

WEEKEND *dziś*



- **Relacje** 30 minut dziennie. Tylko tyle i aż tyle... O dziecięcej rozpacz i bezradności mówimy rzadko, choć ostatnio może częściej, niż robiliśmy to wcześniej. Zwykle mówimy jednak tak, jakby te problemy były przejściowe, nieraz je po prostu bagatelizujemy str. 5
- **Kuchnia** Pyszne i aromatyczne dania z grzybami w roli głównej. Jeśli ktoś zasmakował grzybów, używać ich będzie w kuchni już zawsze. Bez ich niepowtarzalnego aromatu wielu potraw nie można by przyrządzić, a na pewno nie byłyby one tak smaczne str. 6-7



Sobota-niedziela
24-25.09.2022

Nr 223 (4771)
Nakład: 10.670 egz.

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

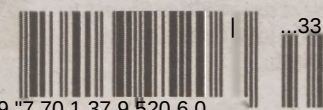
Region Powstała kopia płyty fundacyjnej księcia Barnima XI str. 14



Kultura Fiharmonia wróciła do gry. Koncerty połączą muzykę z architekturą str. 15

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



9 770 137 9520 60

...33...

PAMIĘCIEJ KRÓLEWSKA MOŚĆ ELŻBIETA II ODESZŁA. ZMARŁĄ MONARCHINIĘ W LONDYNIE ŻEGNAŁ CAŁY ŚWIAT

To była królowa zwykłych ludzi



Wojtek Napruszewski: Czułem, że uczestniczę w historycznym wydarzeniu. Miałem w nim swój drobny udział, choć byłem tylko jednym z setek tysięcy ludzi, którzy oddawali hołd zmarłej królowej. Pochodzący ze Słupska mieszkaniec Bristolu podkreśla, że Elżbieta II wiele znaczyła także dla Polaków. I to nie tylko tych mieszkających na Wyspach str. 2

W poniedziałek w naszej gazecie Sportowy24

• Relacje z wydarzeń sportowych w kraju i na **świecie**# Kolejne spotkania rozegrają nasze zespoły w III i IV lidze

Zamów prenumeratę (i)losu

<5> 94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Pożegnanie królowej: Byłem jednym z setek tysięcy

Sylvia Lis
Wspomnienia

Ludzie całego świata pożegnali Elżbietę II. Czulem, że uczestniczę w historycznym wydarzeniu - wspominam Wojtek Napruszewski ze Słupska, który od kilku lat mieszka w Bristolu.

8 września świat obiegła smutna wiadomość o śmierd Elżbiety II, królowej Wielkiej Brytanii. Natychmiast rozpoczęła się od dawna przygotowana operacja o kryptonimie „London Bridge” (most londyński). To precyzyjnie opracowany plan działania związany z pogrzebem królowej. Uroczystości pożegnalne trwały tydzień. Uczestniczyli w nich ludzie z całego świata. A wśród nich pochodzący ze Słupska Wojtek Napruszewski, który obecnie mieszka w Bristolu. Dwukrotnie udał się do Londynu, by oddać hołd zmarłej monarchini.

Šok, niedowierzenie...

- Królowa nie żyje! - krzyknęła córka i obudziła mnie z drzemki po pracy - wspomina Wojtek. - W ciągu dnia pojawiały się informacje z pałacu, między innymi ta, że w trybie pilnym jedzie do Balmoral rodzin królowa. Agdy przyszła oficjalna wiadomość o śmierd Elżbiety II, to był taki dziwny moment, że... To już?! Tak szybko?! Spojrzeliśmy z partnerką na siebie i zapadła błyskawiczna decyzja - ruszamy do Londynu. To nic, że jutro praca, tu i teraz dzieje się historia. Z Bristolu do Londynu jedzie się około dwóch godzin, tylko za tankować samochód, zorganizować parking, kupić kwiaty i w drogę.

Takich osób, które spontanicznie podjęły decyzję o wyjeździe, było mnóstwo. Liczyło się tylko to, aby pożegnać królową.

- Po drodze czuliśmy, że jest inaczej niż zwykle - mówi Wojtek. - Stacje radiowe nadawały dokładnie to samo - wspomnienia, relacje, reakcje znanych ludzi. Nawet komercyjne stacje muzyczne bardzo uspokoiły repertuar. I po drodze - zamiast reklam - portrety królowej. Staliśmy pod pałacem Buckingham w tłumie ludzi, w padającym deszczu, po kostki w wodzie. Jedni robili zdjęcia, inni cicho rozmawiali, niektórzy płakali. I z jednego końca placu do drugiego ludzie śpiewali „God, save



Elżbieta II panowała 70 lat i 214 dni. Najdłużej panującą w Zjednoczonym Królestwie Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej monarchinię żegnały tysiące zwykłych ludzi



the Queen” (Boże, chroń królową), gdzieś tam dało się już usłyszeć „King” (króla). To był taki nasz osobisty moment, jeszcze bez barierki i ludzi kierujących mchem.

Flagi do połowy masztu

Po kilku godzinach Wojtek wrócił do domu. Obowiązki, praca czekały. - W Bristolu niewiele się zmieniło - ocenia. - Zmarła królowa i nowy król byli oczywiście tematem rozmów. Dla moich rozmówców Elżbieta II była jedyną królową, jaką znali, że teraz jej nie ma, było wielkim szokiem. Niemniej, jest wielu Anglików, którzy nie czują się rojalistami i dla nich monarchia mogłaby nie istnieć.

Oczywiście, w Bristolu były flagi opuszczone do połowy masztu, książki kondolencyjne, miejsca do składania kwiatów oraz odwołanych kilka imprez. - Ale gdy przyszedł weekend przed pogrzebem, imprezy w nocnych klubach trwały w najlepszym - dodaje Wojtek Napruszewski.

Morze kwiatów, kartek, maskotek...

Centrum wydarzeń był Londyn i jeśli ktoś chciał osobiście złożyć hołd zmarłej królowej, jechał właśnie tam. Wojtek ponownie pojechał do stolicy.

- Nie każdy mógł, chciał do Londynu jechać, wszystkie wydarzenia można było śledzić w telewizji, nawet do przesyty - podkreśla Wojtek. - Ale atmosfera, którą zastaliśmy w Londy-

nie, była wyjątkowa i żadna relacja telewizyjna nie była w stanie tego oddać. Ci, którzy mieli więcej czasu, zajmowali miejsce w kolejce i cierpliwie czekali przez kilkanaście godzin, by przejść przed trumną królowej.

Wojtek był w Londynie w niedzielę, na dzień przed pogrzebem.

- Część ulic w centrum była już zamknięta, najpewniejszym środkiem transportu były metro

oraz własne nogi - wspomina. - Organizatorzy zachęcali nawet, by jak najwięcej podróży odbywać piechotę, akomunikację miejską zostawić dla tych, którzy by tego potrzebowali.

Pierwsze zaskoczenie to liczba ludzi. Tłumy były wszędzie i gęstniały wraz z upływem dnia. W parku przylegającym do pałacu królewskiego było miejsce do składania kwiatów, były ich tysiące, a każda kolejna grupa przynosiła następne. Do kwiatów często dołączano liściki, kartki, wiersze, dziecięce rysunki, drobne zabawki, baloniki - wszystko, za pomocą czego można było wyrazić wdzięczność za długie lata panowania Elżbiety II. - Można było godzinami chodzić i czytać, zachwycając się inwencją ich twórców oraz wszechobecnym zapachem kwiatów - dodaje nasz rozmówca.

Drugie zaskoczenie to liczba ludzi zaangażowanych do obsługi londyńskich obchodów. Policjanci ze wszystkich możliwych jednostek, strażacy, wojskowi, pracownicy ochrony, wolontariusze, uliczni informatory, służby medyczne... a to pewnie i tak nie wszyscy.

- Ci ludzie, mimo zmęczenia, byli mili, uśmiechali się i pomagali jak mogli. W każdym newralgicznym miejscu stał człowiek i pokazywał kierunki, odpowiadał na setki pytań. Bo każdy chciał być jak najbliżej. Byli nawet tacy ludzie, którzy już w niedzielę przed południem przychodzili z materacami i śpiworami na trasę przejścia konduktu pogrzebowego, aby w poniedziałek mieć dobre miejsce i szansę zobaczenia procesji żałobnej i członków rodziny królewskiej. Inni opowiadali, że wcześniej udało im się zobaczyć księcia Harry'ego. Ja miałem trochę

szczęścia, bo w pobliżu miejsca, gdzie stałem, przejeżdżał królewski samochód, bardzo możliwe, że sam Karol siedział w środku - cieszy się Wojtek.

Uroczystości pogrzebowe relacjonowały wszystkie światowe stacje telewizyjne.

- Już w niedzielę przed parlamentem było coraz więcej ekip telewizyjnych - opowiada. - Przybywali zagraniczni goście, dziennikarze starali się przepytwać osoby, które właśnie wyszły po oddaniu hołdu trumnie z ciałem Elżbiety II, byli zmęczeni, ale szczęśliwi. Kolejka chętnych, by to zrobić, była jeszcze bardzo długa i ciągnęła się kilka kilometrów wzdłuż Tamizy. Ale poruszała się dość szybko. Każdy miał opaskę na ręce, nie było przepychania się i wciskania na czyjeś miejsce. Gdy obserwowałem kolejkę, podeszła do mnie pewna pani ze Szwajcarii i powiedziała, że podziwia Brytyjczyków za cierpliwość i zorganizowanie, bo u niej w kraju byłoby to nie do pomyślenia.

Pogrzeb Elżbiety II miał miejsce w poniedziałek, 19 września. Uroczystości trwały cały dzień. Transmitowane były na żywo niemal we wszystkich telewizjach świata. Po godzinie 20.30 trumnę z ciałem Elżbiety II złożono w kryptę w kaplicy króla Jerzego VI na Zamku w Windsorze obok rodziców królowej, zmarłego męża - księcia Filipa i siostry - Małgorzaty.

- Sam pogrzeb oglądałem już w domu, w telewizji - przyznaje Wojtek. - Ale to uczucie, że zaledwie 24 godziny wcześniej szedłem tymi samymi ulicami, po których teraz przechodził królewski orszak było... dla mnie bardzo ważne, byłem jednym z setek tysięcy ludzi, w tym czasie w Londynie. © ®



Dań z grzybami
ciąg dalszy -
bez nich nie ma
smacznej kuchni

KUCHNIA, str. 6-7

Preferencyjny
kredyt dla
podreperowania
budżetu studenta

PORADNIK, str. 9

WEEKEND *z rodziną*

Jaką torebkę
wybrać i jak ją
dobrać
do stylizacji?

MODA, str. 10

Algi - dzięki swoim
właściwościom
są składnikiem
wielu kosmetyków

ZDROWIE I URODA, str. 11

Głos

Sobota-Niedziela, 24 25.09.2022

30 MINUT DZIENNIE
> TYLKO TYLE
I AŻ TYLE



O dziecięcych dramatach, rozpaczy i bezradności mówimy rzadko, choć ostatnio może częściej, niż robiliśmy to wcześniej. Zwykle mówimy jednak tak, jakby te problemy były przejściowe; nieraz je bagatelizujemy, lekceważymy. Często nie są one w ogóle zauważane - ani przez rodziców czy innych bliskich, ani przez nauczycieli... temat weekendu, str. 5

Milena Kochanowska

PO POMOC



Konsultanci telefonów zaufania wsłuchują się w dziecięce skargi, są blisko ich dramatów. My pozostali często zapominamy o tym, że dzieci także mają depresje, stany lękowe, myśli samobójcze, a czasem odbierają sobie życie. Bo już nie mogą go znieść, choć są przede wszystkim na tej drodze, niktórej z pomocną dłońią być może udałoby się pokonać ten zakręt czy zakręty i wyjść na prostą. Fundacji pomagających dzieciom jest sporo i pracuje w nich też spora liczba ludzi dobrej woli, jednakowoż widać za mało. Tak jak mało jest specjalistów, psychologów, psychiatrów, którzy mogliby dzieciom pomóc umiejętnie i skutecznie. W takiej sytuacji na problemy powinniśmy być wyczuleni wszyscy, w pierwszej kolejności oczywiście nauczyciele, rodzice i opiekunowie, o ile sami problemu nie stanowią, bo przede wszystkim w wielu domach dochodzi do przemocy fizycznej, psychicznej czy wykorzystywania seksualnego. Ale przemoc to również zaniedbanie... W 2021 roku Komenda Główna Policji odnotowała wzrost liczby prób samobójczych u dzieci w wieku 7-18 lat o 77 proc. w stosunku do roku 2020. Według statystyk dziewczynki próbują popełnić samobójstwo częściej niż chłopcy, d drudzy są skuteczniejsi. Dane KGP, zebrane przez MondayNews, pokazują, że w ciągu pierwszych pięciu miesięcy tego roku odnotowano ponad 6 tys. zamachów samobójczych. To o 9 proc. więcej niż w analogicznym okresie w 2021 roku. Blisko 15 proc. dotyczyło osób w wieku 13-18 lat. W stosunku do roku 2021, to wzrost o 80 proc. Zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia na każdą odnotowaną śmierć samobójczą dzieci przypada od 100 do 200 prób. Zgodnie z Centralnym Rejestrem Lekarzy w Polsce pracuje 466 specjalistów psychiatrii dzieci i młodzieży. Na jednego lekarza przypada więc kilkanaście tysięcy pacjentów. Konsultanci telefonów zaufania przyznają, że są w stanie wysłuchać tylko kilkunastu procent dzwoniących po pomoc...

