

WEEKEND z rodziną

● **Temat weekendu:** Sprzątanie, wbrew pozorom, poprawia nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. Jeśli więc po fali upałów wreszcie chwyciliśmy za mop, dobrze nam to zrobi. Sprzątamy z głową: niekoniecznie sami, niekoniecznie jednego dnia całe mieszkanie **str. 5**



GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA

Sobota-niedziela
5-6.10.2024

Nr 233 (5387)
Nakład: 5.640 egz.

www.gp24.pl
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

Zdrowie: medycyna nuklearna - co to jest i czy promieniuje **str. 14-15**



Kultura: Ten weekend w Słupsku należy do seniorów, ale dla młodszych też się coś znajdzie **str. 16**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Mały klub pędzi prosto do mety



FOT. KLUB KOLARSKI ZIEMIA DARŁOWSKA / WERONIKA POCHWARDOWSKA

Darłowski klub ma wszelkie dane, aby stać się zapleczem dla przyszłych sukcesów kolarskich Polski - uważa Eugeniusz Adamów, emerytowany prezes Klubu Kolarskiego Ziemia Darłowska. Potwierdza to trener Artur Szarycz - **str. 2**

W poniedziałek w naszej gazecie
Sportowy24

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

Zamów prenumeratę

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

Blaski i cienie trudnej drogi klubu do olimpijskiego podium

Tomasz Turczyn
Sport

Jestem spełnionym działaczem. Przez 43 lata w klubie nasze zawodniczki sięgnęły po ponad 700 medali szczebla krajowego i międzynarodowego. Jest też ten najcenniejszy krążek, srebro na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu wywalczone przez naszą wychowankę - Darię Pikulik. Darłowski klub ma wszelkie dane, aby stać się zapleczem dla przyszłych sukcesów kolarskich Polski - uważa Eugeniusz Adamów, emerytowany prezes Klubu Kolarskiego Ziemia Darłowska.

Leniwe, ciepłe popołudnie w nadmorskim Darłowie. Eugeniusz Adamów siedzi na krześle przy stoliku na rynku. Sącząc kawę. Patrzy na ratusz...

Daria jest zadziórą

- Niech wiedzą. Niech się cieszą - przerywa milczenie.

Spotykam go podczas dorocznego Festynu Charytatywnego - Morze Miłości, z którego dochód jest przeznaczany na miejscowe hospicjum. Eugeniusz Adamów patrzy na dwa wielkie banery ze zdjęciami Darii Pikulik. Na jednym jest ona ze srebrem olimpijskim, a na drugim z powiewającą białą-czerwoną flagą. Tak darłowski magistrat chwali się i podkreśla sukces 27-letniej kolarzki, która przysięgła z rowerem rozpoczynała w 13-tysięcznym miasteczku nad Bałtykiem, w tutejszym Klubie Kolarskim Ziemia Darłowska.

- Daria jest zadziórą. Takim „walczakim”. Nigdy się nie poddaje. Ma cechy liderki, którą się stała w naszym klubie - charakteryzuje zawodniczkę Artur Szarycz, trener i prezes Ziemi Darłowskiej.

To Eugeniusz Adamów wychował sobie następcę w osobie Artura Szarycza potrafiącego zarządzać i też szkolić. A nie zawsze jest różowo. Choćby ostatnio - zepsuł się klubowy bus, którym kolarzki jeżdżą na zawody, a bodaj naj-

więcej jest takich imprez na południu Polski. W prostej linii z Pomorza trzeba pokonać około 700 kilometrów w jedną stronę.

- W warsztacie samochodowym usłyszałem: „Przykro mi panie Arturze, ale tego auta już się nie da naprawić” - wspomina prezes - Musiałem to wziąć na klatę. Nasz roczny budżet tak jest rozłożony, że nie mamy na ekstra wydatek w postaci samochodu używanego wartego minimum 150 tysięcy zł. Założyliśmy zbiórkę internetową, gdzie prosimy społeczność o wpłacenie dowolnego datku na ten cel.

Na razie na liczniku jest prawie 18 tysięcy zł. Mało, ale w klubie wierzą, że uda się uzyskać wymaganą kwotę. Zbiórka jest w toku.

Zbiórki

Internetowe są modne

Niestety, dla kolarstwa darłowskiego i polskiego okazuje się, że zbiórkami internetowymi trzeba się często podpierać. Rodziny dwóch junierek prosiły o sfinansowanie wyjazdu darłowskich kolarzek - Weroniki Wąsaty i Gabrieli Kaczmarczyk - na torowe Mistrzostwa Świata w Chinach. Za wyjazd każdej trzeba było wyłożyć ponad 12 tysięcy zł. Wymagane kwoty udało się zebrać. Z Chin napłynęły świetne informacje - G. Kaczmarczyk została wicemistrzynią świata w wyścigu torowym eliminacyjnym. Jest zawodniczką, która rok temu w kategorii 16 lat, a więc junierek młodszych, wygrała niemal wszystko, co można było wygrać. Teraz jest pierwszy rok juniorką, czyli 17-letnią zawodniczką.

- To społeczność złożyła się na start Gabrysi i Weroniki - mówi Artur Szarycz. - Taki stan rzeczy to brak porozumienia między Polskim Związkiem Kolarskim oraz Ministerstwem Sportu i Turystyki. Sytuacja spowodowała brak finansowania dla grup młodzieżowych na wyjazd na mistrzostwa świata i Europy. W tych zawodach kolarzki głównie reprezentują Polskę, a nie klub,



Daria Pikulik już w Darłowie odbyła trening. Na zdjęciu z prezesem - trenerem Klubu Kolarskiego Ziemia Darłowska, Arturem Szaryczem

nie region. Zadaniem urzędów krajowych jest zapewnić start najlepszym zawodnikom krajowym w imprezach mistrzowskich. Tym bardziej cieszy ten wynik i tym bardziej cieszy determinacja wszystkich, którzy mają w tym swój udział. Za to serdecznie dziękuję.

Nadzieja

w ministrze sportu

- Z różnych powodów, nie mogłem być w Chinach ze swoimi zawodniczkami i je wspierać. Nie tak powinny funkcjonować kadry juniorskie i młodzieżowe. Już na tym poziomie kadr, powinno być wszystko na wysokim poziomie. Temat rzeka. A później się dziwimy, że

na igrzyskach olimpijskich mamy tylko 10 medali - komentuje z kolei Marcin Adamów, trener kadry narodowej junierek, kolarstwo torowe, konkurencje średniodystansowe. Z kolarstwem związany od ponad 35 lat. Prywatnie syn Eugeniusza Adamowa i kolejny z trenerów KK Ziemia Darłowska. Oczywiście, gdy pełni tę funkcję, gdy nie koliduje to z zajęciami w kadrze.

Daria po podpisaniu kontraktu z amerykańską grupą stała się kolarzką absolutnego topu kobiecego. Rywalizuje z najlepszymi...

- Jako trener mam wielką nadzieję, że obecny minister sportu i turystyki, pan Sławomir Nitras zmieni tę sytuację, która teraz jest. Aby wychować wielu wspaniałych olimpijczyków, to my trenerzy juniorskich kadr narodowych, powinniśmy mieć stworzone jak najlepsze warunki pracy - podkreśla Marcin Adamów.

Podczas mojej rozmowy z Eugeniuszem Adamowem usłyszałem z jego ust tezę, że Darłowo ma wszelkie dane, aby pokazać światu więcej zdolnych kolarzek choćby na kolejnych Igrzyskach Olimpijskich, które będą w Los Angeles.

- W Paryżu mieliśmy cztery kolarzki wywodzące się z naszego klubu: Marlenę Karwacką, Nikołą Sibiak, Wiktoria Pikulik, Darię Pikulik. Dwie pierwsze reprezentują klubowo barwy Ziemi Darłowskiej, a dwie kolejne są naszymi wychowankami i aktualnie zawodniczkami amerykańskiej grupy Human Powered Health - mówi pan Eugeniusz. - Za nimi są kolejne zdolne - młode kolarzki marzące o olimpijskim starcie. Wystarczy stworzyć im odpowiednie warunki do rozwijania się... Proszę spojrzeć na te dwa banery na ratuszu z Darią Pikulik. Warto? Ja nie mam wątpliwości - takie zapewnienie pada na koniec naszej rozmowy.

Darłowo zorganizowało fete dla olimpijek

Kiedy rozmawiałem, wszystko było gotowe na powitanie w Darłowie czterech olimpijek: Marleny Karwackiej, Nikoli Sibiak, Weroniki Pikulik i Darii Pikulik.

Co zrozumiałe, oczy wszystkich najbardziej były zwrócone na srebrną medalistkę z Paryża. 27-letnia Daria Pikulik stała się dzięki temu rozpoznawalna w kraju dla szerszej publiczności. Swoje - mówiąc wprost - zrobiły także jej krytyczne słowa dotyczące kulis przygotowań do igrzysk olimpijskich. Między innymi musiała założyć prywatne pieniądze podczas przygotowań do tej imprezy,

dopiero później jej wszystko zwrócono. Była też mocna wypowiedź dotycząca kombinezonów olimpijskich.

Medal nie taki niespodziewany

Ta otoczka także pokazuje, że 27-latką jest charakterną kolarzką. Srebro wywalczyła w kapitalnym stylu, w konkurencji torowej omnium, który jest rodzajem kolarskiego wieloboju, gdzie przyznawane są punkty za poszczególne starty i na koniec wyciąga się generalną klasyfikację. Wiele osób okrzyknęło ten medal mianem niespodziewanego, ale my przed Igrzyskami Olimpijskimi w Paryżu pisaliśmy, że Daria Pikulik jest jedną z faworytek do podium. Mówił o tym Artur Szarycz zaznaczając, że darłowianka jest w światowej czołówce kolarzek torowych oraz że jej specjalnością jest właśnie omnium.

- Daria po podpisaniu kontraktu z amerykańską grupą stała się kolarzką absolutnego topu kobiecego - mówi prezes Szarycz. - Rywalizuje z najlepszymi na świecie. Przed startem w Paryżu wiedzieliśmy, że jest w życiowej formie, ale nikt nie chciał pompować balonu oczekiwań, bo kolarstwo torowe jest trudne. Wystarczy chwila nieuwagi i jest upadek. Koniec marzeń. Wszystko może runąć, jak domek z kart - dodaje Szarycz.

Warto też dodać, że bezpośrednio po odebraniu srebra w Paryżu 27-latką pojechała z rodzicami do Holandii, gdzie w Hadze dzień później finiszowała na szóstej pozycji, na pierwszym etapie (po pokonaniu 123 km) wyścigu Tour de France kobiet.

To właśnie ze względu na zobowiązania klubowo-kontraktowe z amerykańską grupą zawodową: Human Powered Health Darii Pikulik uroczyste powitanie olimpijek w Darłowie odbyło się z pewnym opóźnieniem.

Kolarzki zawsze z radością wracają do Darłowa, bo tutaj rozpoczęła się ich przygoda i kariera sportowa. ©©

Kiedy nasze
dziecko może już
samo wracać ze
szkoły?

PORADNIK *str. 7*

Co najlepiej siać
i sadzić
w ogrodzie
w październiku?

DOM I OGRÓD *str. 10*

WEEKEND *z rodziną*

Jesienne
przepisy na dania
z dynią w roli
głównej

KUCHNIA *str. 8-9*

Syropy z pigwy
i buraka
– wsparcie
w okresie zimy

ZDROWIE *str. 11*

GŁOS
DZIENNIK POWIATOWY

Sobota-Niedziela, 5-6.10.2024



Sprzątanie, wbrew pozorom, poprawia nasze samopoczucie i to psychiczne, i to fizyczne. Jeśli więc po fali upałów wreszcie postanowiliśmy chwycić za mopa, dobrze nam to zrobi. Sprzątajmy jednak z głową: niekoniecznie sami, niekoniecznie jednego dnia całe mieszkanie. I nie przesadzajmy – nadmierna sterylność wcale nie jest zdrowa *str. 5*

Justyna Piasecka

PORZĄDEK W DOMU I GŁOWIE



Nadeszła jesień. Widać ją nie tylko w kalendarzu, ale i w przyrodzie. Dni stają się coraz krótsze, poranki są coraz chłodniejsze. Wielu z nas nie może pogodzić się z odejściem lata, po którym pozostało już tylko wspomnienie i być może cień opalenizny na skórze. Jesień nieubłagana zmusza nas do wyjęcia z dna szafy cieplejszych ubrań, a za chwilę także rękawiczek i czapek, a to oznacza też porządki nie tylko w garderobie, ale i w całym domu.

Sprzątanie. Samo to słowo może budzić skrajne emocje. Dla jednych to relaksująca czynność, forma medytacji w ruchu, podczas której można oczyścić nie tylko dom, ale i myśli. Dla innych - obowiązek, który odkłada się na później, aż do momentu, gdy bałagan staje się nie do zniesienia. Niezależnie jednak od osobistych preferencji, jedno jest pewne: czyste otoczenie ma wpływ na nasze samopoczucie.

Badania dowodzą, że uporządkowane otoczenie sprzyja lepszemu funkcjonowaniu umysłu. W czystej przestrzeni łatwiej jest się skupić, odpocząć czy znaleźć motywację do pracy. Chaos w domu może potęgować stres, a w skrajnych przypadkach prowadzić do poczucia przytłoczenia. Dlatego, choć sprzątanie nie zawsze jest przyjemnością, to efekty, które ze sobą niesie, są tego warte. Jednak, jak przy każdym zadaniu, ważne jest, aby podejść do niego z rozważą. Nie musimy przecież sprzątać całego mieszkania w jeden dzień. Próba uporania się z każdym zakamarkiem w krótkim czasie może prowadzić do frustracji i zniechęcenia. O wiele bardziej efektywnym rozwiązaniem jest rozplanowanie porządków na kilka dni, a nawet tygodni.

Jesienne porządki mają też swój rytuał, który wielu ludziom daje poczucie zamknięcia pewnego etapu. To symboliczne zakończenie lata i przygotowanie do zimy, które w wielu kulturach oznacza również wewnętrzne oczyszczenie. Czasami, by naprawdę odpocząć, potrzebujemy zewnętrznego bodźca - a takim może być właśnie porządek w domu.

Nieporadnik Tatusia

GRA W SZUKANEGO

Znacie ten dowcip o Polaku, co to jedną kulkę popsuł, a drugą zgubił? Jak nie znacie, to popytajcie starszych. Ale jak nic dowcip powstał na podstawie obserwacji dzieci. A na pewno: moich.

Poniedziałek. Starszy nie może wyjść ze szkoły, bo zgubił identyfikator, do którego przymocował kluczyk do szafki. A w szafce buty i pozostałe ustrojstwo. Poszukiwania na boisku przyniosły efekt w postaci znalezienia identyfikatorów dwóch. Dwie rodziny szczęśliwe, ojciec bohaterem.

