

WEEKEND z rodziną

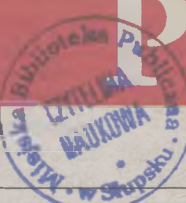
● **Relacje** Panta rhei, wszystko się zmienia, ale stereotypy zmienić najtrudniej. Jednak, mimo naszego upartego do nich przywiązania, przychodzi czas, że i je musimy weryfikować. Do jednych z bardziej niezmiennych, do pewnego czasu, były te związane z kobiecością i męskością. **str. 5** ● **Poradnik** Jeśli mamy problemy zdrowotne, możemy pojechać do sanatorium, ale możemy również skorzystać z bezpłatnej rehabilitacji z ZUS. Kto ma do tego prawo i na jakich zasadach? Jak starać się o skierowanie? **str. 7**



Sobota-poniedziałek
13-15.08.2022

Nr 188 (4736)
Nakład: 10.523 egz.

www.gp24.pl
Cena 3,60 zł (w tym 8% VAT)



Nasza gwiazda
Natalia Szroeder
- dziewczyna z Kaszub
str. 6



Na Wybrzeżu
Festiwal iluminacji
w Szczecinie i dożynki
rybne w Ustce
str. 15

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SPOTKANIE Z HISTORIA WIELKI POWRÓT PO DWULETNIJ PRZERWIE. TEN FESTIWAL TO ŚWIATOWY FENOMEN

Wolińska saga Wikingów



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Wolin znów stał się Jomsborgiem. Kilkuset wojów z kilkudziesięciu krajów przybyło na XXVII Festiwal Słowian i Wikingów. Widowiskowa bitwa na wyspie... Takich średniowiecznych rekonstrukcji nie ma nigdzie indziej! **str. 2**

REKLAMA

OKAZJA!!!

Dwa mieszkania 83,35 i 41,57 m²
w domu we wschodniej Ustce!

Lokalizacja korzystna 300 m od plaży w spokojnym miejscu
z łatwym dostępem do atrakcji uzdrowiska



Inżynierskie Usługi Budowlane
Wyceny Nieruchomości „OMEGA”
tel. 59 84 14 420
mob. 601 65 45 72
omega@nieruchomosci.slupsk.pl
www.nieruchomosci.slupsk.pl

0010579833

W poniedziałek w naszej gazecie Sportowy24

● Relacja z meczu Pogoni Szczecin z liderem Ekstraklasy - Wisłą Płock ● Kolejne spotkania rozegrają nasze zespoły w III i IV lidze

Zamów prenumeratę Głosu

☎ 94 340 1114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Słowianin i Wiking w jednym stali domu. Jeden i drugi nie wadził nikomu... Wolin znów stał się Jomsborgiem

Marcin Siemlak
Region

Nad wodą unosi się lekka mgła. W absolutnej ciszy wyłania się z niej drakkar. Łódź zbliża się do brzegu. Mężczyźni dobywają mieczów i opierają stopy o burty... Wikingo- wie ruszają do walki.

Tak wyglądał poranek nad Dziwną w 995 roku. A może w 1993 albo w 2004 lub 2022? A może każdego roku?

W końcu od blisko 30 lat Wolin na trzy dni na początku sierpnia staje się sławnym Jomsborgiem. Sławnym i to nie tylko w Europie, ale i w świecie. Sławnym festiwalem, na którym najważniejsi są rekonstruktorzy i to, co mają do pokazania. Zjeżdżają ich tysiące. Rozbijają w Wolinie repliki dawnych namiotów, dawnymi metodami przygotowują stawę, lepia garnki, tkają materiał na ubrania, kują żelazo, a ze srebra i brązu odlewają kopie wczesnośredniowiecznej biżuterii. Zwiedzający mają okazję przeżyć żywą lekcję historii i zobaczyć, jakie zawody wykonywano, jakie potrawy spożywano oraz jak spędzano czas wolny.

- Na co dzień nie widzimy na ulicach osób w takich strojach. Może ci wszyscy mężczyźni z okazałymi brodami pracują w korporacjach, prowadzą normalne życie. A tutaj mogą poświęcić się swojej pasji i chociaż przez chwilę poczuć się jak w dawnych czasach. To dobrze, że taka impreza jest organizowana. Też dla nas, osób, które nie interesują się kulturą Wikin- gów i Słowian - mówi Agata, turystka, która przyjechała z Tamobrzegu.

Czy tak jest rzeczywiście, czy sobotni Wikin- gowie i Słowianie rzeczywiście w poniedziałek zamias- t w przewiewne lniane koszule wbijają się w gustowne z wykrochmalonymi mankietami i kołnierzykami? Tego się nie dowiemy. Nikt tutaj nie ma czasu, żeby z nami rozmawiać. Tak jakby dzieliła nas bariera kilku wieków. Oni mają swoje średniowieczne życie, a my... My dla nich nie istniejemy (wyjątkiem są sprzedawcy pamiątek, którzy mają nieco więcej zrozumienia dla współczesności).

Woliński festiwal to impreza w tej samej mierze dla widzów



Kilkuset wojów z kilkudziesięciu krajów. Bitwa na wolińskiej wyspie to zawsze jest spektakl. Taki- ch średniowiecznych rekonstrukcji nie ma nigdzie na świecie



i zwiedzających woliński skansen, jak i dla rekonstruktorów. Potwierdza to prezes Stowarzyszenia Centrum Słowian i Wikin- gów „Jomsborg Vineta”, organizatora imprezy, Wojciech Celiński.

- Jako stowarzyszenie staramy wsłuchać się w prośby re-

konstruktorów i realizować ich propozycje. Wpływa to na jakość naszego festiwalu i pozwala go urozmaicać. Za przykład mogą podać Kruczy Turniej, który powstał dzięki pomysłowi grup rekonstrukcyjnych - mówi.

Kruczy Turniej, czyli zmagania na miecze. W odróżnieniu

od walnej bitwy kilkuset wojów - indywidualne.

Ale to nie wszystko.

- Od tego roku chcemy uruchomić na terenie skansenu stocznice szkieletu historycznego, gdzie budowane będą repliki słowiańskich oraz wiking- skich łodzi. Spowoduje to, że fe-

stiwal będzie miał również charakter morski. Organizujemy również wyprawy replikami dawnych łodzi. Nasze załogi płynęły już do takich portów, jak Bornholm czy Kopenhaga - dodaje Celiński.

Bornholm czy Kopenhaga może nie robią wielkiego wrażenia, jeżeli pamiętać się o tym, jak dalekie wojaże stawały się udziałem prawdziwych Wikin- gów, ale od czegoś przecież trzeba zacząć. Teraz na festiwalu rządzi codzienność. Uczestnicy przyjeżdżają do Wolina całymi rodzinami, od niemowląt po osoby mocno wiekowe. Przy prawie każdym obozowisku pali się ognisko, gotuje się stawa, mężczyźni czerpią wodę ze studni. Nikt nie odbiera telefonów komórkowych, nikt nie sprawdza ligowych wyników w sieci. Jak największa naturalność - to zasada, od której przez trzydzieści lat nie ma odstępstw. Czuwają nad tym organizatorzy. To do nich należy dobór grup, które uczestniczą w historycznej części festiwalu. Dzięki działaniom stowarzyszenia zrekon- struowano średniowieczną osadę, gdzie organizowany jest festiwal. Stworzona jest ona na podstawie badań archeologicznych prowadzonych na tych terenach już od przeszło stu lat.

Hasło tegorocznej edycji festiwalu „Wolin na morskiej mapie Europy” jest odniesieniem do ścisłych związków Wolina z morzem. Wydarzenie - oprócz

warsztatów i pokazów wczesnośredniowiecznych zwyczajów - ma mieć w przyszłości jeszcze większy charakter morski.

Ale nie może obejść się bez bitwy. W starciu Słowian z Wikin- gami biorą udział rekonstruktorzy z 30 krajów świata. To ponad 800 wojów.

- Do Wolina przyjeżdżają rekonstruktorzy z całego świata, aby sprawdzić swoje umiejętności w wielkich bitwach. Taki- ch pojedynków nie ma nigdzie na świecie. Atmosfera podczas tego wydarzenia sprawia, że czują się oni jak podczas prawdziwej walki, a widzowie są w środku tych wydarzeń - opowiada Wojciech Celiński.

Doceniają to nie tylko oni, ale także ludzie odpowiadający za obsadę w filmach traktujących o średniowieczu. Te same twarze można zobaczyć na wolińskiej wyspie podczas bitwy, jak i w znakomitym serialu „Wikin- gowie” podczas rabunków i gwałtów.

Był moment, kiedy wydawało się, że niepokonani Wikin- gowie i chytry Słowianie ulegną chińskiej zaradzie. Dwa lata bitwy nie było. - Przez pandemię zastanawialiśmy się, czy festiwal wróci do pierwotnego kształtu. Chodzi głównie o jakość i liczbę rekonstruktorów. Na szczęście tegoroczna edycja potwierdziła, że nasze obawy były bezpodstawne - ocenia prezes Stowarzyszenia Centrum Słowian i Wikin- gów. Udało się. ©©

JOMSBORG, CZYLI WOLIN WIKINGÓW

150 r. n.e. To właśnie wtedy pojawia się pierwsza mapa, na której widnieje osada Bunitium - dzisiejszy Wolin. Twórca mapy Ptolemeusz informację do niej zbierał prawdopodobnie od kupców i podróżników.

Natomiast w skandynawskich sagach pada data powstania Jomsborga (tak Wikin- gowie nazywają Wolin) w VI wieku. Inne źródła podają, że dopiero w IX-X wieku na te tereny przybyli Wikin- gowie. Pewne jest jednak to, że początkowo tak niewielka osada dzięki swojemu dogodnemu usytuowaniu przy szlaku wodnym łączącym ujście Odry z Bałtykiem na początku X wieku zaczęła się bardzo szybko rozwijać. Według relacji ówczesnego kronikarza, Ibrahima ibn Jakuba - żydowskiego kupca z Kordoby, Jomsborg był potężnym miastem liczącym do 12 tysięcy mieszkańców. W trakcie trwania złotego wieku Wolina osada przyciągała przedstawicieli wielu narodowości. Wraz z kupcami oraz ich towarami napływały do miasta również idee religijne i kulturowe, które miały wpływ na rozwój ówczesnego świata.

Dla poprawy
naszego zdrowia
możemy skorzystać
z rehabilitacji ZUS

PORADNIK, str. 7

Biesiadowanie
pod chmurką...
Na piknik zabierz
nie tylko kanapki

KUCHNIA, str. 8

WEEKEND *z rodziną*

Silne słońce jest
wrogiem naszych
oczu – jakie
okulary wybrać?

ZDROWIE I URODA, str. 9

Róże pasują
do każdego
ogrodu. Jest
w czym wybierać!