Niepomocnik Tatusia

KTO KOCHA TATĘ?

Kto kocha tatę?
I wszystkie ręce w górę. Tata ma kiepski dzień, więc potrzebuje przytulania. I to nie chodzi wcale o to, że Polska przegrała finał siatkówki z Włochami, bo złoty talizman (czyli starszy syn), zasnął w czasie oglądanego z ojcem meczu... Przytulania więc smutny tata dostaje sporo. Wtem...
- Tato, a mama debie nie kocha.
No, powiem państwu, kiepsko. I to mówi młodszy, z pełną powagą.
- A dlaczego, ale jak to?
- Bo wy się ciągle kłóciecie... - tłumaczy młodszy, a oczy ma jak pięć złotych.
- Rany, synku, jakie dągle. Pewnie z miesiąc temu się ostatni raz pokłóciliśmy.
- No to czasami.
- Czasami się zdarza. Ale rzadko. Ale jak ktoś się z kimś kłóci, to znaczy, że go nie kocha?
- Tak!
- A jak ty się ze mną kłóciś, to mnie nie kochasz? A pamiętasz jak nie chciałeś rowerka, a potem chdałeś i się kłóciłeś, że to moja wina? To co, nie kochasz mnie?
- No tato, to takie żarty były - młodszy robi swoją minę przechery.
- Przedej ja debie kocham. Imama też...
Ufff
- Mama też..., czasami.
Tata (możesz do mnie napisać: nieporadnikatusia@gmail.com)

Gwiazda

TO, CO ROBIĘ, TO MOJA PRACA I PASJA.
GŁĘBOKO, ŻE PAN BOG MA PKOBEĆ MNIE SIVÓJ
PLAN. PODDAM MU SIĘ Z UFNOŚCIĄ SUKCES,
DO KTÓREGO DAŻĘ NIEJEST Z TEGO ŚIKIATA

Ida Nowakowska, tancerka, aktorka i prezenterka telewizyjna



FOT. SYLWA DĄBROWA

Nawiedz

Jak długo przechowywać dowód wpłaty kary za brak biletu?

Niektórym z nas na pewno przydarzyło się kiedyś, że jadąc autobusem lub tramwajem, nie mieli biletu, a po kontroli musieli z tego powodu wnieść opłatę dodatkową. Jak długo przechowywać dowody opłaty dodatkowej za brak biletu? To warto wiedzieć.

Jechaliśmy na gapę, kontroler nas przyłapał i wypisał karę dodatkową. Chcąc nie chcąc grzecznie ją zapłaciliśmy i wyrzuciliśmy dowód wpłaty, bo po co trzymać zbędne papierki, skoro karę mamy już z głowy. Czy na pewno mogliśmy tak niefrasobliwie pozbyć się tego dokumentu? A może dowód takiej wpłaty powinniśmy jednak zachować? Sprawdźmy, co na ten temat mówią przepisy.

GDY PRZEWÓZNIK SPRZEDAŁ WIERZYTELNOŚĆ

Mogło się zdarzyć, że kilka lat temu jechaliśmy bez biletu i zostaliśmy ukarani opłatą dodatkową przez kontrolera. Karę zapłaciliśmy, ale dowód wpłaty od razu wyrzuciliśmy, bo nie sądziliśmy, że kiedyś może się jeszcze przydać. Teraz przewoźnik sprzedał swoją wiarygodność firmie windykacyjnej, a ta straszy nas sądem i żąda zapłaty. Czy słusznie? Co powinniśmy zrobić i jakie mamy prawa?

UMOWA O PRZEWÓZ

Nie każdy wie, że jadąc autobusem lub tramwajem zawieramy umowę o przewóz. Jesteśmy wówczas zobowiązani do zapłaty ceny biletu, a w wypadku braku ważnego, także do uiszczenia za przewóz opłaty dodatkowej. Jeśli tak zrobiliśmy, nasze zobowiązanie wygasło, ale nie możemy tego udowodnić, gdy nie mamy dowodu zapłaty.



FOT. TOMASZ HOŁOD

Co więc zrobić w takiej sytuacji, czy musimy wnieść opłatę po raz drugi?

PRZEDAWNIE NIOSZCZENIA

- Czasami możemy się powołać na przepisy o przedawnieniu roszczenia - doradza Marek Radwański, powiatowy rzecznik konsumentów. Przedawnienie roszczeń z tytułu zapłaty należności przewozowych, zgodnie z treścią artykułu 77 ust. 1 i 3 pkt 4 oraz ust. 4 Prawa przewozowego, następuje z upływem roku od dnia, w którym zapłata powinna była nastąpić. Bieg przedawnienia zawieszają się na okres od dnia wniesienia reklamacji lub wezwania do zapłaty, do dnia udzielenia odpowiedzi na reklamację lub takie wezwanie, nie dłużej jednak niż na trzy miesiące.

- Oznacza to w praktyce, że przewoźnik i każdy inny podmiot wywodzący swe prawa od przewoźnika, na przykład przedsiębiorca windykacyjny, powinien złożyć pozew do sądu najpóźniej w ciągu 15 miesięcy od daty przejazdu gapowicza - wyjaśnia rzecznik. - Jeżeli p rzjazd miał miejsce wcześniej, to termin przedawnienia już upłynął. Gdyby więc nawet sprawa trafiła do sądu, podnosząc zarzut przedawnienia, spowodujemy oddalenie powództwa.

JAK DŁUGO PRZECHOWYWAĆ DOWODY WPŁATY?

Zdaniem rzecznika konsumentów, ze względu na tak krótki termin przedawnienia roszczeń z umowy przewozu, w tym także roszczenia o zapłatę opłaty dodatkowej, nie musimy przechowywać dowodów wpłaty w takich sprawach przez wiele lat.

- Przy obecnej sprawności sądów wystarczą trzy do czterech lat - twierdzi ekspert konsumentki.

Oczywiście może się zdarzyć, że w przypadku zmiany adresu, gdy pozew był kierowany na poprzedni adres okaże się, że ten okres będzie zbyt krótki, z uwagi na zawiłość przepisów procesowych. W razie planowanych licznych przeprowadzek lepiej więc przechowywać takie dokumenty nieco dłużej.

DŁUG JEST, ALE...

- Powinniśmy też pamiętać o tym, że przedawnienie roszczenia nie oznacza, że dług przestaje istnieć. Jeśli dług nie zapłaciliśmy, on dalej istnieje. Przedawnienie ma jednak taki skutek, że przewoźnik lub firma windykacyjna mogą nie wygrać sprawy w sądzie - podsumowuje rzecznik. Milena Kochanowska

Relacje

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Jestem mamą, a pracuję jako nauczycielka, więc tym trudniej mi się przyznać do tego, że długo nie widziałam i nie rozumiałam problemów mojej córki, a one narastały od co najmniej dwóch lat - mówi Grażyna, mama 13-letniej Marty. - Tak, bagatelizowałam je, zrzucałam na karb dojrzewania, mówiłam, że przesadza, nie miałam czasu słuchać, aż do pierwszej samobójczej próby. Teraz wiem, że gdybym inaczej się zachowywała być może by do niej nie doszło. Marta jest pod opieką psychologa, chodzimy do niego prywatnie. Mogę sobie na to pozwolić, ale przecież są rodzice, którzy nie mogą. Są też i tacy, którzy w ogóle nie mają czasu dla swoich dzieci. Są też dzieci, których rodzice w ogóle nie powinni być rodzicami nazywani, bo to oni są tych dzieci problemem największym. W naszym przypadku skończyło się dobrze, ale niewiele brakowało. Zawsze mówię teraz rodzicom, by jak najwięcej rozmawiali z dziećmi i słuchali ich, słuchali, słuchali.

Telefon pomocy

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę od ponad 30 lat chroni dzieci m.in. przed przemocą i wykorzystaniem seksualnym. Zapewnia dzieciom i ich opiekunom wsparcie, pomoc psychologiczną i prawną. Stara się też uczyć dorosłych, jak mądrze i skutecznie reagować na przemoc wobec dzieci i co robić, gdy podejrzewają, że dziecko jest krzywdzone. O pomoc można się do niej zwrócić, dzwoniąc na przykład pod numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116111, który działa przez całą dobę 7 dni w tygodniu. Od poniedziałku do piątku w godzinach 14-18 konsultanci przyjmują zgłoszenia także w języku ukraińskim i rosyjskim.

- Telefonów jest bardzo dużo. Mimo że odbieramy je co chwilę i praktycznie cały czas trwają rozmowy, dajemy radę odebrać tylko kilkanaście procent połączeń - przyznaje Aleksandra Milczarek, konsultantka telefonu zaufania. - Najwięcej dzieci dzwoni wieczorami i w pierwszej części nocy. To wtedy mają przestrzeń na rozmowę, ale też często wtedy właśnie uświadamiają sobie sprawy, z którymi jest im trudno i potrzebują tego, żeby ktoś ich wysłuchał. Większość dzwoniących ma 13-15 lat. Mówią o trudnościach w szkole, o relacjach z rówieśnikami, o sprawach związanych z rodzinami i tych, które budzą w nich bardzo silne emocje, z którymi trudno jest im radzić sobie sa-

modzielnie. Mówią o samotności, strachu, poczuciu zagubienia i smutku. Najwięcej rozmów związanych jest jednak z depresją, zaburzeniami lękowymi i myślami samobójczymi. Wiele mówi nam, że ma zdiagnozowaną depresję, że się okaleczało lub podejmowało próby samobójcze. Niektórzy dzwonią do nas w trakcie takiej próby lub mówią, że podejmą ją niedługo. Wtedy, w porozumieniu z dzieckiem, interweniujemy, by zapewnić mu bezpieczeństwo i bezpośrednią specjalistyczną pomoc.

W ubiegłym roku takich interwencji Fundacja przeprowadziła 824, a w tym, do pierwszych dni września, było ich już ponad 600. Z każdym rokiem liczba interwencji rośnie, ale, co podkreślają przedstawicielki Fundacji, w tych liczbach nie są ujęte dzieci, które mówią „jedynie” o słabszej nasilonych myślach samobójczych albo „tylko” o próbach, które podejmowały w przeszłości. - Pamiętam też wiele rozmów, w których słyszałam o tym, że mój rozmówca kilka lat wcześniej był bliski odebrania sobie życia, jednak mu się to nie udało, a pierwszą osobą, która się o tym dowiaduje, jestem ja. Z klinicznego punktu widzenia takie sytuacje również są próbami samobójczymi, jednak dorośli z otoczenia dziecka nie mają świadomości, że coś takiego się wydarzyło. Obawiam się, że takich sytuacji jest o wiele więcej, niż jesteśmy w stanie to określić liczbami - dodaje psycholog.

Dorośli też mogą dzwonić

Oddzielnie Fundacja uruchomiła telefon dla dorosłych - 800 100 100, przeznaczony dla rodziców, nauczycieli i opiekunów, którzy martwią się o bezpieczeństwo dzieci. Najczęściej korzystają z niego rodzice i nauczyciele, ale zdarzają się też telefony od dziadków, sąsiadów lub innych dorosłych, których niepokoi coś, co dzieje się w życiu dziecka i zastanawiają się jak powinni zareagować. Sytuacje, z którymi zwracają się do konsultantów dorośli, są bardzo różne.

- Często rozmawiamy o trudnych sytuacjach w szkole, a także o obawie związanej z możliwością tego, że dziecko stało się ofiarą przestępstwa, na przykład w internecie lub w związku z nadużyciem seksualnym - mówi specjalistka. - Najważniejsze jest to, że ci dorośli szukają sposobów na to, żeby wesprzeć dziecko. Myślę, że kontakt z nami jest często pierwszym krokiem do tego, żeby odpowiednio zareagować na coś niepokojącego, co się u dziecka wydarzyło.

O dziecięcej rozpacz i bezradności mówimy rzadko, choć ostatnio może częściej, niż robiliśmy to wcześniej. Zwykle mówimy jednak tak, jakby te problemy były przejściowe, nieraz je po prostu bagatelizujemy

30 MINUT DZIENNIE. TYLKO TYLE I AŻ TYLE

**Wsparcie i zrozumienie**

To dobry znak, bo świadomość rodziców i nauczycieli i ich rozeznanie w problemach dzieci wciąż jest niewystarczające. Czy to nie oni właśnie powinni być lepiej wyedukowani, bardziej empatyczni, więcej czasu poświęcający dzieciom?

- Oczywiście, jednym z zadań osób dorosłych jest wspieranie dzieci na poziomie psychicznym i tworzenie wokół nich atmosfery bezpieczeństwa - mówi Aleksandra Milczarek. - To zadanie najważniejsze, choć rozumiem, że na co dzień, w gąszczu zadań rodzicielskich i celów stawianych przed nauczycielami, trudno jest zawsze mieć przed oczami coś tak niemierzalnego jak dbanie o zdrowie psychiczne dziecka.

Jestem jednak przekonana, że zarówno rodzice, jak i inni dorośli którzy pracują z dziećmi, odczuliby dużą ulgę, gdyby dbali o swój dobrostan psychiczny i regularnie przypominali sobie, że dziecko, które czuje się bezpieczne i zauważone, rozkwita i znacznie chętniej współpracuje z dorosłymi.