Wtorek. Starszy zgubił plecak, Młodszy zgubił kurtkę. Kurtka Młodszego znalazła się w szafce, plecak Starszego - w świetlicy.

Środa. Młodszy zgubił plecak, Starszy kurtkę. Znalezione, jak wyżej. Tyle, że w domu okazało się, że kurtka cudza. A w plecaku brak śniadaniówki.

Czwartek. Śniadaniówka Młodszego znalazła się rano w szafce. Popołudniu okazało się, że Starszy zgubił śniadaniówkę. I kurtkę. Młodszy nie zgubił nic. Wszystko się znalazło. W domu okazało się, że Młodszy zgubił buty, wrócił w szkolnych.

Piątek. Ufff, nikt nic nie zgubił, może dlatego, że do szkoły nie poszedł...

Poniedziałek. Starszy znów zgubił identyfikator. Tym razem się już nie znalazł.

Tato

Gwiazda

NA POCZĄTKU NIE LUBIŁEM ROLI FERDKA KIEPSKIEGO. TO SIĘ ZMIENIŁO, GDY ZOBACZYŁEM, ŻE PRZEZ TEN PROSTY HUMOR MOŻNA OPOWIADAĆ O RZECZACH WAŻNIEJSZYCH

Andrzej Grabowski, aktor



FOT. MATEUSZ TRZUSKOWSKI

Warto wiedzieć

Śliwkowe paznokcie są eleganckie i stylowe. Idealne na jesień!

Śliwkowy lakier do paznokci pięknie komponuje się ze złotym brokatem i wzorkami, ale nie tylko. Przedstawiamy propozycję śliwkowego manicure! Pamiętaj, że to właśnie ten manicure będzie rządził jesienią.

Śliwkowe paznokcie cieszą się ogromnym zainteresowaniem - zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym. Ten kolor kojarzy się z bogactwem, przepychem, ale także z elegancją, pewnością siebie i romantyzmem. Nie bez powodu był on kiedyś okrzyknięty nowym różem i królował na wybiegach mody.

Oprócz elementów garderoby w tym kolorze, warto mieć też śliwkowe paznokcie, które będą doskonałym uzupełnieniem wielu kreacji.



FOT. DEWMARYNA FREEPIK

Paznokcie śliwkowe mogą być uzupełniane np. o efekt brokatowy - pasuje idealnie!

Absolutny hit jesieni

Eksperci nie mają wątpliwości, że śliwkowe paznokcie to zdecydowany hit jesieni i całej zimy. To odcień wychodzący z fioletu wymieszany z czerwienią. Śliwkowy jest bardzo podobny do bordo, jednak nieco zimniejszy. Dlatego stanowi znakomitą alternatywę do typowo czerwonego świątecznego manicure, który jest, rzecz jasna, bardzo popularny od wielu, wielu lat.

Takie pazurki wyglądają efektownie pomalowane po całej długości, jak i mogą być elementem zdobienia. Jeśli jednak chcesz, aby to śliwka odgrywała główną rolę na paznokciach, to jest ona świetnym kolorem bazowym, który daje wiele możliwości na ożywienie dłoni. Śliwkowy manicure łączyć można z wieloma barwami, na przykład z jaśniejszymi odcieniami zielonego, pudrowym różem i beżem. Świetnie współgra

z szarym oraz soczystym pomarańczowym.

Odcień ma znaczenie

Śliwkowe paznokcie są niezwykle eleganckie i mogą być uzupełnieniem wielu kreacji, zarówno tych codziennych (do pracy czy na studia), jak i wieczorowych. Ważną rolę odgrywa tu jednak ich wykończenie, które może być z połyskiem lub matowe.

Istotny jest również odcień fioletu i zdobienia, na jakie się zdecydujesz. Może być wymieszany z czerwienią i przypominać bordo. Może również mieć w sobie więcej niebieskiego. Fioletowe paznokcie będą pięknie wyeksponowane zwłaszcza przy białych kreacjach, ale również przy limonkowych, żółtych oraz zielonych. Paznokcie w kolorze śliwki stworzą także doskonały i bardzo elegancki duet z beżowym lub niezwykle modnym camelowym płaszczem.

Śliwka i złoto

Paznokcie śliwkowe pięknie się prezentują ze złotem, srebrem i brokatem. To połączenie idealne będzie zwłaszcza na nadchodzące święta Bożego Narodzenia oraz na zabawę sylwestrową. Można je również ozdobić białymi śnieżynkami, które oddadzą zimowy klimat panujący za oknem - oczywiście dopiero za kilka miesięcy. Świetnie będą również wyglądały z folią transparentną lub przypiętą pyłkiem.

Jeżeli zależy ci na oryginalnym manicurze, to możesz pokusić się o frencha i zamiast białych końcówek pomalować je na śliwkowo. Jeżeli natomiast chodzi o wzory, to modne są kropki (dot nails), paski i kwiaty.

Typowym zimowym hitem są paznokcie sweterki, które na tym kolorze będą prezentowały się zjawiskowo i efektownie. Możesz również pokusić się o ombre lub swirl

nails. Jeżeli jednak nie masz zdolności manualnych, możesz zakupić gotowe naklejki, które są bardzo proste w użyciu. W ten sposób niewielkim wysiłkiem i nakładem pracy uzyskasz efekt, jak po wyjściu z profesjonalnego salonu kosmetycznego.

Skonsultuj się z ekspertem

Jeśli zamierzasz zdecydować się na paznokcie w kolorze śliwkowym, ale nie masz sprecyzowanego pomysłu, zachęcamy do konsultacji z ekspertem lub ekspertką w salonie. Wystarczy jedna taka wizyta, podczas której specjalista podpowie, jaki odcień oraz jaki styl najbardziej będzie do ciebie pasował.

Z paznokciami śliwkowymi nie trzeba się spieszyć - modowi eksperci nie mają wątpliwości, że będą one modne jeszcze przez długie, długie miesiące - aż do końca zimy. **Katarzyna Dębek**

Jesienne porządki

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

Lato, upały, komu chciałoby się sprzątać? Ale przychodzi moment, gdy trzeba się za to wziąć. Wiele osób rusza do wielkich porządków właśnie teraz, bo chłodniej, bo powoli wracamy po wakacjach do codzienności, bo trzeba wreszcie przejrzeć przed jesienią szafy.

Tak swoją drogą - lubimy czystość. Tak przynajmniej wynika z międzynarodowego badania szwajcarskiej firmy Batmaid, zawodowo oferującej usługi czystości. W Polsce przeprowadzono je w lutym 2022 roku. „Jak często sprzątane jest twoje mieszkanie?” - brzmiało jedno z pytań. Najliczniejsza grupa, bo aż 42,8 proc. badanych, odpowiedziała, że kilka razy w tygodniu, 28,3 proc. respondentów, że raz na siedem dni. Przeszło co piąty badany (22,9 proc.) sprząta lub zamawia tę usługę nawet codziennie. 2,4 proc. badanych przyznało, że sprząta rzadziej niż raz w miesiącu.

U jednej trzeciej badanych (30,3 proc.) porządki w mieszkaniu zajmują im 2-2,5 godziny tygodniowo. Co czwarty Polak poświęca na to tylko 1-1,5 godziny, u co piątego badanego sprzątanie zajmuje 3-3,5 godziny, a u co dziesiątego 4-4,5 godziny. Są tacy, w mieszkaniach których sprząta się ponad 8 godzin tygodniowo, ale to jedynie ok. 2 proc.

Jeśli lubimy sprzątać, to dobrze. Naukowcy przekonują, że codzienny ruch związany z domowymi obowiązkami i czyste otoczenie pozytywnie wpływają na zdrowie. Psycholog kliniczny Michael Messina przekonuje, że życie w bałaganie może obniżyć u nas poczucie własnej wartości i wywołać niepokój. Z kolei przebywanie w uporządkowanym otoczeniu pozytywnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne.

„Zagracone otoczenie może zaśmieszać umysł” - uważa Messina cytowany przez CNBC.

Zdaniem naukowca, podczas sprzątania odczuwamy satysfakcję z wykonanego zadania, co przekłada się na uczucie szczęścia i większą motywację - czytamy na stronach CNBC Make It. Zdaniem Messiny porządków i dobrze zorganizowane środowisko sprzyjają koncentracji, w końcu musimy patrzeć na to, co wycieramy, i produktywności. Czyste otoczenie sprawia też, że mamy większe poczucie kontroli, potrafimy lepiej zorganizować swój dzień, a co za tym idzie - jaśniej rozumować. Wreszcie - gruntowne porządki stanowią jeden z początkowych kroków w procesie leczenia depresji. Terapia behawioralna zakłada wykonywanie małych zadań, które pomagają pacjentom stopniowo przywracać aktywność i zaangażowanie w życie codzienne. Cze-

sto obejmuje one proste czynności, takie jak porządkowanie tego, co wokół nich.

- Aktywowanie pacjentów w sposób związany z byciem produktywnym i ruchem fizycznym pomaga poprawić ich zdrowie psychiczne, umożliwiając podjęcie trudnej pracy podczas terapii poznawczej - wyjaśnia Messina.

Nie bez znaczenia jest także fakt, że domowe porządki to aktywność ruchowa. Brytyjscy naukowcy z Cambridge przeprowadzili badania w grupie ponad 50 tys. osób w wieku od 30 do 50 lat. Okazało się, że ci zaangażowani w codzienne obowiązki domowe, byli po prostu zdrowsi. Więc jeśli przez upały, wyjazdy wakacyjne trochę zaniedbaliśmy nasze mieszkania czy domy, warto je odświeżyć, co będzie z korzyścią także dla nas samych.

Sprzątajmy jednak z głową: niekoniecznie wszystko i niekoniecznie w jeden dzień. Mierzmy siły na zamiary. Pamiętajmy, że większe sprzątanie trzeba odpowiednio zaplanować. Opracujmy szczegółowy plan: co i kiedy będziemy robić, określmy też, ile zajmie nam to czasu.

Jednego dnia myjemy okna, zmieniamy firanki, jeśli je mamy. Drugiego - przeglądamy szafy. Zróbmy to uważnie. Niektórzy hołdują zasadzie: jedną rzecz przynosisz, dwóch się pozbywasz. Może niekoniecznie w tym samym czasie, ale warto przejąć swoje ubrania, zobaczyć, w czym nie chodziliśmy od lat i po prostu odłożyć je na bok. Oddać znajomym albo osobom potrzebującym. To samo zróbmy z butami. Zastanówmy się, w których będziemy chodzić, a które niepotrzebnie zajmują miejsce na półce. Jeśli jakieś pary nie włożyliśmy przez dwa ostatnie sezony, już jej nie włożymy.

Bo wielkie sprzątanie trzeba zacząć od miejsc, w których zajmie ono najwięcej czasu i w których najwolniej się brudzi.

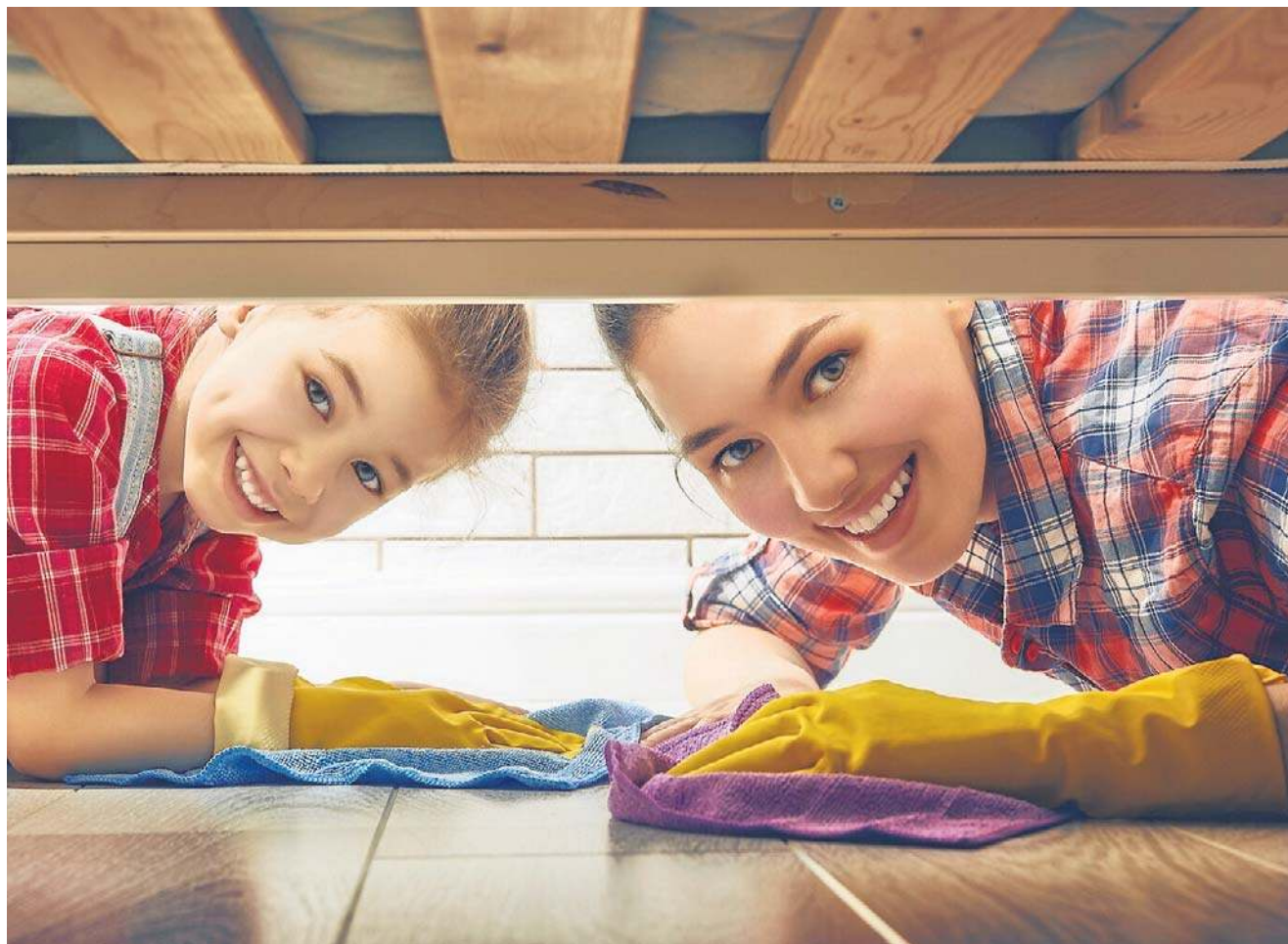
Kiedy mamy poukładane w szafach, możemy zabrać się za kuchnię. Oprócz wyszorowania szafek czy pieca, zróbmy przegląd przetworów, makaronów, mąk i innych produktów. Sprawdźmy ich daty ważności, bo nasze zapasy niekoniecznie wciąż nadają się do spożycia.

