzie	7	9	8	15	12	16	13	14
działka podstępnie	7	9	8	15	12	16	13	14
rodzaj kilofa	7	9	8	15	12	16	13	14
biały kruk	7	9	8	15	12	16	13	14
olejek różany	7	9	8	15	12	16	13	14
ośmiu muzyków	7	9	8	15	12	16	13	14
brat Romulusa	7	9	8	15	12	16	13	14
kumpel złodzieja	7	9	8	15	12	16	13	14
część wagi	7	9	8	15	12	16	13	14
skrzydła koź	7	9	8	15	12	16	13	14
ciężar przejazd pod ziemią	7	9	8	15	12	16	13	14
warstwa atmosfery	7	9	8	15	12	16	13	14

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Uśmiechnij się!

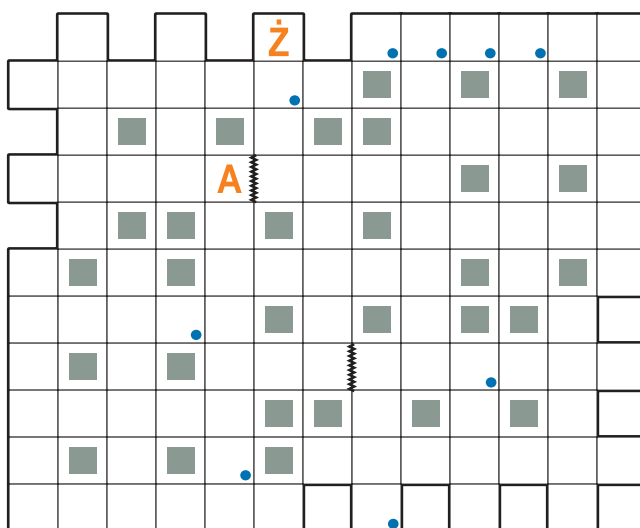
Przychodzi facet do lekarza, a ten jak to lekarz, bada go przez godzinę, po czym rzuca jakiś fachowy termin. – Panie doktorze, to przejdzie? – ...



Krzyżówka A-Z rozrzuć

Każdy odgadnięty wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) kraj w Afryce Północnej (8).
B) kobieciarz, bawidamek (7).
C) fartuch ochronny, kitel (6).
D) mężczyzna dbający o swój wygląd (6).
E) aktorka z filmu „Plac Zbawiciela” (3,6).
F) osoba wybitna, geniusz (7).
G) silne uczucie lęku (5).
H) góry z Mount Everestem (8).
I) gulgoczący ptak (5).
J) gazowy olbrzym w Układzie Słonecznym (6).
K) gatunek dużego drapieżnego ptaka (5,4).
L) na czele klasyfikacji (5).
Ł) ptak, symbol wdzięku i szlachetności (6).
M) kanapa lub stół (5).



- N) gaz w jarzeniówce (4).
O) pęgowany ssak z centralnej Afryki (5).
P) okazała rezydencja królewska lub magnacka (5).
R) na butach tatarnika (4).
S) pękate warzywo we włoszczyźnie (5).
T) głęboki w zastawie stołowej (6).
U) szybko przemija (5).
W) balzakowski lub matuzale mowy (4).
Z) komplet narzędzi (6).
Ż) kuzyn bizona z Puszczy Białowieskiej (4).

Krzyżówka z hasłem

1	2	3	4	5	6
7	14	6	8	10	21
9	9	15	10	11	23
12	7	3	14	2	15
16	17	18	8	13	5
20	19	21	16	22	11
22	12	20	21	11	17

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – myśli Władysława Grzeszczyka.

Poziomo:

- 3) akcja dywersyjna,
7) warunki atmosferyczne,
8) okno w burcie statku,
9) potocznie o butelce wódki,
10) brytyjski harcerz,
12) ozdobna butelka na nalewkę,
14) początkująca aktorka,
16) mebel w bibliotece,
19) cecha lenia, beczynność,
20) koszona na łące,
21) elegancik nosi spodnie w ...,
22) zróżnicowanie elementów.

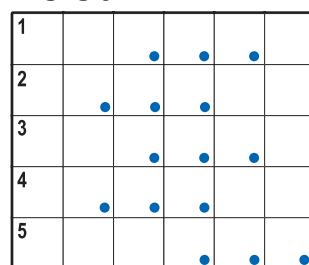
Pionowo:

- 1) węgielka w kompiecie,
2) placówka dyplomatyczna,
3) brak ruchu, równowaga,
4) kilkumiesięczne dziecko,
5) komplet kart do gry,
6) mikroskopijne zwierzątka,
11) bezładna gra piłkarska,
12) autor i organizator wystaw,
13) pracownik wyższej uczelni,
15) grona winogron,
17) klient kolektury Lotto,
18) często mija się z prawdą.

ze stolica w Prisztinie	przeziwliwy krzyk	kłęby śniegu lub kurzu	metalowy pieniąż
Marek, autor „Petli”	WIRÓWKA PANORAMICZNA		siedmiopięcenny żydowski świecznik
darmozjad	chrząszcz żerujący w drewnie	niezbędny dla malucha	robocze zebranie u szefa

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko dziennikarza.

