



Dzisiaj z gazetą dodatek - 28 stron!

Osobowość Roku 2019

● Prezentujemy ponad 80 laureatów naszego wielkiego plebiscytu

Dziennik Bałtycki 75 lat

Nr 226 (23 069) Rok 75 www.dziennikbaltycki.pl

Sobota-Niedziela 26-27 września 2020

FORUM

Ambasada RPA pyta Gdańsk o transparent
gloryfikujący rasi-
stę Janusza
Walusia i wywie-
szany na stadionie
przez kibiców

Str. 6



Magazyn Rodzinny



Str. 10

Andrzej Seweryn:
Myślę, że wiem,
jakie jest moje
miejsce na ziemi

FOT. SZYMON STARNAWSKI

Na kwarantannie na Pomorzu jest już ponad 7,6 tysiąca osób

Pomorze

Piotr Kallalas
piotr.kallalas@polskapress.pl

W tym tygodniu właściwie każdy dzień przynosił duży wzrost zakażeń w regionie. Na uwagę zasługuje jednak również rosnąca liczba osób, które zostały objęte przez służby sanitarne kwarantanną. Już ponad 7,6 tys. Pomorzanie czeka na zwolnienie z izolacji.

Z raportów Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku wynika, że w czwartek kwarantanną objętych było 7639 mieszkańców regionu.

Oznacza to, że w ciągu tygodnia prawie podwoiła się liczba mieszkańców

przebywających w izolacji. Dodatkowo ponad 1,6 tys. osób podlega nadzorowi epidemiologicznemu. Dynamiczna sytuacja jest związana z utrzymującym się dużym wzrostem zakażeń na Pomorzu. Padł kolejny rekord - w czwartek przybyło ponad 140 nowych przypadków.

Decyzja o rozpoczęciu kwarantanny jest podejmowana przez służby sanitarne. - Pracownicy przeprowadzają wywiady epidemiologiczne i prowadzą związane z tym postępowanie administracyjne - mówił nam Tomasz Augustyniak, Wojewódzki Państwowy Inspektor Sanitarny.

W całym kraju liczba osób pozostających na kwarantannie przekroczyła już 114 tys.

STRONA 3

Azjatycka biedronka
tysiącami obsiada bu-
dynki i wciska się
do mieszkań. Na prze-
łomie września i paź-
dziernika szuka miej-
sca do zimowania

Str. 12



123RF

Poradnik
Kiedy trzeba iść z dzie-
ckiem do logopedy?

Str. 15

3,20 ZŁ (W TYM 8% VAT)

Nr 2353-6160

Nr indeksu 350-028



9 772353 616061

DYŻURNY „DZIENNIKA BAŁTYCKIEGO”

facebook.pl/dziennikbaaltycki.pl
e-mail:
p.kallalas@prasa.gda.pl
Na co dzień pracuję
w dziale wydarzeń
„Dziennika Bałtyckiego”.

Dziś jestem dyżurnym reporterem i czekam na Państwa telefony i maile.

Piotr Kallalas
602 575 623



Pogoda na Pomorzu

Sobota

19°C
15°C



Barometr
994 hPa
Wiatr
Wsch. 22 km/h
Temp. odczuwalna
14 st. C

Niedziela

19°C
10°C



Barometr
997 hPa
Wiatr
Wsch. 25 km/h
Temp. odczuwalna
12 st. C

PRENUMERATA „DZIENNIKA BAŁTYCKIEGO”

58 728 08 17

Prenumeratę można zamówić też za pośrednictwem urzędów pocztowych i w internecie

WAŻNE TELEFONY:

800 190 590

- numer infolinii NFZ dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem

605 602 195

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

58 77 63 444

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

KALENDARIUM

26 września

1629

W Altmarku (Starym Targu, dziś w powiecie sztumskim) zawarto rozejm kończący V wojnę polsko-szwedzką.

1679

Pożar strawił dom i obserwatorium astronoma Jana Heweliusza w Gdańsku.

1785

W pobliżu Dębek zatonął brytyjski statek „General Carleton”.

1946

Tymczasowy Rząd Jedności Narodowej pozbawił obywatelstwa polskiego gen. Władysława Andersa i 75 oficerów Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie.

2001

Uruchomiono polską wersję Wikipedii

Pomorze

LICZBY TYGODNIA

700

uczniów będzie uczyć się w każdej z dwóch nowych szkół, które powstaną w południowych dzielnicach Gdańska

3,1

milionów złotych - tyle w wakacje wyniósł dochód z nowego obszaru płatnego parkowania w śródmieściu Gdańska

61

mandatów na 6,5 tys. zł - to pierwsze efekty działającego w Gdańsku Eckopatrolu Straży Miejskiej



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Gdańsk

Sinsay otworzył największy salon w Polsce - w gdańskiej Galerii Metropolia. Nowy lokal ma powierzchnię ponad 2 tysiące metrów kw. Sinsay to marka odzieżowa należąca do LPP, które zajmuje się projektowaniem, produkcją i dystrybucją odzieży. Na sobotnim otwarciu pojawiło się sporo znanych osób z branży showbiznesowej - m.in. Oliwia Bieniuk (córka Anny Przybylskiej i Jarosława Bieniuka) i młoda wokalistka Magda Bereda, Anna Wendzikowska czy Jakub Szmajkowski z po boys bandu 4Dreamers. - Im więcej tym lepiej w przypadku wyboru, więc fajnie, że salon jest taki duży, bo rzeczywiście oferta jest tu szeroka - mówiła Anna Wendzikowska.

Żubry, żółwie. „To na żu i to na żu” - Wojciech Mann drwi z przekopu Mierzei Wiślanej

Pomorze

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

Jest wręcz przeciwnie - tak Wojciech Mann odpowiada na pytanie „czy przekop Mierzei Wiślanej zagraża środowisku” i pokazuje swoje poczucie humoru. Kto widział „Mdm” lub „Za chwilę dalszy ciąg programu”, które niegdyś robił wspólnie z Krzysztofem Materną, będzie usatysfakcjonowany.

Film, w którym Wojciech Mann omawia kwestię zagrożenia dla środowiska przez przekop Mierzei Wiślanej pojawił się w mediach społecznościowych dziennikarza muzycznego.

- Tam mają swoje siedliska zwierzęta z bardzo rzadkiego gatunku - żubra - mówi Mann na nagraniu z poważną miną znawcy. Dopytywany, czy rzeczywiście chodzi o żubra, Mann precyzuje: - Pomarszczone łapy, łeb chowa do skory - tłumaczy lekko zniecierpliwiony.

Gdy rozmówczyni Wojciecha Manna mówi, że chodzi raczej o żółwia, ten zgadza się: To na żu, i to na żu. Przejętych się po prostu - mówi (w całym „skeczu” przejętych jest jeszcze więcej).



Wojciech Mann Official - Obserwuj

11 września o 15:42 -

Panie ministrze / Mierzeja Wiślana

Panie ministrze, czy przekop Mierzei Wiślanej nie zagraża środowisku?



FOT. FACEBOOK / WOJCIECH MANN

Po kanale żaden statek i tak nie popłynie, bo się nie zmieści - mówi Wojciech Mann w nagraniu poświęconym przekopowi

Potem wyjaśnia, że dwie zamieszujące Mierzeję Wiślaną rodziny żółwi nie żyją ze sobą w zgodzie. Gdy przekop powstanie, wojujące żółwie zostaną rozdzielone, co przyczyni się do ich rozwoju po obu stronach kanału.

- Nie możemy dopuścić, by zostało tylko dziewięciu żółwi - mówi Mann. - Nasi specjaliści

obliczyli, że jeśli przerz... tzn. przekopimy mierzeję (...) populacja żółwi będzie rosła - podkreśla Mann.

W podsumowaniu nagrania dziennikarz podkreśla, że rozwój żółwi, czy ochrona środowiska są jedynymi zadaniami kanału.

- Sprawa jest prosta i chyba wreszcie ostatecznie wyjaś-

niona. Po kanale żaden statek i tak nie popłynie, bo się nie zmieści - kończy Wojciech Mann.

Zaznaczmy, Wojciech Mann swoje poczucie humoru prezentował wielokrotnie na radiowej antenie, ale też wspólnie z Krzysztofem Materną, z którym przez kilkanaście lat nagrywali telewizyjny talk show „Mdm” czy satyryczny „Za chwilę dalszy ciąg programu”.

Dodajmy, że nie jest to pierwsza satyra z rządowej inwestycji na Pomorzu. Sprzeciwiająca się budowie grupa ekologów i mieszkańców Krynicy Morskiej wiosną nagrała klip pt. „Betonozą”, w którym wyśmiewała założenia kanału żeglugowego przez mierzeję.

Tymczasem inwestycja na Mierzei Wiślanej postępuje. Trwa budowa przystani od strony morza, służy dla statków, mostów, które będą umożliwiały ruch samochodów nad kanałem oraz sztucznej wyspy na Zalewie Wiślanym, która ma zagospodarować urobek z przekopu.

Trwa też przetarg na drugi etap całej budowy szlaku żeglugowego (przekop jest jego elementem) z Zatoki Gdańskiej na Zalew Wiślany.

©

Coraz więcej Pomorzan jest na kwarantannie

Piotr Kallalas
piotr.kallalas



Pomorze

Coraz więcej osób w kwarantannie na Pomorzu! Kolejny dzień z rządu przynosi duży wzrost zakażeń w regionie. Do tego już ponad 7,6 tys. mieszkańców Pomorza czeka w domach na zwolnienie z izolacji.

W poniedziałek - według raportu Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku - kwarantanną objętych było 4901 mieszkańców Pomorza. We wtorek - 6273, a w czwartek było ich już o kolejny niemal tysiąc więcej!

Oznacza to, że w ciągu ostatnich doby taka decyzja została podjęta u przeszło 1,3 tys. osób. Dodatkowo ponad 1,5 tys. osób podlega nadzorowi epidemiologicznemu. Tak szybko rosnące dane są związane z utrzymującym się dużym wzrostem zakażeń na Pomorzu. Tylko we wtorek przybyło ponad 80 nowych przypadków, w czwartek doszło kolejnych 143 zakażonych.

Decyzja o rozpoczęciu kwarantanny jest podejmowana przez służby sanitarne. - Pra-

cownicy przeprowadzają wywiady epidemiologiczne i prowadzą związane z tym postępowanie administracyjne, czyli decyzje o izolacji i kwarantannie - mówi nam Tomasz Augustyniak, Wojewódzki Państwowy Inspektor Sanitarny.

Przypomnijmy, że pod koniec sierpnia zmieniły się zasady dotyczące długości okresu kwarantanny i trybu zwalniania z izolacji.

- Do tej pory trzeba było uzyskać dwukrotnie negatywne wyniki, dlatego ten proces się przedłużał. Ze względu na postęp wiedzy, lepsze zrozumienie mechanizmów zachodzących w trakcie infekcji oraz ustalenie okresu zakażenia można było zaproponować nowe kryteria zwalniania z kwarantanny, jak i izolacji - mówił minister zdrowia Adam Niedzielski.

Obecnie czas izolacji wynosi 10 dni dla osób, u których nie występują objawy kliniczne. W większości przypadków sytuację weryfikuje nie dodatkowy test molekularny, a aktualny stan kliniczny.

W całym kraju liczba osób pozostających na kwarantannie przekroczyła już 115 tys.

Przypomnijmy - przebywający na kwarantannie mają obowiązek korzystania z aplikacji „Kwarantanna domowa”.

- Umożliwia potwierdzenie miejsca pobytu, podstawową ocenę stanu zdrowia i bezpośrednie zgłoszenie zagrożenia - tłumaczy policja. - Ułatwia też zaopatrzenie w najpotrzebniejsze artykuły osobom, które nie mają takiej możliwości samodzielnie.

- Od początku pandemii każdego dnia dzielnicowi i policjanci prewencji kontrolują również osoby objęte kwarantanną domową - mówi asp. Lucyna Rekowska, rzecznik sopockiej policji.

W aplikacji wykorzystywana jest geolokalizacja oraz system porównywania twarzy. Dzięki nim wiadomo, że to na pewno ta konkretna osoba i że przechodzi kwarantannę w miejscu zadeklarowanym w formularzu lokalizacyjnym.

Aplikacja „Kwarantanna domowa” to nie tylko spore ułatwienie dla służb, które odpowiadają za kontrolę odbywania kwarantanny, ale też i pomoc dla jej użytkowników. Program daje m.in. możliwość zgłoszenia się do lokalnych ośrodków pomocy społecznej, które w uzasadnionych sytuacjach mogą dostarczać leki, czy artykuły spożywcze. Dzięki aplikacji szybko można również skontaktować się z pracownikiem socjalnym.

Z obowiązku korzystania z aplikacji zwolnione są osoby



FOT. 123RF

Przestrzegania zasad kwarantanny pilnuje specjalna aplikacja w telefonie

ŻYCIE W CZERWONEJ STREFIE

Bytów od 17 września jest w tzw. czerwonej strefie. Jak się tam żyje mieszkańcom?

- Żarty się skończyły - mówi pani Kasia. - Czas zacząć przestrzegać zasad. Niewiemal wszyscy na ulicach noszą maseczki. Ostatnio mieli do mnie przyjechać przyjaciele z Warszawy, ale gdy usłyszeli o czerwonej strefie wycofali się. Poczuliśmy się trochę napiętnowani.

Inna mieszkanka dodaje: - To co, działło się w ostatni weekend to jakaś paranoja.

Moja córka w niedzielę miała mieć komunię świętą.

W piątek okazało się, że z powodu kontaktu z nauczycielem, który miał miejsce siedem dni wcześniej, do poniedziałku jesteśmy na kwarantannie. Trzy dni kwarantanny dla całej rodziny, trzeba było odmówić gości, odwołać restaurację. To olbrzymie koszty dla nas wszystkich. Komunia odbędzie się w przyszłym tygodniu, ale to i tak niepewne. W zasadzie w tej

chwili każdy może znaleźć się na kwarantannie.

Inni zaczynają kombinować.

- Jeśli okaże się, że mamy pójść na kwarantannę, to mamy już gotowy plan - mówi sprzedawczyni w jednym ze sklepów w Bytowie. - Nie możemy sobie pozwolić na to, abyśmy z mężem nie pracowali, gdyby nas to spotkało, powiemy, że jesteśmy z mężem w separacji, a on mieszka u rodziców. I będzie normalnie chodził do pracy. (SL)

Uczelnie pomogą studentom w trudnej sytuacji

Pomorze

Natalia Grzybowska
natalia.grzybowska@polskapress.pl

Większość uczelni nie planuje obniżenia opłat za studia, choć na wielu z nich zajęcia w semestrze zimowym prowadzone będą w trybie zdalnym.

Przed wakacjami wiele uczelni w całym kraju prowadziło zajęcia w formie zdalnej lub w trybie mieszanym. Wiadomo już, że w nadchodzącym semestrze kształcenie ma wyglądać podobnie. Część studentów studiów niestacjonarnych lub uczelni prywatnych domaga się obniżenia opłat. Argumentują oni, że zajęcia prowadzone w formie zdalnej nie pozwalają zapewnić tak wysokiego poziomu, jak te prowadzone w murach uczelni.

- Wielu studentów nie chce płacić prawie 10 tys. zł rocznie za usługi, które w zasadzie można określić jako e-learning,

zwłaszcza, że doświadczenia z dotychczasowych zajęć zdalnych z ostatnich miesięcy nie mogą napawać optymizmem - czytamy we wpisie autorstwa studenta wydziału prawa Uniwersytetu Warszawskiego.

Biuro prasowe UW poinformowało, że decyzje dotyczące wysokości opłat za studia podejmowane są na wydziałach, które szacują koszty prowadzenia kształcenia na danym kierunku. Wskazało też, że lwia ich część stanowi wynagrodzenia wykładowców akademickich prowadzących zajęcia.

Na UW podkreślają, że w przypadku zajęć w formie zdalnej podstawą będzie kontakt wideo, ale wykładowcy będą mogli również korzystać z kontaktu mailowego.

Na próżno oczekiwać, że opłaty za studia niestacjonarne i podyplomowe obniży Uniwersytet Gdański. Zajęcia na stu-

diach niestacjonarnych i podyplomowych realizowane są zgodnie z planem - niezależnie od tego, czy odbywają się wyłącznie stacjonarnie, online czy hybrydowo - wynika z informacji przekazanej przez biuro prasowe uczelni. - Uczelnie nie przewiduje zmniejszenia opłat za studia niestacjonarne i podyplomowe, gdyż wszystkie zajęcia odbędą się zgodnie z planem - tłumaczy na UG. - Na opłaty składają się głównie wynagrodzenia dla prowadzących. Należy pamiętać, że studenci, którzy indywidualnie znaleźli się w trudnej sytuacji finansowej i udokumentują to, mogą składać wnioski o obniżenie opłaty. Wnioski realizowane są na bieżąco.

Studentów, którzy znajdą się w gorszej sytuacji materialnej wspierać chcą też prywatne uczelnie.

- Od początku trwania pandemii, a wraz z nią decyzji MNiSW

o całkowitym wstrzymaniu nauczania stacjonarnego, Wyższa Szkoła Bankowa za swój cel stawia zachowanie ciągłości kształcenia na jak najlepszym poziomie - zaznacza Emilia Michalska, Kanclerz WSB w Gdańsku. - W minionym semestrze program naszych studiów nie zmienił się, zrealizowaliśmy wszystkie zaplanowane godziny dydaktyczne. Pandemia wpłynęła na pogorszenie sytuacji finansowej części naszych studentów i są wśród nich osoby, które złożyły podanie o obniżenie czesnego - dodaje. - Jednak skala tych wniosków stanowiła zaledwie 1,5 proc. ogółu studentów WSB, każde z tych podań rozpatrujemy indywidualnie. Zwiększyliśmy przyznawaną pomoc socjalną dla osób, które znalazły się w trudnym położeniu materialnym.

O krok dalej poszedł zaś Humanistyczny Uniwersytet SWPS, mający swoją fi-



FOT. 123RF

Uczelnie zapewniają, że będą wspomagać studentów, których sytuacja finansowa się pogorszyła

lię w Sopocie, który wypracował dodatkowe formy wsparcia studentów, w tym m.in. program zatrudnienia.

- Sytuacja wywołana epidemią dla części osób jest szczególnie trudna, także ze względu na pogorszenie sytuacji materialnej, dlatego na Uczelni powołaliśmy także specjalny zespół, z udziałem przedstawicieli samorządów studenckich, który

wypracował dodatkowe formy wsparcia dla studentów m.in. program zatrudnienia dla naszych studentów w strukturach Uniwersytetu SWPS - tłumaczy rzecznik prasowy uczelni, Marta Komor. - Do dzisiaj wpłynęło około 240 aplikacji od naszych studentów. Dla tych, którzy spełniają kryteria naboru, mamy obecnie już ponad 50 miejsc pracy.