Teraz przyszedł czas na poszczególne pokoje. Można stosować inną metodę: jednego dnia we wszystkich powycieramy kurze, drugiego odkurzamy i myjemy podłogi. Łazienkę zostawmy na koniec, ubrudzimy ją podczas sprzątania wszystkich innych pomieszczeń, bo wtedy często z niej korzystamy.

Zawsze też warto spojrzeć do internetu, znajdziemy tam masę wskazówek. Choćby taką: „Odkurzanie zawsze zaczynamy od góry, aby kurz nie spadał na wyczyszczone już powierzchnie znajdujące się niżej. Zdejmu-

Sprzątanie, wbrew pozorom, poprawia nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. Jeśli więc po fali upałów wreszcie chwyciliśmy za mop, dobrze nam to robi. Sprzątajmy z głową: niekoniecznie sami, niekoniecznie jednego dnia całe mieszkanie. I nie przesadzajmy!

PRZYSZŁA PORA NA POWAKACYJNE PORZĄDKI!



Możemy potraktować sprzątanie jako rodzinne zadanie i zaangażować do tego procesu również naszych bliskich

jemy firanki i zasłony, odkurzamy sufit i ściany za pomocą szczotki na długim kij, owiniętej suchą szmatką. Usuwamy kurz z kaloryferów. Czyścimy meble tapicerowane, myjemy szkło ozdobne i różne bibeloty. Na koniec trzepiemy dywany”.

Nie bawmy się w siłaczki, nie róbmy wszystkiego same. Im większa rodzina, tym więcej sprzątania, ale i więcej rąk do pomocy. Najlepiej rozdzielić obowiązki między wszystkich domowników. Pomagać powinny także dzieci, nawet małe, niech poukładają zabawki w swoim pokoju, posprzątają biurka, zetrą kurze tam, gdzie dostaną. Raz, że

mogą się przy tym świetnie bawić, dwa - nauczą się, że życie to także obowiązki, że przychodzi w nim czas na pakowanie lalek i samochodzików do pudeł, a co ważne - zajęte, nie będą przeszkadzać.

Jeśli nie posprzątam wszystkich, nie panikujmy. Nadmierna sterylność też nie jest wskazana. Naukowcy z uniwersytetu w Atlancie udowodnili, że próba wyeliminowania z naszego otoczenia wszystkich bakterii, wirusów, roztoczy i grzybów w trakcie porządków nie sprzyja prawidłowej pracy mózgu i może doprowadzić do depresji. Wyniki swoich obserwa-

cji opublikowali w piśmie „Molecular Psychiatry”.

„Drobnoustroje, które usuwamy podczas generalnych porządków, tak naprawdę potrzebne są dla zdrowia, gdyż wzmacniają system odpornościowy. Co więcej - dzięki nim czujemy się szczęśliwsi. Bo gdy układ immunologiczny jest słaby, mózg produkuje mniej serotoniny, zwanej hormonem szczęścia” - pisał swego czasu brytyjski „Daily Mail”.

Co konkretnie zaobserwowali naukowcy z Atlanty? Otóż, z ich badań wynika, że w sterylnym środowisku nasza odporność nie jest poddawana ciężkim

próbom, więc nie uczy się właściwie reagować na stany zapalne. A gdy staje się nadreaktywna, mózg nie działa prawidłowo i zaburza się wytwarzanie serotoniny odpowiedzialnej za odczuwanie przyjemności.

Tak czy inaczej, jeśli nie posprzątam wszystkiego, naprawdę nic się nie stanie.

Zadbajmy o to, aby w domu było sympatycznie i miło. Także jesienią można kupić kwiaty, które wprowadzą do naszego domu trochę świeżości i życia, zadbajmy o zapachowe świeczki, przydadzą się w coraz dłuższe wieczory, miękkie kocyk i dobrą, aromatyczną herbatę.

Sylwetka

Teraz jego jedynym celem jest nie krzywdzić ludzi

Przez 22 lata wcielał się w Ferdka w „Świecie według Kiepskich”. Z czasem ludzie zaczęli go utożsamiać z tą postacią. Dopiero ostatnio udało mu się zagrać kilka ról, dzięki którym odzyskał siebie

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Paradoksalny serial „Malanowski i Partnerzy” cieszył się niegdyś sporą popularnością. Niestety, przedwczesna śmierć grającego główną rolę Bronisława Cieślaka zakończyła jego emisję. Teraz Polsat postanowił jednak wrócić do tego formatu. I tak dostaliśmy emitowany od początku września serial „Malanowski. Nowe rozdanie”. Tym razem prowadzącym własne biuro śledcze został Andrzej Grabowski. Wciela się on w brata zmarłego detektywa, który dziedziczy po nim interes i chcąc nie chcąc podejmuje się kontynuacji jego dzieła.

– Czuję, że jeszcze mogę wiele osiągnąć i nie mam czasu, aby myśleć o upływających latach. Przez całe życie bardzo dużo pracowałem. Może nie w tak spektakularny sposób jak teraz, kiedy jestem obecny w wielu filmach i programach TV, ale przez cały czas występowałem na deskach teatrów, przygotowywałem występy kabaretowe. Duże tempo nie jest dla mnie czymś nadzwyczajnym – mówi aktor w serwisie Świat Rezydencji.

Harcerz i ministrant

Wychował się w podkrakowskiej Alwerni. Rodzice mieli przyzwoite posady: mama była kierowniczką banku spółdzielczego, a tata – kierownikiem zaopatrzenia w zakładach chemicznych. Miał dwóch braci – Mikołaja i Wiktora. Ponieważ był sporo młodszy od nich, nie wykazywali nim specjalnego zainteresowania. Dlatego mały Andrzejek trzymał się z paczką własnych kolegów, do tego udzielał się w harcerstwie i był ministrantem. Tak mu się podobało służenie do mszy, że w pewnym momencie zaczął nawet myśleć, żeby zostać księdzem.

– Kościół był wtedy dla ludzi ostoją, a księża i zakonnicy to byli fantastyczni ludzie. Wiara traktowała się jak coś naturalnego, podobnie jak pory roku. Wszyscy chłopcy chodzili na nabożeństwa i służyli do mszy, wszystkich



FOT. ADAM JANKOWSKI

dziewczynki podczas procesji sypały kwiatki, kobiety nosiły fetry, a mężczyźni chorągwie. Różnica między ministrantami była tylko taka, że jedni potrafili się nauczyć ministrantury po łacinie, a inni nie. I ci, którzy potrafili, byli wyróżniani. Ja potrafiłem – podkreśla w „Vivie”.

Andrzejek poszedł do szkoły rok wcześniej jako sześciolatek.

Może dlatego niespecjalnie się nią zachwylił. Uczył się średnio, najgorzej szło mu z przedmiotów ścisłych. Za to bez problemu potrafił wykuć na pamięć i wyrecytować dowolny wiersz. Dlatego tata próbował go wciągnąć w amatorski teatr, który organizował w swoim miejscu pracy. Zew aktorstwa chłopak poczuł jednak wtedy, kiedy odwiedził

brata w Krakowie, gdzie ten studiował w szkole teatralnej.

– Kiedy odwiedzałem Mikołaja w Krakowie, tak spodobała mi się szkoła teatralna, jej atmosfera, dziewczyny, że postanowiłem zdawać. Zdałem. No i zaczęło się: hulaj dusza, piekła nie ma. Wyrwany spod skrzydeł rodziny – śmieje się w „Dzienniku Bałtyckim”.

ANDRZEJ GRABOWSKI

Polski aktor teatralny, filmowy i telewizyjny. Urodził się w 1952 roku w Chrzanowie. Wychowywał się w Alwerni. Ma brata Mikołaja, który jest reżyserem teatralnym. Drugi brat Wiktor był inżynierem górnictwa, zmarł w 2019 roku. W 1974 roku ukończył krakowską PWST. Występował w Teatrze im. L. Solskiego w Tarnowie, w Starym Teatrze i Teatrze STU w Krakowie, obecnie jest członkiem zespołu Teatru im. J. Słowackiego w Krakowie. Popularność przyniósł mu sitcom „Świat według Kiepskich”, emitowany od 1999 do 2021 roku. Ważniejsze role zagrał w filmach „Śluby panieńskie”, „Pitbull”, „Polityka” i „Piosenki o miłości”. Był jurorem w talent-show „Taniec z gwiazdami”. Nagrał trzy płyty. Jego córki Zuzanna i Katarzyna są aktorkami. Ma trzy wnuczki.

Od teatru do sitcomu

Szybko stał się jednym z najbardziej lubianych studentów wśród przyszłych aktorów. Jako najmłodszy zawsze latał po alkohol, stąd dokładnie znał wszystkie meliny w pobliżu akademika. Sam lubił najbardziej bywać w krakowskich klubach, tańczyć jazz i podrywać dziewczyny. Tak mu się spodobało to „słodkie życie”, że dostał dwóję od Jerzego Jarockiego i musiał powtarzać dwa semestry. Wtedy zawiązał się i ostatecznie skończył studia bez problemu.

Po zrobieniu dyplomu Andrzej trafił do Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie. Obsadzano go w trzecim rzędzie, więc zbuntował się i przeniósł do Tarnowa. Tam pograł za wszystkie czasy i w końcu Kraków sam upomniął się o niego. Dostał etat w Starym Teatrze, ale gdy zmieniła się dyrekcja, niespodziewanie został zwolniony. Szukając pracy, przyjął rolę w pierwszym polskim sitcomie – „Świat według Kiepskich”. I został na 22 lata Ferdkiem Kiepskim.

– Na początku nie lubiłem tej roli. To się zmieniło, gdy zobaczyłem, że przez ten prosty humor można opowiadać o rzeczach ważniejszych, niż by się mogło na pozór wydawać. Koleżki mówią: „Aaa, bo wy się tam wygłupiacie”. Na to proponuję: „Chcesz, to zaproszę cię na plan, powyglupiamy się. Przekonasz się, że jak będziesz się wygłupiać, to nikt się nie zaśmieje” – mówił w „Gazecie Krakowskiej”.

Widzowie tak pokochali aktora jako Ferdka Kiepskiego, że wręcz zaczęli go utożsamiać z tą karykaturalną postacią. Szansę zerwania z wizerunkiem bezrobotnego leniucha dał mu dopiero Patryk Vega, obsadzając go w roli inspektora policji o wdzięcznym pseudonimie „Gebels” w cyklu „Pitbull”. W ostatnim czasie aktor stworzył wybitną kreację w „Piosenkach o miłości”, pokazując, że świetnie sprawdza się również w kinie artystycznym.

Miłosne perturbacje

Andrzej już na studiach zakochał się w swej koleżance

z uczelni – Annie Tomaszewskiej. Ta początkowo nie zwracała na niego uwagi, ale kiedy oboje weszli w zawód, dostrzegła w nim kandydata na męża. Pobrali się więc i na świat przyszły niebawem ich dwie córki – Zuzanna i Katarzyna. Małżeństwo nie było jednak udane: w Krakowie mówiło się, że para aktorów nie kłóci się ze sobą tylko wtedy, kiedy jest na scenie. W końcu po wspólnie spędzonych 26 latach, każde poszło w swoją stronę.

Rok później Andrzej ożenił się ponownie. Tym razem jego wybranką została młodsza od niego o 18 lat charakterystorka Anita Kruszevska, którą poznał na planie serialu „Tylko miłość”. Niestety: i tym razem aktorowi się nie powiodło. Małżeństwo rozpadło się po 7 latach. Do tego Kruszevska oskarżyła w mediach byłego męża o to, że opuścił ją, kiedy była poważnie chora. Grabowski musiał za to słono zapłacić: w ramach podziału majątku oddał jej 1 milion 250 tysięcy złotych.

Po tych doświadczeniach aktor dał sobie spokój z amarami. Zajął się przede wszystkim sobą: ponieważ ważył aż 140 kg, poddał się operacji zmniejszenia żołądka i zrzucił zbędny zapas tłuszczu. Dopiero cztery lata temu zawiązał się z koleżanką z krakowskiego Starego Teatru – Aldoną Grochal. Pomny poprzednich doświadczeń, nie spieszy się jednak już ze ślubem, choć ponoć zamieszkał ze swoją wybranką.

– Jedynym moim celem w życiu jest nie krzywdzić ludzi. Nie zawsze się udaje. Czasem krzywdzimy, nawet o tym nie wiedząc. Bo popatrzymy jakimś wzrokiem nie takim, bo mając gorszy humor, nie odpowiemy na dzień dobry, bo kogoś nie zauważymy, nieświadomie nieładnie postąpimy. W każdym złośliwie jest i bardzo dużo dobra, i bardzo dużo zła. Ale mamy rozum i wolną wolę. Jeśli posługujemy się rozumem, jeśli rozum kieruje naszą wolną wolą, to życie przeżywamy jako tak – podkreśla w „Vivie”.

Bezpieczeństwo dziecka

Kiedy nasze dziecko może już samo wracać ze szkoły?

Wielu rodziców czeka na ten dzień, kiedy ich dziecko będzie na tyle samodzielne, aby mogło samo wrócić ze szkoły, pozostać bez opieki w domu lub wyjść na plac zabaw. Jednak trzeba mieć na uwadze dwie ważne kwestie – przepisy prawa i dojrzałość malucha. Co więcej, dziecko trzeba do tak ogromnej zmiany dobrze przygotować. Podpowiadamy, jak to zrobić!

Kiedyś samodzielny powrót dziecka ze szkoły lub w towarzystwie starszego rodzeństwa nie był niczym niezwykłym. To samo dotyczyło samotnego pobytu malucha w domu. Obecnie te kwestie reguluje prawo, ale znaczenie ma też odpowiedzialność opiekunów.

Wielu rodziców zastanawiało się nad tą kwestią w czasie pandemii, kiedy na uczniów i przedszkolaków nakładano kwarantannę. Opiekunowie, którzy nie mieli możliwości pracy zdalnej, musieli wynająć nianię, wziąć zwolnienie lekarskie lub pozostawić dziecko w domu bez nadzoru. Mimo że zniesiono obostrzenia, problem w wielu rodzinach dalej istnieje.

Czy w takim razie można wyjść na 10 minut z domu, w którym jest 5-latek? Prawo mówi, że tak małego dziecka nie wolno zostawiać samego. Dopuszczalne jest to dopiero po ukończeniu przez malucha siódmego roku życia. Z paragrafu 6 art. 82 Kodeksu wykroczeń wynika, że: „Kto zostawia małoletniego do lat 7 w okolicznościach, w których istnieje prawdopodobieństwo wzniesienia przez niego pożaru, podlega karze grzywny albo karze nagany”.

Z kolei art. 106 Kodeksu brzmie:

„Kto, mając obowiązek opieki lub nadzoru nad małoletnim do lat 7 albo nad inną osobą niezdolną rozpoznać lub obronić się przed niebezpieczeństwem, dopuszcza do jej przebywania w okolicznościach niebezpiecznych dla zdrowia człowieka, podlega karze grzywny albo karze nagany”.