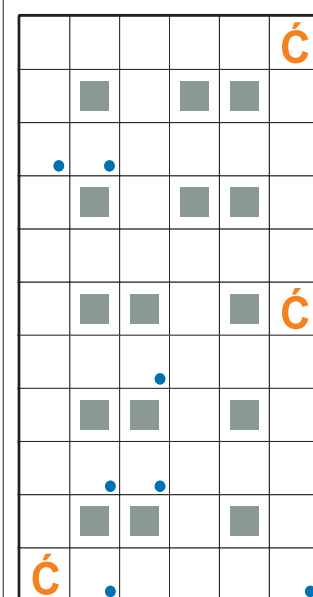
Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- 1) grube gałęzie wyrastające z pnia,
2) pionowe zbocze górskie,
3) Robert ze znanego kabaretu,
4) otwór w drzwiach wejściowych,
5) uprzywilejowany to karetka pogotowia.

Jolka

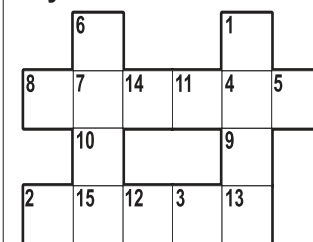


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono wszystkie litery „Ć”.

W przypadkowej kolejności:

- popisuje się odwagą
– tarte buraczki z chrzanem
– chrzan rodem z Japonii
– niejeden w wojskowym sztabie
– pęd w dolnej części pnia
– przejmujący smutek, żal
– egipski bóg świata zmarłych
– cecha energicznej osoby
– połowa połowy zwierzęcia
– względy, przychylność Boga

Szyfr



Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko polskiej aktorki.

Poziomo:

- 8) dawniej o kurtyzanie, utrzymanie,
2) zwieszająca się masa, część czegoś.

Pionowo:

- 6) przepływa przez Żywiec i Oświęcim,
1) druh Portosa i Aramis.

Szyfrogram

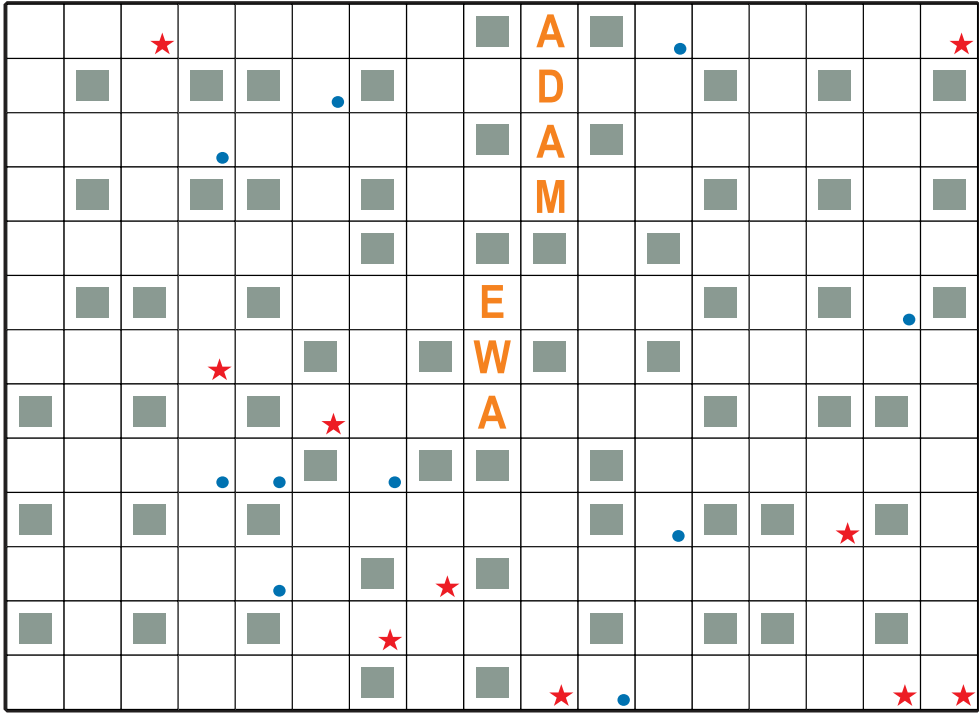
Rozwiązaniem jest przysłowie ludowe.