REKLAMA

009875817

Wyciąg z ogłoszenia o przetargach
WÓJT GMINY SZEMUD
OGLASZA:

1.
II USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY
na sprzedaż nieruchomości położonej w obrębie Kielno
Oznaczenie nieruchomości wg ewidencji gruntów:
- nr działki: 659/17 - powierzchnia: 0,1501 ha
- obręb: Kielno, Gm. Szemud - księga wieczysta nr: GD1W/00059387/1
(dział IV wolny od obciążeń, w dziale III służebności gruntowe)
Opis nieruchomości - Nieruchomość gruntowa niezabudowana w kształcie wydłużonego wielokąta, położona w Kielnie, przy ul. Myśliwski Dwór, dostęp do drogi publicznej – drogi powiatowej nr 1406G, pośredni poprzez działki drogowe, stanowiące własność Gminy Szemud;
Przeznaczenie nieruchomości - Zgodnie z obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego działka nr 659/17 stanowi teren zabudowy lotniskowej (11.138.UTL).
Cena wywoławcza netto w zł: 160.000,00 zł
Wadium – 16.000,00 zł
Minimalne postąpienie – 1.600,00 zł
Do wycytowanej ceny sprzedaży zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

2.
II USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY
na sprzedaż nieruchomości położonej w obrębie Łebno
Oznaczenie nieruchomości wg ewidencji gruntów:
- nr działki: 242/10 - powierzchnia: 0,1300 ha
- obręb: Łebno, Gm. Szemud - księga wieczysta nr: GD1W/00034242/2
(działy III i IV wolne od obciążeń)
Opis nieruchomości - Nieruchomość gruntowa niezabudowana w kształcie wielokąta, położona w Łebnie, przy ul. Kartuskiej, dostęp do drogi publicznej – drogi wojewódzkiej 224, pośredni poprzez działki drogowe, stanowiące własność Gminy Szemud;
Przeznaczenie nieruchomości - Dla obszaru działki nr 242/10 obręb Łebno brak jest ustaleń miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Obszar działki objęty jest decyzją Wójta Gminy Szemud nr 7331/zw/19/2010 z dnia 21 czerwca 2020 r. o warunkach zabudowy dla inwestycji polegającej na budowie budynku mieszkalnego jednorodzinnego z garażem oraz budynkiem gospodarczym;
Cena wywoławcza netto w zł: 60.000,00 zł
Wadium – 6.000,00 zł
Minimalne postąpienie – 600,00 zł
Do wycytowanej ceny sprzedaży zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

Pierwsze przetargi w sprawie sprzedaży ww. nieruchomości odbyły się w dniu 14 sierpnia 2020 r., jednakże ze względu na brak uczestników zakończyły się wynikiem negatywnym.
Wyżej wymienione drugie przetargi odbędą się w dniu **28 października 2020 r.:**
1) 659/17 obręb Kielno – o godz. 13:00;
2) 242/10 obręb Łebno – o godz. 14:00;
w siedzibie Urzędu Gminy w Szemudzie, przy ul. Kartuskiej 13, budynek B pokój nr 27. Warunkiem uczestniczenia w poszczególnych przetargach jest wpłacenie wadium w pieniądzu w wysokości podanej w ogłoszeniach o przetargu. Wpłata musi wpłynąć najpóźniej **do dnia 21 października 2020 r.** na niżej wskazane konto Gminy Szemud:
Bank Rumia Spółdzielczy nr 57 8351 0003 0000 0228 2000 0050.
Dodatkowo przed przystąpieniem do przetargu Przewodniczącemu Komisji Przetargowej należy złożyć pisemne oświadczenia wskazane w ogłoszeniu o przetargu.
Dodatkowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy w Szemudzie, ul. Kartuska 13, Budynek A, pokój nr 7, lub pod nr tel. 58 676-44-59.
Pełna treść ogłoszenia znajduje się na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Szemudzie oraz na stronie internetowej www.bip.szemud.pl.

AUTOPROMOCJA

ŚRODA JEST
DLA ZDROWIA

z dodatkiem Strona Zdrowia

Dziennik
BałtyckiWizja zero na drogach.
Cel trudny, ale możliwyTomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski
@polskapress.pl

Bezpieczeństwo

We wszystkich krajach UE codziennie w wypadkach drogowych ginie 70 osób, w samej Polsce 8. - Redukcja liczby ofiar na drogach nie jest niemożliwa - przekonuje Anna Zielińska z Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Instytutu Transportu Samochodowego.

Zminimalizowania liczby ofiar śmiertelnych w ruchu drogowym chce Europejska Organizacja Policji Ruchu Drogowego Roadpol (wcześniej nosiła nazwę Tispol). Realizacji tzw. wizji zero (zero osób ciężko rannych i ofiar śmiertelnych w wypadkach drogowych) służyć ma kampania realizowana we wszystkich krajach wspólnoty. Wg jego założenia wizja zero powinna być spełniona w danym państwie choć jednego, wyznaczonego dnia (to tzw. Edward - od angielskiego skrótów European day without a road death - Europejski dzień bez ofiar śmiertelnych na drogach).

Odbývają się wówczas wzmożone kontrole drogowe połączone z akcją informacyjną oraz kaskadowe pomiary prędkości. W kampanię zaangażo-



FOT. 123RF

W ubiegłym roku w Polsce był tylko jeden dzień, w którym nie doszło do żadnego wypadku

wane są policja, straż pożarna, pogotowie ratunkowe a także samorządy (w Polsce owym wyznaczonym dniem był w tym roku 18 września). Kontrolowani uczestnicy ruchu drogowego otrzymują m.in. deklarację zobowiązującą do bezpiecznych zachowań na drogach.

- Kampanie mają uświadomić uczestnikom ruchu drogowego, że każdy z nich może dzięki niewielkim zmianom w swoim zachowaniu na drodze poprawić bezpieczeństwo własne oraz innych uczestni-

ków. Działania te są adresowane zarówno do kierowców, pasażerów, rowerzystów, motocyklistów, jak i pieszych - mówi Anna Zielińska z Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Instytutu Transportu Samochodowego.

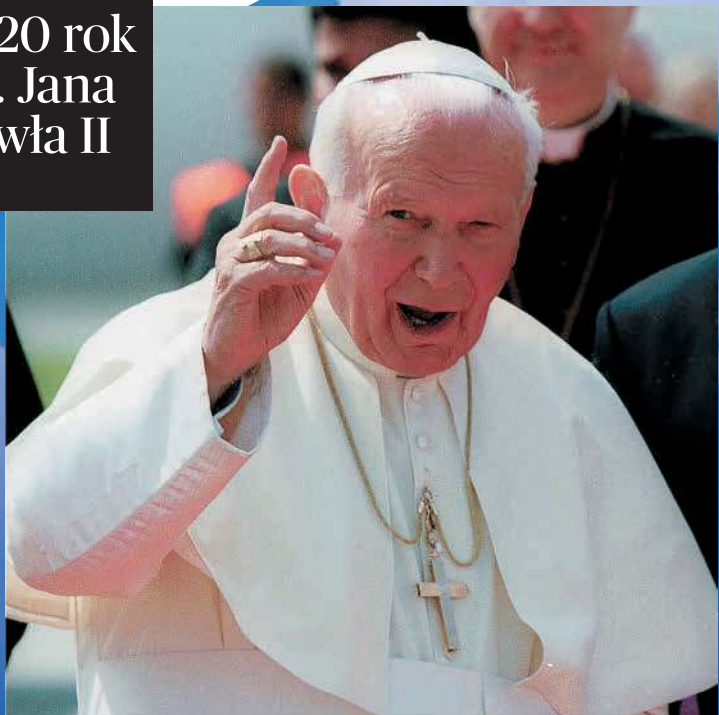
- Niestety, dotychczas nie udało się osiągnąć istotnego spadku liczby ofiar w dniach wzmożonych działań nadzorczych i edukacyjnych, choć zdarzają się dni na polskich drogach bez ofiar śmiertelnych. I choć cel jest bardzo trudny, to jednak możliwy do osiągnięcia.

Jak wyglądają statystyki? W Polsce, w wyznaczonym dniu bezpieczeństwa, w 2016 r. zginęło 10 osób (102 rannych), w 2017 z kolei 11 (rannych było 93). Dwa lata temu ofiar śmiertelnych było 6 (116 rannych) a w roku ubiegłym 11 (135 rannych).

Wyliczenia wskazują, że w ostatnich latach najwięcej dni bez śmiertelnych wypadków na polskich drogach miało miejsce w roku 2017 - było ich siedem. W 2018 r. takich dni były cztery, a w 2016 i w 2019 r. tylko jeden.

AUTOPROMOCJA

009850062

2020 rok
św. Jana
Pawła IINie ma solidarności
bez miłości

— św. Jan Paweł II, 5.06.1999 r., Sopot

Zapraszamy
na plenerową wystawę
ze zdjęciami gdańskich fotografów
dokumentujących pielgrzymki
św. Jana Pawła II na Pomorzu
w roku 1987 i 1999

Wystawę będzie można obejrzeć do końca października
przy Skwerze Kościuszki w Gdyni (vis-a-vis wejścia do gdyńskiego Akwarium).

Dziennik
Bałtycki

nam! naszemiasto.

Energa
GRUPA CEEPORT
GDYNIA

Nudne plotki i apokaliptyczne newsy

Anna Szalkowska
anna.szalkowska@polskapress.pl

PC Drama

28 września w Klubie Żak zobaczymy PC Dramę „Aby ci o tym donieść”, autorstwa Caryl Churchill i w reżyserii Magdy Szpecht.

W letnie popołudnie, w ogródku za domem, spotykają się na herbach cztery starsze kobiety. Rozmawiają o rodzinie, sąsiadach, serialach telewizyjnych, wspominają swoją przeszłość, komentują znane z mediów aktualne wydarzenia polityczne. Jednak z czasem sielankową atmosferę burzą kolejne, porażająco plastyczne opisy globalnej katastrofy: ogromnej powodzi, skażenia środowiska chemikaliami, pożarów, głodu czy... pandemii nowego wirusa. „Samoloty z chorymi pasażerami odsyłano na Antarktydę. Niektórzy kładli się do łóżka obok swoich zmarłych, inni zamykali drzwi na klucz i biegli przed siebie, dopóki nie padli. Ochotnicy i poborowi od siódmego roku życia doglądali chorych i zbierali zwłoki. Rządy czyściły skażone tereny



Magda Szpecht (na zdjęciu) reżyseruje czytanie sztuki „Aby ci o tym donieść”

i umawiały się ze sprzymierzeńcami, że będą nawzajem bombardowały swoje stolice. Prezydenci popełniali samobójstwo. Ostatni ocalańcy nabyli odporność, a zmutowany wirus wytepił wieloryby”.

- Sztuka Caryl Churchill łączy ze sobą dwie odległe rzeczywistości - codzienność dojrziałych kobiet i świat apokaliptycznych przepowiedni, co daje efekt poetycki, przynoszący na myśl twórczość Samuela Becketta - opowiada Magda Szpecht, która reżyseruje czytanie.

„Aby ci o tym donieść” to surrealistyczne zdarzenie, w którym problemy psychologiczne, takie jak osamotnienie i lęk, łączą się z polityczną krytyką współczesności podporządkowanej kapitałowi oraz nowym technologiom.

W krótkim, poetyckim, przeobrażającym i zarazem dowcipnym tekście zapisane zostały - warstwa po warstwie - najbardziej niepokojące aspekty naszej współczesności. Samotność, nerwice, traumy, kryzys ekonomiczny i katastrofa klimatyczna

rezonują w pozornie spokojnej rzeczywistości trzech przyjaciółek, które przypadkowo - w trakcie popołudniowej herbaty w ogrodzie - zostają odwiedzone przez sąsiadkę posiadającą dar snucia apokaliptycznych wizji.

Obsada: Ewa Jendrzewska, Marta Kalmus, Hanna Miśkiewicz, Marzena Nieczujańska. Spotkanie prowadzi dr Anna Jazgarska.

PC Drama, 28.09, 19.00, Sala Suwnicowa Klubu Żak, al. Grunwaldzka 195/197, Gdańsk, bilety 10-20 zł

Teatr Gdynia Główna i Ballady Osiedlowe

Teatr

Teatr Gdynia Główna i miasto Gdynia zapraszają w ten weekend na ostatnie koncerty plenerowe inspirowane opowieściami z Gdyni w ramach projektu Ballady Osiedlowe.

Wzruszające, fascynujące i autentyczne. Właśnie takie są historie zebrane podczas spacerów i rozmów z mieszkańcami gdyńskiego Witomina, Meksyku, Oksywia, Cisowej, ZO-u oraz Fikakowa. Teraz wrócili czy wracają właśnie do ich autorów na koncertach osiedlowych ballad, które organizowane są w tych gdyńskich dzielnicach.

Ballady zebrali i napisał aktor i tekściarz Kuba Kornacki. Śpiewa je na scenie razem z aktorką Barbarą Lamprecht, towarzyszą im: Grzegorz Nadolny (kontrabas), Jan Jarecki (klawisz), Ireneusz Kaczmar (instrumenty perkusyjne).

Wcześniejsze pokazy na Witominie oraz Meksyku zgromadziły dużą publiczność i zostały bardzo dobrze przyjęte przez mieszkańców tych dzielnic. Organizatorzy gorąco zapraszają na ostatnie wydarze-



FOT. MARZENA CHOJNOWSKA

nia kończące ten etap projektu „Ballady Osiedlowe”.

Terminy prezentacji:

- **26 września, 19.00**, parking Parafii pw. Przemienienia Pańskiego, ul. Kcyńska 2, Cisowa;
- **27 września, 19.00**, parking za Przystanią Sądową, ul. Opata Hackiego 33 ZO.

W przypadku opadów deszczu koncerty odbędą się w Teatrze Gdynia Główna, plac Konstytucji 1, Dworzec PKP Gdynia Główna. Wstęp na wszystkie wydarzenia w ramach projektu „Ballady osiedlowe” jest bezpłatny. Liczba miejsc jest ograniczona. Obowiązuje maseczka lub przyłbica. (szal)

Dźwięki Północy tym razem jesienią

Festiwal

Anna Szalkowska
anna.szalkowska@polskapress.pl

Tegoroczna edycja Festiwalu Dźwięki Północy jest wyjątkowa pod wieloma względami. W tym roku impreza odbywa się 1-3 października i poświęcona jest w całości muzyce polskiej. Niezmiennie za to organizatorem festiwalu jest Nadbałtyckie Centrum Kultury w Gdańsku.

Festiwal Dźwięki Północy tradycyjnie odbywa się co dwa lata na początku lipca. W tym roku ze względu na panującą pandemię koronawirusa zdecydowano o przeniesieniu imprezy na jesień, rezygnację z warsztatów i potańcówek oraz przede wszystkim z występów zagranicznych wykonawców.

Idea, która przyświeca Festiwalowi jest ukazywanie tradycji muzycznej w żywej i nowoczesnej formie. Podczas koncertów widzowie zobaczą czołowych polskich wykonawców muzyki tradycyjnej i folk oraz ciekawe muzyczne nowości i zjawiska z ostatnich miesięcy.

Do udziału w wydarzeniu zaproszeni zostali zarówno artyści, którym bliżej do nurtu in crudo, jak i ci, którzy odczytują tradycję na nowo poprzez filtr innych gatunków, tj. jazz czy muzyka improwizowana.



FOT. MAT. PRASOWE

3 października na Festiwalu zagra Lumpeks, francusko-polski zespół założony przez francuskiego kontrabasistę

Dzięki Festiwalowi „Dźwięki Północy” Nadbałtyckie Centrum Kultury od ponad 30 lat popularyzuje muzykę współczesną, inspirowaną tradycyjną kulturą Polski oraz krajów nadbałtyckich. Badane są muzyczne tropy, trendy na polskiej i skandynawskiej scenie folkowej, poznawani artyści, którzy sięgając po tradycyjne melodie i instrumenty, łączą je ze współczesnym doświadczeniem muzyki, nadając tradycji nowy wymiar. W tym roku ze względu na ograniczenie liczby publiczności, będą transmisje online.

Koncerty odbędą się w Centrum św. Jana w Gdańsku, ul. Świętojańska 50. Bilety i karnety na www.interticket.pl.

KOGO USŁYSZYMY?

W PROGRAMIE 35. FESTIWALU „DŹWIĘKI PÓŁNOCY”

1.10.2020 (czwartek)
● 19.00 Maniucha i Ksawery
● 20.30 Bastarda

2.10.2020 (piątek)
● 19.00 Adam Strug
● 20.30 Wołosi

3.10.2020 (sobota)
● 19.00 Lumpeks
● 20.30 Radical Polish Ansambl

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

009849124

Udar nie poczeka! Nie odkładaj badań na później ZBADAJ SIĘ!



SZPITALE POMORSKIE Sp. z o.o.

Udar niedokrwienny to zaburzenie czynności mózgu spowodowane brakiem dopływu krwi do mózgu. Najczęstszymi objawami jest niedowład lub porażenie (zazwyczaj jednostronne) ręki, nogi lub twarzy, drętwienie lub mrowienie tych części ciała, bełkotliwa mowa, zaburzenia widzenia, silny ból głowy, zaburzenia równowagi i koordynacji ruchów, omdlenie. Jeśli objawy mijają po kilku godzinach, mówimy o przemijającym ataku niedokrwiennym (ang. TIA), ale jeśli trwają powyżej 24 godzin - jest to udar. Udar jest stanem zagrożenia życia - dlatego tak ważne jest jak najszybsze rozpoznanie objawów i natychmiastowe zawiadomienie pogotowia - kluczowe są pierwsze 4,5 godziny. W Polsce rocznie odnotowuje się około 70 tys. udarów, co oznacza, że średnio co 8 minut ktoś doznaje udaru mózgu.

Szpitale Pomorskie Sp. z o.o. realizują projekt pod nazwą „Przeciwdziałanie Chorobom Naczyni Mózgowych”. Jest on skierowany do mieszkańców trzech województw: pomorskiego, warmińsko-mazurskiego i kujawsko-pomorskiego. Jego celem jest wdrożenie Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Chorób Naczyni

Mózgowych, a w szczególności udarów mózgu i przemijającego ataku niedokrwiennego (TIA).

W ramach projektu Szpitale Pomorskie, we współpracy ze 120 lekarzami i pielęgniarkami świadczącymi usługi podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), zapewnią do końca trwania projektu bezpłatne badania profilaktyczne 6000 pacjentom w wieku 40-65 lat, z grup ryzyka wystąpienia udaru mózgu. W szczególności są to osoby palące papierosy, nadużywające alkoholu oraz osoby z otyłością brzuszna, a także osoby, u których stwierdzono migotanie przedsionków, nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, bezobjawowe zwiększenie tętnic szyjnych czy zaburzenia gospodarki lipidowej. Pacjentom wykonywane są badania laboratoryjne (EKG, glikemia, lipidogram) dla 1800 pacjentów skierowanych przez lekarza POZ po przeprowadzonej konsultacji.

Po wykonaniu badań laboratoryjnych lekarz POZ udzieli każdemu pacjentowi konsultacji, uświadomi o czynnikach ryzyka oraz zalecających metodach postępowania, ewentualnie skieruje do dalszej, pogłębionej diagnostyki.

Więcej informacji o projekcie znajdziesz na

www.udary.szpitalepomorskie.eu



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój

Agnieszka Kamińska
a.kaminska@prasa.gda.pl

Rozmowa

– Jeśli miasto Gdańsk nie jest zainteresowane udzieleniem konkretnej odpowiedzi na list organizacji, która ma ponad 20-letnie doświadczenie w zwalczaniu rasizmu, to być może nie jest zainteresowane walką z rasizmem – mówi dr Anna Tatar ze Stowarzyszenia „Nigdy Więcej”.