Psychologowie są zdania, że przepisy prawa i tak są zbyt łagodne. Specjaliści wskazują, że



FOT. 123RF

dziecko nie powinno zostawać w domu bez opieki nawet do ukończenia przez nie 9. roku życia. Jednak wszystko zależy od samego małego człowieka – jego wrażliwości, samodzielności i dojrzałości. Jeśli dziecko jest mocno przywiązane do rodzica, płacze, robi się smutne na samą myśl, że ma zostać w domu, lepiej jeszcze poczekać.

Warto również się zastanowić nad czyniącymi niebezpieczeństwami. Rodzic nie jest w stanie przewidzieć wszystkiego, a dzieci, nawet odpowiedzialne, miewają czasem głupie pomysły. Jeśli zaistniała potrzeba pozostawienia malucha samego



FOT. ILONA TITOVA/GETTYIMAGES

w domu, nawet na 10 minut, trzeba go odpowiednio do tego przygotować. Punktem wyjścia jest rozmowa. Porusz wówczas z maluchem następujące kwestie:

- poinformuj go, że pod żadnym pozorem nie może nikomu obcemu otwierać drzwi,
- naucz dziecko obsługiwać telefon, aby w razie niebezpieczeństwa zadzwonił do Ciebie lub na policję,
- przestrzeż przed wchodzeniem na parapet, otwieraniem okien, korzystaniem z kucharki i innymi niebezpiecznymi sytuacjami.

Wychodząc z domu, powiedz dziecku, kiedy wrócisz i gdzie idziesz. Zadbaj, by czuło się bezpiecznie i miało co robić podczas Twojej nieobecności.

To oczywiście, że przedszkolak nie wróci sam do domu. Jednak w przypadku pierwszoklasisty sytuacja wygląda inaczej. Tutaj również przepisy prawa mogą podpowiedzieć, co jest w porządku, a co nie. I chociaż nie ma konkretnych paragrafów regulujących tę kwestię, są takie, które mogą rodzicom naprowadzić.

Prawo o ruchu drogowym, a dokładnie art. 43, mówi:

„Dziecko w wieku do 7 lat może korzystać z drogi tylko pod opieką osoby, która osiągnęła wiek co najmniej 10 lat. Nie dotyczy to strefy zamieszkania”.

Warto również wziąć pod uwagę art. 89 Kodeksu wykroczeń:

„Kto, mając obowiązek opieki lub nadzoru nad małoletnim do lat 7, dopuszcza do przebywania małoletniego na drodze publicznej lub na torach pojazdu szynowego, podlega karze grzywny albo karze nagany”.

Dziecko, które skończyło 7 lat, może samodzielnie wrócić ze szkoły do domu, jeśli ma ono pisemną zgodę rodzica. Jest

to możliwe, o ile porusza się chodnikiem i nie musi przechodzić przez drogę, po której jeżdżą samochody. Dobrym rozwiązaniem jest też odbiór malucha przez starsze rodzeństwo, które nie musi być pełnoletnie. W takim przypadku potrzebna jest pisemna zgoda opiekuna.

Z zapisów prawnych wynika, że 10-latek może samodzielnie poruszać się autobusem, ale warto zapoznać się z art. 210 Kodeksu karnego, którego pierwszy paragraf mówi:

„Kto wbrew obowiązowi troszczenia się o małoletniego poniżej lat 15 albo o osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny osobę tę porzuca, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.

Z drugiego paragrafu tego artykułu wynika jednak, że jeżeli następstwem będzie śmierć małoletniego, grozi za to kara pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

Oprócz tego, co mówi prawo, warto sugerować się własnymi odczuciami, bezpieczeństwem dziecka i jego gotowością na taki krok. Warto wziąć pod uwagę dojrzałość dziecka, jego samodzielność oraz odległość szkoły od miejsca zamieszkania, a także to, na ile bezpieczna jest ta trasa.

O opinię na temat samodzielnego powrotu dziecka ze szkoły i pozostania w domu bez opieki poprosiliśmy psycholog Katarzynę Półtorak.

– Przyjmuje się, że dzieci są gotowe na samodzielną drogę do lub ze szkoły w wieku około 9 lat – wyjaśnia specjalistka.

– Znam jednak sporo dzieci, które robiły to wcześniej, a także takie, którym i w późniejszym wieku spra-

wiało to trudność. Z pobylem samemu w domu jest trochę inaczej, granica nieznacznie przesuwana się w górę. Ważne jest też to, czy chcemy dziecku zostawić pod opieką młodsze rodzeństwo, na jak długo ma



FOT. 123RF

zostać samo itd. Zastanawiając się jednak nad tym, czy nasza pociecha jest gotowa na ten czy inny krok, nie przywiązujmy największej wagi do jej wieku – dodaje.

Specjalistka podpowiada również, jak przygotować dziecko do samodzielnego po-



FOT. 123RF

wrotu ze szkoły, aby było to bezpieczne.

– Jeśli decyzja została podjęta, porozmawiajmy z dzieckiem o jego emocjach, o tym, co samo sądzi na ten temat. Sprawdźmy, czy ma pytania. Starajmy się nie dokładać dziecku swoich lęków czy obaw. Zapytajmy o to, co może zrobić w razie problemów. Zostawmy mu numer telefonu, na który może zadzwonić w razie kłopotów. Możemy też przećwiczyć różne sytuacje, np. taką, kiedy ktoś je zaczepi w drodze czy na przystanku. Porozmawiajmy o bezpieczeństwie, o informacjach, którymi można się dzielić z nieznajomymi, a które lepiej zostawić dla siebie.

Ustalmy, kiedy dziecko ma wrócić do domu, czy zaraz po lekcjach, czy ma zajęcia dodatkowe, a może ma zostać u kolegi, który blisko szkoły mieszka. Jeśli czujemy, że dziecko da sobie radę, to jemu również będzie wtedy łatwiej. Nasze emocje wpływają na naszą pociechę. Pamiętajmy o tym za każdym razem, kiedy pojawiają się w naszym życiu codziennym jakieś nowe wyzwania. Nie bójmy się nowych sytuacji, tylko ćwiczmy odpowiednie zachowania – dotyczy to zarówno rodziców, jak i dzieci – mówi.

Kolejne kroki dzieci w „dorosłość” są nieuniknione. Pocięchy codziennie ćwiczmy to na wielu frontach. Czasami trzeba im w tym pomóc, a czasami same podejmują decyzję, że są na coś gotowe. Jednak każdy rodzic zna najlepiej swoje potomstwo i wie, na ile może mu pozwolić. Warto kierować się dojrzałością dzieci, ale nie wolno również zapominać o tym, co mówi na ten temat prawo!

Katarzyna Dębek



FOT. SBYTOVAMN/GETTY IMAGES

Smaki jesieni



FOT. ARXONT/GETTY IMAGES

Jesienne przepisy na dania z dynią w roli głównej

Dynia jest na tyle uniwersalnym warzywem, że świetnie sprawdza się w słodkich i słonych przepisach. Można ją wykorzystać do przygotowania obiadu, kolacji czy deseru

Dynia to zdecydowanie królowa jesieni - jej pojawienie się zapowiada długie wieczory i domowe aktywności. Miłośnicy przytulnych wnętrz chętnie wykorzystują ją do tworzenia jesiennych dekoracji, a sympatycy kulinariów doceniają za smak i aromatyczne potrawy, które można z niej przygotować.

PLACKI Z DYNIA NA SŁONO

300 g dyni, 2 jajka, 170 g mąki pszennej pełnoziarnistej, 5 g imbiru w proszku, 3 g świeżo zmielonego czarnego pieprzu, 1 ząbek czosnku.

Miąższ z dyni zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Rozbij jajka i rozkłóć je za pomocą widelca, aby maksymalnie je napowietrzyć. Utartą dynię wymieszaj z jajkiem, mąką pszenną, przyprawami i startym czosnkiem. Następnie smaż placki na rozgrzanym oleju do zarumienienia.

Placuszki dyniowe na słono warto podawać z kwaśną śmietaną, białym sosem pieczarkowym lub sosem czosnkowym.

PIECZONA DYNIA Z ORZECHAMI

1 dynia hokkaido, 3 łyżki oliwy z oliwek, pół szklanki migdałów w łupkach lub orzechów włoskich, 2 łyżki miodu, 1 porcja sosu taratour (sos z czo-

snku, cytryny, soli i pasty tahini), 2-3 łyżki za'ataru (mieszanka zmielonych ziaren sezamu, tymianku, sumaku i soli), do podania: natka pietruszki lub kolendra, pestki granatu

Piekarnik rozgrzewamy do 200°C. Dynię myjemy i kroimy w 2-centymetrowe plastry. Następnie skrapiamy je oliwą z oliwek i pieczemy 25-30 minut. Migdały lub orzechy włoskie mieszamy z miodem i wstawiamy do piekarnika na 5-7 minut, żeby się skarmelizowały. Upieczoną dynię przekładamy na talerz, skrapiamy sosem taratour, posypujemy za'ataram, pokruszonymi orzechami, pestkami granatu i świeżymi ziołami. Podajemy od razu.

Przepis poleca Samar Khanafer, autorka książki „Dukkah, kumin i włoszczyzna”, uczestniczka trzeciej edycji programu MasterChef Polska.

MUFFINKI DYNIOWE

200 g obranej dyni, 1 szklanka mąki pszennej, pół szklanki cukru, 2 łyżki cukru brązowego, 2 jajka, pół szklanki oleju, 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżeczka imbiru, pół łyżeczki gałki muszkatołowej, pół łyżeczki soli, 1 łyżka masła do smażenia. Opcjonalnie do dekoracji: 200 g śmietanki

36 proc., 3 łyżki cukru pudru, łyżeczka esencji waniliowej lub 1 opakowanie cukru waniliowego (16 g), kilka posiekanych orzechów, szczypta cynamonu do posypania.

Na patelni rozpuść masło, dodaj pokrojoną na kawałki i obraną dynię. Ustaw mały ogień i podsmażaj dynię ok. 5 minut, aż zmięknie. Przełóż dynię do miseczki, ostudź, a następnie zmiksuj blenderem lub dokładnie roznieć widelcem.

W misce wymieszaj suche składniki: mąkę, proszek do pieczenia, cukier, cukier brązowy, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową i sól. W drugim naczyniu wymieszaj widelcem jajka z olejem i przestudzoną, zmiksowaną dynią. Przelej masę dyniową do suchych składników i wymieszaj łyżką. Przełóż masę do foremek na muffinki, napełnij je do 3/4 wysokości. Piecz muffinki dyniowe ok. 20 minut w 170 stopniach. Upieczone wyjmij z foremek i wystudź. Możesz udekorować muffinki ubitą śmietaną z cukrem, a wierzch posypać posiekanymi orzechami i oprószyć cynamonem

ZAPIEKANKA Z DYNIA

1 dynia hokkaido, podwójna pierś kurczaka, 4 ziemniaki, 2 czerwone papryki, 1 cebula, szklanka tartego sera (np. mo-

zzarella), łyżeczka słodkiej, czerwonej papryki, oliwa, sól, pieprz.

Nagrzej piekarnik do 200 stopni. Dynię umyj i odetnij twarde końcówki. Przekrój ją na pół i wydrąż środek. Następnie pokrój dynię na mniejsze kawałki. Pokrój cebulę i zeszklij na oliwie, dodaj posiekaną drobno pierś kurczaka, dopraw i smaż ok. 5 minut. Ziemniaki obierz (jeśli są młode, to zostaw je w skórce, tylko umyj) i pokrój na cienkie plasterki. Paprykę pokrój na kawałki. Przygotuj naczynie do zapiekania. Wlej oliwę, na dnie ułóż ziemniaki, a na to wyłóż mięso kurczaka z cebulką. Następnie ułóż dynię oraz paprykę. Wstaw zapiekankę do piekarnika i piecz pod przykryciem 40 minut. Następnie posyp zapiekankę serem i wstaw do piekarnika, już bez przykrycia, na ok. 10 minut.

ZUPA Z DYNIA HOKKAIDO

1 dynia hokkaido, 1 cebula, 500 ml bulionu, płaska łyżeczka wędzonej papryki, pół łyżeczki kuminu, pół łyżeczki suszonego imbiru, sól, pieprz, oliwa

Nagrzej piekarnik do 200 stopni. Z dyni odkrój stwardniałe części, przekrój ją i wydrąż środek. Pokrój dynię na mniejsze kawałki, ułóż na blasze, polej oliwą



FOT. SAMAR KHANAFAER



FOT. FERMATE/GETTY IMAGES



FOT. 123RF/MINAEH/DAZDZIEJE ILLUSTRACYJNE

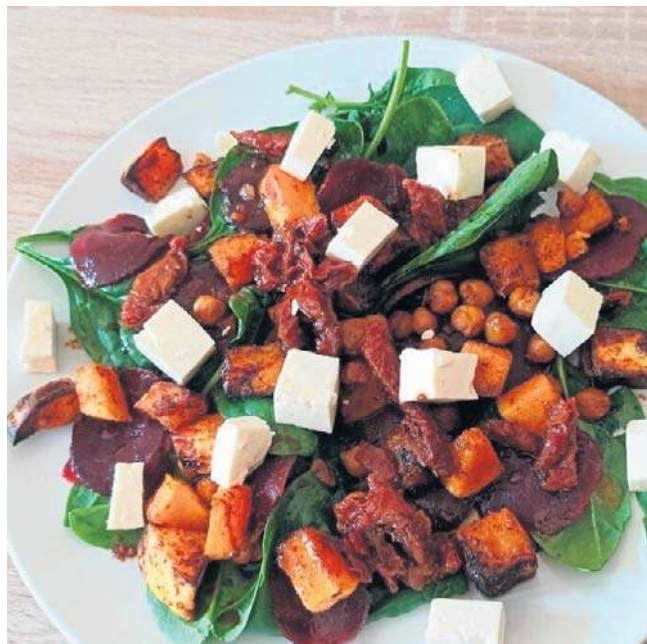
Smaki jesieni



FOT. 123RF/PROFOTOKRIS/ZDIEJE ILLUSTRACYNE



FOT. GETTY IMAGES/WMASTER890/ZDIEJE ILLUSTRACYNE



FOT. VESELOVAELENA/GETTY IMAGES

i wstaw do piekarnika. Piecz ok. 15 minut, aż dynia zrobi się miękka. W dużym garnku z grubym dnem rozgrzej oliwę. Wrzuć cebulę pokrojoną w kostkę. Kiedy cebula się zeszkli, dodaj przyprawy, podsmaż całość. Wrzuć do garnka upieczoną dynię i podsmażaj przez chwilę. Dolej bulion i gotuj całość przez 5 minut. Następnie zblenduj. Gotową zupę możesz posypać pestkami dyni, ziarnami słonecznika, udekorować kolendrą lub natką pietruszki.