- 1) krzew kojarzony z ginem: 24 – 25 – 2 – 7 – 8 – 9 – 10 – 4,
2) okrągłe kluski z utartych ziemniaków i maki: 15 – 3 – 1 – 23,
3) chwalebny lub karygodny: 26 – 5 – 19 – 18,
4) Biał – w tytule powieści Jacka Londona: 11 – 13 – 16 – 6,
5) trudny do wytopienia chwast polny: 20 – 14 – 21 – 22,
6) cienki, gładki papier: 17 – 28 – 29 – 27 – 12.

Rozwiązania

gram: Zły człowiek, niepewny przyjaciel.
logogryf: naciągacz, zjadacz, krzyżówka A-Z: chata, pniak, sztyf, Ania Sokołowska.
panoramiczna: Szymon Hołownia; krzyżówka z hasłem: jeden
Krzyżówka panoramiczna: Tak, na żonę i dzieci.

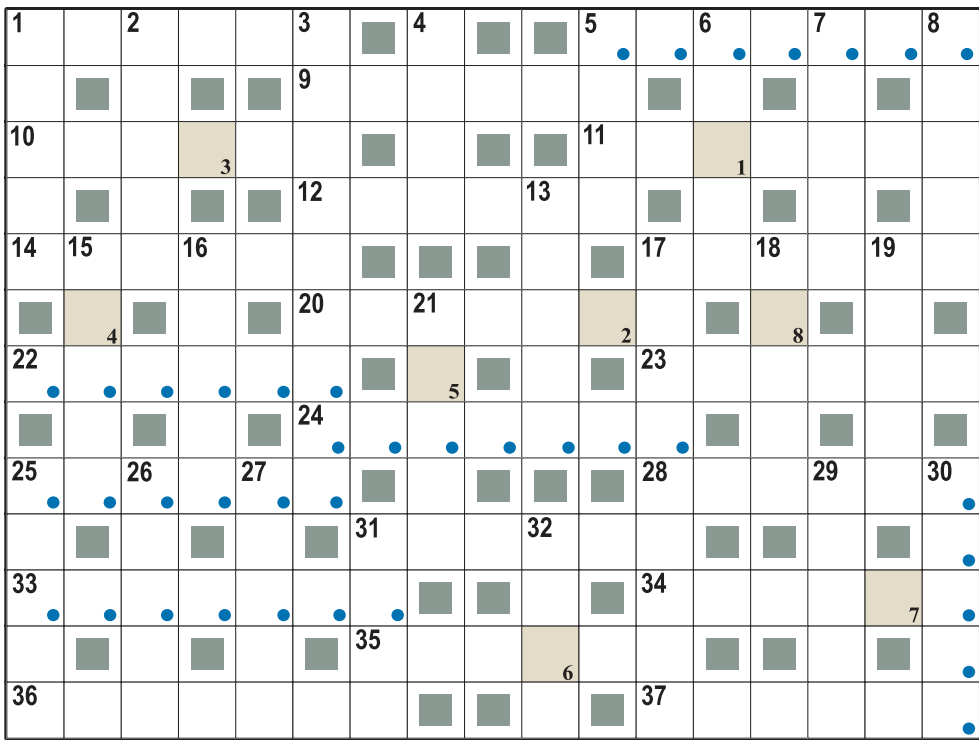
Synteza „Adam i Ewa”



Do diagramu należy pisać podane wyrazy oraz pięć kobiet o imieniu Ewa i trzech mężczyzn o imieniu Adam. Litery w polach z gwiazdką, czytane rzędami, utworzą nazwisko kolejnej Ewy, zaś w polach z kropką kolejnego Adama.

4-literowe: – duch – mops – szok
5-literowe: – atlas – efekt – James – konie – obawa – olcha – rodło – ruszt – sadza – serce – Stuhr

6-literowe: – agitka – byczek – gloria – krajan – powała – Sartre – szalas
7-literowe: – kanasta – kawusia – koneser – szarada
8-literowe: – szarotka – wnuczeta
9-literowe: – łowiecwo – trynitarz



Krzyżówka z Wajdą

W pola opatrzone pytańnikiem należy wpisać tytuły filmów Andrzeja Wajdy. Litery z pól ponumerowanych dodatkowo utworzą rozwiązanie – tytuł kolejnego filmu Mistrza.

Poziomo:

- 1) bibuła filtracyjna,
- 5) ?,
- 9) imię autora „Dywidzjonu 303”,
- 10) produkt wyobraźni; efekt pracy,
- 11) książd w wojsku,
- 12) wstrząs psychiczny,
- 14) obsługiwane przez kano-niera,

17) powstaje w ciele wskutek urazu,
20) Ursus na polu,
22) ?,
23) bóg Arabów,
24) ?,
25) ?,
28) resztki świecy dla diabła,
31) fant w lombardzie,
33) ?,
34) karaluch lub pluskwa,
35) wielki strach,
36) pod mostami Paryża,
37) biała część pietruszki.