Media i ambasada Republiki Południowej Afryki zainteresowały się Gdańskiem, bo podczas meczów Lechii Gdańsk prezentowany był transparent z poparciem dla rasistowskiego zbrodniarza Janusza Walusia. Wasza organizacja w tej sprawie zainteresowała m.in. do władz miasta. Jaka była reakcja?

Podczas meczu Lechia – Legia, który odbył się w połowie lipca, wyeksponowany został transparent z wizerunkiem rasistowskiego zabójcy Janusza Walusia i hasłem „Nic cię nie złamię, nie jesteś sam”. A dodajmy, że kibole Lechii od dawna wyrażają poparcie dla Walusia. W lipcu opublikowaliśmy komunikat prasowy na temat kultu Walusia wśród skrajnej prawicy w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem tego meczu. Zwróciliśmy uwagę na całkowitą bezkarność kiboli, a także na inercję krajowych władz piłkarskich, władz tego konkretnego klubu i władz miasta. Te trzy podmioty mają obowiązek reagowania na propagowanie rasizmu i łamanie prawa podczas meczów Lechii. Zaproponowaliśmy miastu bezinteresowną współpracę dotyczącą walki z przejawami rasizmu. Sponsorem Lechii jest miasto, od którego klub ponadto wynajmuje stadion. Władze miasta powinny czuć się współodpowiedzialne za to, co jest eksponowane na tym stadionie. Gdańsk jest miastem szczególnym, w którym narodziła się Solidarność i które symbolizuje wartości demokratyczne. Wobec tego, brak reakcji miasta na rasistowskie transparenty eksponowane podczas meczu jest czymś niezrozumiałym. Ktoś powinien czuć się odpowiedzialny za flagi i transparenty wnoszone na mecz. Jeśli więc na stadionie można zobaczyć baner z Walusiem, to znaczy, że jest na niego przyzwolenie. Po meczu Lechii z Legią Komisja Ligi tylko upomniała gdański klub za transparent z Walusiem, jak dotąd Lechia nie otrzymała kary dyscyplinarnej! Sprawą zainteresowały się media w RPA, a następ-



Władze miasta powinny czuć się współodpowiedzialne za to, co jest eksponowane na gdańskim stadionie

Ambasada RPA pyta Gdańsk o baner z Walusiem

nie, w połowie września, o tę sytuację zapytała nas ambasada RPA. Dlatego kolejny raz zaproponowaliśmy prezydent Gdańska współpracę. A muszę podkreślić, że taką propozycję przedstawiliśmy już w 2019 r., ponad rok po śmierci prezydenta Adamowicza, a także w związku z dużą liczbą incydentów na tle rasistowskim, do których dochodziło również w Gdańsku.

Czy miasto w jakikolwiek sposób odpowiedziało na waszą propozycję i czego ona dotyczy?

Zaproponowaliśmy miastu przystąpienie do Europejskiej Koalicji Miał Przeciwko Rasizmowi. Daje ona możliwość skorzystania z doświadczeń wielu miast, które mają już gotowe strategie i pomysły na walkę z rasizmem. Wystarczy z nich czerpać. Do koalicji należy ponad 150 miast i żadne z Polski. Mieliśmy nadzieję, że Gdańsk do niej przystąpi. Zaproponowaliśmy też władzom miasta organizację spotkań z pracownikami ko-

munikacji miejskiej, bo do wielu rasistowskich incydentów dochodzi w tramwajach i autobusach. Poza tym chcieliśmy zaangażować gdańskie kluby sportowe, które miasto współfinansuje, do walki z rasizmem. Zaproponowaliśmy zorganizowanie spotkań z klubami, kibicami, również z dziećmi i młodzieżą. Początkowo wy-mieniliśmy kilka maili, w tym z prezydent Dulkiewicz. Można było odnieść wrażenie, że miasto jest zainteresowane naszymi propozycjami, ale ostatecznie kontakt ze strony miasta zamarł. Kilka dni temu wysłaliśmy miastu wiadomość dotyczącą m.in. zaniepokojenia przedstawicieli władz RPA, ponowiliśmy naszą propozycję. Nie otrzymaliśmy żadnej odpowiedzi. Jeśli miasto Gdańsk nie jest zainteresowane udzieleniem konkretnej odpowiedzi na list organizacji, która ma ponad 20-letnie doświadczenie w zwalczaniu rasizmu, to być może nie jest zainteresowane walką z rasizmem. Tym bardziej, że na stadionie, za który rów-

niez odpowiada, widać transparent promujący rasistowskiego zabójcę.

Dlaczego, pani zdaniem, Gdańsk nie jest zainteresowany współpracą?

Nie wiem. To bardzo przykra i niezrozumiała sytuacja, biorąc pod uwagę to, że władze miasta głoszą hasła otwartości i walki z rasizmem. Samo mówienie, że chce się walczyć z rasizmem, jest niewystarczające, należy podjąć działanie. Dodam tylko, że przedstawił mi konkretną propozycję, która niczego nie narzuca. Proponowaliśmy bezinteresowną pomoc i współpracę na zasadach społecznych, jako stowarzyszenie nie oczekując żadnej gratyfikacji finansowej.

Dlaczego m.in. gdańscy kibice wyrażają poparcie dla Janusza Walusia? Proszę przypomnieć kim on jest.

Od kilku lat obserwujemy narastający kult Janusza Walusia wśród skrajnej prawicy i kibiców piłkarskich, który przejawia się m.in. pre-

zentowaniem transparentów i wykrzykiwaniem haseł na jego cześć. Na banerach możemy przeczytać m.in.: „Uwolnić Janusza Walusia” czy „Stay strong brother”. Te transparenty są eksponowane na stadionach zupełnie bezkarnie. Nie znam przypadku, aby polskie władze piłkarskie czy władze klubu zareagowały stanowczo na taki transparent. A przecież jest to propagowanie postaci rasistowskiego mordercy. Walus, który wyemigrował z Polski do RPA, w 1993 r. zastrzelił na tle rasistowskim czarnoskórego działacza i polityka Chrisa Haniego. Walus należał do ugrupowania neonazistowskiego, na liście jego potencjalnych ofiar był też m.in. Nelson Mandela. A dodajmy, że to był szczególnie czas w RPA, niedługo miały odbyć się w tym kraju pierwsze demokratyczne wybory. Zabójstwo Haniego spowodowało zawieszenie rozmów w sprawie zniesienia apartheidu. Niewiele brakowało, a Walus doprowadziłby do wojny domowej w RPA. Dla obywateli RPA, walczący

z apartheidem Hani, był kimś takim jak dla nas Tadeusz Mazowiecki czy Jacek Kuron. Walus został skazany na karę śmierci, ale gdy w 1995 r. zniesiono taki rodzaj kary, to została ona zamieniona na dożywotnie pozbawienie wolności. W Polsce, już od kilku lat, Walus jest postrzegany przez skrajną prawicę jako „ostatni żołnierz wykłety”. W 2016 r. poseł Robert Winnicki wystosował nawet interpelację z postulatem, aby rząd zaczął działać na rzecz uwolnienia Walusia. Poparcie dla niego można zauważyć też podczas marszów organizowanych przez skrajną prawicę. Pozytywnie na jego temat wypowiadają się też goście „televizji” internetowej w Realu 24, w której notorycznie są propagowane treści rasistowskie i ksenofobiczne, wyrażana jest tam również nienawiść do osób LGBT.

Jak Gdańsk, pod względem propagowania treści rasistowskich na meczach, prezentuje się na tle innych polskich miast?

Lechia jest klubem, który negatywnie się wyróżnia, bo transparent z Walusiem pojawia się prawie na każdym meczu i to od wielu miesięcy. Obecnie sytuacja na polskich stadionach, jeśli chodzi o rasistowski przekaz, jest lepsza niż w latach 90. Wówczas na stadionach wisiały swastyki i krzyże celtyckie. Dziś też one się zdarzają, ale rzadziej. Lechia Gdańsk w gnieździe, czyli w centralnym miejscu widowni, w którym organizowany jest doping dla piłkarzy, prezentuje transparent z białym krzyżem celtyckim, przysłoniętym postacią w kapturze. W skali kraju, podczas meczów na poziomie ekstraklasy jest mniej rasistowskich transparentów, niż na niższych poziomach rozgrywek, bo tam treści flag i okrzyków podlegają mniejszej kontroli. Kibice reagują też na to, o czym mówi się w mediach. W połowie 2015 r., gdy wybuchł kryzys humanitarny w związku z uchodźcami – który Polski praktycznie nie dotyczył – na stadionach można było usłyszeć przysięgę: „cała Polska śpiewa z nami, wypie...lać z uchodźcami”. Wtedy reakcja władz piłkarskich była prawie żadna. Natomiast od wyborów do Parlamentu Europejskiego do dziś obserwujemy histerię dotyczącą osób LGBT. Na stadionach można zobaczyć flagi z prześlonym skrótem LGBT, są też hasła mówiące o „dewiantach”, „zбоче́нцах”, „pedałach”, które odnoszą się do mniejszości seksualnych. Tylko w kilku przypadkach Komisja Ligi na to zareagowała i to w sposób znikomy. ©©

KUCHNIA
KRZYŻÓWKI
PORADY
GWIAZDY

magazyn *rodziny*

Dziennik
Bałtycki

Jak przetrwać razem osobną codzienność?

Coraz częściej decydujemy się na wspólne życie, mieszkając osobno. Często nawet w różnych miastach!
Dlaczego wybieramy takie związki? Potrzebujemy swobody czy to może lęk przed bliskością i przed zaangażowaniem?

Psychologia

Katarzyna Sklepik

katarzyna.sklepik@polskapress.pl

Żyjemy coraz szybciej, praca przenika do naszej prywatności, zaciera się granice. Coraz mniej czasu mamy dla bliskich, coraz więcej robimy dla kariery. I choć wokół nas coraz więcej osób rezygnuje z miejskiego pędu i wybiera slow life, to nadal wielu nie może sobie na to pozwolić. By samotnie nie spędzać wolnych chwil między zawodowymi obowiązkami, wybierają związki na odległość. Czy taka miłość ma szansę na przetrwanie?

Praca, kariera, kredyty, życie w ciągłym biegu. Trzydziestolatkowie coraz częściej decydują się na wspólne życie, ale nie zawsze na wspólne mieszkanie. Związek na odległość ma być receptą na doskwierającą samotność tych, którzy zaraz po studiach postawili na szybkie zrobienie kariery.

- Związki, w których partnerzy żyją ze sobą na odległość, mogą mieć świetlaną przyszłość, ale oboje powinni szybko ze sobą zamieszkać, żeby przetestować, czy to funkcjonuje w tych epizodycznych momentach wspólnego życia - mówi Andrzej Gryżewski, seksuolog i psycholog. - Inaczej można tkwić w fałszywym przekonaniu latami, gdy pojawią się po obu stronach zobowiązania. A kiedy partnerzy zamieszkają ze sobą, może się okazać, że mają zupełnie inny styl życia.

„Nie masz dla mnie czasu, ciągle wychodzisz?”. Wiele par w obecnym czasie może nawet tęsknić za takimi dialogami. Stałe przebywanie razem w domu może nawet być czasem próby dla związku, która może przełożyć się zarówno na wzmocnienie relacji, ale czasem - także na oddalenie się od siebie.

Partnerstwo w nowym świetle

Wspólne przebywanie w domu rzuca nowe światło na postrzeganie naszego partnera. Teraz widzimy go już nie tylko w kontekście domowych wydarzeń, ale możemy obserwować, jak zachowuje się w pracy, jak odnosi się do osób z zespołu, jakie są jego reakcje w stresowych sytuacjach. W ten sposób możemy poznać się wzajemnie z zupełnie innej perspektywy. Warto więc spojrzeć na ten czas jak na możliwość jeszcze lepszego zrozumienia naszego wybranka, z którym na co dzień - z czasem - będziemy żyli pod jednym dachem. Oby tylko nie przesadzić i „nie wejść sobie na głowę” - każdy z nas potrzebuje odrobiny prywatności.

Dla związku stałe spędzanie czasu razem może być próbą tego, czy się rozumiemy, czy jesteśmy dla siebie wsparciem, czy dobrze się ze sobą czujemy w tak dużym wymiarze godzin. Jeśli jedna osoba będzie mocniej przeżywała obecną sytuację, druga powinna ją wspierać, pozwolić się wyżyć i omówić wszelkie wątpliwości. Na pewno nie powinniśmy bagatelizować odczuć naszego partnera.

A co, jeśli problemem jest to, że nagle jesteśmy razem całą dobę? We wszystkim liczy się podejście, a dużo zależy od kreatywności pary, która może przecież oglądać filmy, grać w planszówki czy codziennie razem ćwiczyć albo gotować. Nie zapominajmy jednak, że każdy potrzebuje przestrzeni dla siebie - dlatego nie ma nic złego w tym, że jedna osoba w wolnym czasie zajmie się czytaniem książki, a druga rozmową przez telefon.

- Życie na odległość też może być formą ucieczki od bliskości, ale niektórzy decydują się na to i twierdzą, że tak jest im dobrze - mówi Andrzej Gryżewski. - Sądzę, że jednak



FOT. 123RF

znaczna większość to osoby, które myślą o związku bardziej standardowo, czyli wolą zamieszkać razem, robić wspólne zakupy, kłaść się do tego samego łóżka. W dzisiejszych czasach łatwiej jest sprawdzić, czy taka relacja ma szansę na powodzenie. Nie ma już społecznej stygmatyzacji w przypadku zamieszkania razem przed ślubem bądź braku ślubu w ogóle. Myślę, że warto to zrobić, zwłaszcza przed podjęciem ważnych decyzji, jak wspólne dzieci czy chociażby wspólny kredyt.

Wiecej czasu - wiecej seksu?

Mogłoby się wydawać, że większa ilość czasu spędzanego razem w domu przełoży się na intensywność życia seksualnego. Czy zawsze? W wielu przypadkach zapewne tak. Wówczas możemy więcej uwagi skupić na partnerze - dać sobie więcej czułości, bliskości cielesnej, ale także wsparcia emocjonalnego. Nie możemy jednak zapomnieć, że pandemia jest dla wielu źródłem du-

żego stresu. Nie miejmy więc do siebie żalu, jeśli zamiast się zbliżyć, chwilowo partnerzy lekko się do siebie zdystansują.

Inną formą niebezpieczeństwa, na jakie może narażać się nasz związek, jest pozornie nieszkodliwa rutyna. Nuda i powtarzalność w seksie nierzadko bowiem bywają argumentami wywołującymi konflikt.

Single mają łatwiej?

W pandemicznej sytuacji inaczej wygląda teraz życie singli i osób niebędących w stałych związkach. Ku pewnemu zaskoczeniu, większy ruch obserwujemy jest teraz w przeróżnych aplikacjach randkowych. Siedzimy w domach, mamy czas na rozmowy przez internet. Choć zaplanowane spotkania należy teraz przełożyć na bliżej nieokreśloną przyszłość, niemniej - jak nigdy wcześniej - mamy dużo czasu, żeby poznawać się w świecie wirtualnym. Sytuacja związana z koronawirusem sprawia też, że otwieramy się na zupełnie

nowe formy flirtu, na które w normalnych okolicznościach byśmy się nie zdecydowali. Ale czy nawiązane teraz relacje, mają szansę przerodzić się w związki w przyszłości?

- Wiele znajomości będzie miało charakter jedynie tymczasowy. Część z nas potrzebuje tylko kogoś, żeby porozmawiać, poflirtować i na tym koniec. Jednak przecież jeszcze przed epidemią koronawirusa związki na odległość funkcjonowały. Jeśli uda nam się poznać w sieci wartościową osobę, z którą dobrze nam się rozmawia, warto dać temu szansę. Na pewno spotkanie po dłuższych czasie oczekiwania będzie bardzo ekscytujące - mówi Krzysztof Róg, psycholog i seksuolog.

Partner idealny, ale czy na pewno?

Żyjąc na odległość, często idealizujemy partnera. To zjawisko bardzo ciekawe. Polega na tym, że nasz obiekt westchnień podzielony jest na dwie części - dobrą i złą. Osoba idealizująca

zaprzecza istnieniu złej części i wyolbrzymia dobrą. Dzieje się tak często na etapie zakochania, gdy przez pewien czas widzimy tylko pozytywne cechy partnera. Negatywne marginalizujemy, wyjaśniamy zaistniałymi okolicznościami, na przykład: „on wcale nie jest arogancki, wyraża swoje zdanie w sposób zdecydowany i jest po prostu męski” lub „ona nie jest skąpa, jest bardzo oszczędna i zarad-na”. Ten mechanizm, zdaniem psychologów, może pełnić różne funkcje, nawet blokować bliskość.

Kto dorówna takiemu ideałowi? - Raczej nie żona z wałkami na głowie i w pomiętym szlafroku ani mąż, który po pracy leży na kanapie, drapie się po brzuchu i gapi w telewizor - mówi Sylwia Sitkowska, psychoterapeutka. - Normalne życie, codzienność, nawet jeśli jest dobra, przegrywa w starciu z ideałami. Sytuacja przykładowa - para zakochanych ludzi, spędzają ze sobą każdą wolną chwilę, seks jest cudowny, a konflikty rozwiązują się same. Po pewnym czasie ona jest już mniej zakochana, zaczyna dostrzegać jego wady i ostatecznie z nim zrywa. On natomiast jest nadal w fazie ostrego zakochania, dla niego koniec związku oznacza koniec świata i pozostaje w przekonaniu, że już nigdy nie znajdzie tak cudownej kobiety.

Jeśli jesteśmy w związku, a idealizujemy inną osobę, powoduje to, że nie angażujemy się w pełni w aktualny związek. Tworzy się swoisty wirtualny trójkąt, mechanizm ten stoi na drodze do szczęścia w aktualnym związku, gdyż język u wagi skierowany jest na inną osobę. To z kolei może zakłócić nasze zaangażowanie w obecną relację, a nawet ją rozbić. I choć wydaje nam się, że dzięki „ideałowi” będzie nam łatwiej, to są to tylko pozory.

To on tworzył ferrari. Obejrzyj prace polskiego projektanta

Ludzie
Łukasz Kamasz
lukasz.kamasz@polskaiexpress.pl

Janusz Kaniewski, światowej sławy projektant samochodów, który odpowiadał za „twarze” marek takich samochodów jak Ferrari, Mazda czy Citroen to bohater kolejnej odsłony cyklu „Polskie Projekty Polscy Projektanci”.

Ferrari, Lancia, Alfa Romeo, Mazda, Citroen, Suzuki, Fiat – w tworzeniu każdej z tych marek uczestniczył Janusz Kaniewski. Pracował i zdobywał doświadczenie we Włoszech, w sercu motoryzacyjnego piękna, tam uczył się nie tylko fachu, ale i kultury projektowania samochodów i celebrowania życia. Zmarł w 2015 r. projektant przez wiele lat był silnie związany z Gdynią, współtworzył festiwal Gdynia Design Days.

Janusz Kaniewski był jednym z najsłynniejszych polskich projektantów. Jako pierwszy Polak w historii, nie będąc architektem, przyjęty został do Stowarzyszenia Architektów RP. Był członkiem elitarnego biura projektowego Pininfarina we Włoszech, wykładowcą Istituto Europeo di Design w Turynie i Royal College w Londynie. Swoją karierę rozpoczął we Włoszech. Po powrocie do Polski współtworzył festiwal Gdynia Design Days (w 2012 r. był głównym kuratorem festiwalu).