MUFFINY DYNIOWE NA SŁONO

1 szklanka purée z dyni, 2 szklanki mąki pszennej, 2 jajka, 1/2 szklanki oleju rzepakowego, 1/2 szklanki startego parmezanu lub sera typu bursztyn, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu, 1 łyżeczka suszonego tymianku, 1 łyżeczka suszonego oregano.

Na początek rozgrzej piekarnik do 180°C. W trakcie nagrzewania przygotuj ciasto. Najpierw w dużej szklanej misce przesiej mąkę pszenną z proszkiem do pieczenia, solą, czarnym pieprzem, suszonym tymian-

kiem i oregano. Do drugiej miski wbij i ubij jajka. W trakcie powoli dodawaj wcześniej zrobione purée z dyni oraz olej rzepakowy. Wszystkie składniki mieszaj do połączenia składników. Potem stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, mieszaj powoli do połączenia w jednolitą masę. Zetrzyj parmezan lub inny długo dojrzewający ser o wyrazistym smaku i dodaj do masy. Wyłóż foremkę na muffiny papierowymi papilotkami i wypełniaj do 3/4 wysokości. Wstaw do piekarnika na około 20 minut. Powinny być wyrośnięte, rumiane, a wbita w środek wykałaczka pozostawia suchą. Upieczone muffiny wyjmij z foremki i odstaw do całkowitego wystudzenia na metalowej kratce.

SERNIK Z DYNI

300 gramów herbatników jasnych, 100 gramów masła. Składniki na masę: 1 kilogram twarogu w wiaderku albo twarogu dwukrotnie zmielonego, 250 gramów sera mascarpone, 500 gramów pure z dyni, 4 jajka, 5 łyżek mąki ziemniaczanej, 200 gramów cukru, ok. 30 gramów (1 opakowanie) cukru wanilinowego

albo cukru z wanilią, pół łyżeczki cynamonu, 1 łyżeczka przyprawy do piernika

W pierwszej kolejności należy przygotować dynię. Pokrój ją na kawałki, ułóż skórą do dołu na blaszce i piecz około 40 minut, aż do miękkości. Ostudź, oddziel miąższ i zblenduj go. Okrągłą blachę do pieczenia o średnicy około 24 centymetrów wyłóż papierem do pieczenia. Masło rozpuść w rondelku i przestudź. Herbatniki rozkrusz ręcznie (na przykład po przełożeniu do miski lub woreczka) albo zblenduj. Dodaj do nich rozpuszczone masło, cynamon i wymieszaj. Wyłóż równomiernie na blachę. Herbatniki możesz zastąpić pokruszonymi ciastkami owsianymi. Dynię przełóż do wysokiej miski. Dodaj twaróg albo serek z wiaderka oraz mascarpone, dokładnie miksuj. Do masy wbijaj po jednym jajku, powoli miksując. Dodaj mąkę ziemniaczaną, cukier, cukier wanilinowy i przyprawę do piernika, miksuj krótko, jedynie do połączenia składników. Masę przelej do formy. Piecz w 180 stopniach Celsjusza przez około 1 godzinę. Uchyl drzwiczki piekarnika i pozostaw ciasto

na jeszcze około pół godziny w piekarniku.

CURRY Z DYNIA I KURCZAKIEM

2 filety z kurczaka, 250 g dyni obranej, 1 ząbek czosnku, 1 mała cebula, 1 papryczka chili lub jalapeno, 3 łyżki przyprawy curry, 250 ml śmietanki 30 procent lub mleczka kokosowego, garść natki pietruszki, sól i pieprz do smaku. Obierz dynię i pokrój w małą kostkę. Filety z kurczaka oczyść i pokrój w kostkę. Dopraw mięso szczyptą soli, pieprzu i łyżką przyprawy curry. Cebulę i czosnek obierz i posiekaj. Posiekaj także papryczkę chili. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju i podsmaż kurczaka. Dodaj cebulkę, podsmaż 2 minuty, a następnie dodaj czosnek i dynię. Podsmażaj 2 minuty i dodaj mleczko kokosowe lub śmietankę oraz 2 łyżki przyprawy curry i papryczkę chili. Wymieszaj i gotuj kilka minut, aż dynia zmięknie. Na koniec dodaj sól i pieprz do smaku, całość posyp natką pietruszki.

DYNIA MARYNOWANA
150 g dyni zważonej, przed ob-

wego, 200 ml wody, 150 g płynnego miodu, 1 mała laska cynamonu, 3 goździki, 1 gwiazdka anyżu.

Dynię wydrąż, obierz i pokrój na kawałki o boku 2 cm. Imbir obierz i pokrój w drobną kostkę. Do garnka wlej wodę z octem i dodaj wszystkie przyprawy. Zagotuj i włóż kawałki dyni. Po 2 minutach wyciągnij kawałki dyni z octu za pomocą łyżki cedzakowej, a płyn ponownie zagotuj, po czym zdejmij z ognia i dodaj miód. Przełóż dynię do słoika i zalej octem z miodem i przyprawami. Słoik zakręć i odstaw do góry dnem. Dynia będzie gotowa do jedzenia po dwóch dniach.

Przepis pochodzi z książki „Dynia od kuchni. 50 przepisów na jesień” wydawnictwa Buchmann.

SAŁATKA Z DYNI I FETY

1/2 dyni piżmowej, 65 g ciecierzycy z puszki bez zalewy, 1 łyżeczka suszonego czosnku lub 1 starty ząbek, 1 łyżka oleju rzepakowego, szczypta soli, szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu, 1 łyżeczka ziół prowansalskich, 1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki, 1/3 łyżeczki ostrej mielo-

nej papryki, 2 garście świeżych liści szpinaku, 50 g sera feta lub sałatkowego zamiennika, 6 sztuk suszonych pomidorów, 1 ugotowany burak. Sos: 1/2 łyżeczki miodu wedle uznania, 2 łyżki oleju rzepakowego, 2 łyżki octu balsamicznego, szczypta soli, świeżo zmielony czarny pieprz.

Dynię przekrój na pół, obierz ze skórki i pokrój w kostkę. W misce wymieszaj z opłukaną ciecierzą i polej olejem rzepakowym. Posyp przyprawami i dokładnie wymieszaj. Piekarnik lub frytkownicę beztłuszczową rozgrzej do 200° Celsjusza. Wsyp warzywa do szuflady frytkownicy beztłuszczowej lub rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Składniki piecz przez 20 minut, aż będą złotobrązowe. W tym czasie pokrój fetę w kostkę, posiekaj suszone pomidory na paski, a buraka poszatkuj na cienkie plasterki. Na talerzu rozłóż liście szpinaku, dodaj upieczoną dynię z ciecierzą i ułóż plasterki buraka. Na wierzchu rozłóż kawałki fety, posiekane suszone pomidory. W słoiku umieść składniki sosu i energicznie wymieszaj. Polej nim z wierzchu sałatkę.



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE WYDAWNICTWA BUCHMANN

Wymarzony ogród

Jesień to nie koniec sezonu ogrodowego! Co najlepiej siać i sadzić w październiku?

Jesień nie oznacza końca sezonu dla miłośników roślin i prac w ogrodzie. Jak się okazuje, w październiku można posadzić jeszcze sporo roślin. Dla niektórych to wręcz najlepszy czas. Podpowiadamy, co warto posiać lub posadzić w październiku i na co zwrócić uwagę

Katarzyna Laszczak
redakcja@polskapress.pl

Wczesna jesień to czas nie tylko porządków w ogrodzie po sezonie, ale także sadzenia i siania roślin. Na początku października pogoda jest jeszcze bardzo korzystna - temperatury są umiarkowane, a gleba przeważnie wilgotna. To warunki sprzyjające temu, żeby rośliny zaaklimatyzowały się w ogrodzie i zakorzeniły.

Powszechnie wiadomo, że klimat się zmienia i na pogodę w danym roku trzeba zwracać uwagę, bo różnice bywają znaczne. Teoretycznie w październiku powinna być dostateczna ilość opadów, jednak w ostatnich latach bywa z tym różnie. Dlatego, jeśli deszczu brakuje, trzeba pamiętać o podlewaniu nowo posadzonych roślin, choć ze względu na temperaturę, i tak można to robić rzadziej niż latem. Bo w październiku, choć zdarzają się dni z temperaturą nawet ponad 20 stopni Celsjusza, to wieczory i noce są chłodne. Dlatego woda wolniej paruje i ziemia nie wysycha tak szybko.

Jednak i temperatury mogą być źródłem niespodzianek, bo w październiku trafiają się przegryzki przymrozki (ostatnio zdarzają się coraz rzadziej, jednak nie są one żadną anomalią). Dlatego warto śledzić długoterminowe prognozy pogody, a na wszelki wypadek sadzenie bylin i cebulek kwiatowych zakończyć w pierwszej połowie miesiąca. Zdecydowanie należy też pospieszyć się z sadzeniem iglaków oraz drzew i krzewów, które nie zrzucają liści na zimę. To powinno zrobić się we wrześniu, ale jeśli pogoda sprzyja, można je również sadzić do połowy października. Te rośliny nie zamierają na zimę, dlatego muszą się dobrze ukorzenieć przed nadejściem mrozów. Znacznie więcej czasu mamy na posadzenie tych drzew i krzewów, które zrzucają liście, bez względu na to, czy są to rośliny owocowe, czy ozdobne.



Październik to w wielu ogrodach przede wszystkim czas sadzenia kwiatów cebulowych. Ale roślin, które warto w tym miesiącu posiać lub posadzić, jest znacznie więcej! Warto wzbogacić swój ogród o niektóre z nich

Nie tylko drzewa i krzewy można sadzić w październiku

Poza drzewami i krzewami w październiku warto wysiać niektóre warzywa. Dzięki temu wiosną wcześniej zbierzemy plony, a rośliny unikną niektórych szkodników. Pamiętajmy jednak, żeby wybierać odmiany ozime, przeznaczone do jesiennego siewu (sprawdźmy, jakie terminy siewu są podane na opakowaniu nasion).

Październik to też dobry czas na posadzenie roślin, których nasiona wymagają tzw. stratyfikacji, czyli okresu przechłodzenia. Należy do nich wiele popularnych kwiatów.

Niektóre rośliny, w szczególności byliny, można jesienią podzielić przez podział i od razu posadzić. To bardzo ekonomiczny sposób na powiększenie naszych upraw. Takimi roślinami też warto się dzielić czy wymieniać.

Co jeszcze wziąć pod uwagę, sadząc rośliny w październiku?

Bez względu na porę sadzenia, zawsze trzeba uwzględnić

wymagania uprawowe poszczególnych gatunków. Do podstawowych należy to, czy roślina woli miejsce słoneczne, w półcieniu, czy zacienione i jakie ma zapotrzebowanie na wodę. Warto też sprawdzić, jaką ziemię lubi (czy np. powinna mieć kwaśną lub zasadową, czy jest tolerancyjna pod tym względem). Uwaga: ważne jest to, żeby nie sadzić obok siebie roślin, które mają różne wymagania, bo później trudno będzie odpowiednio pielęgnować.

Pamiętajmy też, że przed posadzeniem roślin trzeba przygotować ziemię (odchłodzić ją, przekopać, czasem zakwaszyć lub zwapnować), dobrze jest też wcześniej zasilić ją nawozem. Przy sadzeniu podłoże warto wymieszać z kompostem.

Sadzonki drzew i krzewów z gołym korzeniem i w pojemnikach

Sadzonki drzew i krzewów, które są uprawiane i sprzedawane w pojemnikach, można sadzić przez cały sezon, rów-

nież w październiku. Jednak wtedy wybieramy te sklepy, które trzymają rośliny na dworze. Jeśli sadzonka spędziła dużo czasu w pomieszczeniu, gdzie stale jest ciepło, może nie przyzwyczać się do jesiennych różnic temperatur i jej spadków.

Jednak jesień to czas przede wszystkim sadzonek z tzw. gołym korzeniem. Są one wykopywane ze szkółek i nie mają pojemników. Jednak ich korzenie powinny być w miejscu sprzedaży zabezpieczone przed wysychaniem (np. trzymane w ziemi lub trocinach, albo owinięte np. jutą). Takie sadzonki nie powinny mieć liści. Najczęściej są one znacznie tańsze od roślin w pojemnikach, a dostać je można tylko jesienią (lub wczesną wiosną). Warto więc skorzystać z okazji. W tej postaci są sprzedawane przede wszystkim drzewa i krzewy liściaste (owocowe i ozdobne), w tym róże. Uwaga: przed posadzeniem warto je umieścić na kilka godzin w wiadrze z wodą.

Co siać i sadzić w październiku?

Wiemy już zatem, jak przygotować się do całego procesu. Sprawdźmy więc, co możemy siać i sadzić w naszych ogrodach w październiku.

● **Drzewa i krzewy iglaste oraz wiecznie zielone.**

Iglaki i inne drzewa i krzewy, które nie zrzucają liści (np. rododendrony, czyli różaneczniki), powinniśmy posadzić jak najwcześniej, najpóźniej do połowy października. Ważne jest to, że po posadzeniu będą potrzebowały podlewania (jeśli nie będzie padać).

Niektóre mają też określone wymagania co do gleby, np. wspomniane różaneczniki koniecznie muszą mieć kwaśną ziemię. Do dołka, w którym je sadzimy, warto więc dosypać kwaśnego torfu lub podłoża dla roślin kwasolubnych (bez trudu kupimy je w każdym sklepie ogrodniczym, a nawet niektórych marketach). Takie podłoże lubi też większość iglaków, choć tu bywają różnice między gatunkami, więc warto to sprawdzić.

● Drzewa owocowe

Październik to idealna pora na sadzenie drzew owocowych odpornych na mróz. Są one sprzedawane w wersji z gołym korzeniem. Jesienią z drzew owocowych warto posadzić: jabłonie, śliwy, leszczyny, orzechy włoskie, bardziej odporne odmiany grusz.

Natomiast drzewa owocowe, które są bardziej ciepłolubne, lepiej sadzić wiosną. Jeśli zdecydujemy się na jesienne sadzenie, musimy je dobrze zabezpieczyć przed mrozem. Do takich bardziej wrażliwych gatunków należą: wiśnie, czereśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki.

● Krzewy owocowe

Jesienią warto wzbogacić ogród o krzewy owocowe. Do podstawowych, które możemy teraz posadzić, należą: maliny, agrest, porzeczki (białe, czerwone i czarne), aronia oraz borówki amerykańskie. Te ostatnie koniecznie muszą mieć bardzo kwaśną ziemię.

● Drzewa i krzewy ozdobne

W październiku można sadzić wszystkie drzewa i krzewy liściaste, które są odporne na mróz. Do wyboru mamy przede wszystkim całą gamę ozdobnych odmian rodzimych drzew, np. brzozy, buki i wielu innych, możemy sadzić krzewy, takie jak berberysy, lilaki, jaśminowce, azalie itp.