OGRÓD, str. 11

GŁOS

Sobota–Poniedziałek, 13–15.08.2022



**CZEGO
MĘŻCZYŹNI
MOGĄ SIĘ
UCZYĆ
OD KOBIET?**

Dr hab. Piotr Olaf Żylicz, psycholog: Co roku na programach MBA mówię mężczyznom w nim uczestniczącym, że mają wiele do nauczenia się od kobiet. Często widzę wtedy uśmiešky na ich twarzach. A to chodzi zarówno o sprawy fundamentalne, dotyczące samego życia, jak i kompetencyjne... **TEMAT WEEKENDU**, str. 5

Milena Kochanowska

Z SZACUNKIEM



Mężczyźni mogą się wiele nauczyć od kobiet, to nie ulega kwestii, ale trudno nie przyznać, że i my kobiety możemy nauczyć się wiele od nich. Oczywiście uogólniając, bo przecież każdy jest inny. Generalizując więc, z pewnością, bo w oparciu o liczne badania, my kobiety szybciej się uczymy, jesteśmy pilniejsze, pracowitsze i lepiej zorganizowane, mamy więcej empatii, troski i współczucia, siły, umiejętności przystosowania się do warunków i sytuacji, ale często także zbyt mało wiary w siebie, zbyt niską samoocenę i poczucie własnej wartości. Nauczyłyśmy się walczyć, przejęłyśmy wiele „męskich” ról i zawodów lub wykonujemy je ramieniem z mężczyznami. Ale to wciąż mało. Od mężczyzn powinniśmy się uczyć choćby odporności psychicznej, pewności siebie i tej męskiej zarozumiałości, która faktycznie pomaga im w tym, by z mniejszym wysiłkiem zdobywać stanowiska i zwiększa ich szanse na sukces. W wielu przypadkach jednak nawet to nie pomoże... Na nadal na całym świecie kobiety są w gorszej sytuacji niż mężczyźni i to tylko dlatego, że są kobietami. Wykluczane z zajmowania najwyższych stanowisk, zarabiające mniej niż mężczyźni, prześladowane i dyskryminowane, ośmieszane jako histeryczki czy działające pod wpływem hormonów, oceniane na podstawie wyglądu, niszczone przez seksizm, mizoginizm i protekcyjnalizm. Jeśli kiedyś rzeczywiście przyjdzie czas, by o czegoś nawołuje Antonio Guterres, sekretarz generalny ONZ: „przestać próbować zmieniać kobiety i zacząć zmieniać systemy, które uniemożliwiają im osiągnięcie ich pełnego potencjału”, będziemy mogli wreszcie bez przeszkód (i uśmieszków) z szacunkiem uczyć się od siebie nawzajem. Zapraszam do lektury magazynu.

Nieporadnik Tatusia

BYŁE NIE ZOSTAĆ KURĄ

Mówię wam: będziecie mieli mózgi jak kurczaki. Oni się śmieją. Nie będziecie umieli układać klocków. Ani czytać. Ani bawić się zabawkami. A kupę to na środku salonu będziecie robić. Miny rzędna. Niby zrozumieć. Ale i tak starszy uderzył w wysoki ton: to najgorszy dzień mojego życia! I pobiegł się wypląkać. Poszło o telewizor. Od dwóch tygodni dzieci mają urlop, a rodzice nie. W związku z tym przynajmniej jeden rodzic musi pracować w domu, a dzieci – bawić się. Telewizor w tym czasie wzbudził uzależnienie. Niestety, starszy bardzo dobrze opanował obsługę pilota, dlatego po obejrzeniu mądrych bajek, zaczynają oglądać te głupie. A te głupie, to u mnie wywołują prostowanie się zwojów mózgowych, a co dopiero u dzieci. Argument o kurze, podparty szczegółami, podziałał. Był więc dzień zabaw, który okazał się na tyle wymagający, że dzieci zasnęły w ciągu dnia. Tak, dobrze wiecie, że to oznacza zmartwienie wieczorem. Bo jak tu usnąć wyspane dzieci. Wjeżdża więc kolejny tom opowieści o skarpetkach. Polecam, choć wciąż mam wątpliwości, czy to lektura skierowana bardziej do dzieci czy dorosłych. Ojciec już dawno doszedł do wniosku, że gdy czyta coś, w co i sam może się zaangażować, to i dzieci chętniej słuchają. Ufff, dzieci śpią, to ja sobie pójść obejrzyć coś w telewizji. – Tato... – słysząc spod kołdry. – Ale nie oglądaj telewizji, bo będziesz miał mózg jak kura... **Tata (możesz do mnie napisać: nieporadniktatusia@gmail.com)**

Gwiazda

(...) *STALE SIĘ ZMIENIAM, ALE DOBRZE MI Z TYM, BO NIE LUBIĘ STAĆ W MIEJSCU. CHCIAŁABYM DOŚWIADCZAĆ JAK NAJWIĘCEJ, POZNAWAĆ, PRZEŻYWAĆ. TO MNIE INSPIRUJE*

Natalia Szroeder, piosenkarka



FOT. STYLW. DĄBROWA

Warto wiedzieć

Jeśli chcemy jeść szybko, nie oczekujemy, by było też zdrowo

Żeby odżywiać się zdrowo, musimy poświęcić temu więcej czasu. Kupując w sklepach produkty, koniecznie czytamy ich skład podany na etykietach.

Stosowanie substancji dodatkowych w produkcji żywności stało się regułą, ale ciągle jeszcze mamy wybór, jakie produkty chcemy jeść.

CZYTAMY ETYKIETY

Jogurty, twarożki smakowe, wędliny, ciasta, słodczyce, napoje, gotowe dania... Coraz więcej artykułów spożywczych zawiera różne substancje dodatkowe. Sami do tego doprowadziliśmy, chcąc jeść bardziej różnorodne produkty, ale też przede wszystkim chcąc coraz wygodniej i szybciej je przyrządzać. A im produkt bardziej przetworzony, tym lista dodatków „E” jest dłuższa.

Co prawda producentom w krajach Unii Europejskiej wolno stosować tylko te dozwolone i w określonej ilości, ale nikt nam nie zagwarantuje, że tak jest na pewno, bo kontrole są rzadkie. Informacje o ich wartości w gotowym wyrobie muszą być umieszczane na opakowaniu, więc po prostu je czytamy, nawet jeśli napisano je bardzo małą czcionką, z czym mamy najczęściej do czynienia. To, że zostały dopuszczone do stosowania, nie oznacza, że musimy kupować produkty, które je zawierają. Jeśli mamy do wyboru wodę mineralną smakową bez konserwantów, to przecież lepiej wybrać taką niż tę, która substancje konserwujące (najczęściej benzoesanu sodu lub sorbinian potasu) zawiera. Podobnie jest na przykład z sosami, dżemami czy przetworami warzywnymi.

NIE DLA ALERGIKÓW

Dlaczego w ogóle stosuje się substancje dodatkowe?



To, że są niby nieszkodliwe i dopuszczalne, nikogo już chyba nie przekonuje. Unia dopuściła do takich norm, że czasami nie mamy prawie w ogóle mięsa w mięsie, czy czekolady w czekoladzie. Żywność modyfikowana genetycznie powinna być wyraźnie oznakowana, byśmy wiedzieli, na co się decydujemy. Ważne też, byśmy dbali i kupowali nasze zdrowe regionalne produkty, które nadal wytwarza się według tradycyjnych receptur.

WIELE ZALEŻY OD NAS

Pamiętajmy więc o tym, że im bardziej przetworzone produkty, tym większe prawdopodobieństwo występowania w nich substancji dodatkowych. Te nieprzetworzone, jak: surowe mięso, świeże lub mrożone warzywa, owoce i zioła, miód pszczeły itp., nie zawierają dodatków. Żywność przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci może zawierać tylko niektóre, ściśle określone substancje dodatkowe.

Tak naprawdę więc wiele zależy od nas. Jeżeli, nawet mimo zapewnień o nieszkodliwości substancji dodatkowych, wolimy zastosować metodę ograniczonego zaufania, to zdecydujemy się na sposób odżywiania wymagający nieco więcej czasu i wysiłku, ale za to niewątpliwie zdrowszy.

Zamiast ziemniaków z proszku, sałatki z konserwami i gotowych kotletów z panierką, wybierzmy na przykład świeże mięso lub rybę z gotowanymi ziemniakami, a surową zróbmy sami z surowych warzyw lub wykorzystajmy jako jarzynę mrożonkę warzywną. Jedzmy też więcej błonnika, który zawiera właśnie przede wszystkim surowe owoce, warzywa półtwarde, gotowane najlepiej na parze i ciemny, ziarnisty chleb. **Milena Kochanowska**

Ich użycie w procesie produkcji, przetwarzania, przygotowania, pakowania, transportu, przechowywania itd. powoduje przedłużenie trwałości produktu, zwiększenie jego atrakcyjności, ułatwienie jego późniejszego przygotowania lub wykorzystania, zapobiega niekorzystnym zmianom jego barwy, smaku, zapachu, konsystencji, wspomaga utrzymanie stałej jakości, a nawet daje możliwość otrzymania zupełnie nowych produktów – odtłuszczonych, bezcukrowych, o różnej wartości odżywczej.

Zgodnie z przepisami, czyli znów jedynie z teorią, substancje te mogą być stosowane tylko wtedy, gdy ich użycie jest technologicznie uzasadnione, nie stwarza zagrożenia dla naszego zdrowia i życia, oraz nie może zastępować przewidzia-

nych w procesie technologicznym etapów produkcyjnych.

Dopuszczone do stosowania substancje dodatkowe zostały sprawdzone pod kątem oceny ich bezpieczeństwa, a więc toksyczności, dopuszczalnego dziennego pobrania (ADI) – ilości, którą w świetle obecnego stanu wiedzy można spożywać codziennie, bez szkody dla zdrowia, wywołania alergii, nadwrażliwości, nietolerancji, powodowania różnych schorzeń.

Alergicy, osoby cierpiące na różnego rodzaju schorzenia przewodu pokarmowego, będące na diecie czy wykazujące nietolerancję na niektóre składniki żywności, powinni maksymalnie ograniczyć spożycie produktów zawierających takie substancje – przestrzegają specjaliści. Ale tak naprawdę wszyscy powinniśmy na nie uważać.

Relacje

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Panta rhei, wszystko się zmienia, ale stereotypy zmienić najtrudniej. Jednak mimo naszego upartego do nich przywiązania, przychodzi czas, że i je musimy weryfikować. Do jednych z bardziej niezmiennych, do pewnego czasu, były te związane z kobiecością i męskością.

To truizm powiedzieć, że każde nowe czasy przynoszą zmiany. Ale jeśli nawet w odniesieniu do kulturowych wzorców męskości i kobiecości nie można mówić o takich zmianach, jak w przypadku nowych technologii, to ostatnie 30 lat, odkąd szczęśliwie jako Polacy opuściliśmy świat socjalizmu zwanego realnym, przyniosło nam radykalnie nowe perspektywy. Wprawdzie od II wojny światowej mieliśmy kobiety na traktach i przy suwnicach, ale jednocześnie to, co społecznie męskie i to, co kobiece, definiowane było w tradycyjny sposób. Męstwo było dla mężczyzn, a „męskie” decyzje podejmowali mężczyźni, bo kobiet na stanowiskach kierowniczych z niewielkimi wyjątkami, nie było. I chociaż na najwyższych szczeblach organizacyjnych ciągle w Polsce kobiet jest niewiele, to są firmy i branże, w których menadżerek jest więcej niż połowa. Od ponad 50 lat nie mieliśmy żadnych działań zbrojnych, a tym bardziej regularne wojny, nawet w żadnym z krajów ościennych. Wojna w Ukrainie, której jesteśmy nie tylko nieodległymi świadkami, pokazuje między innymi, że kobiety na froncie to nie tylko sanitariuszki. Różne źródła podają, że między 15 a 20 procent sił zbrojnych Ukrainy stanowią kobiety. Wiele z nich jest żołnierzami, czy żeby użyć feminatywu – żołnierzkami pierwszej linii frontu.