Na wystawie, zorganizowanej 5 lat po jego śmierci, zaprezentowano cały zbiór działalności Kaniewskiego, przybliżając sylwetkę artysty, błyskotliwego, pełnego humoru, kochającego podróże i samochody. Poszczególne strefy wystawy zostały tak zaplanowane, by zderzyć ze sobą dwa oblicza

projektanta – to oficjalne, znane z projektów motoryzacyjnych i komercyjnych, z prywatnym, mniej znanym, a stanowiącym istotne tło dla zrozumienia wielu realizacji czy projektowych decyzji. Oprobowanie kuratorskie już za nami, wystawę już od kilku dni można podziwiać w Muzeum Miasta Gdyni.

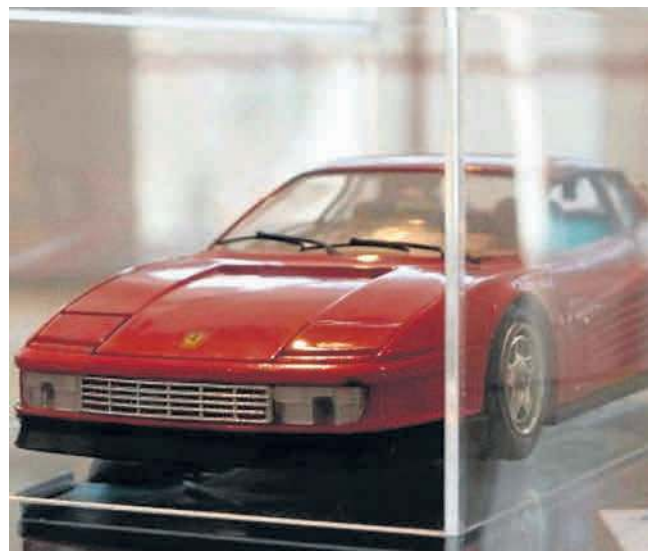
Powiedzieć, że Janusz był wybitnym projektantem, to nic nie powiedzieć – mówił na wprowadzaniu kuratorskim Michał Guć, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji. – Potrafił patrzeć szeroko, na przestrzeń, na relację obiektów w przestrzeni. Janusz zwracał uwagę nie tylko na piękno przedmiotów, ale również na ich praktyczność. Był też sercem i głową gdynianinem, osobą zochaną w tym mieście. Cieszę się, że dzięki tej wystawie, Jasiu zamieszkał w Gdyni.

Janusz Kaniewski definiując sens i cel projektowania napisał, że „design powinien być funkcjonalny i estetyczny, a jak się przy tym jeszcze ktoś usmiechnie – to znaczy, że to dobry design”.

Projektant stawiał bowiem znak równości między designem a funkcjonalnością, użytecznością i przyjemnością – pisze w opisie Anna Śliwa, kuratorka wystawy.

Wystawy „Polskie Projekty Polscy Projektanci” to jedyne cykliczne wydarzenie ukazujące dorobek polskich projektantów. Muzeum Miasta Gdyni pokazuje zarówno ikony polskiego wzornictwa, jak i młodych tworców, którzy mają już na swoim koncie osiągnięcia projektowe i produkcyjne. Cykl zainaugurowano wystawą Zbigniewa Horbowego.

Ekspozycję można oglądać w Muzeum Miasta Gdyni do końca lutego 2021 r.



Janusz Kaniewski współtworzył wiele kultowych marek samochodów. Projekty można oglądać w Gdyni

W Gdyni Jan Paweł II mówił do ludzi morza

W Gdyni można oglądać wystawę zdjęć z wizyt Jana Pawła II na Pomorzu.
- Dla nas były świętem – mówi ks. Edward Prac, krajowy duszpasterz ludzi morza

Wystawa
Szymon Szadurski
szymon.szadurski@polskaiexpress.pl

Na Nabrzeżu Pomorskim w Gdyni jeszcze w październiku oglądać można zdjęcia przypominające wizyty Jana Pawła II na Pomorzu. O tej wystawie oraz pielgrzymkach papieża w 1987 i 1999 roku na Wybrzeże rozmawiamy z ojcem Edwardem Pracem, krajowym duszpasterzem ludzi morza.

Uczestniczył ojciec w otwarciu wystawy na przedłużeniu skweru Kościuszki, oglądał zdjęcia trójmiejskich fotoreporterów z wizyt Jana Pawła II na Pomorzu. Która z tych fotografii najbardziej zapadła ojcowi w pamięć?

Trudno jest któreś z tych zdjęć wyróżnić. Wszystkie są piękne, ciekawe. Niektóre wręcz symboliczne. Dobrze się stało, że udało się wyeksponować takie właśnie zdjęcia w przestrzeni publicznej w Gdyni i przypomnieć wizyty Jana Pawła II na Pomorzu.

Miał ojciec okazję osobiście uczestniczyć w tych wydarzeniach? Jeśli tak, jak je ksiądz wspomina?

Uczestniczyłem w pielgrzymce Jana Pawła II na Pomorzu w 1999 roku jako kapłan. W Sopocie w trakcie papieskiej mszy świętej rozdawałem wiernym komunie. Było to niezwykle przeżycie duchowe. W pielgrzymce w 1987 roku niestety nie miałem okazji uczestniczyć, ale także ona jest mi szczególnie bliska. Zgłębiłem nauczanie papieża, wygłoszone podczas homilii na skwerze Kościuszki. Fragmenty wypowiedzianych wówczas słów wielokrotnie cytowałem później zarówno w Polsce, jak i za granicą.

Od wygłoszenia tej homilii minęło już ponad trzydzieści lat, a do dziś żywo wspomniana jest przez ludzi morza. Dlaczego?

Z prostego powodu. Ta homilia była skierowana przede wszystkim do ludzi morza. Papież Jan Paweł II po raz pierwszy też ich zdefiniował. Wymienił rybaków, marynarzy, stoczniovców i wszystkich, którzy pracują w portach, lub na pokładach kutrów, statków pasażerskich i handlowych wszelkiego typu, którzy służą na okrętach wojennych, czy łodziach podwodnych. Jego sło-



- Dobrze się stało, że udało się wyeksponować takie właśnie zdjęcia w przestrzeni publicznej w Gdyni i przypomnieć wizyty Jana Pawła II na Pomorzu – mówi ks. Edward Prac, krajowy duszpasterz morza

wa przyczyniły się do zjednoczenia ludzi morza, całego, naszego środowiska. Ojciec Święty mówił o potrzebie solidarności międzyludzkiej i międzynarodowej, kroczącej przed walką i wyzwolającą ją, ale nigdy nie skierowanej przeciwko drugiemu człowiekowi. Zaznaczył też, że bardzo ważne jest, aby słowa te padły właśnie nad brzegiem Bałtyku, wśród ludzi polskiego morza z Gdańska i Gdyni, którzy żywo mają w pamięci wydarzenia lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych. Podkreślił, że praca na morzu to ciężki trud, wymagający hartu ducha, odwagi, męstwa i wielu wyrzeczeń, jak długa rozłąka z rodziną i przyjaciółmi. Były to piękne i prawdziwe słowa. Ludzie morza poczuli się docenieni. Nie każdy zdaje sobie sprawę, że to dzięki ich wysiłkowi ludzkość zaopatrywana jest w żywność oraz inne produkty, niezbędne do życia. 90 procent globalnej wymiany handlowej odbywa się drogą morską i nie widzę możliwości, aby mogło się to zmienić.

W historii Gdyni gościło w mieście wiele sławnych osób, znanych polityków, koronowanych głów, artystów. Jednak wizyta nikogo z nich nie przyciągnęła takich tłumów, jak pamiętna msza święta, odprowadzona

przez Jana Pawła II 11 czerwca 1987 roku na skwerze Kościuszki. Według niektórych szacunków słów papieża słuchać mogło wtedy nawet 300 tysięcy osób. Na czym według ojca polegał fenomen Jana Pawła II?

Był nie tylko następcą świętego Piotra w stolicy apostołskiej, ale też niezwykle czołowiekiem, osobą całkowicie wyjątkową. Jak się później okazało, także świętą. Jego słowa miały niesamowitą moc i głębię. Były ważne nie tylko dla Polaków, ale wiernych na całym świecie. Papież Jan Paweł II słowami o wypłynięciu na głębię wprowadził Kościół katolicki w trzecie tysiąclecie. W 1987 roku ludzie morza, którzy z racji możliwości wyjazdów za granicę mieli za cza-

sów komuny zawsze szerszą perspektywę, ale także i Kaszubi, bardzo łaknęli wolności. Jan Paweł II zaś w piękny sposób mówił i pokazywał, jak ją zdobyć, jak do niej dążyć. Jego przyjazd na polskie wybrzeże był symbolem, który przyczynił się później do wyzwolenia z kajdan. Papież był całkowicie autentyczny w tym co mówił i robił. Ludzie morza i Kaszubi, ale także inni, bardzo dobrze to wyczuwali. Dlatego też tak tłumnie stawili się na skwerze Kościuszki, aby nie tylko słuchać Jana Pawła II, lecz przy okazji także mu podziękować za to, co dla nas robił. Dziś natomiast ważne jest, aby o tych symbolicznych wydarzeniach przypominać nie tylko ich uczestnikom, ale także młodemu pokoleniu.

WYSTAWA

Plenerowa wystawa fotograficzna w Gdyni składa się z 16 plansz, na których zamieszczono 34 zdjęcia wykonane przez gdańskich fotografów. Zostały one wzbogacone kluczowymi cytami z homilii papieskich, wygłoszonych podczas spotkań z wiernymi w Gdyni, Gdańsku, Sopocie i Pelplinie. Autorami zdjęć są nasi byli fotoreporterzy i gdańscy fotografowie: Robert

Kwiatkiewicz, Adam Warżawa, Janusz Gojke oraz nieżyjący już śp. Zbigniew Kosycarz, Maciej Kosycarz, Janusz Uklejewski – wszyscy związani z agencją fotograficzną Kosycarz Foto Press. Wystawę można oglądać do końca października na Skwerze Kościuszki w Gdyni, na Nabrzeżu Pomorskim, vis a vis wejścia do gdyńskiego Akwarium.

Jesień życia im niestrasza

Nowa Miss Złotego Wieku Jadwiga Peichert ma 85 lat, a Mister Ryszard Czerny, jej konkursowy partner - 73.

Wolą aktywność niż siedzenie w fotelu, wybierają buty do wędrówek niż kapcie przed telewizorem

Ludzie

Krystyna Paszkowska
krystyna.paszkowska@polskapress.pl

Jadwiga Peichert i Ryszard Czerny to zdobywcy tytułu Miss i Mister Złotego Wieku Anno Domini 2020. Nowa miss ma 85 lat, jej konkursowy partner - 73. Wybory odbywały się pod hasłem „Od rana mam dobry humor”. O tytuł Miss i Mistera Złotego Wieku rywalizowało jedenaścioro seniorów.

To już XVII edycja wyborów Miss i Mistera Złotego Wieku w Tczewie. O tytuły zabiegało osiem pań i trzech panów. Najmłodsza uczestniczka rywalizacji miała 64 lata, a najstarsza liczyła 85 wiosen. I to właśnie ta najstarsza z kandydatek - Jadwiga Peichert została tytułową Miss Złotego Wieku.

Przybliżmy nieco sylwetki koronowanych głów.

Pani Jadwiga dochowała się czwórki dzieci oraz siedmiorga wnucząt. Miss Złotego Wieku lubi śpiewać oraz tańczyć. Wolny czas chętnie spędza na robótkach ręcznych. Pogody ducha może jej pozazdrościć niejeden młody człowiek.

Złotym seniorem wybrał 73-letniego Ryszarda



Wybory od lat są okazją nie tylko do wspaniałej zabawy, ale i do promocji aktywności osób starszych

Czernego. Mister interesuje się ręczną obróbką bursztynu, zbiera też znaczki pocztowe, ale co ważne - polskie. Jak przyznaje, filatelistyka gości w jego rodzinie już od trzech pokoleń. Dochował się trojga dzieci i czterech wnuczek, które dosłownie zawojowały swojego dziadka. „Od rana mam dobry humor” - to nie tylko tytuł kolej-

nej edycji Wyborów, ale i przesłanie dla nas wszystkich, zachęcające do odnajdywania pozytywnych stron życia. Scenki przedstawione przez seniorów były „z życia wzięte”, realne, zabawne, z lekkim dystansem i humorem. Widownia nie szczędziła okrzyków i wiwatów, okazując tym swój podziw i uzna-



Jadwiga Peichert i Ryszard Czerny - zdobywcy tytułu Miss i Mister Złotego Wieku 2020

nie dla seniorów - finalistów. Galę Wyborów poprowadzili nie tylko profesjonalnie, ale i dowcipnie oraz zabawnie, Jolanta Jank i Piotr Weintz.

Wybory od lat są okazją nie tylko do wspaniałej zabawy, ale i - co ważne - do promocji aktywności osób starszych oraz integracji międzypokoleniowej poprzez wspólną pracę, naukę i zabawę.

- Takiego przedsięwzięcia nie da się powtórzyć bez grona ludzi potrafiących ze sobą współpracować - podkreśla Julita Jakubowska, dyr. Miejskiego Ośrodka Opieki Społecznej w Tczewie. - Do naszych seniorów nie pasują kapcie, fotel i siedzenie przed telewizorem. Zamiast żyć historiami z gazet albo bohaterów telenowel chcą re-

alizować własne pasje z uśmiechem, a będąc na emeryturze podejmując wyzwanie aktywności w złotym wieku. Dobry humor i radość z życia integrują ich w ramach, m.in. spotkań Kawiarenki dla Seniora czy też Banku Czasu.

Inicjatywa organizacji Wyborów Miss i Mistera Złotego Wieku powstała w 2004 r. Wpisała się w ruch na rzecz tworzenia przyjaznej i profesjonalnej polityki społecznej na rzecz ludzi starszych.

Zamiast żyć historiami z gazet czy bohaterów telenowel, chcą realizować własne pasje, podejmując wyzwania

W dotychczasowych edycjach udział wzięły 192 osoby powyżej 60. roku życia, które dowiodły, że piękno i pogoda ducha mogą być nieprzemijalne. Organizatorami wyborów od samego początku są Zarząd Miejski Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Tczewie oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tczewie. ©©

Martyna, dziewczyna z plakatem

Ludzie

Jagoda Kicka
jagoda.kicka@polskapress.pl

Starogardzianka Martyna Pazera właśnie dostała 3 tys. zł na stworzenie cyklu plakatów poświęconych legendom miejskim. To jedyna osoba z Kociewia, która znalazła się w gronie 246 tegorocznych stypendystów Marszałka Województwa Pomorskiego. Pieniądze przeznaczone są na konkretny cel - stworzenie plakatów, ilustrujących „Legendy Miejskie”.

Prace Martyny Pazery znane są nie tylko w Polsce, ale też na świecie. Prezentowała je na wystawach: w Lublinie w ramach Międzynarodowego Biennale Plakatu, podczas Roller Poster w Szczecinie, na międzynarodowym BIENNIAL OF POSTER BICeBé w Boliwii oraz

28. Biennale Plakatu w Katowicach. Jej prace to najczęściej komentarze do bieżących wydarzeń lub odzwierciedlenie osobistych przemyśleń na tematy kulturowe i społeczne.

Swoją pierwszą wystawę indywidualną artystka zorganizowała w sierpniu 2019 r. w przestrzeni miejskiej w Śródmieściu Szczecina. W listopadzie z kolei serię jej plakatów, poświęconych Starogardowi Gdańskiemu można było podziwiać na starogardzkim Rynku.

W lutym 2020 r. swoje prace zaprezentowała w Galerii A im. Michała Faryseja w Starogardzkim Centrum Kultury. W tym roku jeden z jej plakatów, zapowiadający spektakl amatorskiego Teatru Medium „Dom Bernardy Alby”, trafił na międzynarodowy konkurs design i został wyróżnionych przez między-

narodową komisję spośród 10 tys. prac, nadesłanych z całego świata. Plakat zostanie pokazany na Międzynarodowej Wystawie Plakatu - Ecuador Poster Bienal w Ekwadorze.

Projekt, który zostanie dofinansowany przez Urząd Marszałkowski to wystawa 10 plakatów - „Legendy Miejskie”, których tematem jest 10 starogardzkich legend.

Każda praca opatrzona zostanie kodem QR, odsyłającym do strony, na której autorka własnymi słowami opíše legendę zilustrowaną obrazem oraz poda bibliografię i miejsce jej znalezienia. Artystka zdradziła, że plakaty poświęcone starogardzkim legendom będą bardzo ilustracyjne, bo mają te historie opowiadać i uzupełniać wszystkie braki, których nie ma w tekście.

- Przede wszystkim zależało mi na tym, aby pokazać,

że mamy w Starogardzie fantastyczne miejskie legendy. Pomysł na ten projekt zrodził się już w czasie tworzenia plakatów miejskich, które były wywieszone na Rynku w ubiegłym roku. Już wtedy natknęłam się na ten mały zszycik pt. „Szlakiem legend i opowiadań po Starogardzie Gdańskim”, którego lektura mnie zainspirowała. Kiedy zaczęłam drążyć temat, okazało się, że dotarcie do tych legend, nie jest takie proste, a wiedza mieszkańców o nich znikoma - mówi artystka.

Ze względu na okoliczności związane z pandemią koronawirusa, skutkiem których było odwołanie spektakli, koncertów czy wystaw, co bezpośrednio przełożyło się na pogorszenie sytuacji wielu pomorskich artystów, marszałek Województwa Pomorskiego przeznaczył w tym roku ponad 1 mln złotych



Wystawa plakatów Martyny Pazery w Starogardzie Gdańskim

na stypendia kulturalne. Pani Martyna jako jedyna ze Starogardu Gdańskiego i całego Kociewia znalazła się w gronie 246 osób wyróżnionych spośród 830 artystów i twórców starających się o stypendium ze środków Województwa Pomorskiego.

- Cieszę się bardzo, że złożony przeze mnie wniosek o przyznanie Stypendium

Marszałka Województwa Pomorskiego dla Twórców Kultury w 2020 roku znalazł uznanie wśród członków Komisji Konkursowej. Otrzymałam stypendium, pozwoli mi zrealizować pomysł na popularyzację naszej historii, budowanie lokalnej tożsamości mieszkańców i promocję miasta - mówi Martyna Pazera.

Andrzej Seweryn zna swoje miejsce na Ziemi

Gdy powiedział w szkole, że chce zostać aktorem, nauczycielka wyśmiała go za ten pomysł. Postawił na swoim. Wiele lat później został jedynym polskim aktorem, którego przyjęto do słynnego zespołu Comédie-Française

Gwiazdy

Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

W filmie „Zieja”, który właśnie oglądamy na naszych ekranach, wciela się w postać bohaterskiego księdza, biorącego udział w zakładaniu Komitetu Obrony Robotników w latach 70. Trochę w ten sposób cofa się do własnej przeszłości - bo był to również czas kształtowania się jego świadomości politycznej. Choć ma konkretne poglądy na to, co dzieje się teraz w Polsce, nie epatuje nimi w mediach. Skupia się na pracy - i mimo że ma już swoje lata, ciągle jest głodny nowych wyzwań zawodowych.