Pionowo:

- 1) narodowość Alfreda Nobla,
- 2) plamki na tygrysie,
- 3) katalog z fiskami,
- 4) klub siatkarski z Belchatowa,
- 5) długa żerdź,
- 6) atrybut kąt,
- 7) jednośladowe wrotki,
- 8) pasja na... biegunach,
- 13) model samochodu Daewoo,
- 15) angielskie w kuchni,
- 16) przednia strona monety,
- 17) polski taniec ludowy,
- 18) dom jednorodzinny,
- 19) obracane przez maklera na giełdzie,
- 21) słynny lokal przedwojennej Warszawy,
- 25) żelazna rezerwa,
- 26) gatunek nietoperza,
- 27) gród króla Priama,
- 29) bywa nazywana po imieniu,
- 30) ?,
- 32) sznurek przy kalesonach.

Rozeta 3-4

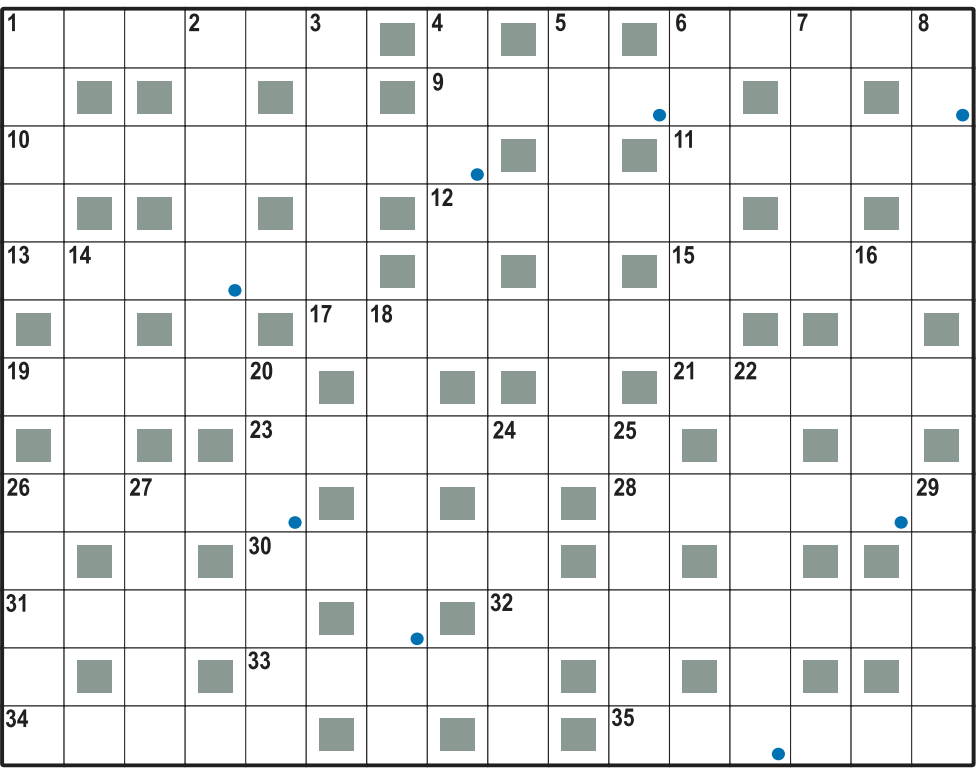
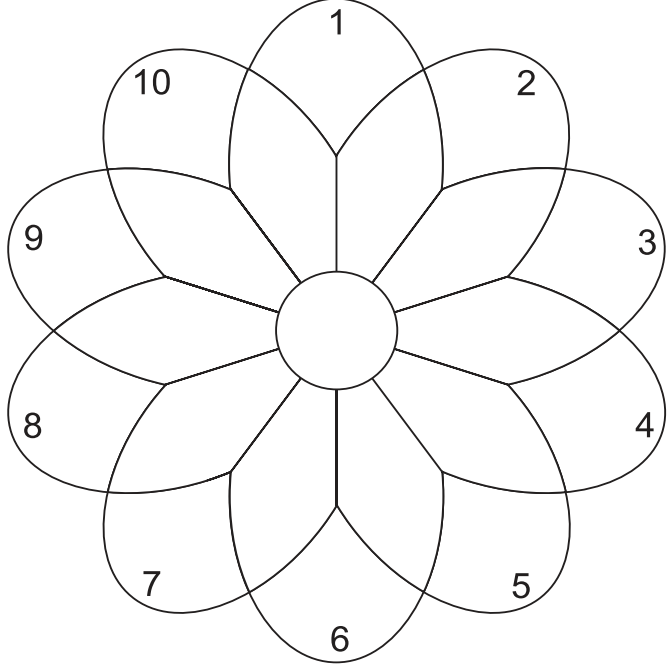
Prawoskośnie:

- 1) rowki na oponie,
- 2) mierzona w metrach,
- 3) choroba zakaźna gardła,
- 4) orszak żałobny,
- 5) oczyszcza ziarno z plew,
- 6) fachowiec w todze,
- 7) czerwony z uszkami,
- 8) ramięczko w szafie,
- 9) Sylwester, reżyser filmu „Milioner” z Januszem Gajosem,
- 10) przyrząd z podziałką.