Wojna to sytuacja ekstremalna; wtedy stereotypy w zasadzie nie działają, bo nie ma miejsca, by o nich myśleć. I w codziennej rzeczywistości doświadczamy jednak znaczących zmian męskich i kobiecych ról.

Jeszcze 30 lat temu trudno było spotkać dorosłych mężczyzn w przedszkolu. Nie wkraczali do tej przestrzeni, chyba że odwozili bądź przywozili tam swoje dziecko. Obecnie zdarza się, że na spotkaniu przedszkolnym z rodzicami jest ich więcej niż kobiet. Bywają aktywnie zainteresowani, poinformowani i zaangażowani. Co więcej, opieka czy towarzyszenie dzieciom w ich rozwoju są dla wielu mężczyzn ciekawe, bywa gratyfikujące, a dla niektórych stają się wręcz kluczowym,

spełniającym doświadczeniem w życiu.

Mężczyźni wchodzą więc w pewnym sensie na pole kobiet, świadomie i bez wstydu. Mogą się też od nich czegoś nauczyć. Nie jest więc tak, jak uważano przez długi czas – że to tylko kobiety mogą się uczyć od mężczyzn.

Na programach MBA mówię mężczyznom w nim uczestniczącym, że mają wiele do nauczenia się od kobiet. Często widzę wtedy uśmiešky na ich twarzach. A to chodzi zarówno o sprawy fundamentalne, dotyczące samego życia, jak i kompetencyjne. Zaczynam od przytoczenia danych, które mówią, że mężczyźni w Polsce żyją około ośmiu lat krócej niż kobiety. Przyczyn takiego stanu rzeczy z pewnością jest wiele, od predyspozycji biologicznych, przez lepsze dbanie przez kobiety o swoje zdrowie, aż po ich wyższy poziom adaptacyjności do zmieniającego się otoczenia, co zwłaszcza istotne, gdy wzrasta złożoność, wieloznaczność i nieprzewidywalność otaczającej nas rzeczywistości. Szczególnie ważnym w tym kontekście wyzwaniem, z którym nie radzi sobie bardzo wielu mężczyzn, jest adaptowanie się do czasu emerytury. Gdy przestajemy być zaangażowani zawodowo, dużo częściej niż kobiety „zapadamy się”, raczej wegetujemy, niż prowadzimy aktywne życie. Kobiety w tym samym momencie życia nawet nie mając osób, którymi mogłyby się stale zajmować, dużo częściej znajdują sobie zadania społeczne, towarzyskie czy edukacyjne. Jak pokazują badania, my mężczyźni chętniej włączamy się raczej w te działania na rzecz innych, które są widoczne, spektakularne, ale zwykle też okazjonalne, a to kobiety, średnio rzecz biorąc, potrafią angażować się w prospołeczne działania długoterminowe, powtarzalne.

A jak to jest z kompetencjami zawodowymi i kierowniczymi kobiet i mężczyzn? Tu też dużo się zmieniło.

Kobiety częściej niż mężczyźni zarządzają ludźmi w sposób bardziej demokratyczny i partycypacyjny, znacznie bliższy współdzielonego przywództwa. To drugie, jak uważa wielu analityków, będzie wypierało bardziej autokratyczny, tradycyjnie „męski” styl zarządzania. Tego też warto się uczyć. Jak pokazują badania prowadzone na dużych próbach menadżerów przez Sengera i Folkmana, a publikowane w Harvard Business Review, kobiety mają istotnie wyższe kompetencje menadżerskie niż mężczyźni. Panie, zwłaszcza w średnim wieku i starsze, czę-

O męskości w różnych kontekstach rozmawiamy z dr. hab. Piotrem Olafem Żyliczem, psychologiem, specjalistą w zakresie psychologii moralności i biznesu z WSB w Warszawie

CZEGO MĘŻCZYŹNI MOGĄ SIĘ UCZYĆ OD KOBIET?



FOT. 123 RF

sto jednak nie doceniają jakości swoich kompetencji czy własnych dokonań, zaś mężczyźni nierzadko mają przekonanie, że są lepsi, bardziej sprawczy i kompetentni, niż należałoby wnosić z obiektywnych ocen.

Przydałoby się, by wszyscy mężczyźni byli tego świadomi...

Takie „przewartościowywanie” samego siebie do pewnych granic może rzeczywiście służyć mężczyznom. Mamy większe poczucie skuteczności, wierzymy, że bardziej nadajemy się na stanowiska, na które aplikujemy i dzięki temu ciągle podejmujemy więcej wyzwań, przez co zwiększamy swoje szanse życiowe czy zawodowe. Do pewnych granic taka męska zarozumiałość nam służy, zwiększając szanse na sukces. Z drugiej strony, w odróżnieniu od kobiet, częściej nie dostrzegamy wkładu innych do naszych sukcesów. Co więcej,

wielu mężczyzn na wyższych poziomach zarządzania ma tak przerośnięte ego, że cierpią z powodu każdej uwagi czy komentarza, ujawniającego, że albo ich osiągnięcia nie były tak wielkie, jak im się wydaje, albo nawet, że ich poglądy były nawet już nie tylko słabe, co nieoptymalne.

W pewnym sensie „męskie ego” to też stereotyp, ale z pewnością coś w tym jest, bo statystycznie samoocena i poczucie własnej wartości są niestety u kobiet niższe.

Wszyscy niezależnie od płci, chcemy się postrzegać jako osoby pozytywne, zwłaszcza w tych wymiarach, które są ważne dla naszego obrazu siebie – szczególnie dotyczy to moralności. Jednocześnie my mężczyźni znacznie częściej popadamy w syndrom boskości – „Pan Bóg i ja jesteśmy naprawdę niezły, a reszta próbuje nas dogonić”. Takie postawy, szczególnie gdy są nieuświadomo-

mione, generują wiele napięć, a czasami są powodem załamania się kariery zawodowej, jak przed laty pokazali David Drotlich i Peter Cairo w doskonałej książce „Why CEOs fail”. Pisząc o zarządzających firmami, ostrzegali, że arogancja, manipulatorstwo czy narcyzm grożą każdemu, a szczególnie tym mężczyznom, którzy mają niski wgląd we własne motywacje. Kobiety na najwyższych stanowiskach kierowniczych, nawet jeśli odnoszą sukcesy zawodowe, mają więcej niż mężczyźni tego, co ja nazywam pokorą rozwojową. Pokorny tu to ten, kto wie, że zawsze ma obszary do rozwoju.

W obliczu dyskusji na temat płci, czy można jeszcze powiedzieć, że niezależnie od wszelkich zmian kulturowych kobiety i mężczyźni są zdefiniowani swoimi fizjologiczno-biologicznymi uwarunkowaniami?

Można mieć męskie cechy płciowe czy męski wygląd, ale zwłaszcza w ostatnich latach dyskurs społeczny zdominowany jest przez narrację, która mówi, że generalnie rzecz biorąc płć to przede wszystkim konstrukt społeczny, czyli pewna umowa dotycząca tego, co chcemy nazywać męskim bądź kobiecym. Oznacza to, że to, co dzisiaj uchodzi za męskie czy kobiece niedługo może nim nie być lub już nie jest. Coraz częściej słyszymy o rodzicach, którzy nadają dzieciom neutralne płciowo imiona, wychowując je przy tym tak, żeby same kiedyś określiły, z którą płcią będą chciały się identyfikować. Dla jednych czas, w którym każdy może powiedzieć, kim się czuje: kobietą, mężczyzną, trochę tym trochę tamtym, albo nikim związanym z biologiczną płcią – są czasami wielkiego wyzwolenia od, jak to się podkreśla, ideologiczno-histerycznych opresji. Dla innych zachęcanie w przedszkolu chłopców do malowania paznokci na fioletowo, z intencją rozszerzania osobistych doświadczeń czy zachęcanie do swobodnego deklarowania i zmieniania swoich płciowych identyfikacji jest popychaniem ku zagubieniu, niepewności, a nierzadko ku głębokim problemom psychologicznym, zwłaszcza u młodych ludzi w trudnym okresie tworzenia się ich tożsamości. Spór o to, ku jakiej męskości i kobiecości edukujemy w szkołach i społeczeństwie, będzie narastał. Jest on z natury sporem w znacznej mierze ideologicznym, czyli uwarunkowanym światopoglądowymi przekonaniami i arbitralnymi założeniami każdej ze stron. Z pewnością silna zmienność wzorów kulturowych i powiązanych z nimi oczekiwań społecznych, nie ułatwia i nie czyni szczęśliwym wielu mężczyzn. Taka sytuacja może nawet rodzić nastroje ku powrotowi do „dawnych, dobrych czasów”, gdy mężczyźni dominowali, niekiedy w brutalny sposób, w życiu społecznym i rodzinnym.

Natalia Szroeder

Książka, film i kanapa wygrywają ze ścianką

Początkowo zachłysnęła się show-biznesem. Kiedy dano jej szansę rozpoczęcia kariery, robiła wszystko, co jej kazano. W końcu jednak tupnęła nogą. I postawiła na swoim

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Jest jedną z najciekawszych piosenek młodego pokolenia. Choć ma zaledwie 27 lat, występuje na profesjonalnej scenie muzycznej od dekady. Nic więc dziwnego, że zgromadziła już spory dorobek artystyczny: dwie płyty, występ w filmie i udział w kilku popularnych programach rozrywkowych. Liczne zajęcia sprawiają, że na razie założenie rodziny odkłada na później. A jak sama przyznaje, marzy o tym od... przedszkola.

– Życie stale podrzuca mi nowe wyzwania. Każde z nich wpływa na mnie, każde mnie w jakiś sposób kształtuje. Na pewno się więc zmieniam, stale się zmieniam, ale dobrze mi z tym, bo nie lubię stać w miejscu. Chciałabym doświadczać jak najwięcej, poznać, przeżywać. To mnie inspirowa i mobilizuje. Świat ma tak szeroką paletę barw. Czuję, że poznałam zaledwie ich skrawek, jestem zatem ciekawa, co kryje się głębiej – tłumaczy w „Gazecie Krakowskiej”.

Rodzina to przyjaciele

Parchowo, w którym się wychowała, to mała wieś na Kaszubach, w której mieszka niewiele ponad tysiąc mieszkańców. Jej rodzina jest silnie związana z muzyką.

Dziadek założył regionalny zespół folklorystyczny Modraki, a dzisiaj prowadzi go jej mama. Tata z kolei organizował przez wiele lat festiwal, na który przyjeżdżały zespoły ludowe z różnych stron świata. Nic więc dziwnego, że Natalia ledwo odrosła od ziemi, a już wyrwała się do śpiewania i tańczenia.

– Jako sześciolatka, mówiłam wszystkim, że będę piosenkarką i będę koncertowała na największych scenach. Gdy odkryłam, że magnetofon ma funkcję nagrywania głosu, oznajmiłam całej rodzinie, że niebawem wydam kasety i będzie można kupić ją w skle-



FOT. PIETREK SWIDERSKI

pach. Wszyscy mi kibicowali. Rozpisałam cały plan, nagrałam tę kasety, tylko nie udało mi się jej wprowadzić do sprzedaży – śmieje się w Plejadzie.