- Jak powiedział mój ukochany prezydent Lech Wałęsa, boję się tylko Pana Boga. Moja przyszłość jest w rękach reżyserów, którzy albo będą chcieli ze mną pracować, albo nie. Mam przed sobą, daj Boże, parę lat życia, parę sztuk do zagrania, parę tekstów do przeczytania i parę podróży do odbycia, jeżeli okoliczności ekonomiczne mi na to pozwolą - mówi w Wirtualnej Polsce.

Jego ojciec urodził się w Żabnie na terenie dzisiejszej Ukrainy. Matka pochodzi z chłopskiej rodziny z kielecczyzny. Poznali się w Niemczech, gdzie wywieziono ich na roboty podczas okupacji. Zakochali się w sobie - i w 1946 roku w Heilbronn przyszedł na świat ich syn Andrzej. Zdecydowali się wrócić do kraju po zakończeniu wojny, bo ojciec widział tam dla swej rodziny większe szanse. I rzeczywiście: skończył studia ekonomiczne i z czasem został dyrektorem w fabryce samochodów w Nysie.

- Kiedy byłem szczeniakiem, on już pracował poza Warszawą. Rozwiódł się z matką, gdy miałem 10 lat. Wspólne przeżycia z ojcem to dla mnie mecz Gwardia - Crvena Zvezda, na stadionie Wojska



Andrzej Seweryn: Trzeba było, niech to brzmi patetycznie, podtrzymywać płomień wolności. Trzeba było pokazywać, że można protestować, że można być odważnym

Polskiego, jakieś pochody pierwszomajowe, na których mi kupował parówki z musztardą. Po odejściu ojca byliśmy w bardzo trudnej sytuacji - opowiada aktor w „Gazecie Wyborczej”.

Mama nie miała żadnego wykształcenia: kiedy ojciec zostawił rodzinę, pracowała jako sprzątaczką, konduktorką, strażniczką i wreszcie jako garderobiana w stołecznym Teatrze Polskim. Z trudem utrzymywała syna i córkę, mieszka-

jąc z nimi w jednopokojowym mieszkaniu. Nic dziwnego, że chłopak chciał się wyrwać z domu. Jeszcze w podstawówce zapisał się do „czerwonego” harcerstwa, a w latach 60. działał w popularnych drużynach „walterowców”. - To była praca, ale i przyjaciele, serdeczność dla drugiego człowieka, dzielenie się z nim wszystkim. Dochodziło do sytuacji wprost wariackich: mieliśmy w zastępie jedno ciastko i trzeba je było dzielić na dziesięć części, że-

by każdy coś dostał - wspomina w „Gazecie Wyborczej”.

Pierwszy raz poszedł do kina z mamą, kiedy był dzieckiem. Niewiele zrozumiał z radzieckiej komedii „Dygnitarz na tratwie”, ale śmiał się razem z innymi. Tak naprawdę wielkie wrażenie zrobił na nim dopiero „Hamlet” z Lawrencem Olivierem w roli głównej. Ojciec chciał, aby syn był żołnierzem, mama też wołała, aby

ANDRZEJ SEWERYN

Polski aktor teatralny, kinowy i telewizyjny. Urodził się w 1946 roku w Heilbronn. Ukończył warszawską Akademię Teatralną w 1968 roku. Od razu po studiach został członkiem zespołu Teatru Ateneum. W kinie zadebiutował w 1970 roku w „Albumie polskim”, ale popularność przyniosła mu zrealizowana cztery lata później „Ziemia obiecana”. W 1980 wyjechał do pracy do Francji i po wprowadzeniu stanu wojennego został tam na stałe. Grał nad Sekwaną w spektaklach teatralnych i filmach kinowych. W 1993 roku został członkiem Comédie-Française. Wykładał aktorstwo w Lyonie i w Paryżu. Po 1989 roku występował również w Polsce m.in. w filmach Agnieszki Holland, Jerzego Hoffmana, Teresy Kotlarczyk czy Jana Kidawy-Błońskiego. W 2006 roku zadebiutował jako reżyser filmowy obrazem „Kto nigdy nie żył...”. Od 2011 roku jest dyrektorem Teatru Polskiego w Warszawie. Był pięciokrotnie żonaty, ma trójkę dzieci.



FOT. PAWEŁ WISNIEWSKI

wybrał stateczny zawód. Nawet nauczycielka historii go wyśmiała: „I co, będziesz głupie miny robił?”. On jednak postanowił zostać aktorem.

Na studiach początkowo żywił się tylko mlekiem i bułkami, bo na nic więcej nie było go stać. Całe stypendium, które wynosiło tysiąc złotych, oddawał mamie na życie. Rwał się więc do samodzielnego zarabiania. Zatrudnił się do przenoszenia mebli podczas przeprowadzek, ale wytrzymał tylko dzień. Lepszym pomysłem okazało się skrzyknienie się z kolegami z uczelni i dawanie okolicznościowych przedstawień w miejskich domach kultury.

Skończył studia w 1968 roku - akurat wtedy, kiedy władze zdjęły z afisza w stolicy słynne przedstawienie „Dziadów”, które uznały za... antyradzieckie. Andrzej znalazł się wśród protestujących i gdy milicja urządziła na nich obławę, wpadł w jej ręce. Trafił do więzienia, gdzie przestał wierzyć w komunizm. Paradoksalnie aresztowanie przysłużyło się jego karierze: środowisko artystyczne uznało go za „swojego” i kiedy wyszedł na wolność, zasypało go zawodowymi propozycjami. - Trzeba było, niech to brzmi patetycznie, podtrzymywać płomień wolności. Trzeba było pokazywać, że można protestować, że można być odważnym. Że nie należy się wszystkiego bać. To był akt moralny - deklaruje w „Polska The Times”.

Początkowo traktował się jako aktora teatralnego, wszystko zmieniło się jednak w 1974 roku, kiedy zagrał u Andrzeja Wajdy w „Ziemii obiecanej”. Porywająca kreacja, którą stworzył w ekranizacji powieści Reymonta, przyniosła mu wielką sławę i otworzyła drogę do kina i telewizji. Kontynuował jednak działalność opozycyjną: rozrzucał ulotki po stołecy, podpisywał listy protestacyjne i prowadził zbiórkę pieniędzy na Komitet Obrony Robotników. - Kiedyś występowałem, z czego dumny spe-

cialnie nie jestem, w kinie eneradowskim. Pozwalało to na mieszkanie w porządnym hotelu i dotykaniu innego stopnia cywilizacji. Zdjęcia mieliśmy w Monachium. Wyobrażacie sobie to? Raptem trafiłem do świata marzeń! Kawiarnie i toalety wyglądały tam jak pałace. Nijak nie miały się do naszych szynkowni i brudnych toalet - śmieje się w „Playboyu”.

Gdy w 1980 roku Andrzej Wajda pojechał do Paryża wystawiać sztukę „Oni” Witkacego, zaproponował aktorowi jedną z głównych ról. Los chciał, że podczas występów nad Sekwaną, zaskoczyło go wprowadzenie stanu wojennego. Seweryn postanowił zostać w stolicy Francji i stamtąd pomagać „Solidarności”. Szybko pojawiły się również propozycje aktorskie. Zaczął więc budować karierę w Paryżu, zostając z czasem członkiem prestiżowego zespołu Comédie-Française.

W sumie aktor spędził nad Sekwaną aż 33 lata. Zgromadził tam imponujący dorobek, mierzony znakomitymi rolami, świetnymi recenzjami i licznymi nagrodami. Kiedy w 2010 roku otrzymał propozycję objęcia stanowiska dyrektora Teatru Polskiego w Warszawie - postanowił jednak wrócić do ojczyzny. Do dziś piastuje z powodzeniem to stanowisko, nie rezygnując przy tym z występów w teatrze, kinie i telewizji.

Nigdy nie opowiada o swym życiu prywatnym, a byłoby o czym. Pięciokrotnie był bowiem żonaty: z Bogusławą Blajfer, Krystyną Jandą (mają córkę Marię Seweryn - też aktorkę), Laurence Bourdil (mają syna Yana), Mireille Maalouf (mają syna Maksimiliena) oraz obecnie z Katarzyną Kubicką. - Jestem za głupi, żeby powiedzieć, że świat jest chaosem. Myślę, że wiem, jakie jest moje miejsce na Ziemi i że ważne jest, żeby pozostawić coś po sobie. To coś, to miłość - mówi w „Polska The Times”.

Spieszymy się pracować

Można robić koncerty online i nawet miałem ku temu okazję, ale to jednak nie o to chodzi w tej robocie - uważa **Zbigniew Zamachowski**

Rozmowa

Natalia Grzybowska

natalia.grzybowska@polskapress.pl

W gdańskim amfiteatrze Orana Zbigniew Zamachowski zaprezentował program przygotowany dla uczczenia 40-lecia swojej działalności artystycznej. Aktor zaśpiewał nie tylko utwory należące do klasyki polskiej poezji śpiewanej oraz spolszczone teksty czeskiego barda Jaromira Nohavicy, ale także piosenki własnego autorstwa.

Podczas koncertu wspominał pan, że o 5 rano wyjeżdża na plan zdjęciowy. To szczerza prawda czy wymówka, aby uniknąć kolejnych bisów?

Po pandemii wszystko się odmroziło, wszystkie te projekty, które były rozłożone na parę ładnych miesięcy, skumulowały się w jednym i wszyscy próbujemy nadgonić stracony czas, bojąc się również tego, że nam ktoś - patrz

pandemia - uniemożliwi ciąg dalszy. Więc te projekty są mocno skompresowane i jutro rzeczywiście mam zdjęcia do filmu.

Przez lockdown wielu artystów straciło wszelkie źródła utrzymania. Rozmawiałam jednak na ten temat z Heleną Vondráčkovą, której udało się dobrze wykorzystać ten czas i zrobić porządek w płytach oraz bibliotece. Jak Pan spędził ten czas?

Rzeczywiście pandemia pozbawiła nas pracy i możliwości zarobkowania, bo robimy to nie tylko dla przyjemności. Ale ja również mam ambiwalentne uczucia do tego czasu, bo z jednej strony było ciężko, a z drugiej rzeczywiście odpocząłem w sposób, którego się nie spodziewałem. Miałem okres wyciszenia, który wspominam bardzo przyjemnie. Przeczytałem wtedy wiele książek, co do których miałem wrażenie, że nigdy ich nie

przeczytałem, i obejrzałem wiele filmów, których pewnie też bym nie zobaczył. Myślę, że podobnie miało wielu ludzi, którzy nie byli w stanie pracować zdalnie. A ja do takich ludzi należę. Co prawda można robić koncerty online i nawet miałem ku temu okazję, ale to jednak nie o to chodzi w tej robocie. Liczy się kontakt z publicznością.

Zdradzi pan, nad jaką produkcją pan teraz pracuje?

To druga część filmu, który zrobiliśmy cztery lata temu. Rzec nazywała się „7 rzeczy, których nie wiecie o facetach”. Roboczy tytuł tego filmu to jest „8 rzeczy, których nie wiecie o facetach” i jest kontynuacją losów bohaterów pierwszej części, gdzie gram pana Ricky'ego Poprawę, podstarzałego, przedziwnego, ale myślę, że sympatycznego - nomen omen - artystę estradowego, który zmagają się ze swoimi problemami życiowymi. Jeśli

dobrze pójdzie, premiery możemy spodziewać się w przyszłym roku.

Czy podczas tego pobytu w Gdańsku miał pan choć trochę czasu, by skorzystać z jego uroków?

Do Gdańska przyjechaliśmy tylko na koncert, ale nie mam specjalnego poczucia straty, bo znam to miasto bardzo dobrze. Znany jest mi nawet Park Oruński, bo bodaj 20 lat temu kręciliśmy w nim „Wróżby Kuma” Roberta Glińskiego. Jest tu naprawdę pięknie, zwłaszcza o tej porze roku.

Kiedy planuje pan kolejną wizytę?

Latem w planach mamy taki projekt, który od kilku lat realizujemy. Nazywa się to „Hommage a Blues Brothers”, który realizujemy wspólnie z Kaszubą Maćkiem Miecznikowskim. Nie muszę reklamować piosenek z tego filmu nawet dla młodszego



FOT. PRZEMEK SWIDERSKI

Zbigniew Zamachowski obchodzi 40-lecie pracy artystycznej

pokolenia, a starszemu produkcja ta jest doskonale znana. Nieskromnie sobie myślę, że sądząc po przyjęciu w różnych innych miastach na przestrzeni paru lat - gdy eksploatujemy już ten spektakl - że są szanse, że i w Gdańsku się przyjmie.

Pana młodszych fanów z pewnością ucieszy fakt, że w planach

DreamWorks jest piątą część przygód zielonego ogara.

Również przeczytałem w sieci tę informację. Oby to nie był fake news. Nie mam jeszcze żadnych konkretnych, natomiast mam nadzieję, że jeśli już powstanie, to ten, kto będzie o tym decydował, pozwoli, że Shrek będzie mówił dalej moim głosem.

© P

REKLAMA

009873102

Księgarnia Dziennika Bałtyckiego poleca:

Sekrety gdyńskich kamienic



36,90
zł

„Sekrety gdyńskich kamienic” to jedyne takie wydawnictwo w historii miasta. Arkadiusz Brzęczek, pasjonat gdyńskiej historii, opisuje dzieje ponad 60 budynków, które mieszkańcy i turyści mijają każdego dnia.

Nowe Sekrety gdyńskich kamienic II



36,90
zł

Nowe sekrety gdyńskich kamienic to druga część książki autorstwa Arkadiusza Brzęczka. W drugiej części znajdziemy m.in.: historię pierwszej dyskoteki w Gdyni, a także rozdział o „Kamienicy z żydowską historią”. W książce znaleźć można informacje dotyczące najnowszych dziejów miasta, także tych tragicznych.

Sekrety gdyńskich kamienic III



38,90
zł

W najnowszej, trzeciej części książki Arkadiusz Brzęczek zabierze czytelników w kolejną, nietypową podróż po Gdyni. W miejsca na pierwszy rzut oka znajome, które mijamy każdego dnia. Pozory jednak mylą, a rzeczywistość potrafi sprawić wiele niespodzianek.

Książki do nabycia w księgarni Dziennika Bałtyckiego www.ksiegarnia.dziennikbaltycki.pl
lub pod adresem mailowym: ksiegarnia@prasa.gda.pl.
Możesz też zadzwonić pod nr tel. 502 499 054

PrzyrodaGrażyna Antoniewicz
g.antoniewicz@prasa.gda.pl

Biedronki. Znamy je wszyscy. Kiedyś nazywano je u nas i w Rosji „bożymi krówkami”, w Niemczech do dziś mówi się na nią „żuczek Marii”, w Anglii „pani-ptak”, a w Stanach Zjednoczonych „pani pluskwa”.

Każdy wie, że biedronki są pożyteczne i zjadają mszyce, a przy tym nasze rodzime gatunki są łagodne. Ale od niedawna mamy z biedronkami coraz więcej problemów - tyle że z tymi, które przybyły do nas w ostatnich latach. Jesień to czas, gdy obserwujemy skupiska biedronki azjatyckiej, szukającej miejsca do przezimowania. Niektórzy próbują z nimi brutalnie walczyć - odkurzając je albo nawet stosując zabiegi chemiczne.

Brak tylko błękitu

- Biedronkowate to spora grupa drobnych chrząszczy - opowiada Sebastian Nowakowski z Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana”. - Na świecie żyje ich około pięciu tysięcy gatunków, z czego w Polsce tylko 74. Występują niemal na całym świecie, poza Antarktydą i skrajną Północą. Preferują przede wszystkim rejony tropikalne. Powszechnie znamy biedronki o czerwonych pokrywach skrzydeł i czarnych kropkach - np. pospolitą siedmiokropkę, naszą największą biedronkę. Czerwoną barwę nadaje jej barwnik niemal identyczny z tym, jaki występuje w pomidorach. Jednak skala zmienności jest ogromna - są też gatunki żółte, białe, brązowe, różowe, niemal czarne, z kropkami białymi, czerwonymi lub żółtymi, albo w ogóle bez kropek. Brak tu chyba tylko zieleni i błękitu. Prawie wszystkie świetnie latają i są w stanie poruszać drobnymi skrzydełkami z szybkością 75-90 uderzeń na sekundę. Wiele z nich używano w walce biologicznej z tzw. szkodnikami upraw.

Zdarza się kanibalizm

W ciągu roku biedronki tworzą najczęściej od dwóch do czterech pokoleń, w zależności od pogody. Pogląd, jakoby siedem kropek na pokrywach biedronki siedmiokropki oznaczał wiek tego chrząszcza, nie jest prawdą. Owady te żyją najwyżej kilkanaście miesięcy. Larwy przez 4 tygodnie swego życia zjadają przeciętnie 90-370 mszyc, dorosłe jedzą także czerwce, przedziorki, koliszki oraz jaja różnych owadów, ponadto żywią się nektarem kwiatowym i niektórymi owocami. Zdarza się też kanibalizm.

W odruchu obronnym wszystkie biedronki wydzielają



BIEDRONKA NAS ATAKUJE

Bywa żółta, pomarańczowa, czarna. Nie jest sympatyczna - gryzie boleśnie i częściej niż nasza siedmiokropka. Azjatycka arlekin szuka u nas miejsca

ją z gruczołów udowo-goleniowych odnóży żółta, drażniącą ciecz, często o silnych właściwościach alergizujących. Dlatego po dotknięciu biedronki lepiej jest umyć ręce.

Biedronki na sprzedaż

- Około 16 lat temu do naszych biedronek dołączyła azjatycka (po łacinie *Harmonia axyridis*), znana też w wielu językach jako „arlekin” z powodu swojej zmienności ubarwienia - kontynuuje Sebastian Nowakowski. - Biedronka azjatycka żyła do początku XX wieku wyłącznie na dalekim Wschodzie (od Altaju i północnej Syberii po Japonię i południowe Chiny, a naturalnymi barierami dla niej są m.in. Himalaje i Ural). Była tam znana jako pracowity pożeracz mszyc, gdyż dziennie dorosła potrafi skosztować ich nawet 65. Jej żarłoczność spowodowała w 1916 r. pierwsze próby wykorzystania „arlekini” do ochrony upraw w Kalifornii. Import i sprzedaż biedronek były niezłym, choć

niszowym źródłem dochodów. Przez bardzo długi czas udawało się mieć ją pod kontrolą - pojedyncze obserwacje zbiegłych osobników długo nie wskazywały na istnienie stabilnych populacji. Dopiero w 1988 r. opisano pierwszą taką populację w rejonie portu w Nowym Orleanie. Od tego momentu jednak zaczęła szybko rozprzestrzeniać się we wszystkich kierunkach.

Ekspansja nie stanowiła dla niej problemu, gdyż mimo swojej ciepłolubności, efektywnie zimuje nawet w klima-

Ugryzienie azjatyckich biedronek często pozostawia ślad, a u osób wrażliwych może wywołać reakcję alergiczną. Jest ich szczególnie dużo teraz, na przełomie września i października

cie umiarkowanym chłodnym. Obecnie jest już w Kanadzie, a na południu zawędrowała do Argentyny i Chile.