● Krzewy i drzewa na żywopłot

Jeśli planujemy założenie żywopłotu, to warto również zrobić to w październiku, korzystając z tańszych sadzonek z gołym korzeniem. Przy wielu krzewach, które są potrzebne do stworzenia żywopłotu, to zdecydowanie najbardziej opłacalna opcja (poza samodzielnym przygotowaniem sadzonek).

● Kwiaty

Jesienią warto posiać kwiaty, których nasiona są przyzwyczajone do zimowych warunków, a wiosną wcześniej wykiełkują i w rezultacie - zakwitną. Są to m.in.: lawenda, chabry bławatki, ostróżki, kosmosy, eszolcje, jarzmianki, jeżówki, krwawniki, czarnuszki i nagietki.

Zdrowa dieta

Syropy z pigwy i buraka – przepyszne wsparcie organizmu w okresie zimowym

Pigwa w syropie to świetny dodatek do herbaty i deserów. Warto wykorzystać trwający właśnie sezon na „polską cytrynę” i przygotować słoiczki z tą aromatyczną miksturą. To samo tyczy się syropu z buraka, czyli taniego, a równocześnie zdrowszego i równie skutecznego zamiennika syropu na kaszel z apteki

Monika Górska
redakcja@polskapress.pl

Syrop z pigwy to smaczny i jednocześnie wyjątkowo zdrowy dodatek używany najczęściej do zimowych herbat. Dlaczego warto po niego sięgać? Ponieważ jest dobrym źródłem kwasu askorbinowego (witaminy C), który jako naturalny przeciwutleniacz wspiera walkę z wolnymi rodnikami tlenowymi. W 100 g owocu znajduje się m.in. ok. 15 mg kwasu askorbinowego, 40 UI witaminy A oraz 197 mg potasu.

Na co pomaga spożywanie pigwy i jej przetworów? Przede wszystkim wspiera pracę układu odpornościowego organizmu, co jest szczególnie ważne w jesienno-zimowym okresie infekcyjnym. Ponadto polecane jest na oczyszczanie przewodu pokarmowego i poprawę apetytu, a jednocześnie na łagodzenie objawów niestrawności. Wykazuje także działanie obniżające poziom cholesterolu LDL oraz trójglicerydów i glukozy we krwi.

Syrop z pigwy – przepis bez gotowania

Syrop z pigwy jest najczęściej wykorzystywany jako dodatek do herbaty. Sam owoc ma cierpki i kwaśny smak, ale z dodatkiem cukru lub miodu stanowi doskonałą, aromatyczną bazę do przetworów.

Przygotowanie syropu z pigwy jest niezwykle proste. Wystarczy umyte, pozbawione gniazd nasiennych i pokrojone w ćwiartki owoce ułożone w słoju zasypać warstwami cukru w proporcji 1:1 i pozostawić na 48 godzin, potrząsając naczyniem kilka razy dziennie.

Po dwóch dniach należy zlać powstały syrop do mniejszych słoików i zapasteryzować. Pozostałe owoce można wykorzystać po dodaniu świeżej pigwy do zrobienia np. dżemu lub zachować w syropie i dodawać do herbaty.

Jeśli zdecydujemy się podgrzać syrop (po zlanie) możemy dodać do niego świeżo starty imbir i sok z cytryny, które nie tylko poprawią walory smakowe, ale także wpłyną pozytywnie na właściwości lecznicze syropu. Po przestudzeniu można dodać

do niego także miód – jeśli mamy to w planach, zrezygnujmy wcześniej z części cukru.

Kto może pić syrop z pigwy, a komu może zaszkodzić?

Syrop z pigwy uważany jest za bezpieczny dla większości osób. Ostrożnością powinni wykazać się jedynie ciężarnie – przed spożyciem powinny skonsultować się lekarzem, osoby cierpiące na cukrzycę oraz rodzice dzieci poniżej roku, ze względu na dużą zawartość cukru. Zalecana dzienna dawka to 2 razy po 25 ml dla osoby dorosłej.

Syrop z buraka – pomocny jesienią i zimą

Syrop z buraka można przygotować nie tylko z buraków czerwonych, ale również dobrze sprawdzą się też buraki cukrowe. Sok z buraka ma te same właściwości, co same buraki. Warzywa te znane są ze swoich właściwości krwiotwórczych, ponieważ stymulują wytwarzanie czerwonych krwinek, dlatego polecane są w leczeniu anemii.

Jednak najcenniejsze składniki buraków to betanina i betaína. Betanina, czyli czerwony barwnik, jest antyoksydantem, który działa przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie. Betaina natomiast ma działanie przeciwzapalne, wzmacnia również układ immunologiczny i układ krążenia, zmniejsza poziom „złego” cholesterolu LDL i usprawnia pracę wątroby oraz procesy trawienne.

Poza tymi składnikami buraki są także źródłem cennych witamin i minerałów, takich jak: witamina C, A, E, żelazo, magnez, wapń, potas, które wpływają na wzmocnienie całego organizmu, a co za tym idzie również odporności.

Syrop z buraka wspiera odporność i hamuje rozwój infekcji, działa wykrztuśnie – łagodzi więc kaszel, poprawia funkcjonowanie górnych i dolnych dróg oddechowych, ułatwiając oddychanie, nawilża i powleka gardło, dzięki czemu niweluje ból gardła, drapanie w gardle i chrypę.

Jak zrobić syrop z buraka cukrowego?

Do przygotowania syropu z buraka potrzebne są 2 skład-

niki: buraki oraz cukier lub miód.

Jak zrobić syrop z buraka cukrowego gotowany?

1. Obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach kilka surowych buraków.

2. Przełóż je do garnka i zalej wodą tak, by przykryła ona buraki, ale nie więcej.

3. Gotuj je przez ok. 30 minut i odstaw do wystygnięcia.

4. Odcedź powstały syrop najlepiej do szklanej butelki.

Tak powstały sok z buraka można pić samodzielnie albo dosłodzić cukrem lub miodem według uznania, można też dodać np. soku pomarańczowego, truskawkowego lub malinowego. Cukier można dodać do buraków jeszcze przed gotowaniem w proporcji 1 łyżeczka na 1 średniej wielkości buraka. Jeśli dodasz miód, poczekaj, aż syrop ostygnie do temp. poniżej 40 st. C, aby nie zniszczyć enzymów w nim zawartych, odpowiedzialnych za większość leczniczych właściwości miodu.

Syrop z wydrążonego buraka

Potrzebny do tego będzie duży burak, w którym należy

wydrążyć niewielki otwór od góry i nasypać do niego cukru lub wlać miodu.

Po ok. 1 godzinie w otworze zacznie zbierać się sok z buraka, który trzeba zlać do szklanej butelki. Aby przyspieszyć ten proces, można zrobić syrop z buraków pieczonych.

Pamiętaj tylko, aby ich pilnować, by pod żadnym pozorem się nie przypaliły.

Syrop ze zblendowanego buraka

Syrop z buraka można także w łatwy sposób przygotować w sokowirówce lub blenderze. Wystarczy za pomocą tych urządzeń rozdrobnić surowe warzywo, a następnie odcisnąć sok z buraka do szklanego naczynia i dodać do niego cukier lub miód do smaku.

Bez względu na sposób przygotowania syrop z buraka można przechowywać w lodówce przez kilka dni. Należy go pić 3-4 razy dziennie po 1-2 łyżki, dawkując go osobie dorosłej lub 1-2 łyżeczki w przypadku dzieci.



Syrop z pigwy jest najczęściej wykorzystywany jako dodatek do herbaty. Sam owoc ma kwaśny smak, ale z dodatkiem cukru lub miodu stanowi doskonałą bazę do przetworów



Syrop z buraka wspiera odporność i hamuje rozwój infekcji, działa wykrztuśnie – łagodzi więc kaszel, poprawia funkcjonowanie górnych i dolnych dróg oddechowych

Niezwykłe atrakcje

Wystawa LEGO znów w Warszawie

Taką wystawę można nazwać spotkaniem dwóch dobrze nam znanych światów. Nie ma chyba osoby, która części swojego czasu nie spędziła na układaniu klocków LEGO. Trudno też zapewne byłoby znaleźć kogoś, kto nie rozpoznałby przynajmniej jednego eksponatu wystawy

Jędrzej Cichocki
redakcja@polskapress.pl

W Warszawie na kultowej już wystawie, która powróciła do stolicy Polski po 10 latach, w wersji LEGO zobaczyć można postaci z hitowych filmów fabularnych i animowanych, znane budowle z całego świata czy sprzęt codziennego użytku, chociaż zapewne dla młodszych gości walkman lub kaseta VHS może wydawać się przedmiotem z zupełnie dalekiego i nieznanego świata. Niemniej, zwiedzenie tej wystawy można śmiało polecić każdemu.

Dla każdego coś ciekawego

Jest to na pewno wędrówka po labiryncie tekstów kultury. Z klocków LEGO przygotowano nawet plakaty kinowych klasyków, uśmiecha się do nas Shrek, a Forrest Gump zachęca do pogawędki na przystanku autobusowym. Nie da się oczywiście wymienić każdego eksponatu, zresztą byłoby to nie na miejscu, naprawdę warto wybrać się tam samemu!

Na wystawie zobaczyć można również między innymi:

- słynnych bohaterów oraz nie mniej słynne i imponujące pojazdy z serii Gwiezdne Wojny,
- pojazd inspirowany Podracerem Anakina Skywalkera w skali 1:3 (moim zdaniem absolutnie najlepszy punkt wystawy),



Do wybudowania wszystkich eksponatów, które można podziwiać na wystawie, zużyto niemal 10 milionów klocków

- rekonstrukcję sceny ze znanej, legendarnej Komnaty Tajemnic w Hogwarcie,
- figurę inspirowaną postacią Czarnego Jeźdźcy z filmu Władca Pierścieni,
- dla koneserów sztuki organizatorzy przygotowali wybudowane z niezwykłą precyzją i starannością repliki słynnych rzeźb takich jak: Wenus z Milo, Dawid, Oktawian August, Myśliciel,
- na wystawie można uruchomić: jeżdżące pociągi, karuzelę w wielkim mieście czy

- startujący samolot. Można też będzie spotkać: „klaszczonego ogonem” bobra, machającego skrzydłami motyla, galopującego konia czy biegające pieski preriowe,
- scenę inspirowaną transformacją Bumblebee, czyli fikcyjnej postaci z serii „Transformers” z charakterystycznego żółtego samochodu z lat 80. w absolutnie kultowego Autobota, mającego 2 metry wysokości,
- strefę przedstawiającą modele najwyższych i najcie-

kawszych budynków świata - czyli symboli architektonicznych osiągnięć człowieka, takich jak Burj Khalifa, Willis Tower, Golden Gate Bridge, Tower Bridge czy Big Ben, a także trzymetrowa Statua Wolności, zbudowana ze 150 000 klocków.

Wyjątkowy eksponat

- Na każdej naszej wystawie prezentowany jest wyjątkowy supermodel i w tym przypadku nie odstępiliśmy od reguły - zdradził nam Ra-

fał Szymański, organizator wystawy.

W tym roku przygotowano replikę samochodu rajdowego zbudowanego na bazie Porsche 911 T z Rajdu Gran Premio Argentino z 1967 roku. Model mierzy 4,2 metra długości i został wykonany w skali 1:1.

Wystawa LEGO w Warszawie. Gdzie i do kiedy?

2500 m2 powierzchni, 130 premierowych makiet, setki

modeli, a wszystko zbudowane z blisko 10 000 000 klocków. Legendarna Wystawa Klocków w nowej odsłonie znajduje się na PGE Narodowym.

To właśnie na PGE Narodowym w Warszawie Wystawa w 2014 roku zaprezentowała swoje pierwsze modele, odnosząc spektakularny sukces. Tym razem organizator po 10 latach od pierwszej edycji na PGE Narodowym zaprezentował bezprecedensową, imponującą rozmachem i skalą ekspozycję.

Ceny biletów zaczynają się od 39 zł. Można je kupić na miejscu i online. Wystawa czynna jest do 2 marca 2025 roku, codziennie od 10.00 do 20.00.

Klocki LEGO mają już 65 lat

Duńskie przedsiębiorstwo LEGO (nazwa pochodzi od od duńskiego zwrotu „leg godt” - „baw się dobrze”) zostało założone w 1934 roku.

Po raz pierwszy przedsiębiorstwo LEGO wypuściło swoje klocki z tworzywa sztucznego w 1949 roku, a sposób łączenia klocków opatentowało dziewięć lat później. Produkt ten błyskawicznie zdobył popularność, która z upływem czasu jeszcze się zwiększała.

Zgodnie z danymi, w 2010 roku koncern LEGO posiadał około 70 proc. udziału w światowym rynku klocków, a każdego roku produktami tej marki bawiło się - według najlepszych szacunków - około 400 milionów ludzi na całym świecie.