Do dziś w serwisie YouTube można obejrzeć filmik, na którym widać, jak sześciolatka Natalia występuje w „Od przedszkola do Opola”. Potem były inne konkursy i przeglądy,

na które zawozili młodzieńca wokalistkę rodzice lub dziadek.

Mimo tych licznych podróży dziewczynka uczyła się dobrze i nie sprawiała kłopotów ani w domu, ani w szkole. Zdecydowały o tym zapewne silne i dobre więzi w rodzinie Szroederów. – Moi rodzice to moi przyjaciele. Z rodzeń-

stwem też się przyjaźnię. Nie buntowałam się jako nastolatka, bo nie miałam przeciwko czemu. Ufali mi, a ja ufałam im. Wszystko mówiłam mamie, nie miałam przed nią ani przed tatą sekretów. Mam w nich takie oparcie, że naprawdę nic nie jest w stanie mnie złamać – twierdzi w „Glamour”.

NATALIA SZROEDER

Polska piosenkarka. Urodziła się w 1995 r. w Bytowie. Wychowała się w Parchowie na Kaszubach. Ma siostrę i dwóch braci, którzy występują w zespole Rusland Trio. W 2011 r. została laureatką „Szansy na sukces” z piosenkami Maryli Rodowicz. Rok później nawiązała współpracę z raperem Liberem. W tym samym czasie nagrała pierwszy solowy singiel – „Jane”. W 2016 r. wzięła udział w talent-show „Twoja twarz brzmi znajomo”. Jej debiutancki album „NATinterpretacje” wydał koncert Universal. W 2017 r. wygrała z Janem Klimentem „Taniec z gwiazdami”. Trzy lata później zagrała jedną z głównych ról w filmie „Jak zostałam gangsterem. Historia prawdziwa”. Tuż przed pandemią została prowadzącą show „The Four. Bitwa o sławę”. W 2021 r. koncert Warner wydał jej drugą płytę – „Pogłos”, która pokryła się złotem. Jest związana z raperem Quebonafide.

Koncerty, przeboje i sprawdziany

Natalia nigdy nie wstydziła się swego pochodzenia. Wręcz przeciwnie – czuła się dumna z tego, że wychowała się na Kaszubach. I pierwsze utwory, które zaczęła nagrywać, były właśnie w tamtejszej gwarze. Sukces przyniosła jej jednak dopiero współpraca z raperem Liberem. Kolejne ich piosenki stały się przebojami i młoda dziewczyna trafiła na profesjonalną scenę muzyczną. Zaczęły się koncerty i nagrania.

– Tak rzadko bywałam w szkole, że konieczne było przejście na indywidualny tryb nauczania, bo inaczej nie przechodziłabym z klasy do klasy ze względu na zbyt niską frekwencję na zajęciach. To było dla mnie trudne, zwłaszcza wtedy, gdy przygotowywałam się do matury. Materiału do opanowania było dużo, a mnie w szkole prawie nie było. Przyjeżdżałam do Parchowa na dwa dni i musiałam zaliczyć wszystkie sprawdziany z kilku ostatnich tygodni – podkreśla w Plejadzie.

Choć nastolatka mogła zaważyć maturę, zawzięła się i zdała ją na medal. Rozpoczęła nawet studia, ale okazało się, że nie da się tego pogodzić z karierą. Z miesiąca na miesiąc było bowiem o niej coraz głośniejsze. Swe wokalne możliwości odsłoniła w pełni w programie „Twoja twarz brzmi znajomo”, gdzie porwała wszystkich swym wykonaniem hitów Whitney Houston i Edyty Górniak. Okazała się też znakomitą tancerką, bo w 2017 roku zwyciężyła z Janem Klimentem „Taniec z gwiazdami”.

– Kiedy otrzymałam możliwość podpisania kontraktu z wytwórnią i managementem, nagrania profesjonalnych piosenek w studiu czy pojawianie się na dużych wydarzeniach telewizyjnych, to byłam tym tak podniekształcana, że zupełnie nie ogarniałam tego, co się dzieje. Przyjmowałam wszystko z ekscytacją, wdzięcznością i dziecięcym niedoświadczeniem – opowiada w „KMagu”.

Wsluchana w siebie

Podsumowaniem pierwszego etapu kariery młodej wokalistki okazała się płyta „NATinterpretacje”. Zawierała ona przyjemne dla ucha, ale mało wyraziste piosenki. Wokalistka zdała sobie z tego sprawę, dlatego postanowiła dokonać odważnych zmian w swej karierze. Nawiązała współpracę z nowym managementem, podpisała kontrakt z inną wytwórnią i zaczęła nagrywać bardziej nowoczesne utwory. Kulminacją tego okazał się jej ubiegłoroczny album „Pogłos”.

– Dojrzałam. Nabrałam doświadczenia i odwagi. Czas pandemii pozwolił mi się wsluchać w siebie. To nie znaczy, że nie miałam tych wszystkich wartości pięć lat temu. Tak naprawdę tęsknotę za tym, co dzieje się w moim życiu teraz, miałam od zawsze. Tylko musiałam poszukać bardziej przyjaznego podłoża, aby się móc w stu procentach realizować. Dzisiaj jestem dużo bardziej świadoma tego, co chcę robić – deklaruje w „Gazecie Krakowskiej”.

Ze swej rodzinnej wsi Natalia przeprowadziła się do Warszawy. To była dla niej duża zmiana. Poznała wielu ludzi z show-biznesu i znalazła pierwszą wielką miłość – rapera Quebonafide. Nic więc dziwnego, że trafiła pod lupę plotkarskich mediów. Paparazzi koczowali pod jej mieszkaniem i robili zdjęcia w intymnych sytuacjach. Dlatego szybko stała się powściągliwa; dziś chroni swe życie prywatne przed fotoreporterami i unika opowiadania o związku z Quebonafide w mediach.

– Kiedy wchodziłam do show-biznesu, byłam nim oczywiście oczarowana. Wszystko było takie kolorowe i brokatowe. Wszędzie były osoby, które znałam wcześniej tylko z telewizji czy z internetu. To było ekscytujące. Dziś, kiedy mam do wyboru pójść polansować się na ścianie lub zostać w domu, bo mam akurat wolny wieczór i mogę obejrzeć ciekawy serial lub poczytać książkę, to wygrywa u mnie kanapa – podkreśla w „Gazecie Krakowskiej”.

Dla wymagających rehabilitacji

Dla poprawy stanu naszego zdrowia

Jeśli mamy problemy zdrowotne, możemy pojechać do sanatorium, ale możemy również skorzystać z bezpłatnej rehabilitacji z ZUS. Kto ma do tego prawo i na jakich zasadach? Jak starać się o skierowanie?

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Wszyscy wiemy, że można się leczyć w sanatorium, czyli skorzystać z leczenia uzdrowskiego lub turnusu rehabilitacyjnego w jednym z ośrodków, który ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. Nie każdy jednak wie, że nie tylko NFZ, ale również ZUS zapewnia nam bezpłatną rehabilitację leczniczą. O skierowanie na taką rehabilitację możemy się starać, gdy mamy problemy ze schorzeniami narządu ruchu, narządu ruchu po wypadku (wcześniejsza rehabilitacja wypadkowa), układu krążenia, układu oddechowego, narządu głosu, psychosomatycznymi oraz po leczeniu nowotworu gruczołu piersiowego.

Kto może się starać o rehabilitację?

Jeżeli tylko podlegamy ubezpieczeniu społecznym - nieważne, czy aktualnie pracujemy, czy też pobieramy zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne, w razie potrzeby możemy zgłosić się do ZUS z wnioskiem o skierowanie nas na bezpłatny turnus rehabilitacyjny. O rehabilitację możemy się też starać, gdy pobieramy rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy. Z rehabilitacji możemy również skorzystać, jeśli podczas kontroli zwolnienia lekarskiego, na którym obecnie przebywamy, lekarz orzecznik stwierdzi taką potrzebę lub staramy się o świadczenie rehabilitacyjne albo o rentę z tytułu niezdolności do pracy.

Jak złożyć wniosek?

Wniosek (Wniosek PR-4) wypisuje lekarz prowadzący nasze leczenie, a my składamy go w dowolnej placówce ZUS. Wniosek może być również wystawiony na dowolnym formularzu, ale powinien zawierać: nasze imię i nazwisko, PESEL, adres zamieszkania i numer telefonu, rozpoznanie medyczne w języku polskim, opinię, czy po przeprowadzeniu rehabilitacji istnieje pozytywne rokowanie odzyskania zdolności do pracy, dokumentację medyczną leczenia.



(na przykład karty informacyjnej leczenia szpitalnego, USG itp.) - informację, że dotyczy rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS.

Ważne! Lekarz może też wystawić nam wniosek o rehabilitację w trakcie wystawiania zwolnienia elektronicznego (e-ZLA) na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Takiego wniosku nie musimy już znosić osobiście, bo lekarz prześle go do ZUS elektronicznie.

Kto decyduje o naszej rehabilitacji?

Taki wniosek trafia do lekarza orzecznika, który ostatecznie decyduje o tym, czy rehabilitacja jest nam niezbędna: po przeprowadzeniu badania lub na podstawie zgromadzonej dokumentacji z leczenia.

Ile trwa turnus rehabilitacyjny?

Jeżeli lekarz orzecznik wyda orzeczenie o potrzebie rehabilitacji, otrzymamy skierowanie na turnus rehabilitacyjny, który trwa 24 dni, ale ordynator ośrodka rehabilitacyjnego może go wydłużyć albo skrócić. Po zakończonej rehabilitacji w ośrodku dostaniemy kartę informacyjną z jej przebiegiem z informacją o stanie naszego zdrowia. Jeśli nie jesteśmy na zwolnieniu lekarskim, takie zwolnienie wystawi nam ośrodek, do którego pojedziemy na leczenie.

Kto ponosi koszty?

Najważniejsze jest to, że nic nie zapłacimy, bo ZUS pokrywa pełne koszty programu rehabilitacji: całodobową opiekę medyczną,

zabiegi lecznicze, wyżywienie i zakwaterowanie. Zakład zwraca też koszty podróży z miejsca naszego zamieszkania do ośrodka i z powrotem, ale tylko równowartość biletu najtańszym środkiem komunikacji publicznej.

Do jakiego ośrodka rehabilitacyjnego możemy wyjechać?

ZUS nie ma własnych ośrodków rehabilitacyjnych. Zawiera więc umowy z ośrodkami, które muszą spełnić określone wymagania prawne, kadrowe, lokalowe i medyczne. Ośrodki zlokalizowane są na terenie całej Polski, w tym w miejscowościach uzdrowiskowych. Obecnie jest to kilkadziesiąt ośrodków rehabilitacyjnych, m.in. w Ciechocinku, Jeleniej Górze, Uniejowie, Świeradowie-Zdroju, Iwoniu, Ustroniu, Gdańsku, Krynicy Morskiej, Inowrocławiu, Kamieniu Pomorskim, Stegnie, Drezdenku, Międzywodziu, Polańczyku, Połczynie-Zdroju, Rabce, Szczawnie-Zdroju czy Krakowie. Cały aktualny wykaz ośrodków znajduje się na stronie internetowej www.zus.pl.

Dla kogo rehabilitacja ambulatoryjna?