W Europie jej historia zaczęła się znacznie później. Jako pierwsze import arlekina rozpoczęły Belgia, Francja i Holandia w 1995 r., a już w 1999 r. w Niemczech zaobserwowano ją po raz pierwszy w warunkach naturalnych. W Polsce, pierwsza obserwacja pochodzi z 2006 r. z dwóch miejsc w rejonie Wielkopolski, a w 2008 r. pojawiła się już m.in. w Gdańsku. Dziś zamieszkuje cały kraj i wędruje coraz dalej - jest na Łotwie, Ukrainie, a nawet próbuje szczęścia w Egipcie. Wszędzie preferuje środowisko miejskie (łatwiej tam zimuje).

Jak je rozpoznać

Naszą siedmiokropkę każdy bez problemu rozpozna. Trudniej jest z arlekinem - to gatunek bardzo zmienny. Jest dosyć duża (dlatego niekiedy bywa mylona z siedmiokropką) -

osiąga rozmiary od 5 do ponad 8 mm długości i od 4 do prawie 7 mm szerokości. Jej ciało jest nieco bardziej wypukłe niż u rodzimych biedronek. Może mieć czerwone pokrywy skrzydeł i siedem kropek - wtedy przypomina siedmiokropkę. Ale mogą one być żółte, kremowe, pomarańczowe, a nawet czarne, zupełnie pozbawione kropek lub ozdobione różną liczbą plamek czarnych, białych lub czerwonych. Najłatwiej rozpoznać ją po rysunku na tzw. przedpleczu, czyli zaraz za głową. Większość biedronek azjatyckich ma na przedpleczu znak przypominający dużą literę M, otoczoną po obu stronach białymi owalnymi plamkami. U siedmiokropki przedplecze jest czarne z dwiema dużymi, białymi plamkami w dolnych rogach. Przez większą część roku widzimy ją zresztą rzadziej niż inne biedronki.

Kłopoty z biedronką

Azjatycka „boża krówka” (tak ją nazywają Rosjanie) szybko po-

kazała swoje niezbyt sympatyczne oblicze.

Azjatycka gryzie częściej i o wiele boleśniej niż nasze rodzime gatunki. Często ugryzienie pozostawia wyraźne ślady, a u osób wrażliwych kontakt z biedronką w ogóle może powodować reakcje alergiczne, np. zapalenie spojówek, ataki astmy, obrzęki i zapalenie skóry. Nie jest mile widziana również w winnicach, gdzie uszkadza owoce, a jeśli dostanie się do ich wnętrza i nie zostanie zauważona w porę, zepsuje smak całej partii wina.

Gryzą ludzi i zwierzęta

- Z biedronką azjatycką najczęściej mamy kontakt na przełomie września i października - podkreśla Sebastian Nowakowski. - W tym czasie rozpoczyna się ich masowa migracja w poszukiwaniu miejsc zimowania. Arlekiny obsiadają wówczas tysiącami budynki w miastach, szczególnie te o wystawie południowej i zachodniej i przez otwarte okna dostają się do mieszkań.

Stają się uciążliwe - gryzą ludzi i zwierzęta, topią się w kubkach z napojami, ukrywają się w zakamarkach, z których potrafią wyjść w środku zimy. Dodatkowo żółta, silnie alergizująca wydzielina z odnóży nie wzbudza sympatii.

- Obserwacje wskazują na ostrą konkurencję biedronek o zasoby pokarmowe - dodaje biolog - i w tej walce na razie rodzime gatunki przegrywają, choć raczej arlekin nie spowoduje ich wyginięcia. Biedronka azjatycka jest bardzo płodna, zjada, poza tym jaja i larwy innych biedronek. Za to nasza siedmiokropka nie pozostaje jej dłużna i zjada jej larwy. Jednak nie demonizujemy tego owada, gdyż inne gatunki biedronek również są drapieżne, a i nasza siedmiokropka przywieziona do Ameryki Północnej stała się tam inwazyjna.

W Europie biedronka azjatycka jedynie w przypadku zetknięcia się z największą naszą biedronką, oczatką *Anatis ocellata* (L.) z drapieżnika staje się z reguły ofiarą. Zarówno larwa jak i dorosła oczatka jest w stanie zjeść w ciągu całego życia do 2 tysięcy mszyc. Chrząszcz ten rozpoczyna aktywność już wczesną wiosną, zalatując wkrótce po przezimowaniu na drzewa iglaste. Na nich składa jaja, z których wylęgają się szare larwy z czarno-żółtymi plamkami na bokach. Gatunek ten ma najprawdopodobniej tylko jedno pokolenie w ciągu roku.

W Polsce od 2008 r. Centrum Badań Ekologicznych Polskiej Akademii Nauk prowadzi monitoring rozprzestrzeniania się azjatyckiej biedronki. Została ona wpisana także do ministerialnego wykazu obcych gatunków inwazyjnych.

©@



Warzywa

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Ziemniaki pochodzą z Ameryki Południowej, a do Polski dotarły prawdopodobnie dzięki Janowi III Sobieskiemu. Legenda głosi, że polski król, otrzymawszy je w prezencie od cesarza Leopolda I, podarował je ukochanej Marysińce, która obsadziła nimi swoje ogrody. Ziemniaki były bowiem wówczas uważane za rośliny ozdobne. Pierwsi zaczęli je jeść chłopcy, przełamując trwające przez wiele lat przekonanie, jakoby były one szkodliwe dla zdrowia. Trujący jest jedynie ich nadziemny pęd (łodyga, liście, kwiaty i owoce). Zawarta w nim solanina powoduje poważne zatrucia pokarmowe i ma działanie rakotwórcze. W celach spożywczych użytkowane są więc tylko bulwy, które solaniny nie zawierają.

Dziś nie wyobrażamy sobie naszej kuchni bez ziemniaka i to w rozmaitej postaci. Bulwy są bogatym źródłem witamin B, C, H i K, zawierają także potas oraz fosfor. Są lekkostrawne, mają właściwości antywrzodowe oraz moczopędne, dzięki czemu pomagają usunąć toksyny z organizmu. Przeciętna bulwa zawiera około 0,1 g tłuszczu, za to 1,9 g białka oraz 1,5 g błonnika. Jeśli więc nie będziemy naszych ziemniaczanych obiadów okraszać zawiesistymi i tłustymi sosami, smalcem ze skwarkami lub pasmą, nadwaga na pewno nam nie grozi.

Ziemniaki, poza swoimi walorami zdrowotnymi, są też niezwykle wydajnym i uniwersalnym produktem do tworzenia obiadowych dań. W zależności od upodobania możemy je gotować lub pieczone,

ZIEMNIAKI. BEZ NICH NIE MA POLSKIEJ KUCHNI

Dziś nie wyobrażamy sobie naszej kuchni bez ziemniaka w rozmaitej postaci.

albo też przygotować z nich placki, kluski śląskie, leniwe, kopytka czy pierogi ruskie. Gotowane są też składnikiem tradycyjnych jarzynowych sałatek. Niepolecane, bo niezdrowe i wysoko kaloryczne produkty z tego warzywa to frytki i chipsy. **A to kilka inspiracji:**

ZIEMNIAKI FASZEROWANE

kilka dużych ziemniaków, 2 cebule, 150 g boczku, 250 g twarogu półtłustego, 4 łyżki kwaśnej śmietany 18%, szczypiorek, sól i pieprz. Ziemniaki ze skórką umyć i ugotować na pół miękko w osolonym wrzątku; osuszyć, przekroić na pół i częściowo wydrążyć. Boczek i obrane cebule pokroić w kostkę i podsmażyć aż do zeszklenia cebuli. Twaróg rozdrobnić. Środki ziemniaków wymieszać z boczkiem, twarogiem i śmietaną. Doprawić świeżo mielonym pieprzem i posypać szczyporkiem. Nałożyć farsz do wydrążonych ziemniaków i zapiekać

35-40 min w piekarniku nagrzanym do 150 st.

ZUPA ZIEMNIA CZANA

3 duże ziemniaki, 1/2 pora, 1 ząbek czosnku, 200 g twardego sera żółtego, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 100 g boczku, 500 ml bulionu warzywnego, szczypiorek. Umyte i pokrojone ziemniaki i pora wrzucić do garnka. Zalać bulionem warzywnym i dodać starty czosnek. Ugotować. Zblendować na gładką masę. Boczek pokroić w kostkę. Podsmażyć na patelni bez dodatku tłuszczu. Do zupy dodać 2 łyżki jogurtu i starty ser żółty; posypać boczkiem, serem i szczyporkiem.

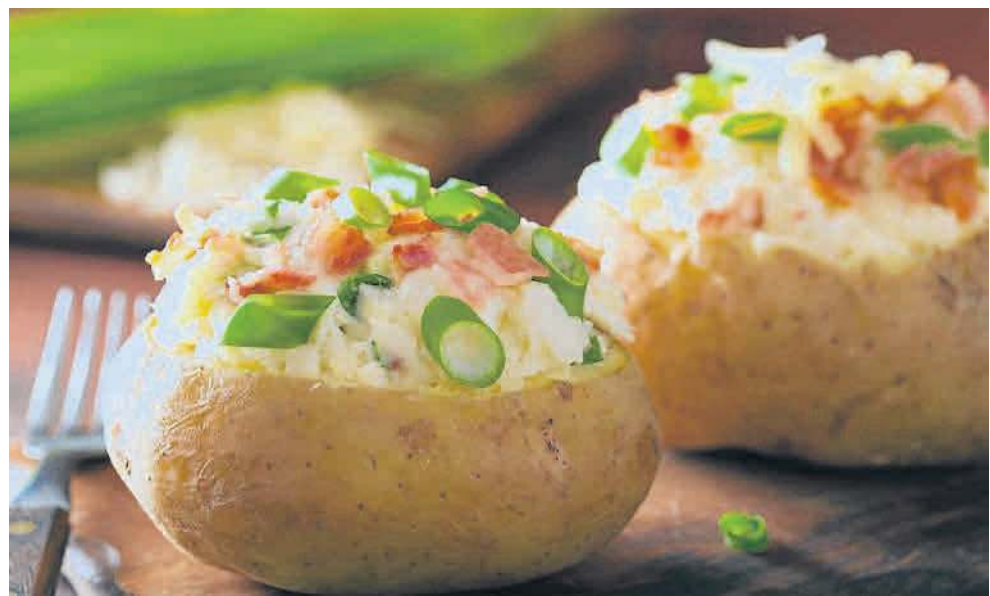
ZIEMNIAKI A LA HASSELBACK

4 duże ziemniaki, 2 kielbasy, 1 ząbek czosnku, świeży majeranek, olej, sól i pieprz, szczypiorek. Podgotowane ziemniaki obieramy ze skórki i studzimy. Ostрым nożem nacinaamy prawie do końca. Uważamy, aby

nie przekroić ich na pół. Kielbasę i czosnek kroimy w plasterki. Z majeranku odrywamy listki. W szczeliny w ziemniakach wciskamy kielbaskę, majeranek i co parę szczelinek czosnek. Całość skrapiamy olejem i doprawiamy solą i pieprzem. Zapiekamy w piekarniku aż ziemniaki będą miękkie. (www.pekpol.pl x 3)

TORTILLA

4 średniej wielkości ziemniaki, 4 jajka, łyżka świeżego posiekanego tymianku cytrynowego, 110 g pora, ząbek czosnku, 2 łyżki oleju rzepakowego, 1/3 łyżeczki pieprzu, 1/4 łyżeczki soli. Ziemniaki ugotuj w mundurkach i wystudź. Połowę rozgnieć widelcem, a drugą połowę pokrój w kostkę. Na łyżce oleju podsmaż pokrojonego pora z ząbkiem czosnku i dodaj go do ziemniaków. Później dodaj do nich jajka, sól, pieprz i tymianek. Całość smaż na małym ogniu przez około 3-4 minuty, a następnie przełóż tortillę na drugą stronę i smaż przez kolejne 3 minuty. (ziemniakicykartofle.com.pl)



Słodkie ziemniaki mają więcej wartości odżywczych i witamin, niż te tradycyjne, które głównie goszczą na naszych stołach

Słodkie ziemniaki, czyli bataty, pochodzą z Ameryki Środkowej. Rzadko widzi się je na polskich stołach, bo preferujemy tradycyjne ziemniaki. To błąd, bo bataty mają o wiele więcej wartości odżywczych i właściwości zdrowotnych.

Odmian słodkich ziemniaków jest aż 400; mają różny kolor skórki - od fioletowej, przez czerwony, pomarańczowy i żółty, do białego.

Ich miąższ, w zależności od odmiany, może być biały, pomarańczowy lub żółty. Czerwona odmiana batatów to znakomite źródło likopenu, który może zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca i niektórych nowotworów. Te fioletowe zawierają antocyjany, które są silnymi przeciwutleniaczami.

Odmiany o żółtym miąższu zawierają karotenoidy,

a więc też dobroczynną dla naszych oczu luteinę. Bataty zawierają też liczne związki mineralne, takie jak: wapń, fosfor, potas, sód, magnez, siarka, chlor, żelazo, jod, a także niewielkie ilości manganu, miedzi, molibdenu i seleniu.

Są bogate w witaminy z grupy B (zwłaszcza witaminę B6), witaminę C, kwas foliowy i witaminę E. **(MIKO)**



FOT. PIXABAY



FOT. ORCHIDEA CREATIVE GROUP



FOT. 123 RF



FOT. ORCHIDEA CREATIVE GROUP



FOT. 123 RF

Bataty mogą stać się podstawą lub składnikiem wielu pysznych dań.
Spróbujmy się do nich przekonać i wprowadzić je do swojej kuchni, by urozmaicić rodzinny jadłospis. Z powodu słodkawego smaku lubią je dzieci

Salatka kalifornijska z batatem Bataty w stylu greckim

Składniki:

1 woreczek mieszanki sałat, 1 batat średniej wielkości, 1/4 ananasa, garść orzechów włoskich, 80 g sera pleśniowego, 2 łyżki oliwy, sól, zioła. Dressing: 4 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki musztardy Dijon, 1 łyżka miodu, 1 łyżka octu winnego, sól, pieprz

Mieszanke sałat ułóż w miseczce. Batata obierz ze skórki, pokrój w kostkę, posól i przypraw ulubionymi ziołami. Polej oliwą i upiecz w piekarniku (180 stopni C przez około 25 minut). Obierz ananasa. Pokrój go i ser pleśniowy w kostkę. Posiekaj grubo orzechy. Wymieszaj salatkę z batatami, ananasem i serem. Polej przygotowanym wcześniej dressingiem.

Składniki:

4 upieczone bataty, 150 g szpinaku baby, ser feta 80 g, 4 łyżki jogurtu greckiego, pół szklanki szczypiorku, łyżeczka startej skórki z cytryny, ząbek czosnku, mieszanki świeżych ziół do smaku (koleandra, oregano, mięta, koperek), pieprz, sól

Na rozgrzaną oliwę wrzucić posiekany szczypiorek, następnie dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i szpinak. Mieszać na małym ogniu przez około 4 minuty. Potem dodać fetę, jogurt, skórkę z cytryny oraz posiekane zioła i przyprawy. Mieszać do uzyskania gładkiej konsystencji. Upieczone bataty naciąć wzdłuż i „otworzyć”. Nałożyć farsz i udekorować świeżym szczypiorkiem.

(www.eisberg.pl x 2)

Pieczone bataty z boczkiem, cukinią, czerwona papryką i serem

Składniki:

2 duże bataty, ok. 500 g
1 cebula czerwona
1/2 papryki czerwonej
150 g boczku
3 łyżki śmietany 12%
100 g startego sera cheddar
2 łyżki majonezu
3 ząbki czosnku
sól, pieprz, cukier
oliwa z oliwek

Bataty umyć i pokroić na 4 podłużne plastry o równej grubości. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200°C na około 15 minut. Po tym czasie blachę wyjąć z piekarnika, przewrócić bataty na drugą stronę, lekko posolić oraz skropić oliwą. Piec kolejne 15 minut, uważając, by cukier z batatów nie zaczął się przypalać. W czasie, gdy bataty się pieką przygotować farsz. Cebulę pokroić w piórka i podsmażyć na oliwie na patelni przez około 5 minut. Następnie pokroić paprykę w drobne paseczki i również podsmażyć, a na końcu zrobić to samo z boczkiem pokrojonym w kostkę. Śmietanę wymieszać z majonezem, przeciśnięty przez praskę czosnek, wymieszać i doprawić solą, pieprzem oraz cukrem. Upieczone bataty wyjąć z piekarnika. Na każdy plaster nałożyć sos śmietanowo-majonezowy ze szczypiorkiem, boczkiem, cebulą i papryką. Posypać serem cheddar. Całość zapiekać w piekarniku przez około 5-10 minut w temperaturze 200°C.

(www.pekpol.pl)

Bataty w stylu indyjskim Bataty w stylu meksykańskim

Składniki:

4 bataty, 100 g szpinaku baby, puszkę ciecierzycy, 1/2 cebuli, ząbek czosnku, łyżka soku z limonki, pół szklanki mleka kokosowego, pół szklanki bulionu warzywnego, 3 łyżki oliwy, łyżeczka czerwonej papryki, łyżeczka kurkumy, łyżeczka curry, sól, pieprz

Bataty włożyć w całości do piekarnika i piec w temperaturze 200°C, 40-50 min aż będą miękkie. Cebulę zeszklić na oliwie, dodać czosnek oraz odsączoną ciecierzycę. Całość zalać bulionem, dodać szpinak. Mieszać do momentu, aż liście zmniejszą swoją objętość. Dodać mleko kokosowe, przyprawy i sok z limonki. Odparować nadmiar wody do uzyskania kremowej konsystencji. Farsz nałożyć na połówki upieczonych batatów.

Składniki:

4 upieczone bataty, 150 g mieszanki sałat, pół puszki czerwonej fasoli, pół puszki kukurydzy, dojrzały pomidor, połowa czerwonej papryki, mała cebula, sok z połówki limonki, łyżeczka płatków chilli, 3 łyżki śmietany, świeża kolendra

Pomidor, cebulę i paprykę pokroić w drobną kostkę, umieścić w dużej misce. Dodać mix sałat, kukurydzę i odsączoną fasolę. Całość wymieszać z płatkami chilli i sokiem z limonki. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Farsz nałożyć na połówki upieczonych batatów. Serwować ze śmietaną i listkami kolendry.

(www.eisberg.pl x 2)

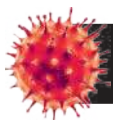
Bataty zapiekane z boczniakami i serem żółtym

Składniki:

5-6 dużych batatów
kilka łyżek oleju do wysmarowania blachy
łyżka masła
200 g sera żółtego
300 g boczniaków
sól, pieprz do smaku (najlepiej grubo mielony)
listki pietruszki do dekoracji

Bataty dokładnie umyć, ale nie obrać. Podgotować w osolonej wodzie 15 min, przekroić na pół, wydrążyć częściowo środką, żeby zrobić miejsce na farsz. Boczniaki pokroić w grubą kostkę i gotować 2-3 minuty w posolonej wodzie. Następnie dokładnie odcedzić i podsmażyć na maśle na wolnym ogniu, przyprawić solą i pieprzem, wymieszać z pozostałym miąższem batatów. Farsz ułożyć w wydrążonych batatach. Z wierzchu posypać grubą warstwą startego sera. Na wysmarowaną olejem blachę ułożyć bataty, wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 200 st. C przez ok. 15 min. Podawać udekorowane listkiem pietruszki.

(www.msm-monki.pl)



Kiedy nasza pociecha powinna wypowiadać głoski, wyrazy, zdania? Kiedy pomoże logopeda? Dziecko zaczyna mówić? Pamiętaj, że...