- Rodzice powinni poświęcać czas dzieciom i rozmawiać z nimi, ale nie wtedy, kiedy jest problem, tylko zawsze - uważa Michalina Kulczykowska, również wieloletnia konsultantka telefonu zaufania. - Powinni interesować się tym, co dzieje się w życiu dziecka, nawet sprawami z pozoru błahymi, bo tylko wtedy ono będzie chciało rozmawiać o poważniejszych problemach. Dlatego potrzebna jest szeroko zakrojona eduka-

cja rodziców, warsztaty rodzicielstwa oraz wsparcie specjalistyczne. Nauczyciele powinni natomiast najpierw skupiać się na dobrostanie ucznia, a nie na jego ocenach. W programach nauki powinny pojawiać się zajęcia na temat dbania o zdrowie psychiczne, o tym jak działają emocje, a także o seksualności i funkcjonowaniu różnego rodzaju relacji.

Książki do zadań specjalnych

Od roku w księgarniach pojawiają się sukcesywnie książki nazywane przez Widnokrąg, wydawnictwo, które podjęło się ich tłumaczenia i wydania, korzystając z dofinansowania ministra kultury i dziedzictwa narodowego, książkami do zadań specjalnych. Przeznaczone

są dla wszystkich: psychologów, pedagogów, nauczycieli, rodziców i dla dzieci. Historie w nich przedstawione mogłyby wydarzyć się w każdym miejscu Europy.

- Mówienie wprost o problemach psychicznych, samookaleczeniach, myślach czy próbach samobójczych jest konieczne do tego, by takim tragediom zapobiegać i chronić zdrowie psychiczne młodych osób - uważa psycholog. - To właśnie nieporuszanie tego tematu czy zamiatanie go pod dywan jest najgorszym, co można zrobić. Młode osoby przez takie podejście obawiają się mówić o problemach i uważają, że trzeba je ukrywać. Książka „Przyjaciele na śmierć i życie” pokazuje, że każdy człowiek może mieć problem, ale najważniejsze jest, aby otrzymać odpowiednią pomoc i wsparcie. W „Kwietniu Pletniu” główna bohaterka przeżywa jeden z najczęściej występujących wśród nastolatków problemów - ataki lęku i paniki. Jednocześnie fabuła jest też świetną lekcją dla rodziców - nie zawsze konieczne jest bowiem wymyślanie coraz innych terapii, bo najważniejsza jest nasza obecność. Natomiast „Wolfgang (niezwyčajny)” - bohaterem książki jest chłopak w spektrum autyzmu, z całą masą wynikających z tego faktu kłopotów z adaptacją w społeczeństwie i nawiązywaniem relacji - może być dla nas wszystkich nauką, że inność nie musi być przeszkodą, a wręcz wartością.

30 minut

Terapeuci mówią, że wystarczy nawet 30 minut dziennie poświęcone dziecku, aby nawiązać z nim dobrą i zdrową relację, w której będzie się ono do nas zwracać z problemami i dzięki czemu będziemy mogli szybko zareagować i zapobiec tragedii.

Jedna zaufana osoba w otoczeniu dziecka może sprawić, że poczuje ono, że nie jest samo z problemami i będzie miało więcej siły, żeby sobie z nimi poradzić.

Pyszne i aromatyczne dania z grzybami w roli głównej

Jeśli ktoś zasmakował grzybów, używać ich będzie w kuchni już zawsze. Bez ich niepowtarzalnego aromatu wielu potraw nie można by przyrządzić, a na pewno nie byłyby one tak smaczne

Do potraw używamy grzybów świeżych, mrożonych, solonych, kiszonych lub suszonych, a jako dodatek podajemy je marynowane. Aromatu i smaku grzybów nie przebije i nie zastąpi żadna przyprawa. Uszlachetniają swym smakiem wiele sosów i farszów. Dodajemy je do kiszzonej kapusty i bigosu. Pasują do każdego rodzaju mięsa, podnoszą smak risotta. Nadziewamy nimi różne paszteciki i pierogi. Same w sobie mogą stanowić odrębne danie - na przykład smażone kane popularnie zwane sowami. Kapelusze tych grzybów po oczyszczeniu wystarczy zamoczyć w jajku, obtoczyć w tartej bułce i usmażyć na patelni aż do uzyskania złotego kołom. Doprawione solą i pieprzem stanowią aromatyczną i niezapomnianą przekąskę.

Błyskawicznie można przyrządzić danie z kurek, maślaków lub podgrzybków, podsmażając na patelni te grzyby z cebulką, a potem dusząc je w śmietanie. Doprawione i posypane natką pietruszki podajemy z ziemniakami, puree ziemniaczanym lub, jeśli ktoś woli, ze wszelkimi rodzajami kasz. Bardzo smaczne są też kurki lekko podsmażone na samym maśle lub jajecznicą z kurkami. Niezwykle aroma-

tyczny jest sos kurkowy, który może być doskonałym dodatkiem do mięs smażonych, pieczonych i grillowanych. Pasuje do wołowiny, wieprzowiny i dziczyzny, ale także na przykład do pieczonego pstrąga. Grzyby te można również stosować jako dodatek do dań makaronowych.

Nie ma prawdziwego sosu myśliwskiego bez grzybów. Sos ten swoje walory smakowe zawdzięcza przede wszystkim grzybom oraz smażonemu boczko (lub kiełbasie śląskiej) z cebulką.

Jeśli chcemy ugotować domową zupę grzybową ze świeżych grzybów, znakomicie nadają się do tego maślaki (po obraniu ich z lepkiej skórki) - zagwarantują one zupie intensywny grzybowy smak.

Jako dodatek do mięs i wędlin świetnie sprawdzają się grzyby marynowane. Najchętniej zaprawiamy w ten sposób borowiki, podgrzybki, kozłarze i gąski zielone, ale także kurki lub rydze. Marynatę przygotowujemy zazwyczaj na bazie octu, dodając do niej w klasycznej wersji: liść laurowy, ziele angielskie i pieprz w ziarnach. W zależności od naszego smaku możemy ją dosłodzić lub zachować bardziej lub mniej kwaśną wersję (zależy od proporcji octu i wody). Ocet, wodę wraz z przyprawami go-

tujemy około 5 minut. Grzyby krótko gotujemy w posolonej wodzie i po odcedzeniu na sitku jeszcze ciepłe przekładamy do słoików. Ciepłą zalewę musi je całe przykrywać. Słoiki zakręcamy i stawiamy dnem w górę.

Z grzybami można też robić doskonałe tarty, gofiy, a nawet naleśniki...

BATATY ZAPIEKANE Z GRZYPAMI

5-6 dużych batatów, kilka łyżek oleju do wysmarowania blachy, łyżka masła, 200g sera żółtego, 300g podgrzybków, 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 środki, żeby zrobić miejsce na farsz. Grzyby 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 mięśm 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)

FASZEROWANE POMIDORY Z GRZYPAMI

7 dojrzałych pomidorów. 20 g grzybów leśnych. 150 g boczku, 1 cebula 2 łyżki oleju. 1 woreczek ugotowanego białego ryżu. 20 g sera żółtego, 1 jajko, 2 ząbki czosnku przedśnięte przez praszkę, sól, pieprz, oregano i posiekany szczypiorek

Pomidory myjemy, odcinamy kapelusze i wydrążamy środki. Miąższ z pestkami przeceźdźmy, odlewamy sok, który będzie potrzebny do zapiekania. Kroimy boczek, ugotowane grzyby i cebulkę, podpiekamy na oleju, przyprawiając solą i pieprzem. Mieszm z ugotowanym ryżem, dodajmy przyprawy i czosnek. Wbijamy jajko i dodajemy większość startego sera i pokrojony szczypiorek. Starannie mieszamy. Pomidory napełniamy farszem, posypujemy wierzch resztą startego sera, przykrywamy kapeluszami i przekładamy do naczynia żaroodpornego. Na dno naczynia wlewamy odrobinę oleju. Pieczemy w mocno nagrzanym piekarniku do 180-190 st. przez około 20 min. Po wyjęciu z piekarnika, polewamy powstałym sosem, (www.pekpol.pl)



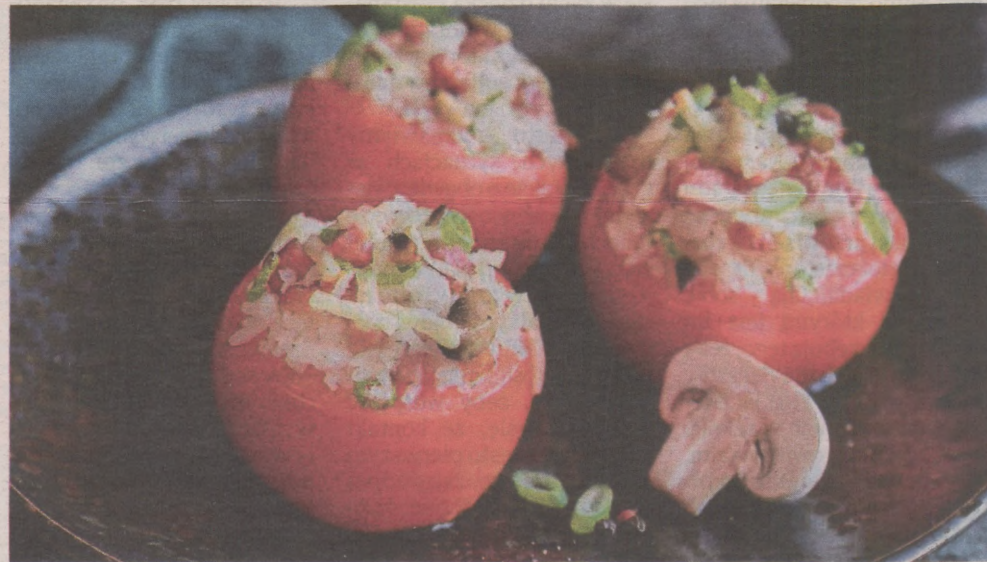
FOT. 123 RF



FOT. MATERIAŁ PRASOWE BRITTA



FOT. 123 RF



FOT. 123 RF

W kuchni



FOT. MAT. PRAS. HALINA



FOT. MAT. PRAS. OSM PIATNICA



FOT. ISTOCK

OUICHE Z KURKAMI I ŚWIEŻYM CZĄBREM
Składniki na dasto: 250g mąki pszennej, 120 g zimnego masła, 1 jajko, 1 łyżka zimnej wody, szczypta soli; składniki na farsz: 200g świeżych kurek, 1 cebula, 150g sera żółtego, 300ml śmietanki 36 proc., 4 jajka, 3 gałeczki cząbrku, sól i pieprz do smaku

Mąkę trzeba przesiać przez sito i posiekać z masłem. Dodać pozostałe składniki i wyrobić ciasto. Zawinąć je w folię spożywczą i wstawić do lodówki na ok. 30 minut. Następnie rozwałkować i wyłożyć na blaszkę do tarti wysmarowaną masłem. Na wierzch położyć papier do pieczenia, na papier dwie garście surowej fasoli lub ryżu do obciążenia. Piec w rozgrzanym do 180 st. C piekarniku przez 15 minut. Usunąć papier i obciążenie. Kurki na farsz dobrze oczyścić i podduśmy przez parę minut na maśle, razem z cebulą pokrojoną w kostkę. Doprawmy do smaku solą, pieprzem, wymieszajmy i odstawmy. Śmietankę dokładnie rozmieszajmy z jajkami, a następnie dodajmy utarty na grubym oczku ser i posiekany cząber. Doprawmy

do smaku solą i pieprzem oraz wymieszajmy. Tak przygotowaną masę wlejmy na podpieczony kruchy spód, a na wierzch wyłóżmy wcześniej przygotowane kurki. Całość pieczmy w rozgrzanym do 180 st. C piekarniku, do zrumienienia (ok. 25 minut). (www.msm-monki.pl)

NALEŚNIKI Z KASZĄ GRZYCHANĄ I GRZYBAMI
Naleśniki: 1 szklanka mąki pszennej, 2 jajka 1 szklanka mleka, 3/4 szklanki wody, szczypta soli, 3 łyżki roztopionego masła; farsz: 200g kaszy gryczanej białej, 1 cebula posiekana 1 ząbek czosnku drobno posiekany, 1 garść suszonych grzybów, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1 łyżka bułki tartej, 1 łyżka masła, 1 łyżka sosu sojowego (opcjonalnie), sól, pieprz

Grzyby namoczyć i ugotować. Wystudzić i posiekać. Kaszę ugotować. Na patelni rozgrzać olej, smażyć cebulę aż zmięknie i smażyć przez 3 minuty. Wyłączyć gaz, dodać pozostałe składniki, wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem. Przygotować naleśniki - wszystkie składniki wymie-

szać, a następnie smażyć kilka minut aż się zarumienią. Gotowe napelnić farszem. Podawać na ciepło, (www.halina.eu)

TARTA Z GRZYBAMI
masło, mąka 300g, żółtko 2 szt., woda 100 ml śmietanka 42 proc 100 ml. śmietana 18 proc 1 łyżka na porcję. cebi Mał średnia, masło 1 łyżka, podgrzybek świeży lub mrożony 250g, kuria świeża lub mrożona 250g, pieczarka świeża 6 średnich sztuk, mąka 1 łyżeczka, sól, pieprz do smaku

Do przesianej mąki dodać zimne, pokrojone masło. Całość posiekać nożem. Dodać żółtka, wodę i sól. Zagnieść ciasto, rozwałkować wyłożyć na blaszkę do tart. Podpiec w piekarniku ok. 10 min., w temperaturze 200 st.C. Cebulę obrać, pokroić w półkrążki i podsmażyć na maśle. Podgrzybki i kurki oczyścić, krótko gotować w osolonej wodzie i odcedzić. Do cebuli wkroić oczyszczone pieczarki, dodać grzyby i chwilę podsmażyć. Dodać mąkę i wszystko razem dobrze wymieszać. Dodać śmietankę oraz doprawić całość solą i pieprzem. Zagotować powstały farsz i wyłożyć na pod-

pieczone ciasto. Tartę piec w piekarniku w temp. 180 st. C, aż się zrumieni. Podawać z łyżką zimnej, kwaśnej śmietany lub z jogurtem naturalnym.