ZUS kieruje osoby nie tylko na rehabilitację stacjonarną, czyli pobyt całodobowy w ośrodku rehabilitacyjnym poza miejscem zamieszkania. Ubezpieczeni mają również możliwość rehabilitacji ambulatoryjnej, która polega na tym, że pacjent codziennie dojeżdża na zabiegi w wyznaczonych godzinach. Z tego rodzaju rehabilitacji mogą skorzystać osoby ze

schorzeniami narządu ruchu i układu krążenia.

Jaki jest program rehabilitacji?

Lekarz w ośrodku rehabilitacyjnym ustali dla nas indywidualne zabiegi i zajęcia z za-



raz innymi psychoedukacją i treningów relaksacyjnych, edukacji zdrowotnej w zakresie: zasad prawidłowego żywienia, znajomości czynników ryzyka w chorobach cywilizacyjnych, znajomości czynników zagrożenia dla zdrowia w miejscu pracy, podstawowych praw i obowiązków pracodawcy oraz pracownika, kontynuacji rehabilitacji w domu po zakończeniu turnusu rehabilitacyjnego (instruktaż).

Kto nie skorzysta z rehabilitacji z ZUS?

O skierowanie na rehabilitację leczniczą mogą starać się osoby, które w wyniku choroby są zagrożone długotrwałą niezdolnością do pracy i jednocześnie rokują odzyskanie tej zdolności po przeprowadzeniu rehabilitacji. Nie mogą się więc o nią ubiegać osoby będące na rencie przyznanej na stałe oraz niepracujący emeryci.

Czy test na covid jest obowiązkowy?

Przed wyjazdem do ośrodka rehabilitacyjnego od 28 marca 2022 roku nie musimy wykonywać już testu w kierunku SARS-CoV-2. Dla swojej pewności zawsze oczywiście możemy to jednak zrobić.

Jeśli masz wątpliwości, skontaktuj się...

W razie dodatkowych pytań możemy skontaktować się z Centrum Obsługi Klienta, telefon 22 560 16 00 (konsultanci pracują od poniedziałku do piątku w godzinach 7-18), napisać e-mail pod adres: cot@zus.pl lub zadzwonić do ośrodka rehabilitacyjnego, do którego zostaliśmy skierowani - numer telefonu do ośrodka znajdziemy na zawiadomieniu o skierowaniu na rehabilitację.



W kuchni



FOT. MAT. PRAS. OSM PIATNICA

Piknik, czyli biesiadowanie pod chmurką lub drzewem

Największym powodzeniem podczas wycieczki czy biesiadowania w plenerze cieszą się nieduże przekąski w formie koreczków, babeczek, roladek, kanapek czy kruchych wytrawnych ciasteczek

Piknik czy popas podczas podróży w długi weekend to świetna okazja do tego, aby spędzić nieco więcej czasu na dworze w towarzystwie najbliższych osób – rodziny lub przyjaciół. Posiłek na świeżym powietrzu smakuje znacznie lepiej niż ten konsumowany w czterech ścianach, warto więc przygotować na niego sporo rozmaitych przekąsek. Menu nie musi być skomplikowane, bo w plenerze wszystko smakuje, ale warto, by było urozmaicone.

Warto wiedzieć, że idea biesiadowania na łonie natury ukształtowała się na początku XIX wieku, a swoje początki miała we Francji. Nazwa pique-nique odnotowana została w podręczniku do języka francuskiego z 1692 roku. Specyfiką pikników jest to, że każdy z jego uczestników powinien przygotować niewielkie przekąski. Odmianą pikniku w amerykańskim stylu jest również barbecue, czyli przyrządzanie na świeżym powietrzu potraw z grilla.

A to kilka propozycji będących alternatywą dla kanapek z szynką i jajek na twardo.

SAJGONKI Z SEREM I WARZYWAMI

papier ryżowy, liście botwinki, ogórek świeży, marchewka, pa-

pryka świeża, ser żółty, sos sojowy, chrzan wasabi

Papier ryżowy namoczyć w wodzie aż zmięknie. Na każdy nałożyć liść botwinki, pokrojone w cienkie paseczki warzywa, kielki i plaster sera. Zwinąć jak gołąbki. Można jeść same lub z sosem sojowym wymieszanym z niewielką ilością chrzanu wasabi, który zabierzemy na piknik w plastikowych pojemniczkach.

KANAPKA Z POMIDORAMI I LIŚCIAMI SZPINAKU

kilka kromek chleba graham, 12 plasterków pomidora, żółty ser w plastrach, świeże liście szpinaku, masło, sól, pieprz do smaku

Pomidora pokrój w plasterki. Na każdej kromce chleba delikatnie posmarowanego masłem ułóż po dwa plasterki sera żółtego, po jednym plasterze pomidora i liście szpinaku. Całość dopraw pieprzem i solą do smaku. Grilluj, aż chleb się zrumieni, a ser się roztopi.

ROLKI Z PIECZYWA TOSTOWEGO Z DIPEM PAPRYKOWYM

6 kromek pieczywa tostowego, 12 plasterków sera żółtego, 1 świeża papryka czerwona, 2 łyżki oleju z suszonych pomidorów, 80 g pomidorów suszonych w oleju, papryka chili, sól

Świeże pieczywo tostowe rozwałkować wałkiem na ok. 0,5 cm. Na każdą kromkę położyć po dwa plasterki sera żółtego i ciasno zwinąć. Zgrillować z dwóch stron na złoty kolor. Wcześniej w domu przygotować dip: paprykę pokroić w cząstki i chwilę podsmażyć na oleju z pomidorów. Dodać paprykę chili i doprawić solą do smaku. Zblendować na gładką masę, ostudzić i przełożyć do pojemników, które zabierzemy na piknik.

GRZANKI Z PESTO BAZYLIOWYM DUŻY PĘCZEK ŚWIEŻEJ BAZYLI, 2 łyżki łuskanego słonecznika, 100 g sera żółtego, 2 ząbki czosnku, 150 ml oliwy z oliwek, sól i pieprz, bagietka pełnoziarnista

Słonecznik podprażyć na suchej patelni, przełożyć do pojemnika, połączyć oliwą i zmiakować. Dodać drobno porwane listki bazylii, startowany ser i wyciśnięty przez praskę czosnek. Doprawić do smaku solą, pieprzem i dokładnie wymieszać. Pesto jeść na kromkach chrupiącej bagietki. (www.msm-monki.pl x 4)

KANAPKI Z HUMMUSEM Z BOBU

bób świeży 500 g, pasta tahini 4-5 łyżek, czosnek 2 ząbki, sok z cytryny 3-4 łyżki, przegotowana,

zimna woda 1 łyżka, mięta – kilka listków, sól i pieprz, ostra papryka w proszku, czarny sezam – do dekoracji, chleb tostowy pełnoziarnisty 6 kromek

Bób płuczemy i wrzucamy do wrzącej wody. Gotujemy przez ok. 5 minut, aż będzie miękki. Odcedzamy, lekko schładzamy, obieramy z łupinek i przekładamy do blendera. Dodajemy pastę tahini, obrany czosnek, listki mięty, sok z cytryny, wodę. Blendujemy na gładką masę i doprawiamy solą, pieprzem i ostrą papryką. Dekorujemy ziarenkami czarnego sezamu. Zabierzemy na piknik w słoiczku i podajemy z kromkami chleba tostowego pełnoziarnistego; możemy je podpiec wcześniej w tosterze lub piekarniku lub zrumienić nad ogniskiem. (dancake.pl)

ZIEMNIAKI I JAJKA Z CURRY

3 ziemniaki, 1 jajko, oliwa, curry

Ziemniaki kroimy w plastry, które mieszamy z oliwą i curry. Do każdej „paczki” wkładamy około 3 ziemniaków. Zawijamy w folię aluminiową i pieczemy 25-30 minut. Następnie otwieramy każdą porcję i wbijamy tam jajko. Ponownie kładziemy na ruszt i pieczemy jeszcze 10 minut. (fdjokiel.pl)



FOT. MAT. PRAS. MSM MONKI



FOT. MAT. PRAS. MSM MONKI



FOT. MAT. PRAS. DAN CAKEE

Okulary przeciwsłoneczne

SILNE SŁOŃCE JEST WROGIEM NASZYCH OCZU

W czasie wyjątkowo słonecznych dni nie powinniśmy zapominać o okularach z filtrem UV. Nie należy ich jednak nosić latem co dzień, bo jak ze wszystkim i tu nie trzeba przesadzać

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Wupały zazwyczaj pamiętamy już o tym, żeby stosować kremy z wysokimi filtrami UV, by chronić skórę przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym. Ale czy zawsze pamiętamy o tym, że nasze oczy mogą również potrzebować ochrony przed działaniem promieni słonecznych?

Promieniowanie UV a choroby oka

Niektórzy specjaliści twierdzą, że promieniowanie ultrafioletowe może doprowadzić do groźnych chorób, takich jak: zwyrodnienie plamki żółtej, siatkówki lub rogówki. Chronić oczy przed słońcem powinni więc wszyscy. Wytwarzające się pod wpływem promieniowania ultrafioletowego cząsteczki o charakterze wolnych rodników wpływają na rozwój zwyrodnienia plamki żółtej związane z wiekiem (zwykle narażeni są na nie osoby po pięćdziesiątym roku życia).

To niebezpieczne, bo choroba ta jest jedną z głównych przyczyn utraty wzroku. Doprowadza ona do nieodwracalnych zmian w siatkówce oka. Głównymi objawami choroby są: zaburzenia widzenia, pogorszenie ostrości wzroku, mroczki, deformacje obrazu i problemy z różnieniem kolorów. Naukowcy

wykazali też, że istnieje zależność między zaćmą a nadmierną ilością promieniowania UVB, ale raczej u osób starszych.

Nie przesadzajmy

Jednak wielu lekarzy okulistów zaprzecza aż tak drastycznym doniesieniom. Uważają oni, że w naszej strefie klimatycznej promienie słoneczne padają

pod bezpiecznym kątem i z okularami nie należy przesadzać. Podkreślają, że zbyt częste noszenie ciemnych szkieł może zmienić możliwości siatkówki, doprowadzić do światłowstrętu, a w efekcie do uzależnienia od okularów przeciwsłonecznych. Dużo zależy od tego, gdzie jesteśmy lub na co chorujemy. W wysokich górach, na przy-

kład, tego rodzaju okulary bardzo nam się przydadzą. W normalnych okolicznościach zdrowy człowiek nie musi nosić ich zbyt często.

Kiedy okulary i dla kogo?

- Jak z każdym problemem bywa i tu po prostu trzeba wypośrodkować - radzi dr Maria Dalz,

okulistka. - Okulary powinniśmy nosić zwłaszcza w czasie wyjątkowo słonecznych dni, w południe, gdy szkodliwe promieniowanie jest nawet o 70 procent większe. Także na plaży, bo promieniowanie zwiększa się poprzez odbicie od wody. Nie zakładajmy natomiast okularów przeciwsłonecznych dzieciom, wystarczy, że mają kapelusik,

który powinien chronić głowę i twarz. A tak w ogóle dzieci na ostrym słońcu nie powinny przebywać.

Gdzie i jakie okulary kupić?

Jeśli zdecydujemy się już na okulary, to najlepiej kupić je u optyka i takie wyposażone w filtry UV - samo przyciemnienie szkieł nic nie daje. Najskuteczniej chronią oczy przed szkodliwym działaniem słońca szkła brązowe, bursztynowe, zielone lub szare.