Lewoskośnie:

- 1) czwarty przypadek deklinacji,
- 2) musi zwrócić pieniądze,
- 3) anielski stan, ekstaza,
- 4) kawaleria na polu bitwy,
- 5) droga nad torami,
- 6) zakład z brudną odzieżą,
- 7) henna lub karoten,
- 8) genialny poeta np. Adam Mickiewicz,
- 9) stożkowy hełm husarza,
- 10) pierwszy władca Polski.

W pierwsze pole wpisujemy trzy litery odgadywanego słowa, a w drugie – cztery. Rozwiązaniem są wyrazy z literą „L”.



Krzyżówka skojarzeniowa

Do diagramu należy wpisać wyraz kojarzący się z dwoma podanymi w definicji. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

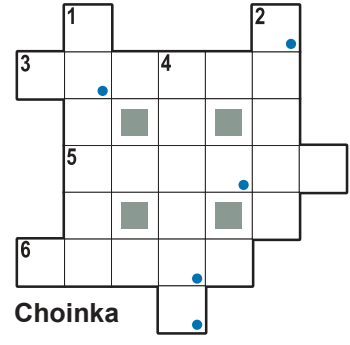
Poziomo:

- 1) ciastko, czwartek,
- 6) lemoniada, kartonik,
- 9) muzyka, struny,
- 10) piosenka, przebój,
- 11) dygnięcie, gimnastyka,
- 12) pompa, deszcz,
- 13) licytacja, młotek,
- 15) awantura, chryja,
- 17) roślina, woda,
- 19) kumpel, kamrat,
- 21) rzezimieszek, Paryż,
- 23) działka, dom,
- 26) tobogan, dziecko,
- 28) dziewczyna, pięknotka,
- 30) medycyna, lewatywa,
- 31) uniesienie, wiatr,
- 32) kośćciół, biskupstwo,

33) niebo, cherubin,
34) oryginał, ekscentryk,
35) chlew, stado.

Pionowo:

- 1) zwierzęta, jedzenie,
- 2) prąd, spieć,
- 3) nastrój, aura,
- 4) faworki, susz,
- 5) czasopismo, średnica,
- 6) pióro, nakładka,
- 7) futbolówka, murawa,
- 8) Krystyna, aktorka,
- 14) miss, powab,
- 16) manna, groch,
- 18) karczma, zajazd,
- 20) opera, aria,
- 22) skóra, odcisk,
- 24) małżeństwo, sympatia,
- 25) wymowa, cudzoziemiec,
- 26) czubek, choinka,
- 27) Polacy, Francuzi,
- 29) kufer, fiasko.



Choinka

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 3, 4 i 5) ozdoby choinkowe.

Pionowo:

- 1) kuchnia na statku,
- 2) owad nadwodny,
- 3) dzieło rzeźbiarza.

Rozwiązania: krzyżówka skojarzeniowa: farciarz; krzyżówka z Wajdą: „Powodok”; choinka: wabik. synteza: Szykuńska, Mickiewicz; rozeta 3-4: wialnia, pralnia.

Drobne

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

Biuro Ogłoszeń:
Gdańsk, Targ Drzewny 9/11, 58/3003 217

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

JEDNOPOKOJOWE

KUPIĘ kawalerkę do remontu,
609-499-555.

Kupię każde mieszk. 720673403

DOMY - KUPIĘ

KUPIĘ dom w Kuźnicy tel.
884-900-309
kopiepole@gmail.com

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

BUDOWLANA

Kupię działkę, tel. 720673403

GARAŻE

GARAŻE blaszane nowoczesne -
drewnopodobne, 698-230-205

GARAŻE blaszane, bramy garażowe,
kojce dla psów. Transport, montaż
gratis. Raty, www.konstal-garaze.pl,
55/621-23-38, 58/588-36-02,
512-853-323

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

KUPIĘ książki, płyty z muzyką. Dojazd.
Gotówka 508-245-450, 509-675-586.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ DYMA 8 lub części tel.
663-736-110

Motoryzacja

UŻYTKOWE KUPIĘ

**Każde auto osobowe
i dostawcze w tym każdego
Mercedesa 667-147-460**

INNE

KUPIĘ stary samochód lub motocykl,
min. 40-letni. Może być niekompletny
lub uszkodzony, 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI z dowozem 511-030-295