NALEŚNIKI Z GRZYBAMI, ŻÓŁTYM SEREM I TYMIANKIEM
Farsz: cebula 1 szt., olej rzepakowy 2 łyżki, pieczarka 500 g, podgrzybki świeże 50 g, śmietana 22% 150 ml, świeży tymianek 5-6 gałązek, ser żółty 150g, sól, pieprz czarny; składnia na ciasto naleśnikowe: mięto 300ml, mąka pszenna 1 szklanka, jćsco 1 szt., sól, cUkier, olej do smażenia

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać różgą lub mikserem i usmażyć naleśniki z obu stron. Cebulę pokroić w kostkę i lekko zrumienić na oleju. Dodać pokrojone pieczarki i chwilę podduścić. Podgrzybki oczyścić, pokroić w cząstki, obgotować w osolonej wodzie przez 2 minuty, odcedzić i przepłukać zimną wodą. Dodać do pieczarek i cebuli, doprawić solą, pieprzem, świeżym tymiankiem i dodać śmietanę. Całość doprowadzić do wrzenia, często mieszając. Usmażonego nale-

śnika ponownie położyć na rozgrzanej patelni. Na górę wyłożyć 2-3 łyżki farszu i posypać startym serem żółtym. Boki naleśnika zawinąć do środka, przykryć pokrywką i smażyć ok. 2-3 minut. Tak samo postąpić z kolejnymi naleśnikami. Przygotowane naleśniki podawać z łyżką zimnej śmietany. (www.piatnica.com.pl x2)

KROKIETY Z RYŻEM, GRZYBAMI I SZPINAKIEM
2 saszetki (200g) ryżu brązowego, 500 gpc/rzybków (lub pieczarek) drobno pokrojonych, 4 ząbki czosnku drobno posiekane, 2cetx. Je drobno posiekane. 100g szpinaku krojonego, sól i pieprz; ciasto: 6 jajek, bułka tarta, 300g mąki, 500ml mleka 3 łyżki oleju, 1 szklanka gazowanej wody mineralnej, pół łyżeczki soli

Ryż ugotować. Z mąki, mleka, oleju, 3 jajek, wody i soli zrobić ciasto na naleśniki. Usmażyć naleśniki. Na patelni rozgrzać odrobinę oleju. Zeszklić cebulę z czosnkiem, dodać grzyby i smażyć kilka minut, dodać szpinak i smażyć jeszcze 2 minuty. Połączyć składniki w misie, dodać jedno jajko i odro-

binę bułki tartej. Nanaleśniki nałożyć farsz i zwinąć krokiety. Obtoczyć w mące, jajku i bułce tartej. Smażyć na złoty kolor. (www.britta.pl)

GOFRY Z KURKAMI
opakowanie gofrów 50g świeży kurek, łyżka masła 4 plasterki szynki parmeńskiej, starty parmezan, 100g twarogu półtłustego, 100g fiolków bazyfu, 3 łyżki śmietany 12 proc. sól i pieprz

Kurki oczyścić na sucho szczoneczką lub pędzelkiem. Na patelni rozpuścić masło i podsmażyć grzyby na małym ogniu aż zmiękną. W miseczce wymieszać twaróg ze śmietaną i drobno posiekanymi listkami bazylii. Doprawić solą i pieprzem. Gofry zagrzać w piekarniku, aż delikatnie się zarumienią. Wyłożyć na talerze. Kurki zdjąć z patelni i położyć na papier aby osuszyć je z tłuszczu. Jedną stronę gofra posmarować twarogiem bazyliowym, na wierzch położyć kurki. Zetrzeć parmezan na ciepłe grzyby, a na samym końcu położyć złożone na półplasty szynki parmeńskiej. Całość przykryć drugim, ciepłym gofrem. (www.dancake.pl)

AUTOPROMOCJA

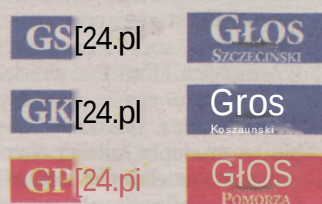
0210610554

2022 **9, nasze dobre**
Z P O M O R Z A
Zdobgdź tytuł
NAJLEPSZEJ MARKI
z Pomorza

Nie czekaj dowiedz się więcej!
Katarzyna Kucaba
TEL. 519 503 524
E-MAIL. katarzyna.kucaba@polskapress.pl

ORGANIZATOR:

NASZE DOBRE 2022 - JUŻ DOŁĄCZYLI DO NAS:



Ida Nowakowska

Uważa, że macierzyństwo zmieniło ją na lepsze

Poświęciła dla miłości wiele. Los jednak miał dla niej niespodziankę.
Dzięki temu zrobiła błyskawiczną karierę.
Dziś spełnia się też jako mama

Paweł Gzyl
vel.gzyl@polskapress.pl

Jest w tej chwili najjaśniejszą gwiazdą publicznej telewizji. Zaczynała od programów tanecznych, potem przyszło „Pytanie na śniadanie” i wreszcie największe imprezy plenerowe organizowane przez stację. Przekonuje do siebie pozytywną energią i dziewczęcą naturalnością. A przecież niedawno została mamą. Wystarczyło jej jednak kilka dni, by powrócić do pracy. Taka jest jedyna i niepowtarzalna - Ida Nowakowska.

- Myślę, że nigdy nie osiągamy w życiu poczucia pełnego sukcesu. To, co robię, to moja praca i pasja. Wierzę głęboko, że Pan Bóg ma wobec mnie swój plan. Poddam mu się z całkowitą ufnością. A sukces, do którego dążę, nie jest z tego świata. Każda z naszych dróg jest inna, ale równie ważna - mówi w serwisie internetowym W Podróż.

Cudowna przygoda

Jej mama pojechała za młodu do Ameryki, by szukać szczęścia za oceanem. I znalazła - poznała tam wyklętego przez peerelowskie władze pisarza Marka Nowakowskiego. Pokochali się i wzięli ślub, a po 1989 roku wrócili do Polski. Rok później na świat przyszła Ida. Wychowywała się w otwartym domu, gdzie bywali znani ludzie kultury. Nic więc dziwnego, że i ona zaczęła przejawiać artystyczne zainteresowania.

- Na samym początku był taniec nowoczesny i współczesny. Zawsze byłam energicznym dzieckiem, więc to był styl w sam raz dla mnie. Potem mama zapisała mnie na zajęcia przy szkole baletowej. Czułam się tam jak w domu, gdzie bywali znani ludzie kultury. Nic więc dziwnego, że i ona zaczęła przejawiać artystyczne zainteresowania.

- Na samym początku był taniec nowoczesny i współczesny. Zawsze byłam energicznym dzieckiem, więc to był styl w sam raz dla mnie. Potem mama zapisała mnie na zajęcia przy szkole baletowej. Czułam się tam jak w domu, gdzie bywali znani ludzie kultury. Nic więc dziwnego, że i ona zaczęła przejawiać artystyczne zainteresowania.



na przesłuchania do Teatru Buffo. „Bierzemy tę małą” - powiedział Janusz Józefowicz po jej występie i dziewczynka znalazła się w obsadzie słynnego musicalu „Metro”. Potem przyszedł czas triumfów w kolejnych tanecznych konkursach. Kiedy więc zgłosiła się do pierwszej edycji telewizyjnego show „You Can Dance”, wydawało się, że

nic jej nie zatrzyma. Niestety - odpadła.

- To była cudowna przygoda. Pierwszy raz mogłam wystąpić dla tak szerokiej publiczności. Byłam najmłodszą uczestniczką tamtej edycji. Dlatego moim zdaniem nie była to porażka, ale kolejne wyzwanie. Szkoda, że nie otrzymałam stypendium, ale i tak kolejne lata spędziłam tań-

cząc i ucząc się u najlepszych nauczycieli na świecie - tłumaczy w „Gazecie Krakowskiej”.

Uparty chłopak

Kiedy przyszło do wyboru przyszłości, Ida postanowiła polecieć za ocean, by studiować prawo i aktorstwo na uniwersytecie w Los Angeles. W obcym mieście bardzo pomogła jej

IDA NOWAKOWSKA

Tancerka, aktorka i prezenterka. Urodziła się w 1990 roku w Warszawie. Jest córką pisarza Marka Nowakowskiego i Joanny Marii Zamojskiej, siostrzenicy malarza Jana Lebnsteina. Ukończyła szkołę baletową w Warszawie, a potem kurs aktorstwa oraz nauki polityczne na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles. Karierę rozpoczęła już jako dziecko w Teatrze Roma, potem występowała w Teatrze Buffo. W 2009 roku zdobyła puchar Polski w Disco Dance. Tańczyła w Metropolitan Opera w Nowym Jorku. W 2018 roku nawiązała współpracę z TVP. Była jurorką programów „You Can Dance” i „Dance, Dance, Dance”. Od 2019 roku jest prowadzącą „Pytania na śniadanie”. Miała własne programy „Ameryka da się lubić” i „Szlak nadziei”. Prywatnie jest żoną dyplomaty Jacka Herndona. W maju 2021 roku urodziła syna Maksymiliana Marka.

wiara, którą przekazali jej rodzice. Trafiła do polskiego kościoła i szybko zżyła się z tamtejszą wspólnotą. To był przełomowy moment w jej duchowej drodze. Choć na codziennych nabożeństwach była najmłodsza, wytrwała w swym zapale.

- Ja zawsze chodziłam do kościoła, wierzyłam w Pana Boga, dla mnie to było bardzo normalne. Ale jak to u każdego, były w moim życiu różne okresy. Byłam wychowana w katolickiej rodzinie, ale oboje moi rodzice byli artystami i ta wiara chyba była bardziej otwarta. Nie pamiętam, żeby ktokolwiek zmuszał mnie do chodzenia do kościoła. Sama chciałam - podkreśla w serwisie Alateia.

Studiując aktorstwo, Ida poznała Jacka Herndona. Chłopak od razu stracił dla niej głowę. Polka nie była jednak nim początkowo zainteresowana. Tymczasem Jack nie dał za wygraną. „Co mam zmienić w sobie, żebyś mnie pokochała?” - pytał. Kiedy był bliski zdobycia serca dziewczyny, niespodziewanie zmarł jej tata. Ida przyjechała do Polski, a Jack za nią. Nie zważając na okoliczności... oświadczyli się sobie.

- Siedziałam wtedy w Warszawie i on się bał, że ja już nie będę chciała wrócić do Stanów. Jak przyszedł do mnie z pierścionkiem (zresztą sam go zrobił), byłam w szoku, bo przecież byliśmy bardzo młodzi. Niby przyjechałam zaręczyny, ale bardzo się od niego oddalałam. Nie chciałam się przywiązywać, bo skoro i tak ludzie, których kocham, odchodzą, to po co? - wspomina w Alatei.

Nowa misja

Jednak kiedy w jakiś sposób pogodziła się ze śmiercią taty, wzięła ślub z Jackiem w polskim kościele w Los Angeles. Choć chłopak miał przed sobą świetlaną przyszłość jako aktor, odwiedziło mu się to zajęcie i postanowił zostać dyplomatą. Gdy wysłano go na placówkę do Chin, młoda żona była załamana. Myślała, że będzie pracować w Hollywood, ale miłość zwyciężyła i postanowiła towa-

rzyszyć ukochanemu na wyjeździe. Do czasu.

- Pewnego dnia otrzymałam telefon od producentki programu „You Can Dance”, która zaproponowała mi rolę jurorki. Wbrew pozorom to nie była dla mnie łatwa decyzja. Aby wrócić do Polski i jurorować w tym show, musiałam zerwać współpracę z jedną z najważniejszych agencji tanecznych w USA. Podjęłam to wyzwanie i nie żałuję. Dzięki temu jako jedyna w historii „You Can Dance” byłam najpierw uczestniczką, a potem jurorką - śmieje się w „Jazde Krakowskiej”.

Ida świetnie wypadła na małym ekranie, telewizja postanowiła więc zaprosić ją do stałej współpracy. Prowadziła najpierw Sylwestra z Dwójką i Eurowizję Junior, potem dostała się do „Pytania na śniadanie”, aż w końcu zasiadła w jury nowego programu tanecznego „Dance, Dance, Dance”. Największym wyzwaniem okazało się jednak dla niej poprowadzenie reality show „Szlak nadziei”, w którym przeszła niegdyś szlak armii Andersa.

Mając status gwiazdy, pomyślała o macierzyństwie. Jack przeprowadził się do Warszawy i para zamieszkała razem. W maju zeszłego roku urodził im się synek, któremu dali imiona Maksymilian Marek. Narodziny synka nie zatrzymały jednak kariery Idy, która... już kilka dni po porodzie jawiła się w studiu telewizyjnym. Było to możliwe dzięki pomocy męża i mamy, którzy opiekują się maluchem, kiedy gwiazdę TVP wzywa praca.