- Te niebieskie, żółte lub czerwone blokują promienie o innej długości fal i mogą być wykorzystywane przy różnego rodzaju schorzeniach, ale nie przeciwko promieniowaniu UV - wyjaśnia specjalistka. - Fotochromy polecane są przede wszystkim osobom starszym, bo jeśli młodzi przyzwyczajają się do nich, mogą już nie wrócić do białej soczewki, ponieważ przyzwyczajenie zrobi swoje.

O czym musimy pamiętać?

● Okulary kupujemy u optyka, wyposażone w filtry UV i szkła o ciemnej powłoce. ● Nie nosimy ich stale - zakładamy je przede wszystkim w południe, przy silnie działającym słońcu. ● Na pewno musimy mieć je przy sobie w wysokich górach lub na plażach. ● Nie zakładajmy okularów przeciwsłonecznych dzieciom, wystarczy, że mają kapelusik.



FOT. 123 RF

Okulary kupujmy najlepiej u optyka, wyposażone w filtry UV i ze szklami o ciemnej powłoce



FOT. PIXABAY

Najskuteczniej chronią oczy przed szkodliwym działaniem słońca szkła brązowe, bursztynowe, zielone lub szare



Specjaliści uważają, że dzieciom nie są potrzebne tego rodzaju okulary - wystarczy im kapelusz osłaniający twarz



FOT. 123 RF

Nad wodą, przy silnie działającym słońcu, okulary przeciwsłoneczne przydadzą nam się na pewno

Przy domu lub na działce

BUDUJEMY PRZYDOMOWE PALENISKO

Kto z nas nie lubi blasku ogniska, zapachu drewna i odgłosu strzelających w płomieniach drewnianych szczap? Tym wszystkim możemy się cieszyć także przy własnym domu lub na działce

Wspólne grillowanie to dobry sposób na spędzenie czasu w gronie rodziny i znajomych. Latem pogoda sprzyja przygotowywaniu i spożywaniu potraw na świeżym powietrzu. Sprzyja też temu sezon urlopowy, bo mamy na to więcej czasu. Grill to dobre rozwiązanie, bo przyrządzić możemy na nim zarówno różnego rodzaju mięsa, jak i ryby, warzywa i owoce. Jeśli jednak dysponujemy większą przestrzenią na działce lub w ogrodzie, dobrym pomysłem może okazać się samodzielne zbudowanie stałego paleniska, które da nam możliwość pieczenia na ruszcie i gotowania w kociołku. Będziemy wtedy mieli większy wybór i różnorodność.

Miejsce na palenisko

Jeśli decyzja o budowie została podjęta, najpierw musimy wyznaczyć odpowiednie miejsce na palenisko. Powinno ono znajdować się w bezpiecznej odległości od zabudowań, a także od skupisk roślinności, w szczególności drzew, bo to zmniejszy ryzyko zaprószenia ognia.

Narzędzia

Gdy wybraliśmy już dogodny punkt, czas skompletować materiały i narzędzia niezbędne przy pracy – do wykonania wykopu z pewnością przyda się szpadel, zaopatrzymy się także w siekiere i młotek. Przygotujemy duże polne kamienie lub cegły szamotowe (odpome na działanie wysokich temperatur), łatę murarską lub średniej długości deskę, kielnię oraz zaprawę wyrównawczą (najlepiej, jeśli będzie ona żaroodporna).

Budowa paleniska

W wybranym miejscu za pomocą szpadla wykopujemy dół o średnicy około 100 cm i głębokości około 40 cm, który będzie stanowił podstawę naszego paleniska. Otwór wypełniamy następnie starannie zaprawą wyrównawczą do wysokości około 10 cm od jego dna. Ważne, aby warstwa zaprawy była równa, dlatego mokry jeszcze beton roz-



Bezpieczne palenisko przy domu nada wieczornemu biesiadowaniu zupełnie inny klimat niż zwykły grill

prowadzamy równomiernie z użyciem łaty murarskiej lub deski i pozostawiamy do wyschnięcia na noc. W kolejnym dniu możemy kontynuować pracę – na podbudowie wyznaczamy mniejszy okrąg, który stworzy bezpośrednie podłoże pod ognisko. Wokół niego, promieniście ustawiamy pierwszy rząd cegieł, skierowanych dłuższymi bokami do siebie. Możemy je de-

likatnie dobić, używając młotka. Budujemy mur, ustawiając kolejne warstwy materiału na miarę i łącząc je z wykorzystaniem zaprawy wyrównawczej. Gdy pierwszy poziom konstrukcji jest gotowy, wokół niej tworzymy kolejny – będzie to kołnierz wzmacniający całe palenisko i zapewniający mu odpowiednią stabilność. Tym razem cegły układamy krótszymi

bokami do siebie i łączymy zaprawą, podobnie jak wcześniej. Na koniec spoiny zacieramy, żeby je wyrównać i by całość prezentowała się estetycznie. Jeśli to konieczne, zasypujemy jeszcze ewentualne pozostałości otworu naokoło muru. Co ważne, zanim po raz pierwszy skorzystamy z paleniska, musimy jeszcze poczekać aż konstrukcja dokładnie wyschnie.

Dodajemy ruszt

W ten, wcale nie tak skomplikowany, sposób uzyskamy podstawową wersję przydomowego miejsca na ognisko, nad którym upieczemy kielbaski czy warzywa na patykach. Gdy chcemy korzystać z nieco bardziej zaawansowanej opcji, obok ogniska możemy zainstalować ruszt. Najlepiej sprawdzi się tu solidna stalowa konstruk-

cja, na przykład na trójnogu. Na opuszczanym ruszcie, którego wysokością można sterować za pomocą korbki, bez problemu przyrządzimy każdą potrawę. Jeżeli kupimy prawdziwy żeliwny kociołek, będziemy mogli przygotować w nim smaczny, długo gotowany gulasz. Jeśli zaś mamy smykałkę do tego typu prac, ruszt możemy zbudować samodzielnie. Bez większych problemów znajdziemy go jednak w sklepach internetowych, choć równie ciekawą opcję stanowi zamówienie skrojonej pod nasze potrzeby konstrukcji w pobliskim zakładzie kowalskim.

Opał do paleniska

Przy ognisku pamiętajmy o bezpieczeństwie. Do palenia używajmy tylko drewna – powinno być ono suche i pocięte na odpowiedniej wielkości kawałki. Przy przygotowywaniu opału niezastąpiony będzie więc dobrej jakości, poręczny sprzęt. Do przycięcia mniejszych kawałków drewna na pewno przyda się tradycyjna siekiera, której trzonek musi zapewniać pewny, bezpieczny chwyt. Część robocza takiej siekiery powinna być wykonana z kutej, hartowanej indukcyjnie stali, co przełoży się na jej wysoką wytrzymałość. Większe drewniane szczapy porąbamy z użyciem wielofunkcyjnego siekiery-młota, który pomoże przy rozłupywaniu nawet twardych, mocno wyschniętych kawałków opału.

Pod ręką warto mieć również osobny klin do rozłupywania drewna. Wytrzymałe narzędzia tego typu, a także inne sprzęty przydatne przy ognisku i w ogrodzie, na przykład różnego rodzaju młotki, znajdziemy w ofercie firm i sklepów ze sprzętem ogrodniczym. Jeśli znajdziemy takie, które są objęte dożywotnią gwarancją, możemy mieć pewność, że posłużą nam bez problemu przez długie lata.

Gdy palenisko i opał będą już gotowe, nie pozostanie nam nic innego, jak cieszyć się wspólnym biesiadowaniem.



Jeżeli kupimy żeliwny kociołek, będziemy mogli przygotować w nim smaczny, długo gotowany gulasz



Do palenia używajmy tylko drewna – powinno być ono suche i pocięte na odpowiedniej wielkości kawałki

FOT. PIVABAN

FOT. MAT. PRAS. JUCO

FOT. PIVABAN

Okiem ogrodnika

Róże pasują do każdego ogrodu

Odmiany róż znajdą sobie miejsce w ogrodzie o charakterze formalnym, ujęte w żywopłoty, albo do ogrodu romantycznego, w towarzystwie bylin

Andrzej Gębarowski
andrzej.gebarowski@polskapress.pl

Odkąd istnieją miejsca wytchnienia, rosną w nich róże. W starożytnej Grecji były tak cennie, że określano je jako „królowe kwiatów”, co przetrwało do dziś. Wiele gatunków róż było ozdobą pałaców rzymskich cesarzy. Potem, wraz z upadkiem cywilizacji, słuch o nich zaginął. Dopiero chrześcijańscy rycerze odkryli na Bliskim Wschodzie pięknie pachnącą różę damasceńską, która wraz z różą chińską stworzyła fundament pod nowe odmiany.

Róże pasują do wszystkich typów ogrodów – od formalnych, nawiązujących do dawnego stylu francuskiego, poprzez swobodne rabaty, inspirowane stylem angielskim, aż po wiejskie ogródki.

Róże mogą stanowić tło i wyższe piętro rabat, wonne dywany kwiatne, żywopłoty nie do przebycia (dzikie gatunki), a także oczywiście być główną atrakcją ogrodu, rozpiętą na kratownicy, pergoli czy kolumnie.

Do ogrodu formalnego nadają się zarówno róże wielkokwiatowe, jak i rabatowe – ważne, aby rabaty były ujęte w niskie żywo-



Róża pomarszczona tworzy duże krzewy, nie do przebycia, doskonałe na żywopłoty

ploty z bukszpanu, lawendy lub santoliny. Same róże mogą być przemieszane z bylinami. W tej roli sprawdzają się zwłaszcza gipsówki, kocimiętka, bodziszek, żurawka i liliowce, a niekiedy ostróżki i kępy lawendy.

Te same gatunki pasują do róż posadzonych na rabacie o charakterze romantycznym; powinny być tylko swobodnie skomponowane, w towarzystwie krzewów i niskich drzewek na drugim planie, bez ram z żywopłotu.

Stare odmiany

Większość starych odmian róż to bujnie rosnące krzewy o elegancko opadających gałęziach, obsypanych kwiatami zebranymi w gęste paki, w pastelowych kolorach i o moc-

nym zapachu. Wnętrza kwiatów wielu starych odmian są gęsto wypełnione płatkami.

Zaliczamy do nich m.in. pierwsze mieszańce herbatnie, wyhodowane na bazie róży herbatniej, sprowadzonej w 1825 r. z Dalekiego Wschodu. Cenione są także remontantki (Empereur du Maroc, Baron de Gossard, Spencer) – róże powtarzające kwitnienie, którym początek dała róża bengalska. Nadal sadzone są też róże burbońskie pochodzące z tego samego okresu, odznaczające się niskim i zwartym wzrostem (Louise Odier, Souvenir de la Malmaison). Inne grupy starych róż to m.in. romantyczne róże mchowe (Blanche Moreau), odmiany francuskie (Charles de Mills, Tuscany) i portlandzkie



Róża angielska: całkowicie otwarty kwiat prezentuje najwyższe piękno, ukazując wewnątrz ciasno wypełnione płatkami

(Comte de Chambord, Rose de Rescht, Roe du Roi).