Praca

ZATRUDNIĘ

MALOWANIE/OCIEPLENIA - Niemcy.
9-13 Euro / godzinie netto. Darmowa
kwatera + auto. Tel: 539 343 726 lub
602 262 365. www.meinpersonal.pl

Zdrowie

STOMATOLOGIA

NAPRAWA protez zębowych
607-550-570

Usługi

AGD RTV FOTO

AGD 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 dachy kominy
517-744-487

A do Z Awarie elektr. remont
504-372-096

CYKLINIARSKIE 602-784-208 ukł.
paneli

DRZWI zew., wew. montaż
780-098-235

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

KAFELKOWANIE, łazienki,
malowanie, szpachlowanie, solidnie
remonty, 512-288-755

MALUJĘ tanio i solidnie 608 788 280

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

**REMONTY Aranżacje wnętrz,
kafelkowanie, hydraulika, tel.
503-119-018**

**Sufity Podwieszane: Napinane,
Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe,
Ścianki Gipsowe "Sufitex"
604-944-094, 58-558-25-65 www.sufitex.pl**

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

Turystyka

KRAJ

GÓRY

KRYNICA Gór. - PROMOCYJNE ceny
od 75 zł/os. w cenie 2 posiłki. DW Iskra
883-394-470, www.iskra-krynica.pl

**Turnus Sylwestrowy w Beskidach
od 480 zł. Tel. 501 642 492**

Różne

FILATELISTYKA - kupno. 607 687 697

**Garaże blaszane, konkurencyjne
ceny, 59\833-45-36, 660-385-917,
605-286-058**

0010016624

Pani

dr inż. arch. Elżbiecie Marczak

wyrazy serdecznego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają
Dziekan, Rada Wydziału Architektury
Politechniki Gdańskiej,
współpracownicy i studenci

REKLAMA

059481185

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

☐ osobiście w Biurze Ogłoszeń Polska Press
Gdańsk, Targ Drzewny 9/11
Tel. **58/3003 216** pon.-pt. 8:30-16:30
nekrologi@prasa.gda.pl
telefony/adresy pozostałych Biur Ogłoszeń w stopce redakcyjnej
☐ poprzez internetowe Biuro Ogłoszeń **ibo.polskapress.pl**
☐ w zakładkach pogrzebowych współpracujących z Polska Press
☐ w Koncesjonowanych Biurach Ogłoszeń

 **nekrologi.net**

0010016633

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

**Wisenny
Szymańskiej**

wybitnego pedagoga,
wspaniałego człowieka,
wieloletniej członkini Gminnej Komisji
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Na zawsze pozostanie w naszej pamięci.



Rodzinie Zmarłej
wyrazy szczerego współczucia

składają

*Jacek Karnowski
Prezydent Miasta Sopotu
oraz
Członkowie Gminnej Komisji
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Sopocie*

REKLAMA

009997634

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

0010017313

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 13 stycznia 2021 r. zmarła
nasza kochana Żona, Mama, Babcia, Prababcia i Ciocia



Marianna Sikora

Msza św. żałobna zostanie odprawiona we wtorek
19 stycznia 2021 r. o godz. 12.30 w kościele pw. Najświętszej
Maryi Panny - Gdynia ul. Świętojańska.
Różaniec w intencji zmarłej odprawiony zostanie
w kościele o godz. 12.00
Pogrzeb odbędzie się tego samego dnia po mszy świętej
o godz. 13.30 na cmentarzu komunalnym - Gdynia
Witomino
Pogrążona w smutku
Rodzina



**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net
i dziennikbaltycki.pl/nekrologi

Z wyjątkowym wyróżnieniem

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl



Żeglarstwo

Narodowe Centrum Żeglarstwa AWFIS Gdańsk zostało oficjalnym certyfikowanym ośrodkiem szkoleniowym światowej federacji żeglarskiej. Takiego zaszczytu dostąpiły tylko dwa inne ośrodki na świecie: w Singapurze i na Malcie.

Najwyższy certyfikat (kategoria C) to przede wszystkim wyraźne podkreślenie jakości i najwyższych standardów gwarantowanych przez World Sailing. Najwyższa kategoria oznacza, że ośrodek posiada wysokiej jakości infrastrukturę, sprzęt żeglarski oraz ma zdolność do realizacji programów szkoleniowych i upowszechniających żeglarstwo.

- To wielki i bardzo ważny dzień dla polskiego żeglarstwa. To też swoista rekomendacja, która ma znaczenie dla żeglarzy z całego świata wybierających najlepsze ośrodki do treningów. Ma to również znaczenie dla organizatorów różnego rodzaju imprez, regat oraz szkoleń dla sędziów, trenerów, instruktorów, mierniczych, itp. Szkolenia takie regularnie prowadzi World Sailing dbając o rozwój i jakość kadry. To nie tylko sukces, ale też zobowiązanie. Certyfikat C obowiązuje nas do ciągłej pracy na rzecz pol-

skiego i światowego żeglarstwa, z czego bardzo się cieszę, bo to jest też przecież mój osobisty cel - mówi Tomasz Chamera, prezes Polskiego Związku Żeglarskiego.