- Macierzyństwo zmieniło mnie w bardzo pozytywnym sensie oraz nadało mojemu życiu sens. Brzmi to górnolotnie, ale teraz mam w swoim życiu nową misję. Dużo osób mówi, że dziecko zabiera energię, ale tak naprawdę jest wręcz odwrotnie. Widzę to po sobie i po moich koleżankach, które dokładnie w tym samym czasie urodziły dzieci. Każda z nas nosi w sobie ogrom ciepła, miłości, energii i jest o wiele lepiej zorganizowana - podkreśla w Interii.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dla studentów

Może warto sięgnąć po kredyt studencki?

Jeśli potrzebujemy pieniędzy na studia, rodzina nie jest w stanie wesprzeć nas finansowo, a studia są na tyle absorbujące, że nie mamy czasu pracować, dobrym rozwiązaniem może być kredyt studencki

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Podstawowym jego celem jest pomoc w finansowaniu bieżących potrzeb studenta. Ico bardzo ważne - żaden bank nie wymaga od kredytobiorców rozliczania się z tego, na co przeznaczyli pożyczone środki.

Zależny od dochodu

Przyznawany na preferencyjnych warunkach i dostępny przez cały rok - to główne zalety kredytu studenckiego. Można się o niego ubiegać niezależnie od innych otrzymywanych świadczeń stypendialnych, wystarczy, że dochód na osobę w rodzinie nie przekroczy w roku ubiegania się okredyt 3000 zł. Procedura składania wniosku jest jednorazowa, a student będzie otrzymywał kredyt przez cały okres studiów.

Jakie banki mogą udzielić kredytu?

Kredyt studencki jest udzielany przez wybrane banki komercyjne (ofemje go: PKO Bank Polski S.A., Bank Pekao S.A., Bank Polskiej Spółdzielczości S.A. i SGB-Bank S. A. wraz ze zrzeszonymi bankami spółdzielczymi). Jego preferencyjne warunki są możliwe dzięki dopłatom z Funduszu Kredytów Studenckich finansowanym z budżetu państwa.

Jak złożyć wniosek?

Wnioski o kredyt na rok akademicki 2022/2023 można składać w formie papierowej lub przez internet. Wybierając tradycyjną formę, należy wejść na stronę internetową banku, znaleźć odpowiedni formularz, wydrukować go, wypełnić i złożyć w placówce. Chcąc wnioskować online, wystarczy wypełnić wniosek na stronie kredy-



today. Do wniosku zazwyczaj trzeba dołączyć: zaświadczenie z uczelni potwierdzające, że wnioskodawca jest studentem/doktorantem, oświadczenie o wysokości dochodów i liczbie członków rodziny, dodatkowe dokumenty wymagane przez bank niezbędne do oceny zdolności kredytowej i zabezpieczenia spłaty kredytu.

Kto może się starać o kredyt i kiedy?

O kredyt studencki można ubiegać się przez cały rok. Decyzja kredytowa powinna zapaść

w ciągu 30 dni. Okredyt może się ubiegać student (osoba na studiach licencjackich, inżynierskich, magisterskich) do ukończenia 30. roku życia, który rozpoczął studia pizied 25. rokiem życia lub doktorant, który nie skończył 35 lat. Wniosek o kredyt może składać także osoba ubiegająca się o studia, wówczas wypłata kredytu nastąpi po uzyskaniu statusu studenta.

Uwaga! W trakcie trwania kredytu bank może poprosić kredytobiorcę o przedstawienie ważnej legitymacji studenckiej lub doktoranckiej - kredytobiorca ma obowiązek 2 razy w roku potwierdzić swój status studenta. Nie można więc zrobić tak, że zaciągniemy kredyt, a ze studiów zrezygnujemy.

Ile pieniędzy i dla kogo?

O kredyt studencki można się ubiegać niezależnie od innych otrzymywanych świadczeń stypendialnych. Wnioskujący musi mieć poręczyciela kredytu, na przykład rodziców czy rodzeństwo. Jeśli student kredytobiorca nie ma poręczycieli, może ubiegać się o poręczenie z Banku Gospodarstwa Krajowego lub Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa (studenti, którzy mieszkają na wsiach).

Student sam decyduje, w jakiej wysokości środki chce otrzymywać z banku w czasie studiowania. Można wybrać kwotę od 400 zł (rata obniżona), 600 zł (rata podstawowa) lub 800-1000 zł miesięcznie (rata podwyższona). W trakcie pobierania kredytu student może dokonać zmiany wysokości otrzymywanych środków, dostosowując je do aktualnych po-

treb. Maksymalnie student może pobrać 60 transz kredytu, kwota pożyczki może więc wynieść 60 000 zł. W przypadku doktorantów jest to 40 transz, czyli 40 000 zł.

Co w razie zmiany kierunku studiów?

Zmiana kierunku studiów nie wpływa na kredyt. Kredytobiorca ma jednak obowiązek powiadomić bank o każdym zdarzeniu, które powoduje wydłużenie okresu, na jaki udzielony został kredyt. Takie same zasady obowiązują w przypadku, gdy nie zaliczył semestru lub roku studiów czy skorzystał z urlopu dziekańskiego. W tym przypadku kredytobiorca ma również prawo do złożenia w banku wniosku o wydłużenie okresu kredytowania. Jeżeli bank się do niego przychyli, termin rozpoczęcia spłaty ulegnie wówczas zmianie.

Kiedy i jaka spłata?

Przez całą edukację i 2 lata po jej zakończeniu wszystkie naliczone przez bank odsetki spłaca państwo. Student pokrywa jedynie odsetki naliczone po tym okresie. Rozpoczęcie spłaty następuje dopiero dwa lata od ukończenia studiów. Jest to czas na podjęcie pracy po studiach i ustabilizowanie sytuacji finansowej. Mimo że szóstym zmian, spłata kredytu odbywa się nadal na korzystnych warunkach finansowych. Kredyty udzielane po 18 grudnia 2021 r. mają zmieniony system wyliczenia oprocentowania - to połowa stawki będącej sumą marży banku i 1,2 stopy redyskontowej NBP. Marża może wynieść maksymalnie 2 proc. Daje to oprocentowanie wynoszące maksymalnie

4,93 proc. Dla kredytów udzielanych przed tym terminem oprocentowanie wynosi połowę stopy redyskontowej weksli NBP. Okres spłaty rozkłada się na okres dwukrotność pobierania kredytu, a więc miesięcznie absolwent spłaca połowę tego, co

kredytową,

wcale nie musi

czekać na to, aż ten okres upłynie. Nic nie stoi bowiem na przeszkodzie, aby bez żadnych opłat spłacił kredyt przed terminem.

Gdy mamy problem ze spłatą...

W przypadku trudności ze spłatą kredytu przewidziane są narzędzia odciążające spłatę lub zmniejszające wysokość miesięcznej raty.

Umorzenie kredytu studenckiego

Jeżeli trudna sytuacja życiowa będzie uniemożliwiała spłatę kredytu, wówczas może być on umorzony częściowo lub w całości.

W przypadku trudnej sytuacji życiowej spłata może zostać zawieszona na maksymalnie 12 miesięcy. Można też zawnieśkować o obniżenie rat do 20% swego dochodu. W skrajnej sytuacji, czyli tzw. trwałej utracie przez kredytobiorcę zdolności do spłaty zobowiązań, kredyt może zostać zupełnie umorzony. Jeżeli student wykaże się bardzo dobrymi wynikami w nauce, umorzona zostanie mu połowa długu. Jeśli ukończy studia w gronie 10% najlepszych studentów, otrzyma obligatoryjne umorzenie nawet do 50% wartości kredytu.

Dlaczego opłaca się wziąć ten kredyt?

Chociaż kredyty studenckie mają od zeszłego roku wyższe oprocentowanie niż te wypłacane na starych zasadach, nadal, zdaniem fachowców, są najtańszym rodzajem długoterminowego kredytu. Przez cały okres studiów idąca lata po ich ukończeniu całe odsetki za studenta spłaca Fundusz Kredytów Studenckich. Pobeżodsetkowym okresie oprocentowanie kredytu nadal jest niskie w porównaniu do pożyczek gotówkowych lub kredytów hipotecnych.



Naszafie



FOT. PIXABAY

Jaką torebkę wybrać - dużą czy małą i w jakim kolorze?
W sklepach wybór jest duży, więc mamy w czym wybierać

Natalia Krawczyk

natalia.krawayk@polskapress.pl

Wzblizającym się sezonie jesienno-zimowym projektanci zadali, aby każda z nas znalazła idealną torebkę dla siebie, modną i funkcjonalną.

Musi ona nadawać naszej stylizacji charakteru i być z nią spójna. Nierzadko jest to nielada wyzwanie. Możemy mieć też wątpliwości, czy dobrą dobudować czy do ubrań. Umiejętnie dopasowane buty i torebka są bowiem kluczowe w budowaniu naszej stylizacji.

Jaki rodzaj torebki wybrać?

Zastanówmy się więc na początku, czy torebka ma być elementem wyróżniającym się, czy posłużyć za tło. Kolejny krok to określenie jej rozmiaru - wybierając się na elegancką imprezę, warto wybrać kopertówkę, idąc na zakupy najlepiej

zdecydować się na funkcjonalną, dużą torbę lub plecak - będzie praktycznie i wygodnie. Z kolei do pracy lub na uczelnię można zabrać ze sobą klasyczną torbę typu aktówka lub worek czy plecak. Na spacer po parku najlepsza będzie listonoszka albo sportowa nerka.

Torebka do butów?

Nasuwa się pytanie, czy dobieranie torebki i butów w tym samym stylu i kolorze jest modne? Dzisiejsze trendy dają nam więcej swobody, a wspomniana zasada niektórym miłośnikom mody kojarzy się z czymś przestarzałym. Przykładowo, zakładając granatowe obcasy, torebkę możemy dobrać w pastelach lub w odcieniach pomarańcza.

Bardzo modnym i niezwykle szykownym rozwiązaniem jest tzw. total look, czyli postawienie na stylizację w jednym kolorze. Są to zestawienia, które przyciągają wzrok, wyglądają stylowo i niebanalnie, tym

bardziej jesienią, kiedy mamy na sobie wiele warstw. W tym sezonie postawmy na beż, brąz, szarość, bordo i granat.

Kupując torebkę w groszki, zrezygnujmy z obcasów w zebry czy panterkę - istotny będzie w tym przypadku spójny wzór. Chociaż doświadczony stylistki zachęcają do łączenia ze sobą różnych wzorów, na przykład kropek i pasków, nie zawsze nam się to udaje. Zestawienie będzie wyglądało dobrze, ale tylko wtedy, gdy zrobimy to umiejętnie. Należy postawić na jeden, dwa akcenty, a pozostałe części garderoby powinny być raczej stonowanym tłem. Najbezpieczniej jest zaś wyeksponować jeden element - na przykład wzorzystą torebkę, by uniknąć nadmiaru wszystkiego.

Modna, funkcjonalna, niebanalna, minimalna...

Co będzie modne w sezonie jesień-zima 2022/23? Na wybie-

gach mody królują torebki funkcjonalne oraz te o niebanalnym kształcie. Wracają plecaki, które mimo wielu zalet przez kilka sezonów były nieco zapomniane. Są wygodne w noszeniu, zmieścimy w nich najpotrzebniejsze rzeczy oraz nie nadwerężymy kręgosłupa. Możemy wybrać elegancki model wykonany ze skóry lub ten z wodoodpornej tkaniny. Dzięki wielości fasonów możemy dobrać plecak do sportowej, miejskiej, jak i eleganckiej stylizacji - wszystko zależy od naszej wyobraźni.

Kolejnym topowym trendem będą pakowne shopperki w rozmiarze XL, uszyte z zamkowej lub licowej skóry. Stawiamy tutaj na klasykę, minimalistyczne detale i gładką formę. W opozycji do prostoty stają torby wykonane z futerka lub częściowo nim obszyte, tego typu modele uczynią każdą stonowaną stylizację niepowtarzalną. Na wybiegach prezentowane są torebki wełniane, z owczej skóry lub ze sztucznego

filtra. Tego sezonu najmłodniejsze będą eleganckie modele z dodatkiem futra, kształtem przypominające półksiężyc. Na topie są również torebki-jamniki.

W zbliżającym się sezonie nasze serca mogą także podbić mikroskopijne torebki. Mieszczą niewiele, bardziej przypominają etui niż torebki, ale są elementem dodającym uroku. Niebanalnym pomysłem będzie zakup torebek w dwóch rozmiarach i noszenie ich jednocześnie. Modne będą też wyraziste torebki o geometrycznym kształcie - małe puzderka, torebki noszone w dłoni, kuferki.

Do garderoby warto zająrzeć w poszukiwaniu modeli torebek z lat 70. Wróciły te wykonane z miękkiej skóry z plecionymi rzemykami, płóciennymi lub farbowanymi ręcznie. Na wybiegach pojawiają się również modele kwiatowe, które znajdziemy w sieciówkach, u projektantów, ale także w sklepach z używaną odzieżą.

Kolorowe i ozdobne

Chociaż jesień kolorystycznie kojarzy nam się z barwami ziemi, tego sezonu nie bójmy się postawić na soczyste kolory talde jak fuksja, turkus i żółć.