Róże wielkokwiatowe

Róże wielkokwiatowe wydają kilka prostych, sztywnych pędów i przeważnie mają tylko jeden, ale duży – do 20 cm średnicy – kwiat na pędzie. Krzewy osiągają wysokość od 0,5 do 1,5 metra. Liście są dekoracyjne, duże, często skórzaste i błyszczące. Główne kwitnienie rozpoczyna się około czerwca; większość odmian je powtarza. Kwiaty wykorzystywane są często na kwiat cięty.

Pod pojęciem róż wielkokwiatowych kryją się przede wszystkim współczesne mieszańce herbatnie, a także znacznie rzadziej uprawiane remontantki i wrażliwe na mróz róże

herbatnie. Te ostatnie hoduje się w ogrzewanych szklarniach.

Róże rabatowe

Róże rabatowe tworzą krzewy o maksymalnej wysokości do jednego metra lub nieznacznie wyższe. Cenione są głównie ze względu na obfite kwitnienie: na jednym pędzie może pojawić się od kilku do kilkudziesięciu kwiatów, pojedynczych lub pełnych.

Róże angielskie

Są dziełem Davida Austina, Anglika zakochanego w starych, niemożliwych wówczas różach, który w latach 60. ub. wieku postanowił wskrzesić je w nowej postaci. Krzyżując stare odmiany ze współczesnymi mieszańcami herbat-

nimi i różami z grupy Floribunda, wyhodował ponad 200 odmian określanych odąd jako „róże angielskie” lub po prostu „austinki”.

Najbardziej ujmująca jest w austinkach forma kwiatu – inna niż u typowych róż współczesnych o stożkowych pąkach, które najpiękniejsze są wtedy, gdy powoli się rozchylają, a całkowite otwarcie się kwiatu jest już zapowiedzią jego śmierci. Austin przywrócił różom stare formy, które charakteryzują się właśnie tym, że całkowicie otwarty kwiat prezentuje najwyższe piękno, ukazując wewnątrz ciasno wypełnione płatkami. Płatki są zwykle cienkie i łagodnie zaokrąglone, dzięki czemu kwiaty wyglądają lekko i wdzięcznie.

RÓŻE PNĄCE SĄ TAK EFEKTOWNE, ŻE NALEŻY IM SIĘ SPECJALNE MIEJSCE W OGRODZIE

Róże pnące zakwitają dziesiątkami, a nawet setkami kwiatów, co w połączeniu z pokąźnymi rozmiarami sprawia, że są niezwykle efektownym elementem każdej kompozycji ogrodowej.

Pomimo swojej nazwy nie są pnąciami. W odróżnieniu od typowych pnączy nie posiadają organów czepnych ani nie owijają się wokół zajmowanych przestrzeni. Ich pędy wspinają się po podporach przeszkodach, podtrzymując się drobnymi kolcami. Konieczne jest

zatem przymocowanie tych róż do podpór w postaci krat, łuków czy pergoli.

Róże pnące dzielą się na ramblery i klimbingi.

Ramblery to grupa róż o sztywnych pędach. Wypuszczają szybko rosnące pędy u podstawy krzewu, które w następnym roku rozkrzewiają się, wytwarzając drobne pędy kwiatowe. Kwiaty zebrane w grona, w liczbie od 5 do 25, mają formę pojedynczą lub półpełną oraz intensywny zapach. Wadą sztywnych róż pnących jest to, że kwitną one tylko raz w okre-

sie wczesnego lata. Z kolei klimbingi to grupa róż o wiotkich pędach, które wyróżniają się wyprostowanym pokrojem. Kwiaty roślin z tej grupy są duże, zebrane zwykle w małe

skupiska lub nawet pojedyncze. Róże te rozpoczynają kwitnienie pod koniec czerwca i kwitną nieprzerwanie do jesiennych przymrozków. Pędy obwieszane kwiatami są dość

RÓŻE PNĄCE NIE SĄ PNĄCZAMI. ICH PĘDY WSPINAJĄ SIĘ PO RÓŻNYCH PRZESZKODACH, PODTRZYMUJĄC SIĘ NA NICH DROBNYMI KOLCAMI

ciężkie, potrzebują więc solidnych podpór.

Wbrew obiegu opinii, pnące róże niebyleb lubią, gdy są rozpięte na południowych ścianach, gdzie jest im najgoręcej. Najlepiej czują się na specjalnych pergolach, balustradach, a nawet dużych drzewach. W ogrodach o dużym spadku, na skarpach świetnie prezentują się jako odmiany okrywowe.

Ważne jest, aby miejsce uprawy róży pnącej gwarantowało roślinie dostęp do światła. Mała ilość naturalnego światła

może prowadzić do wzrostu masy zielonej, przy jednoczesnym spadku liczby kwiatów.

Sadząc róże pnące, pamiętajmy, aby rosły pod pewnym kątem; zmusza to krzewy do wypuszczania bocznych pędów, na których pojawiają się kwiaty. Rośliny rosnące idealnie pionowo zazwyczaj gorzej kwitną i są słabiej rozkrzewione. Zaraz po zakończeniu kwitnienia niezbędne jest usunięcie zbędnych pędów. Wycinamy chore i krzywe gałązki, nadając roślinie zwarte i estetyczne wyglądu. AG

Ochrona przed słońcem i ozdoba

Kapelusz to doskonale uzupełnienie letniej stylizacji, ale też konieczna ochrona przed upalnym słońcem. I o tej porze roku nakrycie głowy znów łączy więc dekoracyjność z funkcjonalnością. Wybierając je, bawmy się kolorem i ozdobami

KAPELUSZ TO ZNAKOMITE UZUPEŁNIENIE NASZEJ LETNIEJ STYLIZACJI

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Mało która z nas chodzi dziś na co dzień w kapeluszach, ale wiele z nas do nich na pewno tęskni. Są niekwestionowanym atrybutem kobiecości, lecz podobnie jak rękawiczki (te eleganckie, dekoracyjne, a nie ocieplane) odeszły już w dużej mierze do lamusa. Zastąpiły je wygodniejsze i bardziej funkcjonalne różnego rodzaju czapki czy berety. Lato jednak wciąż nakłada nam je na głowy i o tej porze roku możemy się wyszaleć za cały rok i dać upust swojej kapeluszonej fantazji. A jest w czym wybierać. Bo choć prym wiodą o tej porze kapelusze słomkowe, to możemy je nosić wyjątkowo duże mogą nosić tylko kapelusze słomkowe koneserki i w sprzyjających warunkach – na plaży zerwie nam je wiatr, a do tramwaju w takim nie wsiądziemy. Można je ozdobić sznurkiem, szarfą lub wstążką i dobrać jej kolor do sukienki czy bluzki. Te materiałowe możemy zdobić różnymi aplikacjami, a te z nas, które mają trochę artystycznego zacięcia, mogą kupić gładki kapelusz i same pomalować go w wybrane wzory albo kwiaty. Kwiaty żywe lub sztuczne (ale z materiału, nie plastiku) możemy też oczywiście w letnie kapelusze wpinać. A nawet ozdobić je owocami, oczywiście również sztucznymi. Wszystko naprawdę zależy od naszego pomysłu inwencji i odwagi. Panowie również mogą o tej porze założyć elegancki kapelusz – słomkowe panamy można nosić nie tylko do szortów, ale i do letnich garniturów. Taki kapelusz o wiele lepiej prezentuje się na męskiej głowie niż wszelkie materiałowe czapeczki, które kapelusze udają. Panowie bądźcie stylowi!



FOT. PIXABAY



FOT. 123 RF



FOT. 123 RF



FOT. PIXABAY



FOT. 123 RF

FOT. SYLWIA DABROWA

Stownik: Akka, bonkreta, damaszka, osoka, owerlok, sazan.

ROZWIĄZANIE: EGOISTA: CZŁOWIEK DOBRY SOBIE.

Mozartiana w Gdańsku startuje

mat. prasowe
redakcja@prasa.gda.pl

Święto muzyki Mozarta obejmuje wielkie formy instrumentalno-wokalne, muzykę operową, a także folkowe i jazzowe opracowania jego twórczości

W Gdańsku, od 21 do 27 sierpnia, trwać będzie XVII edycja Międzynarodowego Festiwalu Mozartowskiego Mozartiana, który od lat gości wybitnych artystów polskich i zagranicznych. Organizatorem festiwalu jest Polski Chór Kameralny, instytucja kultury Miasta Gdańska.

Dobór znakomitych artystów i czołowych postaci sceny muzycznej umożliwia zagwarantowanie rozrywki na najwyższym poziomie. W tym roku wystąpią między innymi: Cezary Paciorek z ze-



MATERIAŁ PRASOWY

The Akademie für Alte Musik Berlin w tym roku obchodzi swoje 40-lecie. Będzie można ją zobaczyć i usłyszeć na tegorocznych Mozartianach

społem, Nando Citarella z zespołem, Polish String Quartet Berlin, Polski Zespół Basethorowy, znani soliści: Jarosław Bręk bas-baryton, Joanna Freszel sopran, Wojciech Gierlach bas, Piotr Maciejowski tenor, Roberta Mameli sopran, Leszek Możdżer fortepian. Koncert finałowy, który jak co roku odbędzie się w Archikatedrze Oliwskiej na zakończenie Festiwalu będzie okazją do wysłuchania: Wolfgang Amadeus Mozart Benedictus sit Deus C-dur KV 117/66a, Ergo interest KV 143/73a, Dominicus Messe C-dur KV 66. Wyjątkową atmosferę zagwarantuje występ m.in. Polskiego Chóru Kameralnego, Academy für Alte Music Berlin pod dyrygenturą Jana Łukaszkowskiego.

Bogaty program Festiwalu obejmuje szereg koncertów kameralnych, symfonicznych, ja-

zowych. Widowiskowe spektakle operowe organizowane pod gołym niebem każdego roku cieszą się coraz większą popularnością. Teatralizacja przestrzeni i zaangażowanie aktorów w przebraniach tworzą niezwykle i magiczny klimat Festiwalu.

Festiwal rozpocznie się 21 sierpnia koncertem „Mozart kameralnie” w wykonaniu: Matthias Höfele - klarnet, Polish String Quartet, Tomasz Tomaszewski - skrzypce, Magdalena Makowska - skrzypce, Sebastian Sokół - altówka, Maria Pstrokońska-Mödig - wiolonczela.

W programie:

Kwartet smyczkowy C-dur KV 465 Dysonansowy Kwintet klarnetowy A-dur KV 581.

Więcej informacji na stronie <https://mozartiana.pl/>

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- | | | | | | | |
|-----------------|------------------|-------------|-------------------|-----------------|------------------|---------------|
| ■ NIERUCHOMOŚCI | ■ FINANSE/BIZNES | ■ ZDROWIE | ■ BANK KWATER | ■ MATRYMONIALNE | ■ ŻYCZENIA | ■ ROLNICZE |
| ■ HANDLOWE | ■ NAUKA | ■ USŁUGI | ■ ZWIERZĘTA | ■ RÓŻNE | ■ /PODZIĘKOWANIA | ■ TOWARZYSKIE |
| ■ MOTORYZACJA | ■ PRACA | ■ TURYSTYKA | ■ ROŚLINY, OGRODY | ■ KOMUNIKATY | ■ GASTRONOMIA | |

Handlowe

FILMY, MUZYKA
KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609 155 327
SPORT I REKREACJA
ROWERY używane dobre 508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ
A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721

AUTO skup wszystkie 695-640-611
USŁUGI

TŁUMIKI, katalizatory, złącza. Czekaj Zbigniew. Koszalin, Szczecińska 13A (VIS). Tel: 94-3477-143; 501-692-322.