WAŻNE TELEFONY • Infolinia NFZ 800 190 590 • Infolinia ZUS 22 290 87 01 • Infolinia ZUS dla przedsiębiorców 22 290 87 02 • Infolinia MSZ 22 523 88 80 • Wsparcie psychologiczne 800 100 102

WAŻNE ZASADY • Jak najczęściej myj ręce • Kiedy kichasz lub kaszlesz, zakryj usta chusteczką lub swoim zgiętym łokciem • Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą

Rozwój mowy dziecka

Wielu rodziców ma wątpliwości. - Mój synek ma trzy lata, a nie mówi jeszcze zdania. Czy powinno mnie to niepokoić? - pytają. Warto zapoznać się z okresami rozwoju mowy dziecka.

Okres melodii

Od narodzin do pierwszego roku życia. Kiedy długo oczekiwana pociecha przychodzi na świat, czekamy na jej krzyk. Oznakę zdrowia. Z czasem krzykiem dziecko wyraża swoje potrzeby. Na przykład, gdy jest mu niewygodnie, bo ma mokro czy jest głodne. Kiedy dziecko ma dwa-trzy miesiące, zaczyna głużyć. Dla niektórych oznacza to, że dziecko mówi całym sobą. Ale nie jest to mówienie, choć dochodzą do nas dźwięki, które w swoim brzmieniu mogą przypominać samogłoski, spółgłoski czy grupy spółgłoskowe. Głużenie jest odruchem bezwarunkowym. Dziecko nie zdaje sobie sprawy, że wydaje jakieś odgłosy. Co ważne - głuży także niemowlak, który nie słyszy!

Natomiast w wieku pięciu-sześciu miesięcy maluszek zaczyna się bawić głosem, co zamienia się w gaworzenie. Teraz świadomie naśladuje zasłyszane dźwięki z otoczenia. Często rodzice myślą, że właśnie wtedy ich pociecha wypowiada pierwsze słowa. Jednak to jeszcze nie słowa, lecz ciągi sylab. Niemowlę potrafi wypowiadać większość samogłosek i spółgłosek.

W wieku siedmiu-ośmiu miesięcy dziecko zaczyna two-



Dziecko w wieku od 3 do 7 lat zaspokaja swoją ciekawość, pytając: Co to jest? A dlaczego?

żyć wyrazy o konkretnym znaczeniu: ma-ma, ta-ta, ba-ba. To czas, kiedy zaczyna kojarzyć przedmioty z nazwą, poznaje melodię i rytm mowy. W przeciwieństwie do głużenia dzieci, które nie słyszą, nie gaworzą.

Charakterystycznym elementem dla dziecka w wieku 10 miesięcy jest echolalia, czyli tendencja do powtarzania własnych i zasłyszanych od innych osób dźwięków. Jeszcze przed skończeniem pierwszego roku życia nasza pociecha powinna wypowiadać proste słowa, jak mama, tata, baba.

Słownik dziecka w tym wieku obejmuje samogłoski a,

o, u, e, y, i oraz spółgłoski m, p, b, t, d. Maluszek już bardzo dużo rozumie z tego, co mówią do niego dorośli.

Okres wyrazu

Obejmuje czas od roku do dwóch lat dziecka. W tym czasie wypowiada ono już samogłoski, wyjątkiem są nosowe a i e oraz kilka spółgłosek (np. p, b, m, t, d, n, s, czasem ć). Te spółgłoski, które sprawiają trudność w wymowie, zastępuje łatwiejszymi, upraszcza grupy spółgłoskowe. Dzieci w tym czasie tworzą także swoje wyrazy, przypasowując je do określonych przedmiotów. Na tym etapie dziecko

szybko się uczy nowych słów, nawet pięciu dziennie. Potrafi też łączyć dwa wyrazy w proste zdania, np. baba da.

Okres zdania

Drugi-trzeci rok życia dziecka - charakteryzuje się tym, że w tym czasie jego mowa bardzo się rozwija, a słownik staje się coraz bardziej bogaty. Na tym etapie maluch wypowiada już większość spółgłosek, a pod koniec okresu mogą pojawić się takie głoski jak s, z, c oraz sz, cz, dz. Pamiętajmy jednak, że mogą, a nie muszą. Wielu rodziców chciałoby, żeby ich pociecha wypowiadała też r, gdy tymczasem sł-

szymy od niego l. Dorośli poprawiają dziecko słowami: Nie mówi się lyba, tylko ryba. W okresie zdania to zupełnie naturalne, że dziecko zastępuje łatwiejszym do wymówienia l lub rzadziej ł. Charakterystyczny jest też bark końcówek wyrazów.

W tym czasie dziecko potrafi już wypowiadać się prostymi zdaniami. Ale mowa jest nieporadna. Maluch może przedstawiać głoski czy sylaby, zmieknąć czy łączyć dwa wyrazy w jeden. Powinien posługiwać się zdaniami składającymi się z trzech-czterech elementów.

Okres swoistej mowy dziecięcej

Od trzeciego do siódmego roku życia. Charakterystyczne w tym okresie jest tworzenie przez dziecko nowych wyrazów - neologizmów. I tak np. dziecko czterolatnie nie powinno już używać zmieknów. Zdarza się, że pojawia się już głoska r, a dumni rodzice chwalą ten sukces. Dziecko stara się jeszcze bardziej i łatwiejszą spółgłoskę zastępuje trudniejszą (zamiast l mówi r), np. reci samorot. Mowa bardzo się rozwija, dziecko zaspokaja swoją ciekawość, pytając: Co to jest? A dlaczego? Sześciolatek powinien mieć już opanowaną mowę i być dobrze rozumianym także przez osoby spoza rodziny.

Leszek Kalinowski

(W artykule wykorzystano: E. Strawa-Kęsek, Cztery główne etapy rozwoju mowy dziecka, L. Kaczmarek, Nasze dziecko uczy się mowy, I. Styczek, Logopedia).

WARTO WIEDZIEĆ

Na to zwróć uwagę

Ważne jest karmienie piersią, ssanie smoczka

Czasem nawet nie pomyślimy, że w rozwoju mowy dziecka znaczenie mogą mieć czynności na pozór z nią niezwiązane, a jednak. Warto zwrócić więc uwagę na ogólny rozwój naszej pociechy.

Rozwój mowy jest mocno związany z ogólnym rozwojem psychoruchowym dziecka. Przecież, by poprawnie mówić, muszą sprawnie pracować różne narządy i mięśnie.

Maluch ćwiczy je już w brzuchu mamy, np. ssie kciuka, połyka wody płodowe. Ważne jest też to, jak po urodzeniu dziecko jest karmione. Łatwiej i szybciej rozwija swoją mowę, jeśli mama karmi je piersią. Inaczej wtedy niż w przypadku karmienia butelką, pracuje język, wargi, żuchwa. Później ważna jest też nauka gryzienia, żucia. Stąd też dużą rolę odgrywa to, co dziecko je. Musimy starać się podawać mu pokarmy o różnej konsystencji. Nie rozdrabniamy cały czas jedzenia, by było mu wygodniej. To błąd. Poza tym zwracamy uwagę na prawidłowe oddychanie czy pozycję języka. Jeśli będziemy mieć wątpliwości, zwróćmy się po pomoc do logopedy. I solidnie podejźmy do jego zaleceń. Systematycznie wykonujemy wszystkie ćwiczenia.

Wśród pytań od rodziców często pojawia się też to, kiedy odstawić dziecko od smoczka. Specjaliści podają różny wiek, ale większość ortodontów i logopedów uważa, że nasz maluch powinien pożegnać się ze smoczkiem do pierwszego roku życia. Zbyt długie jego używanie negatywnie wpływa na rozwój mowy.

Słownik czynny, czyli ile wyrazów dziecko powinno używać

A ile mniej więcej słów powinno być w słowniku dziecka w poszczególnym okresie? Słownik czynny dziecka, czyli liczba słów, których używa, powinna (wg Jurkowskiego) wynosić:

- **12 miesięcy:** 3-5 słów
- **24 miesiące:** około 300 słów
- **36 miesięcy (3 lata):** około 1000 słów
- **5 lat:** około 2000 słów
- **6 lat:** 3000-4500 słów (KALI)

Leszek Kalinowski

Rodzicu, możesz pomóc maluszkowi w rozwoju jego mowy!

Bądź wzorem

Czy rodzice mają wpływ na to, jak przebiega u ich dziecka rozwój mowy? Oczywiście, że tak! A podstawowy błąd, jaki większość popełnia, to zwracanie się do niego dziwną mową, np. pójdziesz z babą dada i zrobisz buju buju...

To rodzice są wzorem dla dziecka. Także jeśli chodzi o rozwój mowy. I tak, jak będziemy do niego mówić, tak ono będzie mówić do nas i innych osób z otoczenia. Nie uczmy

go niepoprawnych słów, zwrotów, bo będzie potem ciężko korygować te błędy.

Prowokujemy do rozmowy, zadawamy pytania

A mówienie do naszej pociechy jest bardzo ważne. I to nie tylko wtedy, gdy wydaje się nam, że „ono już nas rozumie”. Nawet gdy jest w brzuchu - rozmawiamy z nim. Po urodzeniu także. Takie zachowanie nazywane jest przez logopedów kąpielą słowną. Podczas codziennych zabiegów pielęgnacyjnych, karmienia, zabaw, spacerów tu-

maczmy dziecku, co robimy. Od pierwszych dni zwracamy się do niego poprawną polszczyzną. Nie zdrabniamy wyrazów, nie pieśmy się słowami. Kiedy dziecko nazywa coś po swojemu, powtórzmy, jak nazywa się dany przedmiot, który wskazuje, lub czynność, o której chce nas poinformować.

Prowokujemy naszego malucha do rozmowy, zadając mu pytania: Co to jest? A gdzie jest lalka? Patrzymy na dziecko, jak do niego mówimy czy oczekujemy odpowiedzi. To ważne. Podobnie jak i to, by razem

z naszą pociechą oglądać, czytać bajki, książki.

Uczmy wierszyków, piosenek...

I to nie od święta, ale systematycznie. Zarezerwujmy sobie 15-30 minut dziennie. Warto też uczyć naszą pociechę wierszyków, piosenek. Oczywiście, najpierw króciutkich, potem dłuższych, w zależności od wieku i rozwoju mowy. Nie wolno dziecka wyręczać też w mówieniu i kończyć za niego wyrazów, natarczywie poprawiać, gdy popełnia błędy. Bo może się zniechęcić. Posta-

rajmy się, żeby nasz maluch miał kontakt z innymi dziećmi i dorosłymi. To także zmobilizuje go do mówienia i pomoże w rozwoju mowy. Najważniejsze, żeby go nie zmuszać do wymawiania spółgłosek w wieku, w którym jeszcze nie jest gotowy do poprawnego ich wymawiania. Pamiętajmy, że to tylko przykłady pomagające w rozwoju mowy. Jeśli rodzice mają jakieś wątpliwości dotyczące okresów rozwoju, to powinni zgłosić się po pomoc do specjalisty - do logopedy.

Mam wiarę i to nie są czcze słowa. Zostałam wychowana w jej duchu, zawsze mi pomaga. Mam też wielu przyjaciół. I mam pracę, która jest moją pasją. Czego chcieć więcej? Jestem szczęściarą.

Izabela Trojanowska, aktorka i piosenkarka na łamach „Vivy” opowiada o swoim życiu



Krzyżówka panoramiczna

polski serial animowany	sąsiadka Kongijki		gra hazardowa rządy Piotra I		kryształ górski Kolberg lub Schindler	roślina na paszę miara deski		Katherine ...-Jones, aktorka	rodzaj pseudo-nimu		barwna papuga z Nowej Gwinei	kostny dawne sesje sądowe		wiertło zbocze góry		w skar-piecie	delektuje się jedze-niem	przrząd geo-dezyjny		nad-wyżka w kasie areszt								
drag lino-skoczek			26		27						blizna po operacji						ogłosze-niowy											
					okragła w cyrku						opłata pocz-towa						niejedna w atlasie											
zabawa dzie-cięca			28		nowela Sien-kiewicza							18		symbol wigilii szybki taniec														
					wojsko-wa czapka w kształcie stożka	imię Scully, agentki				ogonek wie-wiórki						zasłu-zona dla wino-wajcy			15									
zasłona okienna					11				zbiór map	ogro-dzenie z desek		bokser-ska zasłona	na twarzy Zorro		skała otoczona lodowcem	roz-wiązał zagadkę Sfinksa	16	prawy dopływ Sekwany		imię Pu-gaczowej, pio-senkarki								
szturm						naftowa lub błyskowa					północny stan w Usa																	
mierzony w tyńfach	aktorska kreacja	pracow-nik stoczni		imię Hay-worth										7		wkład do kapitału spółki												
24				upust na cenie towaru				arty-styczna tkanina																				
pokoik dla mniszki	młody zys kolega kadeta					„... Jim”, powieść Conrada cukrowe lub ćwikłowe					14	... Zje-dnoczone Cel-sjusza		23			25	umieś-niony u atlety	roślina przypra-wowa									
				na zaku-py lub pod-różna				chroni głowę stado mu-stangów					ulatuje z komina	sklep z medyka-mentami														
atrybut mar-szałka senatu					dawna miara płynów, achteł	nad brodą			młodszy junior nóż cie-sielski					8		mała chmara owadów		zielen na pustyni	narzuta na łóżko									
strona medalu	fran-cuski złoty	10		popularna na Śląsku gra w karty		graniczy z USA	bawół z Cele-besu					imię Ostrow-skiej, aktorki	5	zięć Mało-meta			gabinet odnowy biolo-gicznej											
					cenne znale-zisko				mieszka w muszli																			
mocny, aromatyczny trunek			gatunek płaza złącze z nici		29		rodzaj gwoźdźcia w ins-pekcie							miała randki pod ja-worem	przyja-ciółka Stasia i Nel		stolica Jemenu syn Dedala	13	ubiór spor-towca									
				jon o ujemnym ładunku	1			miesz-kanka Bag-dadu	2	zawody sportowe miasto w Japonii																		
rodzaj komedii		12				twórca dok-tryny	święty obraz w cerkwi							mityczny król Eginy				akcyza lub VAT	małe źródło światła									
dolina wyżło-biona przez potok	staro-grecki rynek			rzadkie imię męskie	jednostka monetarna Algierii					łaźnia dla Fina						wezwa-nie do czynu												
grupa jeźdź-ców			17		9			w dal lub wzwyż		kolor, po-marań-czowy		krzywo-nosy ptak morski		częstka mniejsza od atomu	kropelki wody na liściach				22									
dopisek na mar-ginesie	odkryty wagon kole-jowy			skrzy-nia na żywe ryby		„Do zako-chania jeden ...”, pio-senka	koniec wędrówki, podróży	3	potocz-nie o warkoczu			sieć rybacka				kończy mara-ton		do rozwią-zania										
									dawna Persja					imię Cem-brzyńskiej, aktorki		arena zapas-nika												
dosko-nały mówca						dział nauki o zę-g-ludze		6	20		imię Kazana, reży-sera					dawny środek do nar-kozy			19									
					poemat o boha-terach				bicz splecio-ny z rze-mieni				króć splecionki, drukar-skiej					21										
madry-ckie muzeum		zbacza-nie statku z kursu				podziem-ny dla samo-chodów				4	szturm, natarcie					doku-menty w ar-chiwum												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34 utworzą rozwiązanie – sentencję łacińską.

ROZWIĄZANIE: NIE ŻYCIE, LECZ ZDROWIE JEST ŻYCIEM.

krzywówka panoramiczna: ... dobrze w pracy; wirowka panoramiczna: Marek Kotarski; krzywówka z hasłem: Każdemu świat miły; jółka: masło; szyfr: Ostatnie dni lata; logogram: Miliony na drugie; krzywówka A-Z: maleństwo; szyfrogram: Zie tam bywa, gdzie głowy nie masz.

Pionowo:

- 2) rodzaj nadwozia samochodu osobowego,
- 14) komplet kart do gry.

Drobne

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

JEDNOPOKOJOWE

Kupię każde mieszk. 729447556

DWUPOKOJOWE

KUPIĘ mieszkanie w GDYNI, prywatnie, za gotówkę, szybka decyzja, tel. 536-086-066.

KUPIĘ mieszkanie za gotówkę. Tel: 58 351 30 01

INNE

KUPIĘ mieszkanie za gotówkę. Tel: 512-321-165

SKUP nieruchomości za gotówkę. Trójmiasto i okolice 572-485-529

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ

POKÓJ w Gdańsku tel. 790-589-781

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

BUDOWLANA

KUPIĘ DOM / DZIAŁKĘ. 720 673 403

GARAŻE

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

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

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

MATERIAŁY BUDOWLANE

OKNA i drzwi na wymiar: pcv,alu, drewno firmy DRUTEX. Okno 1465 x 1435R+RU, cena 365 zł netto. Tel. 509-023-749

INNE

WYPOSAŻENIE sklepu wraz z odzieżą dziecięcą i młodzieżową tanio sprzedam. 666-632-912

Motoryzacja

SAMOCHOODY OSOBOWE- KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DOZORCA do firmy w Sopocie poszukiwany tel.551-40-53

ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

Elektryków z własną działalnością. Praca w Berlinie. Tel. 601-282-217, e-mail: stelektro@int.pl

MALOWANIE, tapetowanie, docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543. Cert. 9875

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

MONTERÓW izolacji, blacharzy przemysłowych kraj, zagranica. Zatrudnię 600 260 061

MONTERÓW klimatyzacji, serwis klimatyzacji. Zatrudnię 600 260 061

PRACA w OPIECE NIEMCY. Legalne zatrudnienie, stawki do 1600 euro, Tylko sprawdzone oferty, elastyczne terminy wyjazdów, bezpłatny transport. ZADZWOŃ TERAZ: 505 440 380

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 8,3%. Tel. 730 809 809

POŻYCZKI z dowozem, pierwsza za darmo, tel. 573-330-099

ZATRUDNIMY pracowników fizycznych na budowach w Trójmieście. Pruszc Gd. tel. 058/682-36-91.