Coś dla siebie znajdą również miłośniczki błysku, bo projektanci lansują torebki połyskujące w futurystycznej formie. To właśnie srebrne i złote modele staną się niebanalnym dodatkiem do stylizacji.

Wybierając torebkę na jesień i zimę, warto postawić na detale. Powracają modele z dużym logo, łańcuszkiem czy klapką.

Słynne domy mody, na przykład Chanel, lansują torebki z wielkim brandem - logo może być wyhaftowane lub naszyte. Jeśli nie możemy pozwolić sobie na torebkę od projektanta, nie martwmy się. Warto rozejrzeć się w mniejszych sklepach, w których też można przecież znaleźć wiele ciekawych modeli.

CZYM SIĘ KIEROWAĆ PRZY WYBORZE TOREBKI?



FOT. PIXABAY

Torebki do ręki, bardzo ozdobne, były zarezerwowane na wieczór, teraz można je nosić także na co dzień



FOT. PIXABAY

Torebka może być najbardziej zauważalnym akcentem naszej stylizacji, może więc być bardzo kolorowa



FOT. PIXABAY

Niezwykle modne w tym sezonie będą niewielkie torebki, w których też niewiele się zmieści

Pielęgnacja

Algi bogate w witaminy i minerały

Algi wykorzystuje się w kremach, żelach, płynach oraz maseczkach kosmetycznych. Należą do najchętniej wykorzystywanych składników preparatów do pielęgnacji ciała

Milena Kochanowska

kochanowska@glos.com

Algi to grupa organizmów występujących w wodach oceanów, mórz, rzek oraz jezior. Niektóre z nich są organizmami jednokomórkowymi, które pojedynczo lub w koloniach pływają na powierzchni wody lub osiadają na dnie zbiorników. Inne, wielokomórkowe, zwane wodorostami, mogą osiągać wielkość nawet kilku metrów, zazwyczaj przymocowane są do podłoża tworząc swego rodzaju podwodne łąki.

Nie każdy jednak wie, jak doskonale, te duże, i te małe glony, mogą wpływać na naszą skórę.

Dlaczego w kosmetyce?

W kosmetyce wykorzystuje się co najmniej 40 rodzajów glonów o rozmaitych właściwościach. Wszystkie zawierają białka, tłuszcze, węglowodany, pierwiastki, takie jak m.in. miedź, mangan, żelazo, jod, cynk, wapń, brom oraz witaminy z grupy B, A, C czy E.

Ich szerokie zastosowanie w produktach pielęgnacyjnych z wiązane jest również z ich budową strukturalną, bardzo zbliżoną do plazmy ludzkiej. Dzięki tej właściwości mogą bardzo dobrze wnikać w głąb naszej skóry, przynosząc szybkie, oczekiwane efekty. Prócz tego, wspomagają przenikanie do niej innych składników pielęgnacyjnych zawartych w kosmetykach.

Pożądane w wielu dziedzinach

Dzięki bogactwu witamin i minerałów algi znalazły jednak szerokie zastosowanie nie tylko w kosmetologii, ale i w medycynie, biotechnologii czy dietetyce.

Suszone algi można dodawać do potraw, jak inne przyprawy w takiej postaci. Namoczone doskonale sprawdzą się w zupach, sosach czy różnorodnych sałatkach.

Już w połowie XIX wieku powstała nauka zwana algolo-



Algi, zwane też glonami, wykorzystywane są w przemyśle farmaceutycznym, kosmetycznym i spożywczym

gią, która zajmuje się badaniem właściwości i środowiska alg.

Niezwykłe właściwości glonów

- Alg' zaopatrują naszą skórę w witaminy, aminokwasy, proteiny i składniki mineralne, co doskonale regeneruje tkanki i komórki, zapewniając im odpowiedni poziom nawilżenia -

wyjaśnia Katarzyna Smolak, kosmetykolog. - Chronią komórki naskórka i skóry właściwej przed działaniem wolnych rodników, opóźniając tym samym proces starzenia. Lipidy występujące w glonach zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, wzmacniające barierę lipidową oraz likwidujące stany zapalne naskórka. Węglowodany wpływają z kolei

na pracę gruczołów łojowych, działając bakteriostatycznie.

Algi zawierają także duże ilości karotenoidów, a zawartość beta-karotenu w niektórych gatunkach jest czterokrotnie wyższa niż w marchwi. Dzięki temu działają przeciwstarzeniowo. Witamina C działają rozjaśniająco na przebarwienia oraz wzmacniają i uelastyczniają ściany naczyń krwionośnych. Witamina E sty-

muluje procesy metaboliczne zachodzące w skórze. Wysoka zawartość witamin z grupy B sprawia zaś, że algi są dodawane również do preparatów pielęgnujących cerę łojotokową.

Mikroelementy zawarte w algach są dobrze przyswajalne zarówno przez nasz układ pokarmowy, jak i przez warstwę rogową naskórka. Najwięcej jest

w nich: cynku, miedzi, bromu, jodu, wapnia, żelaza, magnezu i manganu. Składniki te wpływają na metabolizm komórkowy, wzmacniają naczynia krwionośne i normalizują działanie gruczołów łojowych. Chromą także przed wolnymi rodnikami i wzmacniają układ immunologiczny.

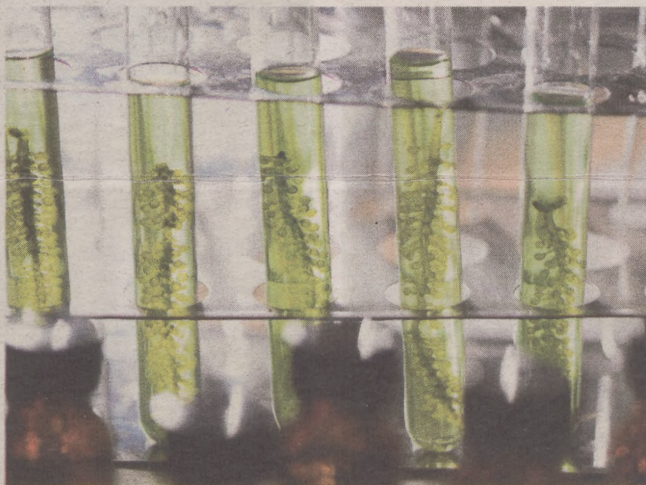
Pielęgnacja i wspomaganie leczenia

W kosmetyce algi wykorzystuje się w kremach, żelach, płynach, preparatach do masażu oraz maseczkach kosmetycznych, a także w odżywkach i żelach do pielęgnacji i układania włosów.

Spośród alg słodkowodnych najchętniej wykorzystywana jest spirulina i chlorella, najczęściej w kosmetykach mających odmłodzić naszą skórę lub przyspieszyć jej regenerację. Spirulina rozjaśnia skórę, a chlorella ma właściwości oczyszczające, może być więc pomocna m.in. w walce z opryszczką. Brunatnice, zielonice i krosnorosty - algi morskie bogate w kwas alginowy i agar, mogą działać nawilżająco, napinająco, wygładzająco i ujędrniająco, ale również odżywczo, przeciwzapalnie i łagodząco.

- Algi wykorzystuje się jako składniki preparatów do pielęgnacji ciała oraz twarzy, bo działają oczyszczająco, rewitalizująco, nawilżająco i przeciwstarzeniowo - mówi specjalistka. - Jednak stosuje się je także w preparatach leczących schorzenia dermatologiczne, takie jak egzemy, łuszczyce, a także blizny.

Głony są również jednym ze składników preparatów antycellulitowych. Dzięki zawartości kwasu alginowego stymulują przemianę materii i przyczyniają się do usuwania złogów tłuszczu. Potas, wapń, fosfor i magnez w nich zawarte wywołują efekt drenażu tkanek. Okłady z alg morskich działają wyszczuplająco i detoksykująco. Algoterapia daje więc dobre wyniki w leczeniu otyłości, przy rozstępach skóry na brzuchu i piersiach.



Dzięki bogactwu witamin i minerałów algi znalazły szerokie zastosowanie nie tylko w kosmetologii



W kosmetyce algi wykorzystuje się w kremach, żelach, płynach, preparatach do masażu oraz maseczkach

Zagranica



W stolicy Wielkiej Brytanii jesienią organizowanych jest co najmniej 13 większych wydarzeń

Emil Hoff

emil.hoff@polskapress.pl

Zestawienie pokazuje, w którym mieście Europy, Azji i Ameryki panuje w danej porze roku najlepsza pogoda, najwięcej się dzieje i ceny są najniższe.

Warto sprawdzić, jak prezentują się wyniki i gdzie najlepiej pojechać jesienią czy zimą. Na dłużej, na kilka dni, a może na święta Bożego Narodzenia czy sylwestra?

Jak powstał ranking?

Portal Bounce stworzył ciekawy ranking najlepszych miast świata na wypoczynek o każdej porze roku. Zestawienie może pomóc nam zdecydować, gdzie zaplanować urlop, weekendową wycieczkę w okresie świąt Bożego Narodzenia albo city break na sylwestrową imprezę.

Ranking obejmuje metropolie półkuli północnej w Europie, Azji i Ameryce. W zestawieniu każde poddane analizie

miasto otrzymało punktację w kilku kategoriach, takich jak: popularność (liczba wyszukiwań w Google pod kątem atrakcji i pór roku), pogoda (średnia temperatura i opady deszczu), liczba ciekawych wydarzeń (festiwali itp.) i ceny (przeciętny koszt noclegu w hotelu 3-gwiazdkowym).

Ranking opiera się na liście najbardziej popularnych wśród turystów miast świata, stworzonej przez Euromonitor. Z listy wybrano następnie miasta z północnej półkuli, tak by pory roku przypadały w tych samych miesiącach. Za umowne okresy trwania pór roku przyjęto wrzesień-listopad - dla jesieni i grudzień-luty - dla zimy.

Najlepsze miasta na wypoczynek jesienią

Miejsce 1. zajął Amsterdam. Według Euromonitora stolica Niderlandów to 11. najchętniej odwiedzane przez turystów miasto świata. Jesienią odbywa się tu aż 16 imprez i wydarzeń, w których warto wziąć udział, np. Festiwal Duńskiego Teatru,

Gdzie zaplanować jesienny urlop, a może już sprawdzić, w którym miejscu jest najwięcej zimowych atrakcji na święta? W zaplanowaniu wypoczynku pomóc może ranking najlepszych miast świata na te pory roku

PARYŻ, LONDYN CZY AMSTERDAM W JESIENNEJ SCENERII?

Fringe Festival, Red Light Jazz Festival. Średnia temperatura powietrza w Amsterdamie jesienią wynosi prawie 12 stopni C, średnia cena za noc w 3-gwiazdkowym hotelu to 115 euro.

Miejsce 2. przypadło Paryżowi. Paryż przed pandemią koronawirusa był najpopularniejszym wśród turystów miastem świata. Tak, to właśnie tu przybywało najwięcej turystów rocznie. Jesienią odbywa się w mieście 9 większych imprez i festiwali, w tym Nuit Blanche, podczas której otwarte są za darmo wszystkie muzea i galerie. Pogoda z reguły dopisuje - średnia temperatura jesienią wynosi ponad 12 stopni C, pada ok. 60 mm deszczu. Średnia cena hotelu wynosi jednak 138 euro, jest więc drożej niż w Amsterdamie.

Miejsce 3. zajął Londyn. Stolica Wielkiej Brytanii to 8. najpopularniejsze wśród turystów miasto świata. Jesienią organizowanych jest 13 większych wydarzeń (na przykład targ antyków w Chelsea, Święto Tamizy, Trafalgar Square Festival;

w październiku można też oglądać uroczyste otwarcie parlamentu, gdy król w karocy opuszcza Pałac Buckingham i udaje się do Pałacu Westminsterskiego). Niestety, ceny także są spore, przeciętnie 158 euro za noc w 3-gwiazdkowym hotelu.

Inne ciekawe miasta, które warto odwiedzić jesienią

Wśród pozostałych miast, uwzględnionych w rankingu na jesień, wysoko plasują się także: Berlin: 10 imprez, 104 euro za noc; Los Angeles: 7 imprez, aż 197 dolarów za noc; Wiedeń: aż 35 imprez, 94 euro za noc; Istambuł zajmuje pozycję 10. ex aequo z Rzymem; Sydney w Australii 15. Pekin 17., Tokio 20.

W rankingu jesiennym nie znalazło się żadne miasto z Polski.

Najlepsze miasta na wypoczynek w zimowej scenerii

Ranking najlepszych miast do wypoczynku na zimę przy-

pomina ten z jesieni, jednak kolejność na podium jest inna.

Miejsce 1. zajął Paryż. Zimą w mieście odbywa się 11 imprez, w tym słynne jarmarki bożonarodzeniowe w grudniu i noworoczna parada na Polach Elizejskich w styczniu. Ceny utrzymują się na poziomie 138 euro za noc w hotelu, za to temperatura spada do ok. 4,5 stopnia.

Miejsce 2. tym razem przypadło Amsterdamowi. W grudniu w Amsterdamie trwa słynny Festiwal Światła, kiedy słynne kanały wypełniają się rozświetlonymi dziełami sztuki. Poza tym na turystów czeka jeszcze 10 innych imprez, a ceny od jesieni najczęściej nie ulegają dużym zmianom.

Miejsce 3. znów zajął Londyn. Prawdopodobnie to właśnie w Londynie w grudniu trwają najsłynniejsze na świecie obchody świąt Bożego Narodzenia z wielką choinką, przywożoną z Norwegii, ustawianą na Trafalgar Square. Na turystów czeka także 8 innych imprez, pogoda dopisuje (jest przeciętnie cieplej niż na kontynencie i rzadziej pada),

niestety, ceny pozostają wysokie.