Praca

ZATRUDNIĘ

CAŁOROCZNY ośrodek rehabilitacyjny w Ustroniu Morskim zatrudni samodzielnego kucharza. Tel. 518-425-300, osrodek@klimeczok.eu

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, pomocnik, elektr., spawacz: 730011300
0010574454

Wakacyjna extra premia +300€
Wyjeżdż do pracy w opecie w okresie wakacji i odbierz premię
Santium - firma godna zaufania
Nie ryzykuj!
Pracuj z najlepszymi!
FIRMA GODNA ZAUFANIA
Wąbrzych, Rynek 13,
518 733 727, 690 430 349

Zdrowie

NEUROLOGIA
SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

INNE
ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO
59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów 788-016-988

REMONTY od A do Z tel.660-683-933

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w bigbagach, 607-703-135.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

PROMOCJA od 90 zł/os. w tym 2 posiłki. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking 18/471-13-86

KRAJ - MORZE

ŁĘBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607703135.

AUTOPROMOCJA

Dzień dobry w poniedziałek



Kup dziennik z dodatkiem Sportowy24

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

W tę niedzielę iluminacje rozbłyszczą pięknym blaskiem

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Już 14 sierpnia odbędzie się festiwal Iluminacje Szczecin 2022. Świetlane aranżacje z muzyką pojawią się w różnych punktach miasta.

Największą areną tego wydarzenia będzie Park Żeromskiego. Podświetlone zostaną alejki, drzewa i różne, często niezauważalne podczas spacerów dla nas miejsca. Łącznie znajdzie się tam 10 instalacji, m.in. bajkowa polana, strefa vintage, płaczące drzewo, plac zabaw, disco, wodny świat, czy kolorowy zagajnik. Powstanie strefa gastronomiczna, gdzie będzie można odpocząć na leżakach, popijając zimne napoje i kosztując smakołyki.

Tuż za Pomnikiem Marynarsza, przy Alei Fontann, zobaczymy i usłyszymy projekt audio-wizualny „Pianino setki kolorów”. To instrument, którego 88 klawiszy połączonych z instalacją świetlną, umieszczoną w basenie fontanny, zareaguje kolorem na graną muzykę. Pianino dostępne będzie dla każdego. Autorem pomysłu jest Piotr Krężel z firmy 24fps.

Szczecińska pracownia florystyczna Pod Żółtą Różą - Floral Concept Store przygotowała instalację dźwiękowo-świetlną na pl. Żołnierza, u zbiegu alei Wyzwolenia i Papieża Jana



Niedziela zapowiada się w Szczecinie bajecznie kolorowa

Pawła II. Projekt nazywa się „Po leśnej stronie rzeczy. Kobieta z natury idealna”.

Przy zegarze słonecznym, na końcu Alei Kwiatowej, będziemy mogli podziwiać Świetlną Sambę. Jest to projekt Rafała Krzanowskiego. Barwne widowisko świetlno-muzyczne w wykonaniu porywającej do tańca sambowej grupy perkusyjnej Bloco Pomerania obejrzymy w godzinach 22, 22:30, 23, 23:30, 24.

Karolina Breguła, artystka i wykładowczyni Akademii Sztuki w Szczecinie, przygotowa-

ła dwa wydarzenia. Pierwszym z nich jest Miasto Lampionów. Drugim - interaktywna instalacja z neonem napędzanym siłą mięśni: „Kino ńańańa”. Neon nawiązuje do świecących szyldów zawieszonych na fasadach budynków kin. Na przeciwko neonu stanie podłużny stół z rzędem krzeseł po jednej ze stron oraz kilkoma generatorami prądu na korbkę. Widzowie uruchomią instalację, kręcąc korbkami. Kiedy nikt nie wytworzy prądu, neon Kino ńańańa nie zaświeci świeci. Korbkami będzie

można kręcić i podziwiać jego świecące litery na pasie zieleni trasy Zamkowej u wylotu ul. Farnej.

W Teatrze Letnim o godz. 22 odbędzie się kilkuminutowy pokaz iluminacji dachu teatru.

Po mieście będzie można jeździć... podświetlonymi rowerami Bike_S.10 jednośladów będzie dostępnych od godziny 21 na stacji Pomnik Mickiewicza - Szczerbcowa. Wypożyczyć je będzie mógł każdy zgodnie z cennikiem roweru miejskiego.

©©

Trzydniowe Dożynki Rybne i Święto Ustki

Anna Czerny-Marecka
Ustka

Dożynki Rybne - Święto Ustki potrwać od dzisiaj (sobota) do 15 sierpnia.

W trakcie dwóch pierwszych dni na usteckiej plaży obejrzyć będzie można dwie inscenizacje nawiązujące tematyką do tradycyjnego poławiania ryb z brzegu. Aktorzy w tradycyjnych strojach rybackich sprzed stulecia przeniosą nas do Ustki z początku XX wieku. Ulicami miasta przejdzie „Fiszarada” prowadzona przez Ustecką Orkiestrę Dętą, zapraszając wszystkich na promenadę i plażę, gdzie czekać będzie Jarmark Dożynkowy, koncerty szantowe i stoiska z daniami rybnymi. Szantowe utwory w wykonaniu zespołów: Kubryk, Handszpaki oraz Banana Boat w morskim stylu przygotowują nas do drugiego dnia wydarzenia, kiedy wystąpią Golden Life oraz zespół Lemon.

Harmonogram

13 sierpnia (sobota)

Wydarzenie parateatralne „Powrót z połowu” na plaży (organizator: Dom Kultury w Ustce). Początek godz. 11.30 - wypłynięcie kutrów do portu.

Godz. 12 - warsztaty dla dzieci (wikliniarskie, garncarskie, plastyczne - rybki (port wschodni).

Godz. 15 - otwarcie wystawy „Ustka - dawna osada rybacka” - ul. Portowa.

Godz. 16 - Gra miejska „Rybm Szlakiem” - teren starej osady rybackiej. Zgłoszenia i start - Dom Kultury w Ustce ul. Kosynierów 19.

Od godz. 17 na scenie na plaży: koncert kapeli ludo-

wej i zespołów szantowych: Kubryk, Handszpaki, Banana Boat.

14 sierpnia (niedziela)

Godz. 10 - inscenizacja rybacka „Połów plażowy z użyciem niewodu” (plaża wschodnia, przy falochronie).

Godz. 12 - Fishparada ulicą Marynarki Polskiej (start w okolicy Banku Spółdzielczego, ul. Marynarki Polskiej).

Godz. 12:30 - oficjalne otwarcie obchodów Święta Ustki - Dożynek Rybnych, występ Orkiestry Dętej, wystąpienie burmistrza, uroczyste wręczenie nagrody Harengus Rex (mała scena na Promenadzie Nadmorskiej).

Koncerty (scena na plaży wschodniej) od godz. 19.30: Golden Life, Lemon.

15 sierpnia (poniedziałek) Święto Wojska Polskiego

Godz. 10-22 - Jarmark Dożynkowy - lokalni przetwórcy ryb, wyroby z bursztynu oraz twórcy rękodzieła (Promenada Nadmorska).

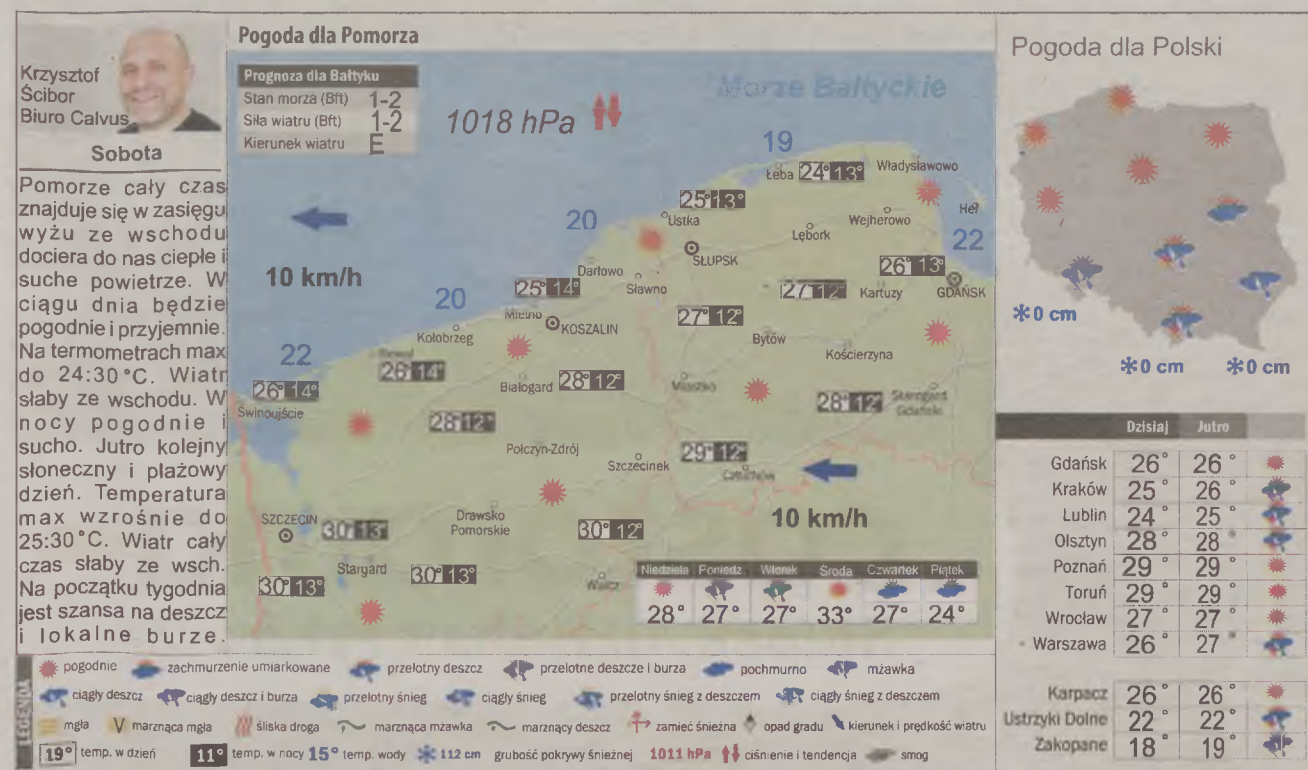
Godz. 11 - uroczysta Msza Święta (Port Ustka).

Godz. 11:30 - wystawienie warty honorowej przy Pomniku „Ludziom Morza”.

Godz. 12 - uroczystość według ceremoniału wojskowego: odegranie Hymnu Państwowego i podniesienie Flagi Rzeczypospolitej Polskiej na maszt. Okolicznościowe przemówienie burmistrza. Apel Pamięci, salwa honorowa. Złożenie wiązanek kwiatów pod Pomnikiem „Ludziom Morza”, defilada pododdziałów.

W trakcie wydarzenia prezentowana będzie wystawa plenerowa pn. „Dawne połowy niewodem dobrzeżnym w rejonie Ustki” (Promenada Nadmorska). ©©

POGODA



Na Dożynkach Rybnych zawsze jest dużo dobrej zabawy dla osób w każdym wieku

do **70%**

WYPRZEDAŻ

16–20.08

castorama

castorama

Słupsk, ul. Hubalczyków 2