W ciągu ostatnich lat w Narodowym Centrum Żeglarstwa AWFIS Gdańsk odbył się szereg szkoleń i seminariów dla kadry World Sailing ze wszystkich kontynentów lub pod patronatem światowej federacji. Były to m.in. szkolenia sędziów, mierniczych, dla członków komisji regatowej, a także seminaria poświęcone upowszechnianiu żeglarstwa w krajach wschodzących oraz rozwojowi żeglarstwa osób z niepełnośnościami. Największą imprezą sportową realizowaną w NCŻ w ostatnim czasie były zaś ubiegłoroczne mistrzostwa Europy w olimpijskich klasach Laser i Laser Radial.

Symboliczne wypełnienie woli Krzysztofa Zawalskiego

- Akcje te zyskały bardzo wysokie oceny, podkreślano nie tylko jakość infrastruktury NCŻ, ale też fachowość i życzliwość naszej kadry. W procesie ubiegania się o certyfikat C Sailing Aproved Training Centre poddawani byliśmy audytowi, inspekcjom, oceniani był rozwój ośrodka i jego potencjał. Już sam fakt, że na świecie są teraz zaledwie trzy ośrodki z najwyższą rangą certyfikacji, świadczy o tym, jak surowe wymagania trzeba było spełnić. Jest to też symboliczne wypełnienie woli dr Krzysztofa Zawalskiego, zało-



Narodowe Centrum Sportu AWFIS Gdańsk mieści się w Górkach Zachodnich

żyiciela Narodowego Centrum Żeglarstwa, który marzył o tym, by ośrodek w gdańskich Górkach Zachodnich był znaczącym ośrodkiem na żeglarskiej mapie świata - mówi Maciej Szafran, kierownik NCŻ AWFIS Gdańsk.

Głównym pomysłodawcą, twórcą i od początku kierownikiem NCŻ był śp. dr Krzysztof Zawalski, mistrz Polski w żeglarstwie (w klasie kadet, 420 i katamaran), potem pracownik naukowy Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu. Zlokalizowane w Górkach Zachodnich Narodowe Centrum Żeglarstwa zainaugurowało swoją działalność w czerwcu 2006 r, chociaż specjalizacja żeglarska

powstała już w 1978 r, przy ówczesnej Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego w Gdańsku. Wtedy to właśnie powstał Żeglarski Ośrodek Morski, gdzie rozpoczął się proces edukacji żeglarskiej.

- Piękny rozwój Narodowego Centrum Żeglarstwa nie byłby możliwy bez współpracy między uczelnią, Polskim Związkiem Żeglarskim, miastem Gdańsk oraz Urzędem Marszałkowskim Województwa Pomorskiego. Efektem tej współpracy są fundusze unijne, dzięki którym NCŻ stał się znaczącym, światowym ośrodkiem żeglarskim. Przed nami kolejne projekty, kolejne fundusze do pozyska-

nia, które posłużą rozbudowie tego bardzo potrzebnego miejsca - mówi Krzysztof Czopek, dyrektor Departamentu Infrastruktury Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego.

To dom kadry narodowej w żeglarstwie

Narodowe Centrum Żeglarstwa to ośrodek należący do Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Pełni rolę ośrodka przygotowań olimpijskich, jak też akademickiego centrum żeglarstwa. To tutaj trenują żeglarze kadry narodowej w żeglarstwie niemal wszystkich klas, jak i studenci AWFIS Gdańsk.

- Przyznanie certyfikatu World Sailing to wielka duma dla naszej uczelni i całej społeczności akademickiej. To też kolejne potwierdzenie jakości i roli Narodowego Centrum Żeglarstwa. Przypomnę, że niedawno NCŻ znalazł się na ministerialnej, bardzo wąskiej liście obiektów o strategicznym znaczeniu dla polskiego sportu. AWFIS Gdańsk to jedyna uczelnia wyższa w Polsce i jedna z niewielu na świecie, która może się poszczycić tak dużym, renomowanym i przede wszystkim wszechstronnym ośrodkiem, jakim jest Narodowe Centrum Żeglarstwa. Chciałbym tutaj podkreślić owocną współpracę z Polskim Związkiem Żeglarskim, dzięki której korzyści odnosi polskie żeglarstwo, jak i nasza uczelnia. AWFIS Gdańsk od ponad 30 lat prowadzi specjalizację trenerską w żeglarstwie, a naszym celem dydaktycznym jest przygotowanie nowoczesnej kadry trenerów, nauczycieli i instruktorów dla potrzeb żeglarstwa wyczynowego oraz turystyki i rekreacji żeglarskiej - mówi prof. dr hab. Paweł Cięszczyk, rektor AWFIS Gdańsk.