Inne ciekawe miasta, które warto odwiedzić zimą

Miejsce 4. zajęła czeska Praga (7 wydarzeń, przeciętnie 70 euro za noc), 5. australijskie Melbourne (3 imprezy, 106 euro). W pierwszej dziesiątce znalazły się także Rzym, Barcelona, Madryt i Wiedeń. Nowy Jork zajął miejsce 9 - ex aequo z Wiedniem (Wielkie Jabłko oferuje 23 imprezy, ale średnia cena za noc w hotelu zimą to aż 235 dolarów i więcej w okresie Bożego Narodzenia).

I w tym rankingu nie znalazło się żadne polskie miasto. Nie oznacza to jednak, że mamy koniecznie wyjeżdżać za granicę. Ranking rankingiem, a pięknych miast i miasteczek do odwiedzenia ich jesienią czy zimą w Polsce nie brakuje. Kto chce, niech więc wyrusza na zagraniczne wycieczki, a kto inny może zaplanować w tym czasie odpoczynek w przepięknej rodzimej, jesienniej lub zimowej scenerii.



Według rankingu do Paryża najlepiej pojechać zimą, ale i jesienią warto się do niego wybrać



Amsterdam znalazł się na podium wysoko - na 1. i 2. miejscu

FOT. SYLWIA DABROWA

Słownik: abaka, Arbat, Attyka.

VIGA? W3M1SUV»31 iS3f 13|3vrvvd 3INVZVIMZ0d

Powrót do świata Gryfitów. Powstała ważąca niemal tonę kopia płyty fundacyjnej Barnima XI

Darłowo
Wojciech Kulig

Dobiegły końca prace nad stworzeniem repliki płyty fundacyjnej księcia Barnima XI z1538roku. Pamiątka, którą wykonał artysta z Kijowa trafi na dziedziniec darłowskiego zamku.

Oryginalna płyta powstała w 1538 roku i umieszczona była na zamku w Darłowie w niszy klatki wieżowej skrzydła południowego. W1892 roku została przewieziona do Szczecina, gdzie do dziś zdobi wschodnie skrzydło Zamku Książąt Pomorskich.

Wykonanie kopii płyty fundacyjnej księcia Barnima XI zajęło około dwóch miesięcy. Prace prowadził Oleksandr Krasnolovets, profesor na Wydziale Sztuk Pięknych Narodowego Pedagogicznego Uniwersytetu im. Dragomanova w Kijowie. Jest on twórcą między innymi pomnika Michała Drahomanova w Kijowie, monumentalnej kompozycji „Historia druku” czy galerii rzeźbiarskich portretów wybitnych ukraińskich naukowców i profesorów. Dzieła artysty podziwiać można nie tylko w Kijowie, również w Lwów-Frankowsku, Czernihowie i innych miastach Ukrainy.

Jak poinformowała nas dyrekcja Zamku Książąt Pomorskich w Darłowie, płyta o imponujących wymiarach 215 cm wy-



FOT. RADOŚLAW KOŁEŚNIK

- Ostatnim etapem będzie pomalowanie płyty i zamontowanie jej na dziedzińcu zamku - mówi Karol Matusiak, dyrektor Zamku Książąt Pomorskich w Darłowie

sokości i 130 cm szerokości, przedstawia dziewięciopółową tarczę herbową trzymaną przez dwóch „Dzildch Mężów” (odzianych w skóry zwierzęce i turbany. Zawiera godła wszystkich ziem wchodzących w tym czasie w skład Księstwa Pomorskiego. Całość wieńczy tablica z inskrypcją w języku łacińskim. - To jest monumentalna tablica, która waży prawie tonę.

Mieliśmy niesamowite szczęście, że profesor rzeźby z Kijowa przyjechał do Darłowa. Od razu wystąpiłem z prośbą, żeby wykonał kopię płyty. I dokonał tego w sposób idealny - podkreśla Karol Matusiak, dyrektor Zamku Książąt Pomorskich w Darłowie. Płyta mogłaby już zostać wystawiona, jednak idea jest pomalowanie jej i wmontowa-

nie tablicy na dziedzińcu zamku. Kiedy to nastąpi, poinformuje dyrekcja obiektu w późniejszym czasie. - Stworzenie tej płyty to bardzo ważne wydarzenie dla zamku. Naszą idea jest powrót do świata Gryfitów. A tablica księcia Barnima XI jest jednym z elementów, który nas do tego przybliża - dodaje dyrektor.

Co ciekawe, autor oryginalnej płyty, która znajduje się na dziedzińcu Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie, nie jest znany. Jak czytamy w informacji zamieszczonej na stronie szczecińskiego zamku, być może autorem jest artysta pochodzący z południowych Niemiec, tzw. mistrz płyt erekcyjnych. ©®

KSIĄŻĘ BARNIM XI



FOT. ZAMEK W DARŁOWIE

Książę Barnim XI żył w latach 1501-1573. Był synem Bogusława X i Anny, córki Kazimierza Jagiellończyka. Z notki historycznej Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie można przeczytać, że Barnim XI był pierwszym protestanckim księciem Pomorza. W1530 roku uzyskał całkowitą samodzielność w rządzeniu księstwem pomorskim. Rok później, po śmierci swojego starszego brata, Barnim XI przeprowadził podział księstwa. W wyniku losowania Barnimowi przypadły ziemie na wschód od Odry. W1534 roku wprowadził na Pomorzu protestantyzm. Barnim XI występujący z przydomkiem Stary lub Pobożny był wielbicielem sztuki. Sam też tworzył rzeźby, kolekcjonował dzieła złotników. Na dwór księcia sprowadzał wielu artystów, między innymi rzeźbiarza Hansa Peiseera, twórcę ołtarza do zamku w Oderburgu.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](#)
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24,75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19,76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1,70-412 Szczecin, tel. 914813 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ NAUKA
■ PRACA

■ FINANS/BIZNES
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

HALA IOOm Koszalin, 606614218.

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany

535-480-794.

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane różne

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

INNE

SKUP-AUT wszystkie, 534-983-031.

Praca

ZATRUDNIĘ

NAWIĄŻEMY współpracę z lektorami i nauczycielami j. obcych oraz ze studentami kierunków filologii obcojęzycznej.

Koszalin, 602 436 415,94 346 3315.

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

730011300

OSOBE samotną do domu na wsi,

506022528.

0010600141

Wyjeżdż do pracy w Opięce w Niemczech

GWARANTUJEMY nowe stawki, nowe zlecenia

Sentium - firma godna zaufania
Nie ryzykuj! Pracuj z najlepszymi!

FIRMA GODNA ZAUFANIA

Wałbrzych Pl. Magistracki 3/14 690 430 349, 518 733 727

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKUNOWANIE bezpyłowe

502302147

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - MORZE

ŁĘBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

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

Filharmonia wróciła do gry. Dobra wiadomość: bilety nie zdrożały

Joanna Krężelewska
Koszalin

Filharmonia Koszalińska rozpoczęła 67. sezon artystyczny. Powróci Familijny Park Sztuki Będą niespodzianki w planie są min. koncerty łączące muzykę z... architekturą.

Filharmonia rozpoczęła sezon artystyczny 16 września. Solistą był Konstanty Andrzej Kulka, legenda polskiej wiolinistyki. Wykonał koncert Mieczysława Karłowicza, jeden z najwspanialszych utworów w repertuarze skrzypcowym. Po przerwie zabrzmiała VIII Symfonia czeskiego romantyka Antonína Dvořáka.

- Za nami dwa trudne lata związane z sytuacją pandemiczną i choć przyszłość też jawi się niezbyt wesoła, mamy dla państwa tylko dobre informacje - mówi Robert Wasilewski, dyrektor Filharmonii Koszalińskiej. - Wracamy do naszego normalnego rytmu koncertowego oraz sprzedaży biletów abonamentowych. Co ważne, ich ceny się nie zmieniają - indywidualne kosztować będą od 30 do 40 złotych, a w abonamencie od 21 do 28 złotych. Pozostaniemy również przy sprawdzonej formule koncertów edukacyjnych dla dzieci i rodzin w ramach Familijnego Parku Sztuki. Bilety będą kosztować II i III 13 złotych.



FOT. RADEK KOŁEŚNIK / ARCHIWUM

67. sezon Filharmonii Koszalińskiej zapowiada się atrakcyjnie. Będą koncerty familijne, znane nazwiska i znane, ale też rzadziej grywane utwory

Pierwszy z koncertów Familijnego Parku Sztuki - „Wesoła filharmonia” - odbędzie się już jutro, w sobotę, 25 września. W roli głównej Wojciech Bałtys, a to oznacza dużą dawkę wiedzy merytorycznej i humoru.

W rozpoczynającym się sezonie słuchacze spotkają się również z niezastąpionym Andrzejem Zborowskim, który opowie o utworach bardziej i mniej znanych.

Po raz szósty szefem artystycznym oraz pierwszym dy-

rygentem Orkiestry Symfonicznej Filharmonii Koszalińskiej będzie Jakub Chrenowicz. Przygotował program wielu koncertów i wiele z nich poprowadzi.

30 września - muzyczna ciekawostka. Andrzej Suska zagra II Koncert skrzypcowy Henryka Wieniawskiego. Artysta jest studentem Agaty Szymczewskiej, zwyciężczyni XIII Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego w Poznaniu

w 2006 roku. Agata Szymczewska, rodowita koszalinianka, przed konkursem wystąpiła w Filharmonii Koszalińskiej. Być może jej student powtórzy ten sukces, bowiem w październiku weźmie udział w 16. edycji prestiżowego wydarzenia.

- Trzeci jesienny koncert również będzie niezwykle wyjątkowym wydarzeniem. 14 października wystąpi Jakub Kuszlik, laureat XVIII Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fry-

deryka Chopina. Zagra dzieło nieoczywiste i mało znane, kompozycję Klary Schuman. Po przerwie niebawem muzyka, nieobecna przez kilka lat na estradzie - VI Symfonia Antonína Brucknera - informuje Jakub Chrenowicz.

Filharmonicy mają również w planie nowy cykl koncertów kameralnych, organizowanych we współpracy ze Stowarzyszeniem Architektów Polskich.

- Inicjatywa ta ma łączyć muzykę klasyczną z wykładami o architekturze obiektów związanych z kulturą, ale nie tylko. Chcemy gościć w Koszalinie wielkie postaci polskiej architektury - zapowiada Robert Wasilewski.

I jeszcze jedna zapowiedź.

- Również w tym sezonie w programie nie ma kompozycji radzieckich ani rosyjskich. Wspólnie z radą programową podjęliśmy decyzję, że nie będziemy prezentować muzyki związanej z kulturą rosyjską. Nie bojkotujemy kompozytorów, którzy nie mają bezpośredniego związku z agresją na Ukrainę. To wyraz naszej solidarności z Ukrainą, która walczy o wolność i niepodległość. Dla wielu naszych muzyków ma to również znaczenie emocjonalne. To jednocześnie wielka szansa, by zaprezentować publiczności utwory rzadziej wykonywane, ale również wielkie - podsumowuje Robert Wasilewski. ©R

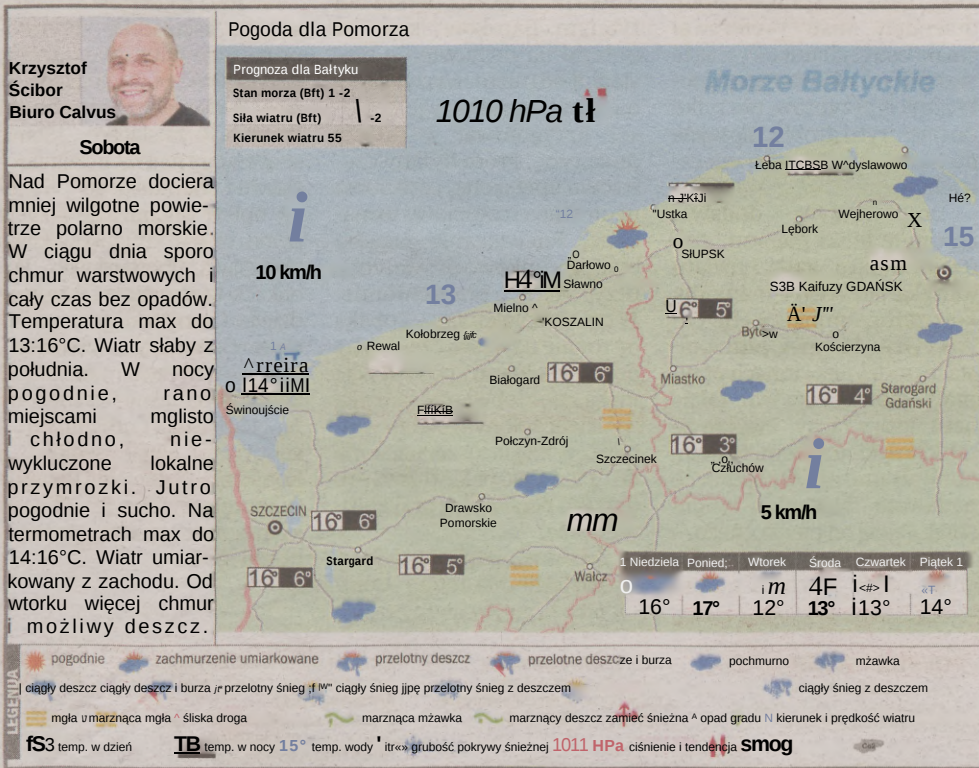
„Kultura z Klasą”.
Do wygrania
nagrody
finansowe

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Muzeum Pomorza Środkowego ogłasza konkurs „Kultura z Klasą” przeznaczony dla uczniów uczestniczących w muzealnych zajęciach edukacyjnych.