Wystawa jest ciekawa zarówno dla dzieci, jak i dorosłych



Plakaty zbudowane z LEGO zachwycają szczegółowością



Anakin Skywalker usiadłby za sterami takiej maszyny

Krzyżówka panoramiczna

film z Tomem Hanksem	broń w kaburze śnieżny wzgórek		narzuta dla elegantki	nowela Sienkiewicza		bok pudełka zapalek		kurcze pod oczami pisak		Mona ... postać z komiksów		model Lady		pierwszy dźwięk gamy		festyn ludowy w Krakowie	swoboda w zachowaniu		przedsiębiorstwo słupek z flagą		burda żołnierz Grota-Ro-weckiego						
niemetal o symbolu At												wszelka broń			18		połowica delikatność										
żywy organizm						lamówka do obszywania sukien			16					statek bez napędu													
			12			uroda widnieje na szyldzie						republika islamska					dawne sesje sądowe	potwór ziejący ogniem			5						
Roald Amundsen							10		pasie się na hali			7			stolica z kolumną Zygmunta												
						imię Thompson, aktorki						skrzydło wiatraka		1/4 meczu koszykówki		pułower lub golf		mieszkaniec Pirenejów	1	starszy pasterz owiec		chwyta przynętę					
Frida Kahlo cienki makaron	wyspa jak model auta		presja, nacisk bazia na wierzbie					odmiana węgla brunatnego		centrum cyklonu	13		obowiązkowy dla budowlanca						muzyczny tercet								
				17	czarna choroba	do rzes lub kreślenia		bajkowy karzeł						22	twórca polskiego teatru absurdu		20					23					
gra podobna do brydża	6	blona na kościach wielkość wydania								ogon lisicy zęba lub sztangi																	
					kawalerzysta z lancą	George Bernard ... autor „Pigmaliona”		gorący napój alkoholowy				bankowy skarbiec		usuwanie chłopów z ziemi			wyspa z eposu Homera		harrowka, znój		władca w talii kart						
nabytek dawny nauczyciel						waluta Brazylii				rodzaj czworoboku		główne miasto Flandrii			21		żelazna rezerwa			wafel z bitą śmietaną		belka na maszcie					
				11				himalajski pustorozec				uko-chana Filona						nieuroczajna gleba									
ryzymski opiekun pasterzy	wieść, pogłoska		część końskiego rzędu		Gall ..., kronikarz			pracuje pod wodą		Dylan brane za pas			Elza z buszu krasomówca	25	lina przy zaglu		dzielnica Rusi rządu Piotra I				3						
skrzynia na ryby					koń – liliput											8			dawna srebrna moneta		alpejski dopływ Dunaju						
					np. Śląsk Wrocław				24	groźny wirus afrykański																	
szturm piechoty	japońska mata		imię Przemysk, piosenkarki		serialowa niewolnica			gatunek krasnodrzewu		wystająca część dachu	ssak z Laponii w parze z anodą								kraj z Mazowszem		rzymska bogini świtu	sześcian Rubika					
								zrząd lamp w teatrze							pomost na keję ... średniowiecza					dawny czołg							
ziemniaczany szkodnik	otula szyję		miejsce akcji „Dzumi”	26	pryska z ogniska					willamuzeum port w Jemenie						wodna głębia					budka na jarmarku	krewny w linii męskiej					
naczynie goryczy								klub żużlowy z Torunia						27	egipskie bóstwo Księżyca		naczynie na żurek		finisz, zakończenie								
					rodzinne miasto Einsteina				9	Segda lub Cho-tecka							metal o symbolu Sr					19					
dyletant surowiec ceramiczny		28						gruby koc				mały nożyk								azjatycki trunek							
					oficer w dawnej Turcji					japońskie lotnisko				15			ustawiana na lawecie										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – aforyzm Józefa Bułatowicza.

ROZWIĄZANIE: CHOROBY I MIŁOŚCI SIĘ NIE WYBIERA.

Nie tylko onkologia, ale i pediatria. Ostatnie dziesięć lat to ogromny rozwój medycyny nuklearnej

Jolanta Gromadzka-
Anzelewicz

- Dawka promieniowania, którą otrzymuje pacjent w związku z badaniem radioizotopowym w medycynie nuklearnej, jest całkowicie bezpieczna i nie powoduje żadnych problemów zdrowotnych - wyjaśnia dr hab. n. med. Wojciech Cytawa, adiunkt w Zakładzie Medycyny Nuklearnej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz kierownik kierunku Elektromedycyna na Wydziale Nauk o Zdrowiu GU-Med.

Czym zajmuje się medycyna nuklearna?

Medycyna nuklearna jest to dziedzina medycyny, która zajmuje się zarówno diagnostyką obrazową, jak i leczeniem z użyciem substancji promieniotwórczych. Substancje te są podawane najczęściej drogą dożylną, czasami doustnie, czasami nawet drogą wziewną i gromadzą się w określonym miejscu w naszym ciele. Następnie odpowiednio skanery rejestrują promieniowanie jądrowe, które wydobywa się z tych substancji. Służą to do celów diagnostycznych wtedy, kiedy poszukujemy ognisk choroby, kiedy badamy jakiś proces, kiedy sprawdzamy, jak funkcjonuje dany narząd lub też pomaga nam osiągnąć cel terapeutyczny, kiedy chcemy zniszczyć patologiczną tkankę.

Medycyna „nuklearna” źle się pacjentom kojarzy, sporo ich części bardzo boi się promieniowania. Promieniowanie jonizujące jest jednak wszechobecne?

I to jest argument, który przytaczamy, kiedy pacjenci rzeczywiście proszą nas o rozmowę przed badaniem, ponieważ boją się poddać takiej procedurze. My wtedy przywołujemy to, co pani redaktor powiedziała, że na promieniowanie jonizujące w niewielkich dawkach jesteśmy narażeni przez całe nasze życie. Dociera ono do nas z kosmosu, wydobywa się z ziemi w postaci radioaktywnego gazu - radonu, promieniują na nas skały, mury budynków,

a nawet niewielkie ilości izotopów promieniotwórczych zawiera nasze ciało, np. radioaktywny potas. W Polsce rocznie przyjmujemy ze źródeł naturalnych odpowiednik dawki około 30 rentgenów klatki piersiowej.

Czy ta dodatkowa porcja izotopów promieniotwórczych wykorzystywana w badaniu nie powoduje przekroczenia dopuszczalnej dawki?

Dawka promieniowania, którą otrzymuje pacjent w związku z jednorazowym badaniem z użyciem izotopów promieniotwórczych z zakresu medycyny nuklearnej, jest całkowicie bezpieczna i nie powoduje żadnych problemów zdrowotnych. Udowodniono to na podstawie wieloletnich obserwacji setek tysięcy pacjentów poddanych takim badaniom. Wiemy, że duże dawki promieniowania, np. takie, które zdarzyły się w historii w różnych momentach, na pewno są szkodliwe. Natomiast co do małych dawek promieniowania, które stosujemy chociażby w radiologii czy w medycynie nuklearnej, istnieją przypuszczenia, że mogą być one szkodliwe i związane z minimalnie zwiększonym ryzykiem powstania choroby nowotworowej po wielu, wielu latach. Dla przykładu mogę podać, że wykonanie jednej scyntygrafii kości szacunkowo zwiększa ryzyko pojawienia się nowotworu u pacjenta w ciągu całego życia o jedną setną procenta.

I jak tu nie straszyć pacjentów?

To może i brzmi niepokojąco, ale tak naprawdę jeśli uświadomimy sobie, że w ciągu całego swojego życia mamy ryzyko zgonu z powodu jakiejś choroby nowotworowej rzędu 25 procent, to ta jedna setna procenta nie ma większego znaczenia. Dodam, że do nas pacjenci zgłaszają się najczęściej już z rozpoznaną chorobą nowotworową i ważniejsze jest, że medycyna nuklearna może im w tej sytuacji tylko pomóc. Jednak, jak w każdej dziedzinie medycyny, należy korzystać z tych badań tylko wtedy, kiedy uważamy, że przyniosą one większą ko-



Dr hab. n. med. Wojciech Cytawa: W 1941 roku w Stanach Zjednoczonych po raz pierwszy podano radioaktywny jod pacjentowi

rzyść niż potencjalną stratę, np. ułatwić rozpoznanie jakiejś choroby czy pomogą w podjęciu ważnej decyzji terapeutycznej.

Mam jednak jeszcze jedno pytanie: dlaczego więc gdy ja miałam takie badanie, to przez trzy dni nie mogłam z wnukami się kontaktować?

Ta rzecz jest wyjątkowa dla medycyny nuklearnej. Tylko u nas są takie ograniczenia po wykonaniu badania. Wynikają one z tego, że izotop promieniotwórczy podany do ciała pacjenta przez jakiś czas jeszcze promieniuje. Każdy izotop promieniotwórczy ma tzw. okres półrozpadu i możemy przewidzieć, jak długo pacjent będzie źródłem promieniowania i wydać pacjentowi odpowiednie zalecenia. Czasem to jest kilka godzin, podczas których pacjent

nie powinien kontaktować się z innymi osobami, zwłaszcza małymi dziećmi i kobietami w ciąży, a czasem jest to kilka dni lub do dwóch tygodni, jak w przypadku terapii jodem radioaktywnym.

Wszystko zaczęło się od endokrynologii?

Zaczęło się od tarczycy i to wiele lat temu, bo w okresie II wojny światowej. W 1941 roku w Stanach Zjednoczonych po raz pierwszy podano radioaktywny jod pacjentowi z chorobą Gravesa-Basedowa, czyli z autoimmunologiczną nadczynnością tarczycy. I pacjent ten został wyleczony. Było to pierwsze na świecie tego typu terapeutyczne wykorzystanie radioizotopu, i co ciekawe, dokonał tego lekarz o polskich korzeniach, doktor Saul Hertz. Ostatnie dziesięć lat to ogromny rozwój medycyny nuklearnej.

Postęp widzimy w każdym aspekcie, zarówno sprzętowym, zwłaszcza w obszarze badań PET, jak również w zakresie rozwoju nowych radioizotopów i radiofarmaceutyków.

Jaka dziedzina medycyny korzysta dziś z pomocy medycyny nuklearnej najczęściej?

Obecnie medycyna nuklearna znajduje największe zastosowanie w onkologii. Natomiast jeśli mówimy o innych dziedzinach, które również korzystają z naszej pomocy, to jest to np. pediatria. Myślę tu chociażby o badaniach nerek u dzieci, które to badania pozwalają wykryć różne wady wrodzone układu moczowego. Diagnostyka tych wad jest bardzo ważna z punktu widzenia leczenia chirurgicznego takich pacjentów.

Nie wystarczy USG?

USG jest oczywiście podstawowym badaniem do oceny takich wad układu moczowego, ale jest to badanie obrazowe, pokazujące budowę ciała, a medycyna nuklearna oferuje badania czynnościowe, pozwalające dodatkowo ocenić pewne funkcje narządu, np. czy istnieje swoboda w odpływie moczu z nerek. Uzyskiwane na ich podstawie informacje mówią zatem więcej na temat czynności narządów.

Najczęściej wykonywane procedury w medycynie nuklearnej dotyczą onkologii?

Tak, nawet 80 proc. wszystkich naszych procedur dotyczy onkologii. Zastosowanie radioaktywnych związków, które gromadzą się w konkretnych komórkach lub tkankach, pozwala na dokładne określenie rozmieszczenia tych komórek w organizmie. Ma to ogromne znaczenie w chorobach nowotworowych, gdzie lekarze (onkolodzy, chirurdzy i inni specjaliści) muszą wiedzieć, jakie jest zaawansowanie choroby przed podjęciem leczenia, np. czy choroba nowotworowa zdążyła rozprzestrzenić się do węzłów chłonnych lub innych narządów. Wówczas badania medycyny nuklearnej mogą zupełnie zmienić plan leczenia. Ale wracając jeszcze

do tego wcześniejszego pytania o inne dziedziny, to na pewno powinniśmy wymienić ortopedię, kardiologię i neurologię. W każdej z tych dziedzin dokładamy ważną cegiełkę do diagnostyki pacjentów, która często wpływa na decyzje terapeutyczne lekarzy prowadzących.

A jeżeli chodzi o badanie PET/CT i SPECT/CT, to czym się one od siebie różnią?

PET/CT to połączenie pozytywnej tomografii emisyjnej i tomografii komputerowej. Prawie każde badanie PET jest badaniem PET/CT, czyli połączeniem tych dwóch metod obrazowania. To jest złoty standard. Natomiast kilkanaście lat temu powstały skanery PET/MR, czyli łączące w sobie PET z rezonansem magnetycznym. Jest to bardzo ciekawe i wartościowe połączenie. Wymagało to dużego zaangażowania inżynierów, ale udało się to stworzyć. W Polsce już są dwa skanery PET/MR - w Centrum Onkologii w Bydgoszczy oraz w Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku. Te badania są rzadko wykonywane, niemniej jednak w pewnych sytuacjach okazują się bardzo przydatne, np. w pediatrii. Wtedy, kiedy chcemy, żeby pacjent otrzymał jak najmniejszą dawkę promieniowania, to badanie PET/MR może tę dawkę zredukować, ponieważ wiemy, że rezonans magnetyczny nie obciąża pacjenta promieniowaniem jonizującym, tak jak tomografia komputerowa. Jeśli chodzi o badanie SPECT/CT, to jest to również badanie obrazowe tomograficzne, czyli trójwymiarowe, ale wykonywane po podaniu trochę innych radioizotopów i z użyciem nieco innego skanera. W porównaniu z badaniem PET/CT ma też nieco gorszą rozdzielczość, czyli daje mniej wyraźny obraz.

Alle pacjenci z Pomorza jeżdżą na jakieś badania właśnie do innych ośrodków.

Jeśli chodzi o PET/MR to tak, zdarza się, że jeżdżą, ponieważ tylko w tych pojedynczych ośrodkach wykonywane są badania PET/MR prostaty. To też bardzo wartościowe badanie. Niemniej jednak PET/TK - akurat w tym

wskazaniu jest - moim zdaniem - wystarczająco dobrym badaniem.

Pacjenci skarżą się, że kolejki na badania są bardzo długie, bo brakuje radioizotopów. Kiedyś były one produkowane na miejscu, a teraz nie wolno?

Problem z długimi kolejkami na niektóre procedury jest nieco bardziej złożony, natomiast rzeczywiście, kilka lat temu cofnięto ośrodkom medycyny nuklearnej zgodę na produkcję niektórych radiofarmaceutyków dla własnych potrzeb. Produkcja ta polega na tym, że łączymy izotop promieniotwórczy z jakimś nośnikiem chemicznym, tworząc całość, czyli radiofarmaceutyk, i podajemy taką substancję pacjentowi. W innych krajach Europy nadal jest to możliwe, np. w Niemczech. Tam lekarz i chemik, czyli radiofarmaceuta, biorą odpowiedzialność za jakość tego preparatu, którą można zweryfikować odpowiednim urządzeniem, oraz za bezpieczeństwo podania preparatu. Na dodatek są one często dużo tańsze. I moglibyśmy również podawać takie substancje z korzyścią dla pacjentów, a nie możemy.

Czy płaci za to ośrodek, który wykonuje badanie, czy pacjent?

Pacjent nie płaci, bo podstawowe procedury są refundowane, ale wtedy obciążenie funduszu zdrowia jest większe, ponieważ nie ma możliwości tworzenia zamienników. Myślę, że decydenci powinni rozważyć przywrócenie ośrodkom medycyny nuklear-



Dr hab. n. med. Wojciech Cytawa przy specjalistycznym aparacie wykorzystywanym w medycynie nuklearnej, tzw. gammakamera

nej w Polsce prawa do produkcji niektórych radiofarmaceutyków na własne potrzeby, co byłoby korzystne nie tylko dla pacjentów, ale również dla badań naukowych. W Polsce preparat radiofarmaceutyczny, który nie jest centralnie zarejestrowany, można podać pacjentowi wyłącznie w ramach badań klinicznych lub eksperymentu medycznego, za zgodą komisji bioetycznej.

Ponoć pacjenci coraz częściej jeżdżą na badania i leczenie do ośrodków zagranicznych, głównie do Berlina?