Narodowe Centrum Żeglarstwa AWFIS Gdańsk znajduje się w gdańskich Górkach Zachodnich. Leży u ujścia Wisły Śmiałej, kilkadziesiąt metrów od Zatoki Gdańskiej. Jest modelowym ośrodkiem, który łączy funkcje naukowo-dydaktyczne, sportowe i rekreacyjne. Centrum ma charakter publiczny i służy też społeczeństwu lokalnemu.

Gdzie na plażach Gdańska, Sopotu i Gdyni spotkać morsujące osoby

Rekreacja

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Zatoka Gdańska to idealne miejsce do rozpoczęcia przystanku z morsowaniem. Można się o tym przekonać spacerując zimą po plażach Gdańska, Sopotu i Gdyni.

Morsowanie najprzyjemniejsze jest w grupie. Wsparcie jest szalenie ważne na wypadek niespodziewanej reakcji organizmu. Gdzie szukać grup doświadczonych morsów?

Gdańsk

- Wejście na plażę nr 50 w Brzeźnie.
- Wejście na plażę nr 63 w Jelitkowie.

Sopot

- Wejście na plażę 21 (od strony Łazienek Północnych).
- Wejście na plażę nr 41 (w sąsiedztwie SKŻ-u).

Gdynia

- Wejścia na plażę 6,7,8 (cała plaża Śródmieście).
- Wejście na plażę nr 11 w Redłowie.



Przed zanurzeniem w zimnej wodzie ważna jest rozgrzewka



Po morsowaniu trzeba szybko włożyć suche, ciepłe ubranie

Dziennik Bałtycki
www.dziennikbaltycki.pl

DZIENNIK BAŁTYCKI
Adres redakcji: Targ Drzewny 9/11, 80-894 Gdańsk, tel. 58 300 33 00, faks 58 300 33 03

Redaktor naczelny Mariusz Szmidtka, 58 300 33 00, m.szmidtka@prasa.gda.pl

Zastępca redaktora naczelnego Bogdana Wachowska, 58 300 33 33, b.wachowska@prasa.gda.pl

Sekretarz online Patrycja Kłos, 797 001 038, patrycja.klos@polskapress.pl

Szef grupy produkcyjnej video Tomasz Kubik, 502 499 023, t.kubik@prasa.gda.pl

Publicystyka Dariusz Szreter, 502 499 027, d.szreter@prasa.gda.pl

Wydarzenia Mariusz Leśniewski (Tygodnik Trójmiasto), 502 499 036, m.lesniewski@prasa.gda.pl

Ekonomia Jacek Klein, 502 499 026, j.klein@prasa.gda.pl

Rejsy/Kultura Gabriela Pewińska, 502 499 020, g.pewinska@prasa.gda.pl

Magazyn na Weekend Małgorzata Gradkowska, 502 499 039, m.gradkowska@prasa.gda.pl

Sport Adam Mauks, 502 499 035, a.mauks@prasa.gda.pl

Łączność z Czytelnikami 58 300 33 41

Poradniki, dodatki i edukacja Kamila Kubik, 514 800 986, k.kubik@prasa.gda.pl

Multimedia Kamila Benke, 58 300 33 22, k.benke@prasa.gda.pl

Prezes oddziału Polska Press w Gdańsku Wiktor Pilarczyk, 58 300 31 00

Biuro reklamy Joanna Gwiazda-Kozłowska
Biuro ogłoszeń (nekrologi, kondolencje), 58 300 32 17, 58 300 32 11

Kolportaż Monika Bednarek, 58 300 03 6 15
Biuro konkursów 58 300 31 75

Prenumerata 58 728 08 17. Prenumeratę można także zamówić za pośrednictwem urzędów pocztowych i w internecie

e-wydanie: online.dziennikbaltycki.pl

DRUK Polska Press sp. z o.o. Oddział Poligrafia 85-058 Bydgoszcz, ul. Warszawska 13; tel. 52 322 62 01, fax 52 552 41 41

Polska Press sp. z o.o. Oddział w Gdańsku należy do Grupy Wydawniczej Polska Press

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

REDAKTOR PROWADZĄCY WYDANIE Małgorzata Gradkowska

Polskie Badania Cytelnictwa
PBC
POLSKIE BADANIA CYTELNICTWA

Nakład Kontrolowany ZKDP
BALAJA CENTRUM KULTURY
NIEKODZIENNY WYSTĘP

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny Tomasz Bochenński
Dyrektor marketingu Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy Maciej Kossowski, maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy Joanna Pazio, joanna.pazio@polskapress.pl