INNE

OGRODNIK SZUKA PRACY. 606180380

Zdrowie

STOMATOLOGIA

NAPRAWA protez zębowych 607-550-570

Usługi

AGD RTV FOTO

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

HYDRAULICZNE, gazowe, awarie -tanio, solidnie. tel. 501977409

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

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

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

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

KOMPUTEROWE

A-Z Laptopy, Komputery SERWIS Tanio, Dojazd gratis, 505-558-579

Turystyka

KRAJ

GÓRY

Beskidy 8 dni od 590zł z dofi Unijny Program Spowolnij Starzenie Możliwość dowozu 501 642 492

AUTOPROMOCJA

Czytaj tak, jak lubisz

dziennikbaltycki.pl

AUTO kupię 2000-2015; 609-16-22-66

AUTO kupię, dojazd, gotówka, w każdym stanie. Trójmiasto i okolice 518-503-404

INNE

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 8,3%. Tel. 730 809 809

POŻYCZKI z dowozem, pierwsza za darmo, tel. 573-330-099

PRACA w OPIECE NIEMCY. Legalne zatrudnienie, stawki do 1600 euro, Tylko sprawdzone oferty, elastyczne terminy wyjazdów, bezpłatny transport. ZADZWOŃ TERAZ: 505 440 380

PRACOWNIKA do renowacji podłóg drewnianych. Praca - Gdynia i okolice. Wymagane prawo jazdy kat. B, tel. 514-259-070

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 8,3%. Tel. 730 809 809

POŻYCZKI z dowozem, pierwsza za darmo, tel. 573-330-099

POGOTOWIE telewizyjne, 58/629-02-33

BUDOWLANO-REMONTOWE

A do Z awarie dachy kominy 517744487

A do Z Awarie elektr.remont 504372096

A do Z malowanie, fachowo, emeryci niżki. 500-225-620

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

CYKLINIARSKIE 602-784-208 ukł. paneli

CYKLINOWANIE 501979520

CYKLINOWANIE VAT, 501-979-520

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 8,3%. Tel. 730 809 809

POŻYCZKI z dowozem, pierwsza za darmo, tel. 573-330-099

ROLNICZE

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

Różne

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

REKLAMA

029481076

Nekrologi i kondolencje

przyjmowane są zgodnie z harmonogramem

dzień wydawniczy	termin przyjmowania:
poniedziałek	piątek do godz. 15:30
wtorek	poniedziałek do godz. 15:30
środa	wtorek do godz. 15:30
czwartek	środa do godz. 15:30
piątek	czwartek do godz. 15:00
sobota	czwartek do godz. 13:00

☐ drogą elektroniczną e-mail: nekrologi@prasa.gda.pl

☐ bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń, Gdańsk Targ Drzewny 9-11; tel 58/ 3003 255; 58/ 3003 211

☐ w zakładkach pogrzebowych współpracujących z Polska Press

☐ w Koncesjonowanych Biurach Ogłoszeń

REKLAMA

009876906

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszego Kolegi

Lecha Kornackiego

wieloletniego pracownika
Towarzystwa Ubezpieczeń i Reasekuracji „WARTA” S.A.
Odszedł wspaiały Człowiek, mentor i współpracownik,
wybitny ekspert w zakresie ubezpieczeń morskich.

Rodzinie i Bliskim

składamy serdeczne wyrazy współczucia i żalu

Zarząd i Pracownicy
TUIR „WARTA” S.A.

WAŻNE TELEFONY

ZAKŁADY POGRZEBOWE

- Usługi Pogrzebowe Cmentarz Komunalny Sopot własna chłodnia, całodobowo, 58 551 03 50, 609 060 965
- OBOL 24h, bezgotówkowo, Sopot, Chrobrego 34 obol.com.pl, 58 551 32 45

Jeżeli chcesz zamieścić ogłoszenie w tej rubryce zadzwoń ☎ 502-499-019

Samochód sprzedasz szybciej niż zaparkujesz

Tutaj zlecisz ogłoszenie!
Nie tylko dla Gdańska

ul. Targ Drzewny 9/11, 58 3003 217

reklama.gdansk@polskapress.pl

Pracę szybciej znajdziesz niż szukałeś

Tutaj zlecisz ogłoszenie!
Nie tylko dla Gdańska

ul. Targ Drzewny 9/11, 58 3003 217

reklama.gdansk@polskapress.pl

eprasa.pl 947fac1a28

Pomorskie drużyny walczyły w regionalnym Pucharze Polski



W Sopocie Ogniwo (żółte koszulki) przegrało z rezerwami Lechii



Awans do następnej rundy Regionalnego PP wywalczyła Lechia II



Orzeł Trąbki Wielkie (niebieskie koszulki) wygrał z Sokółem Zblewo...

Zbigniew Brucki
sport@prasa.gda.pl

Pilka nożna

O odbyły się mecze III rundy regionalnego Pucharu Polski. Do gry włączyli się czwartoligowcy.

Na obecnym etapie rywalizacja w rozgrywkach regionalnego Pucharu Polski odbywa się w trzech rejonach. Poniżej rezultaty.

Rejon gdański: Orzeł Trąbki Wielkie - Sokół Zblewo 1:0, Wda II Lipusz - KS Skorzewo 0:2, GKS Bobowo - Kolejorz

Chojnice 3:2, Orzeł Subkowy - Tęcza Brusy 7:3, WKS Lignowy Szlacheckie - Gwiazda Karsin 0:11, Wierzyca Stara Kiszewa - Wierzyca Decka Pelplin 0:3, Beniaminek 03 Starogard Gdański - Borowiak Czersk 9:0, Chojniczanka II Chojnice - Wda Lipusz 3:1, Osiczanka Osice - GTS Goszyn 1:2, Lider Dębogórze - Amator Kiełpino 0:6, NL6 Gdynia - Start Mrzezino 7:1, Gedania III Gdańsk - Arka II Gdynia 1:4, GKS Sierakowice - Sporting Leżno 5:0, Orkan Rumia - Wisła Tczew 3:2, Czarni II Pruszcz Gdański - AP Sopot 1:3, Pomorzanin Gdynia - Zenit Łęczycze 1:3, GKS Kolbudy - Radunia II Stężyca 1:0, Gedania II Gdańsk - GKS Kowale 2:3,

Wietcisa Skarszewy - Kaszubia Kościerzyna 1:0, Styna Godziszewo - Gedania Gdańsk 2:5, KP Gdynia - GOSRiT Luzino 0:2, Ogniwo Sopot - Lechia II Gdańsk 1:4, GLKS Różyny - Jaguar Gdańsk 1:8, Sztorm Kosakowo - MKS Władysławowo 1:5, Stolem Gniewino - Cartusia Kartuzy 3:4.

Podokręg malborski: Delta Miłoradz - Pomezania Malbork 1:4, Nogat Malbork - Spójnia Sadlinki 3:6, Lisovia Lisewo - Olimpia Sztum 0:7, Błękitni Stare Pole - Żuławy Nowy Dwór Gdański 0:5, Supra Kwidzyn - Powiśle Dzierżgoń 0:4, Wisła Korzeniewo - Mady Ostaszewo 2:3, Pogoń Prabuty - Grom Nowy Staw 1:1 (karne 5:3),

Relax Ryjewo - Czarni Przemyśław 4:2.

Podokręg słupski: Skotawia Dębica Kaszubska - Gryf/SMS Słupsk 1:3, Gryf II Słupsk - Wybrzeże Objazda 3:0 vo, ZS Damnica - KS Włynkówko 2:0, Lider Rychnowy - Sokół Wyczechy 1:6, Start Miastko - Echo Biesowice 14:1, Leśnik Cewice - Chrobry Chabrowo 10:1, Barton Barcino - Sparta Sycewice 0:9, GTS Czarna Dąbrówka - Jantaria Poblęcie 1:4, Myśliwiec Tuchomie - Bytovia II Bytów 1:2, Zawisza Borzytuchom - Lipniczanka Lipnica 1:4, Kaszubia Studzienice - Piast Człuchów 3:0 vo, Czarni Czarne - MKS Debrzno 3:2. IV runda jest zaplanowana na 7 października.



...i awansował do IV rundy rozgrywek

Dziennik Bałtycki
www.dziennikbaltycki.pl

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

Redaktor naczelny Mariusz Szmidka, 58 300 33 03,
m.szmidka@prasa.gda.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Łączność z Czytelnikami 58 300 33 41

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

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

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

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

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

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

e-wydanie: online.dziennikbaltycki.pl

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

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

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

REDAKTOR PROWADZĄCY WYDANIE
Małgorzata Gradkowska

Polskie Badania Czyniła
PBC
Polskie Badania Czyniła

Nakład Kontrolowany ZKDP
KALALA KONTROLA
NADZÓRSTWA I KONTROLI
WYDAWNICTWA

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA

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

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski, maciej.kossowski@polskapress.pl

Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskapress.pl

Agencja AIP

kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio, tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

Błachowicz: Wygram przez nokaut w trzeciej rundzie i wrócę z pasem UFC

wywiad

Będzie dobrze – zapewnia Jan Błachowicz, który w niedzielę rano może zostać pierwszym polskim mistrzem UFC.

Pojedynek z Dominikiem Reyesem o tytuł mistrza UFC wzbudza inne emocje niż poprzednie walki?

Staram się podchodzić do tej walki jak do każdej innej. Nie chcę się spalić czy przedobrzyć. Po prostu zamierzam dać z siebie sto procent, wykonać jak najlepszą robotę i wygrać. To, co się wydarzyło, dotrze do mnie już po walce. Wtedy będę się cieszył z pasem na biodrach. Teraz najważniejsza jest chłódna głowa. Skupiam się na zadaniu, jakie mam przed sobą.

Zgadza się pan z opinią, że to będzie najważniejsza walka w historii polskiego MMA?

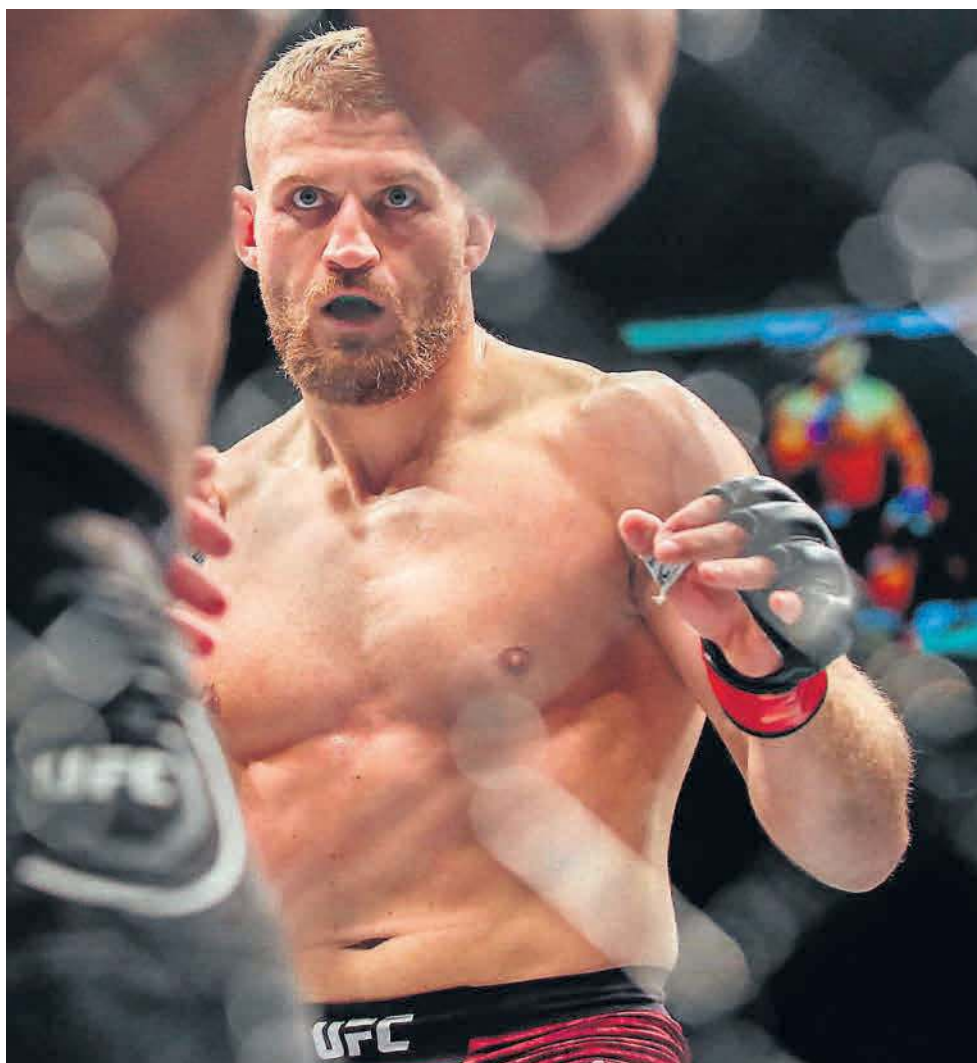
Nie mnie to oceniać. Jeśli ludzie tak mówią, jest mi bardzo miło. Ja chcę zrobić swoje i wrócić do Polski z pasem. Wtedy będziemy mówić o tym, czy to była najważniejsza walka, czy nie.

Droga do walki o pas była dla pana długa i kręta. Jakie są najważniejsze różnice pomiędzy Janem Błachowiczem przegrywającym w kiejpskim stylu z Patrickiem Cumminsem, Jimim Manuwą czy Coreyem Andersonem [dwóm ostatnim później się zrewanżował - red.] a obecnym?

Na pewno powrót do trenera, z którym wygrywałem praktycznie wszystko zanim odszedłem i zaczęło się źle dziać. Może też dojrzałem do tego mentalnie, lepiej poznałem samego siebie. Przede wszystkim jednak nigdy nie zwątpiłem we własne możliwości. Wiele rzeczy złożyło się na ten sukces. Najważniejsze, że się udało. Odbiłem się po porażkach i jestem już tylko jeden krok od szczytu.

Reyes narzekał trochę na to, że nie miał optymalnego czasu na przygotowanie się do pojedynku. Zwykle potrzebuje na to 12 tygodni, teraz musiał się wyrobić dwa razy szybciej. Dla pana to też był jakiś problem?

On miał sześć tygodni, ja dokładnie tyle samo. Nie jestem zawodnikiem, który ro-



Błachowicz (MMA 26-8) wygrał siedem z ośmiu ostatnich walk

bi długie przerwy po walkach. Dwa tygodnie odpoczynku i zaczynam trenować. Może nie na 100 proc., ale dbam o formę. Tym razem też tak było. Sparowałem z kolegami, którzy szykowali się do swoich walk. Cały czas byłem w treningu, choć konkretnie pod walkę z Reyesem przygotowywałem się przez ostatnie sześć tygodni. Nie wiem, może Dominick szykuje sobie wymówkę w przypadku porażki? Mnie to nie interesuje. Jestem bardzo dobrze przygotowany, cieszę się tym, co robię. Mam nadzieję, że wrócę jako zwycięzca. A to, czy będziemy się bić w Las Vegas czy Abu Zabi, w mniejszej czy większej klatce, ma drugorzędne znaczenie.

„Nawet w czasie lockdownu mieliśmy tajne miejsca do treningów”

Jan Błachowicz
o treningach w czasie pandemii

W jakim stopniu przygotowania utrudniła pandemia?

Nawet kiedy było całkowite zamknięcie, mieliśmy swoje tajne miejsca do treningów. W tym momencie kluby działają w miarę normalnie, cała ekipa przychodziła i pomagała mi w przygotowaniach. Wszystko odbywało się niemal tak samo, jak zwykle.

Zanim wejdzie pan do Oktagonu, musi przejść dwie kwarantanny i kilka badań na koronawirusa – najpierw w Londynie, później w Abu Zabi. Podczas przygotowań UFC też wymagało testów?

Pierwsze badania musieliśmy zrobić przed wylotem do Londynu. [w środę - red.] Wcześniej nie było sensu, bo to loteria. Co z tego, że nic by nie wykazało, skoro mógłbym złapać wirusa później? Ale UFC cały czas wymaga podstawowych badań, na żółtaczkę czy HIV.

Pytam, bo przez zakażenia koronawirusem, nawet be-

dzic przed jego nogami i starać się wykorzystywać te akcje przeciw niemu. Skracać dystans, wchodzić w tempo... Mam plan, zawsze staram się też czytać walkę i dostosowywać do wydarzeń w Oktagonie. Nie mogę się nastawiać na konkretny scenariusz, bo rywal może np. zmienić pozycję i walczyć jako praworęczny. To, że w ostatnich pojedynkach robił coś w określony sposób nie znaczy, że to samo pokaże ze mną. Trenowałem przekrojowo, z kilkoma taktykami. Jeśli plan A nie zadziała, mam przygotowany plan B. A nawet C i D. Zobaczymy, jak to wyjdzie w praktyce. Ale jestem dobrej myśli. Jestem głęboko przekonany, że wykonałem kawał dobrej roboty. Teraz pozostaje złapać świeżość i głód walki. On przychodzi z każdą godziną. Będzie dobrze, będziemy świętować.

Paradoksalnie Reyes może być trudniejszym rywalem niż Jon Jones, który zwakował tytuł i ogłosił przejście do wagi ciężkiej? Ostatnie występy „Bonesa” nie zachwycały. Kiedy rozmawialiśmy przed walką z Andersonem powiedział pan, że Jones zatrzymał się w miejscu, a pozostali zawodnicy z czołówki idą do przodu.

Nie lubię mówić o tym, kto byłby mocniejszy. Porównanie mam dopiero, gdy z kimś zawalczę. Na papierze, patrząc na starcie Jonesa z Reyesem, Jon byłby minimalnie mocniejszy. Ale zawodnik zawodnikowi nierówny. Jeden ci pasuje, drugi zupełnie nie.

Przed poprzednimi walkami często sprawdzały się pana wizualizacje. Jak rozgrywa się w pańskiej głowie starcie z Reyesem?

Wizualizacja to trening, który stosuję od dawna. Pomaga mi. W marzeniach widzę, jak wygrywam walkę w trzeciej rundzie przez nokaut. Tego się trzymajmy, oby tak samo skończyło się w realu.

To, że gala odbędzie się bez udziału publiczności cokolwiek zmienia?

Fajnie byłoby z kibicami na trybunach. Lubię, kiedy na arenie jest głośno. Ale na sali treningowej zwykle jest tylko kilka osób, więc zawodnicy są przyzwyczajeni do ciszy. Plusem jest też to, że

lepiej będę słyszał podpowiedzi z narożnika. Jest, jak jest. Nic nie zmienimy, więc trzeba się dostosować do warunków. Dla mnie najważniejsza jest sama walka.

Na Fight Island walczył już pana kolega z WCA Fight Team Marcin Tybura. Rozmawialiście o tym, czego trzeba się spodziewać na miejscu?

Tak, dzwoniłem do niego, trenerzy też. Podpytywaliśmy, jak to wyglądało i czego się spodziewać. Jesteśmy przygotowani i pozytywnie nastawieni. Musimy być jednak przygotowani na to, że podczas naszego pobytu nie wszystko będzie tak samo. Każdy wyjazd jest inny, trzeba przeżyć to samemu.

Z wiadomych względów procedury UFC są bardzo restrykcyjne. Większość tygodnia przed walką spędzi pan zamknięty sam w pokoju?

„W ostatnich latach dojrzałem do tej walki. Lepiej poznałem samego siebie”

Jan Błachowicz
pretendent do pasa mistrza UFC

To zawsze wygląda podobnie. Jeśli przylatujesz na tydzień przed walką, to nie masz za dużo rzeczy do roboty. Kiedy walczę w Stanach, wylatuję na ok. 2,5 tygodnia przed galą. Wtedy mam dwa weekendy na to, żeby trochę poznać. W tym przypadku do walki pozostanie tydzień, więc i tak siedziałbym w pokoju i skupiał się na pojedynku. Może będziemy próbowali wyjść na jakiś spacer, ale z drugiej strony przy 40 stopniach odczuwalnej temperatury wolę unikać takich atrakcji. Może ewentualnie pół godziny na plaży i z powrotem do pokoju.

Reyes zdradził, że aby uniknąć nudy wziął ze sobą PlayStation. A pan?

Mam książkę, jest do dyspozycji Netflix, wziąłem też ze sobą przenośną konsolę. Damy radę, nigdy nie mam większego problemu ze zorganizowaniem sobie wolnego czasu. ©©

ROZMAWIAŁ: TOMASZ DĘBEK
TWITTER: @THEMBACK