Dzieje się tak, bo wiele procedur tam dostępnych nie jest w naszym kraju refundowanych lub ich refundacja jest bardzo ograniczona. Na przykład w ostatnim czasie w medycynie nuklearnej pojawił się radioznacznik PSMA, który jest przeznaczony dla pacjentów z rakiem prostaty. Mówiąc bardziej precyzyjnie, antygen PSMA ulega zwiększonej ekspresji na powierzchni komórek raka stercza w porównaniu z komórkami zdrowymi, dzięki czemu radioznacznik w sposób wybiórczy identyfikuje komórki tego nowotworu już

na bardzo wczesnych etapach wznowy lub tworzenia się przerzutów. Pozwala to na wdrożenie odpowiedniego leczenia lub modyfikację już istniejącego. Dostępne są także celowane sposoby leczenia raka prostaty w oparciu o wykorzystanie radionuklidów takich jak lutet-177, które wiążą się z antygenem PSMA. Preparat ten ponad rok temu został zarejestrowany w Unii Europejskiej, ale jest bardzo drogi. Znam pacjentów z zaawansowanym rakiem prostaty, którzy jeżdżą do Niemiec, żeby stosować tańszy

zamiennik tej substancji w celach terapeutycznych. Jeśli chodzi o inne zastosowania medycyny nuklearnej, to jest ona także niezastąpiona przy ocenie procesów zapalnych, np. u pacjentów kardiologicznych po wszczepieniu zastawek, czy u pacjentów ortopedycznych po wszczepieniu protez stawów. Badania PET nie są w tych przypadkach refundowane i my nie możemy ich pacjentowi wykonać, chociaż byśmy chcieli. A niewielu pacjentów może sobie pozwolić finansowo na prywatne badanie PET za 5 tys. zł.

Co trzeba zmienić, by pacjenci mogli korzystać z osiągnięć medycyny nuklearnej tu na miejscu?

Potrzebujemy szybszego wprowadzania procedur medycyny nuklearnej do praktyki klinicznej, a przede wszystkim apelujemy jako środowisko o rozszerzenie refundowanych wskazań do badań PET. Obecne wskazania pochodzą z 2013 roku. Ponadto, powinna zostać rozbudowana infrastruktura sprzętowa dotycząca medycyny nuklearnej, a specjalizacja w tej dziedzinie powinna zostać wpisana na listę specjalizacji priorytetowych, co zachęciłoby absolwentów studiów medycznych do podjęcia pracy w tej ciekawej i dynamicznie rozwijającej się dziedzinie. ©

WAŻNE LICZBY

Obecnie w Polsce wykonuje się około 380 tys. badań medycyny nuklearnej rocznie. Według szacunków Polskiego Towarzystwa Medycyny Nuklearnej realne zapotrzebowanie populacyjne wynosi 780-800 tysięcy, czyli 2,5 razy więcej. W 2022 funkcjonowały 64 zakłady wyposażone w 34 skanery PET/CT i 3 skanery PET/MR. Wykonujemy ok. 80000 badań PET rocznie, co na poziomie europejskim stawia nas na odległym miejscu. Kraje, takie jak Niemcy czy Francja, wykonują 3-4 razy więcej tych procedur.

(źródło: www.termedia.pl)

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SZCZECIN centrum mieszkanie wys. stand.105,65m 600tys.zł 792335426

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

3-POK. na wsi, 785-901-949.

DOMY - SPRZEDAM

Dom parterowy w Koszalinie lub zamiana na Mielno, 695-932-017.

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane dobre 508-436-420.

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO opałowe, 603355795

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 513-109-288

BUSY, AUTOBUSY KUPIĘ

AUTA, Busy-Skup tel. 504672242.

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY, cieśla, murarz, malarz, hydr., spaw., tokarz CMC, ślus. el. 601218955

ZATRUDNIĘ kierowcę kategorii C+E w ruchu międzynarodowym. 9000 netto. Więcej informacji.pod numerem 690 251 177.

ZESPÓŁ Szkół nr 10 im. Bolesława Chrobrego w Koszalinie poszukuje nauczyciela matematyki na zastępstwo w klasach technikum, na rok szkolny 2024/2025 w pełnym wymiarze godzin. Wymagane dokumenty: CV, dokumenty potwierdzające wykształcenie, oświadczenia o niekaralności. Kontakt w sekretariacie szkoły.

Zdrowie

INNE

ALKOHOLOWIZM - esperal 602-773-762

Usługi

OGRODNICZE

PRACE z Podnośnikiem. Pielęgnacja i Wycinka Drzew. Czyszczenie Działek. Wywóz Odpadów. 667-542-251.

BUDOWLANO-REMONTOWE

HYDRAULIK - Montaż instalacji/ usuwanie awarii 881-607-270.

MYCIE/MALOWANIE wnętrz, elewacji, dach, Tynk. Demontaż montaż ogrodzeń. Najtaniej! 881-607-270.

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

Matrymonialne

WDOWIEC lat 60+ pozna Panią (wdowę), Słupsk, 693-519-552

AUTOPROMOCJA

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów



czytaj

telemagazyn.pl



Weekend z kulturą w Słupsku dla seniorów, ale też dla dzieci i rodziców

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

To będzie w Słupsku weekend bogaty w wydarzenia kulturalne dla osób w różnym wieku i z różnymi zainteresowaniami.

Piknik w „Ekonomiku”
Zespół Szkół Ekonomicznych im. Stanisława Staszica w Słupsku zaprasza w niedzielę, 6 października, w godzinach 11-15 na szkolny teren przy ulicy Sobieskiego 3, gdzie odbędzie się piknik pod hasłem „Kolorowa Jesień w Ekonomiku”. Motywem przewodnim będzie wspólna zabawa otwierająca jesień jako wielobarwną porę radości, twórczych pomysłów i czerpania inspiracji z przyrody.
„Ekonomik” przygotuje atrakcyjne stoiska tematyczne, dmuchańce dla dzieci, pokazy taneczne i pokazy sprzętu służb mundurowych. Będzie można sprawdzić ciśnienie tętnicze i poziom cukru we krwi pod okiem pielęgniarki, zrealizować swoje talenty manualne, wokalne, plastyczne i inne. Goście pikniku będą mogli spróbować swoich sił między innymi w szybkim układaniu kostki Rubika i puzzli, będą tworzyć ekologiczne mydełka i świece. Wszystkie zabawy i konkurencje będą miały charakter rekreacyjny i rozrywkowy. Do wygrania - rower, dwie hulajnogi oraz inne atrakcyjne nagrody.



FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Słupska Sinfonietta zaprasza na koncert z okazji 10-lecia. Zabrzmią przeboje muzyki rozrywkowej i poezji śpiewanej

Koordinatorką pikniku jest Marlena Roszkowska, imprezę poprowadzi Agata Bartoszek. Finansowanie: Słupski Budżet Obywatelski.

Weekend Seniora z Kulturą
Słupskie instytucje kultury (Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej, Muzeum Pomorza Środkowego, Nowy Teatr im. Witkacego, Teatr Lalki Tęcza, kluboksięgarnia Cepelin, Miejska Biblioteka Publiczna im. Marii Dąbrowskiej, Słupski Ośrodek Kultury) przygotowały cały wachlarz atrakcji/zniżek/wydarzeń na Weekend Seniora z Kulturą, który jest organizowany w sobotę i niedzielę pod patronatem Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego i z hasłem przewodnim - wymiana międzypokoleniowa.
Harmonogram wydarzeń:

Muzeum Pomorza Środkowego: 5-6 października bezpłatny wstęp dla seniorów do siedziby MPŚ oraz oddziałów w Klukach i Swołowie; darmowy wstęp w godz. 12-14 na projekcję w Białym Spichlerzu, gdzie będą prezentowane nagrania wywiadów z powojennymi mieszkańcami miasta.
Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej: 5 października, godz. 11 - warsztaty sitodruku dla osób 60+ i osób towarzyszących (jedna osoba w wieku 13+). Zapisy: S. Starkowska, 798 402 158.
Teatr Lalki Tęcza: „Zaczaruj Babcię lub Dziadka i zabierz ich do Teatru” - bilety dla senierek i seniorów na spektakl Tęczy „Czarownice. Magia jest!” (5 października, godz. 11) w promocyjnych cenach; duety seniorzy-dzieci będą też mogły wziąć udział w magicznym konkursie fotograficznym.

Miejska Biblioteka Publiczna im. Marii Dąbrowskiej w Słupsku: 5 października, godz. 18-21, warsztaty dla dzieci, bajkowy spacer po bibliotece, pokaz mody pt. „Epoki literackie poprzez modę”, spotkanie autorskie z Joanną Stalką-Jarską - autorką książki „Autyzm. Poradnik dla rodziców i opiekunów”.
Nowy Teatr im. Witkacego w Słupsku: 6 października, godz. 15 - Czytamy z Dobrą Energią dla seniorów: aktorka Jowita Kropiewnicka zdradzi tajniki zawodu, oprowadzi po teatrze i zapozna uczestników z literaturą.
Kluboksięgarnia Cepelin: W weekend 5-6 października 10% rabatu na kawę i herbatę dla seniorów.
Słupski Ośrodek Kultury: Bilety ulgowe w cenie 45 zł na koncert 6 października z okazji 10-lecia Słupskiej Sinfonietty w filharmonii.

Bieg na rzecz zwierząt
Jubileuszowy X Bieg Charytatywny na Rzecz Zwierząt to nie tylko możliwość dobrej zabawy, ale również pomocy zwierzętom przebywającym pod opieką Schroniska dla Zwierząt w Słupsku. Bieg zaczyna się od Stadionu 650-lecia w Słupsku (ul. Madańskiego 4), w sobotę, 5 października o godzinie 10 (zapisy), start godz. 11. Dystans 800 m i 7 kilometrów.
©P

Już rezerwujcie czas na noc w Ładowisku

Anna Czerny-Marecka
Gmina Słupsk

Ładowisko Kultury w Redzikowie zaprasza w piątek, 11 października, na X Ogólnopolską Noc Bibliotek.

Noc Bibliotek to ogólnopolska akcja przekonująca do czytania poprzez promocję lokalnych bibliotek jako najbliższych miejsc spotkań z kulturą, z różnorodnymi zasobami i bezpłatną ofertą dla społeczności, sprzyjających wymianie i integracji. Hasło tegorocznej akcji to „Moc bibliotek”. Co przygotowało Ładowisko Kultury?
Sala Główna: 16:00 - Kino Sferyczne - „Zaczarowany globus” - pokaz dla dzieci w wieku 7-9 lat; 17:00 - Kino Sferyczne - „Na skrzydłach marzeń” - pokaz dla dzieci w wieku 10-13 lat. Na pokazy filmowe obowiązują zapisy pod numerem telefonu: 511 428 537. 19:00 - Wieczorne spotkanie autorskie z Wojciechem Chamier-Gliszczyńskim, autorem powieści „Portrecista

psów” i „Czastki elementarne”.
Strefa Chillout: 16:00 - 20:00 - Planszowisko w Ładowisku - dla wszystkich miłośników planszówek, niezależnie od wieku i doświadczenia. To doskonała okazja, aby spędzić popołudnie w twórczy i rozrywkowy sposób, odkrywając fascynujący świat gier planszowych. W programie znajdują się zarówno klasyczne, jak i nowoczesne tytuły, które zapewnią emocje, zdrową rywalizację i świetną zabawę. Warsztaty poprowadzi Bartosz Kowalski - prawdziwy pasjonat i ekspert w dziedzinie gier planszowych.
Biblioteka - Wypożyczalnia: Nocne wypożyczanie książek; Noc bez kar (możliwość anulowania kar za przetrzymanie książek). BookCrossing - półka wymiany.
Akcję współtworzą: Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej (główny organizator), Fundacja „ABCXXI - Cała Polska czyta dzieciom”, Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego. ©P



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Ładowisko Kultury w Redzikowie zaprasza

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Sobota

Nad Pomorze dociera łagodne i suche powietrze ze wschodu. W ciągu dnia zachmurzenie umiarkowane i małe bez opadów. Temperatura max do 13:15°C. Wiatr słaby z płn.-wsch. W nocy pogodnie i sucho. Jutro zachmurzenie umiarkowane i małe bez opadów. Na termometrach max do 15:17°C. Wiatr słaby ze wsch. Od wtorku do końca tygodnia na ogół pogodnie, bez opadów i bardzo ciepło, max 17:20°C.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft)	1-2
Siła wiatru (Bft)	3-2
Kierunek wiatru	NE

1012 hPa ↑↓

Pogoda dla Polski

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	14°	14°
Kraków	11°	12°
Lublin	12°	13°
Olsztyn	12°	13°
Poznań	13°	14°
Toruń	14°	14°
Wrocław	12°	15°
Warszawa	13°	14°
Karpacz	11°	13°
Ustrzyki Dolne	11°	11°
Zakopane	8°	8°

LEGENDA

☀ pogodnie ☁ zachmurzenie umiarkowane ☁ przelotny deszcz ☁ przelotne deszcze i burza ☁ pochmurno ☁ mgława

☁ ciągły deszcz ☁ ciągły deszcz i burza ☁ przelotny śnieg ☁ ciągły śnieg ☁ przelotny śnieg z deszczem ☁ ciągły śnieg z deszczem

☁ mgła ☁ marznąca mgła ☁ śliska droga ☁ marznąca mgława ☁ marzący deszcz ☁ zanieczyszczony ☁ opad gradu ☁ kierunek i prędkość wiatru

19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 15° temp. wody ❄ 112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja ☁ smog

Młoda sztuka ma głos

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej zaprasza w czwartek, 10 października, na Biennale Sztuki Młodych „Rybie oko”.

Biennale Sztuki Młodych „Rybie Oko” to cykliczny projekt o charakterze konkursu, który posiada ponad 20-letnią tradycję. Specyfiką biennale jest interdyscyplinarny charakter prezentowanych prac oraz przekrój wiekowy twórców (do 35-go roku życia).
W czwartek o godzinie 15 w Centrum Aktywność Twórczej w Uście odbędą się autoprzentacje finalistów „Rybiego oka”. W finale znaleźli się: Ewa Dąbkowska, Weronika Guenther, Dominik Horodyński-Garstecki, Michał Iwański, Jakub Jakubowicz, Mateusz Janik, Paweł Jaskuła, Martyna

Kielesińska, Mateusz Kowalczyk, Zuzanna Kozłowska, Grzegorz Kumorek, Julia Laszczka, Magdalena Łakoma, Ant Łakomski, Marianna Marszałkowska, Michał Myszkowski, Adam Nehring, Ola Nenka, Karolina Piotrowska, Klaudia Prabucka, Maryna Sakowska, Ola Sikora, Anna Sztwiertnia, Katarzyna Wójcicka.
Oficjalne otwarcie w tym samym miejscu w piątek, godzina 18. Wystawy można będzie oglądać od 12 października do 28 grudnia w Baszcie Czarownic oraz Galerii Kameralnej w Słupsku, a także w CAT w Uście.
W ramach imprez towarzyszących m.in.: oprowadzanie po wystawach w języku polskim, angielskim i hiszpańskim oraz dyskusja na temat „Co z konkursami?” z udziałem Łukasza Jastrubczaka, Agnieszki Kilian, Weroniki Teplickiej, Bogny Świątkowskiej i Jaro Vargi. ©P