Zadanie polega na wzięciu udziału w jak największej liczbie różnorodnych muzealnych zajęć, za co będą przyznawane punkty. II edycja konkursu będzie trwała do 26 maja 2023 roku. Można zgłaszać grupy przez cały okres jego trwania poprzez wypełnienie Karty Zgłoszenia zgodnie ze wzorem dostępnym na stronie internetowej www.muzeum.slupsk.pl. Zgłoszenie może zostać wypełnione przez opiekuna grupy lub dyrektora placówki, którą reprezentują uczestnicy. Wypełnioną kartę należy przekażać do Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku osobiście, drogą pocztową na adres: Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku ul. Dominikańska 5-9, 76-200 Słupsk, lub elektronicznie na adres: m.switaj@muzeum.slupsk.pl. Każda grupa wysłała tylko jedno zgłoszenie. Ogłoszenie wyników oraz rozstrzygnięcie konkursu nastąpi w dniu 13.06.2023 roku. Dla laureatów przewidziane są nagrody finansowej: I miejsce - 1000 zł, II miejsce - 700 zł, III miejsce - 500 zł, wyróżnienie - 200 zł. ©R

POGODA



Spisane przepisy. Pierwsza polska książka kucharska, czyli rzecz o gastronomii narodowej

Mariusz Grabowski

„Compendium Ferculorum, albo zebranie potraw” Stanisława Czernieckiego ukazało się w 1682 r. Przez kolejne 150 lat dzieło wznawiano kilkadziesiąt razy.

W końcu XVIII na początku XIX w. książka była tak popularna, że przełożono ją nawet na język rosyjski. Zachowany rękopis znajduje się dziś w Rosyjskiej Bibliotece Państwowej w Moskwie, zaś z zachowanych świadectw wynika, że dla współczesnych Czemieckiego Rosjan staropolskie receptury uznawane były za „niezrozumiałe”. W Rzeczypospolitej potrawami Czemieckiego zajmował się Jan III Sobieski, skądinąd wielki żarłok.

Żołnierz, który został kucharzem

Czemiecki nie miał herbu, przynajmniej nie od urodzenia. Pochodził najprawdopodobniej z rodziny kmiecy, być może mieszczańskiej, a urodził się w Strzyżowie (koło Krosna) należącego do Wielopolskich. W 1645 r. objął funkcję kuchmistrza wojewody krakowskiego Aleksandra Michała Lubomirskiego, ale częściej rzucał kuchnię i parą się żołnierką. Walczył ze Szwedami, Moskwą i Tatarami - ponoć szczególnie odznaczył się w wielkiej, trzydniowej bitwie pod Warszawą - za co w 1676 r. został nobilitowany na sejmie koronacyjnym Jana Sobieskiego. W 1670 r. został nawet mianowany sekretarzem królewskim Michała Korybuta. Miał być pokojowym króla - dowodzi prof. Renrada Ociecek w rozprawie „O dwu książkach Stanisława Czemieckiego, pisarza i kuchmistrza z XVII wieku”.

Czemiecki - szlachcic osiadł w Rożnowie, o czym świadczy własnoręcznie napisany przezeń list, podpisany „Z Rożnowa”. Były żołnierz rezydował w potężnej fortecy. W 1689 n Czemiecki kupił od Marianny Straszowej Wolę Nieszowską,

wieś położoną niedaleko Nowego Wiśnicza.

Lata te były czasem majątkowych sukcesów Czemieckiego. Kolejnym potwierdzeniem sporego awansu społecznego Czemieckiego była jego nominacja na urząd podstolego żytomierskiego. Awansu tego doczekał się prawdopodobnie już jako człowiek w pełni dojrzały. Był żonaty przynajmniej dwa razy. Z pierwszego małżeństwa z Anną Rożanecką pozostawił syna Jana i córkę Teresę Konstancję oraz Joannę. Przed 1683 r. Czerniecki ożenił się z Agnieszką Bielską. Z tego małżeństwa pozostawił córkę Annę i syna Antoniego.

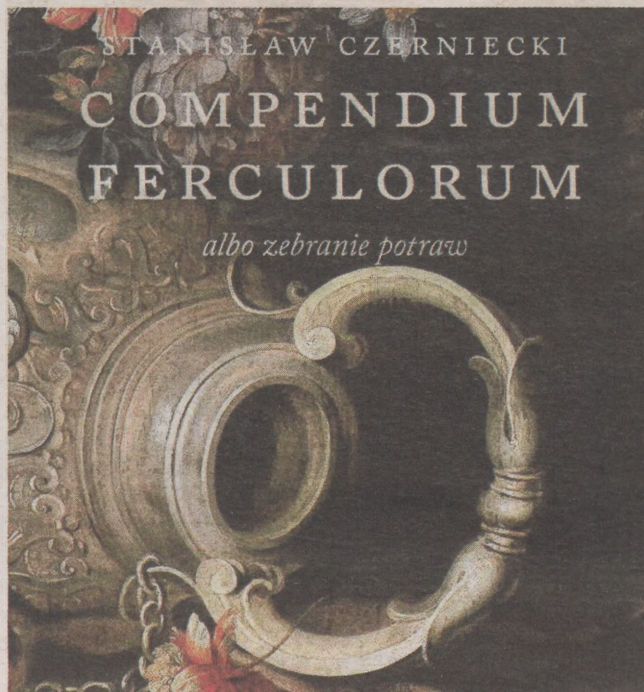
333 przepisy plus additament

„Compendium Ferculorum” „Compendium...” nosiło dedykację dla Heleny Tekli Lubomirskiej, żony Aleksandra Michała, u którego służył Czerniecki. W dedykacji Czemiecki zdradził, że kucharył na jej dworze aż przez 32 dwa lata. W dziele znajdziemy przedmowę do czytelnika, w której autor wyjaśnił, że opisał „tylko to, z czym sam się stykał”.

Dzieło było podsumowaniem wiedzy Czernieckiego na temat gastronomii doby baroku. Autor czuł się polskim szlachciurą i uważał, że również przynależna stanowi szlacheckiemu kuchnia musi być najlepsza na świecie. Nie bez przyczyny zatem bezlitośnie krytykował i wykpiwał popularną w ówczesnej Europie kuchnię francuską i z najwyższą niechęcią odnosił się do francuskich kucharzy.

Skwapliwie wychwalał natomiast kuchnię - jak to pisał - „krajów cesarskich”, przez co rozumiał głównie Czechy i Węgry. Kto przestudiował jednak uważnie „Compendium Ferculorum” wie, że deklaracje te nie przeszkodziły mu jednak naśladować kuchmistrzów francuskich, z których receptur chętnie w swym dziele korzystał.

W „Compendium...” nawet forma oddaje ducha epoki.



Dzieło Czernieckiego wznowione w 2021 r. przez wydawnictwo Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie

W jego trzech rozdziałach Czerniecki zawarł po sto przepisów. W części pierwszej opisano potrawy z mięsa innego niż ryby, w rozdziale drugim umieszczono przepisy na dania z ryb, można też wyczytać sposoby polskie robienia sosów do ryb. Ostatnia część dzieła zawiera receptury na potrawy mleczne, choć w istocie poświęcony jest gotowaniu nie tylko potraw mlecznych, ale i przyrządzaniu pasztetów, tortów i ciast. Ta część nie jest tak spójna jak dwa poprzednie rozdziały i obejmuje już bardzo zróżnicowane potrawy. Każda z trzech części zawiera też tzw. additament (czyli uzupełnienie), na który składa się po dziesięć kolejnych receptur, dotyczących dodatków do opisywanych wcześniej potraw. Zwieńczeniem każdego rozdziału jest tzw. sekret kuchmistrzowski.

Czemiecki nie tylko spisał swe przepisy, lecz też snuł wokół nich refleksje o smaku, guście i wrażliwości, dawał porady, dzielił się sekretami organizacji uczt i wymieniał niezbędne składniki. „Dlatego też

jego dzieło uważane jest za przekaz ducha sarmatyzmu” - dowodzi prof. Jarosław Dumanowski, znawca kuchni dawnej.

Czy to aby da się zjeść?

Dawni Polacy mieli gusta znacznie odbiegające od dzisiejszych, a kuchnia Czernieckiego była tego praktycznym dowodem. Mistrz preferował smaki ostre, charakteryzujące się obfitym używaniem egzotycznych przypraw, nie tylko do mięs, ryb i drobiu, ale także do potraw mącznych i mlecznych.

Do warzyw dodawał ogromne ilości pieprzu, szafranu, imbiru, gałki i kwiatu muskatolowego, cynamonu, koriandru, kminku, octu, cukru, cytryny, limonek, piżma, pistacji, rodzynek i innych przypraw. Obficie używał także octu, który łączył zwykle ze „słodkością” (cukrem, sokiem, konfiturami, rodzynekami), co nadawało mięsom i rybam smak daleki od pierwotnego.

Zgodnie z religijnym duchem epoki Kuchnia autora

„Compendium ferculorum” charakteryzuje się dużą ilością dań postnych, zwłaszcza rybnych. Surowy post staropolski zabraniał spożywania nie tylko mięsa, ale także tłuszczów zwierzęcych, mleka, jaj, sera itp. Z tego względu dania postne należały do najlepiej rozwiniętych działów kuchni polskiej i najlepiej opracowanych przez Czernieckiego.

Z mięs Czerniecki opisywał głównie wołowinę, cielęcinę, drób, dziczyznę i baraninę (jak wówczas mawiano: skopowinę), niechętnie natomiast sięgał do dań z wieprzowiny, którą uważał za gorszą i niezdrową. Niechęć do wieprzowiny wynikała ponadto z lektury Biblii, gdzie jest zakazana. XVII-wieczna szlachta, uważająca się poniekąd za „Naród wybrany”, po prostu jej unikała. Dania wieprzowe pojawiły się w książkach kucharskich wiek później, np. w „Kucharzu doskonałym” Wojciecha Wielądka z 1783 r.

Cukier dodany do wszystkiego

Dumą Czernieckiego był przepis na „Szczukę jedną całkiem nierozdzieloną, nie rozkrajaną, smażoną głową, warzony śródek do rosołu albo kaszanatu, pieczony ogon”, kończący drugi rozdział jego dzieła poświęcony potrawom rybnym. Barokowy koncept polegał na postawieniu bieśiadnikom nierozwiązywalnej na pozór zagadki: w jaki sposób przygotować w całości dużą rybę, która byłaby częściowo upieczona, częściowo ugotowana i częściowo usmażona? Rozwiązanie zagadki było stosunkowo proste, choć przy tym pracochłonne. W czasie opiekania szczupaka na rożnie należało część ryby polewać olejem i posypywać mąką, część obwiązać szmatką i polewać solonym octem winnym, a część przeznaczoną do upieczenia polewać tłuszczem dopiero pod koniec przygotowywania.

Z dzisiejszego punktu widzenia gastronomia autora „Com-

pendium...” przyprawiłaby o ból głowy wszystkich dietetyków. Najczęściej używanym dodatkiem do potraw warzywnych, mięsnych i rybnych był bowiem cukier. W tomie umieszczono tuzin sposobów na wyrabianie różnych smakowych rodzajów cukru. Czerniecki sypał go nawet do dań z kapłona, czyli kastrowanego i tuczonego kuguta. W tomie możemy znaleźć nie tylko wiele sposobów na przyrządzenie samego ptaka, ale odgrywał on też ważną rolę w przygotowywaniu rosołu.

Prof. Dumanowski dowodzi, że kuchnia, którą opisał Czerniecki, znacznie różni się od tej, uznawanej dziś za „staropolską”. Rzadko używano wieprzowiny, najczęściej sięgano zaś po cielęcinę, wołowinę, drób, baraninę, ryby i ślimaki. Prawdziwy bigos nawet nie zawierał kapusty, a potrawy postne były bardzo kaloryczne, ponieważ zawierały dużo cukru i tłuszczu. „Ważną ideą kuchni staropolskiej było łączenie smaków słodkich i: słonych, kwaśnych, ostrych, lub wszystkich naraz. Czerniecki uważał, że powinno się podkreślać kontrast smaków” - dodaje Dumanowski.

„Opisanie aktu weselnego”

W 1697 r. Czerniecki wydał jeszcze książeczkę zatytułowaną pompatycznie „Dwór, wspaniałość, powaga i rządy Jaśnie Oświeconego Książęcia JM Państwa Rzeczymskiego [...] Stanisława hrabi na Wiśniczu i Jarosławiu Lubomirskiego”, w której opisał organizację i życie dworu wojewody krakowskiego Stanisława Lubomirskiego. „Publikacja ta zawierała także inne dziełko Czernieckiego zatytułowane »Opisanie aktu weselnego, który w Łańcucie roku 166118 Septembris Jaśnie Oświecony Jerzy Sebastian Lubomirski [...] sprawował córce swojej [...] Konstancji« - dowodzi Remada Ociecek w tekście „O dwu książeczkach Stanisława Czernieckiego”.

©®