

WEEKEND *z rodziną*



● **Relacje** Każda mama, wracając do pracy po urlopie macierzyńskim, chce zapewnić dziecku jak najlepszą opiekę. Tylko wtedy przecież, gdy nie będzie zamartwiać się o dziecko, jest w stanie dobrze pracować **str. 5** ● **Anna Wyszkon** Zawsze wierzyła w to, że spełnią się jej marzenia **str. 6** ● **Kuchnia** Dziś nie wyobrażamy już sobie naszej kuchni bez ziemniaków i to w rozmaitej postaci. Przygotowując je w zdrowy sposób, na pewno nie przytyjemy, a dania z nimi mogą być naprawdę smaczne **str. 8-9**



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Sobota-niedziela
8-9.10.2022

Nr 235 (4783)
Nakład: 10.590 egz.

www.gp24.pl
Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Region Mała rzecz, a cieszy. Napisy, które promują miasta **str. 14 i 16**



Kulturalne Wybrzeże Cudaki w Pleciudze i miłość w Teatrze Współczesnym **str. 15**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REGION GDZIE RZYM, A GDZIE KRYM? A LEPIJ MOŻE... GDZIE AZJATYCKA WYSPA, A GDZIE NASZE POMORZE?

Swojski kawalek Tajwanu



Wei-Yun Lin-Górecka szukała śladów Tajwanu w Polsce. Badaczka i pisarka dotarła do 45 określeń na lokalne miejsca wprost nawiązujące do rodzimej wyspy. Poszukiwania zawiodły ją też do środkowopomorskiego Szczecinka, bo tu miejscowi Tajwanem nazywają wysepkę w miejskim parku oficjalnie zwaną Wyspą Łabędzią **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 Głosu

☎ 94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Co tam panie na Tajwanie? Pani Wei-Yun Lin i jej poszukiwania śladów zbuntowanej wyspy w Polsce



Wei-Yun Lin-Górecka
zainteresowała się
szczecińskim Tajwanem

Schwanen Insel - niemiecka nazwa Wyspy Łabędziej - w czasach przedwojennych. Tajwan - Wyspa Łabędzia w Szczecinku w latach 70. XX wieku

Rajmund Wełnic
A to ciekawe

45 Tajwanów i Formoz - w tym jeden szczeciński - naliczyła w Polsce Wei-Yun Lin-Górecka. Ciekawy artykuł na temat jej poszukiwań ukazał się właśnie w tajwańskiej gazecie „The Reporter”.

- Kiedy mówię Tajwan w Polsce, mam na myśli miejsca w Polsce, które nazywają się Tajwanem - czytamy między innymi w artykule. - Pierwszy raz zetknęłam się z tym niedługo po ślubie, mąż czytał gazetę podczas śniadania i zauważył Tajwan, ale nie było to nasze wyspiarskie państwo na Pacyfiku. Tekst mówił, że dwóch dziennikarzy poszło do fabryki robić wywiad. Kiedy dotarli do bramy, portier powiedział: „Osoba, z którą chcecie się spotkać, jest teraz na Tajwanie i wróci za chwilę”. Dziennikarze zdziwili się, skąd wzięła się na Tajwanie? Jeśli pojechała, jak mogłaby wrócić „za chwilę”? Zaraz dowiedziałem się, że fabryka była bardzo obszerna, a Tajwan był budynkiem najbardziej oddalonym od głównego obiektu...

Pani Wei-Yun Lin-Górecka, pisarka i tłumaczka z Tajwanu, przeprowadziła śledztwo i znalazła 45 Tajwanów (27) i Formoz (16) w Polsce, a dwa miejsca to równocześnie Tajwan i Formoza.

- Te „Tajwany” i „Formozy” są rozsiane w Polsce w 13 województwach i są różnorodne, niektóre w miastach i miasteczkach, niektóre są na wsiach - dodaje. - Nazwy odnoszą się do: obszarów miast, wsi, tarasu, restauracji, pól, wzgórz, jezior, wysp, lasów, terenów myśliwskich, młyna, farm, przełęczy, morskiej bazy wojskowej, a nawet trasy kolejowej.

Efekt jej ustaleń właśnie poznaliśmy. - Tekst po chińsku ukazał się w tajwańskiej gazecie internetowej „The Reporter” w kwietniu 2022 roku, ale dopiero teraz miałam czas zrobić przekład polski - pisze Wei-Yun Lin-Górecka.

Ślad na Pomorzu

Poszukiwania wiodły między innymi do środkowopomorskiego Szczecinka. Pani Wei zainteresowała się etymologią szczecińskiego Tajwanu po tekście o sublokalnych, zwyczajowych nazwach różnych miejsc w mieście. Opisał w nim tzw. Tajwan, czyli wyspę na jeziorze Trzesiecko w rejonie restauracji Jolka i pubu Black Rock. Wielu może myśleć, że to półwysp, ale to wyspa i z łądem stałym łączy ją co prawda malutki, ale jednak, mostek. Oficjalnie nazywa się ona Wyspą Łabędzią (niem. Schwanen Insel) i oczywiście zajął ją obecność tych ptaków. W Szczecinku mało

kto - zwłaszcza wśród średniego i starszego pokolenia - używa tej nazwy. Dla miejscowych to po prostu Tajwan.

No dobrze, ale...

Pani Wei poprosiła naszego dziennikarza o ustalenie, skąd tutaj wziął się Tajwan...

Kraj pod napięciem

Tajwan - zwany kiedyś Formozą - to nazwa wyspy u wybrzeży Chin. To kraj nieuznawany przez większość państw, na którym po wojnie domowej w Chinach i wygranej komunistycznych powstańców, schroniły się władze Republiki Chińskiej uważające się do dziś za jedyne i legalne.

Z kolei Chińska Republika Ludowa uważa Tajwan za zbuntowaną prowincję i od dekad panuje w tym rejonie stan ciągłego napięcia. Ostatnio, niestety, coraz więcej i powszechnie uważa się, że Pekin może spróbować inwazji na wyspę i sonduje jej zdolności obronne (oraz sojusznicy Ameryki), dokonując coraz częstszych prowokacji militarnych. Wojna na Ukrainie i uwaga wolnego świata skierowana na tę część Europy zachęca komunistów z kontynentu do zwiększania napięcia.

Wspomina to i sama Wei-Yun Lin-Górecka, która grzecznie, jak przystało na człowieka Wschodu, ale stanowczo zapożyczała, gdy w rozmowie z nią dla określenia Tajwanu

użyłem sformułowania „chiński”. Cóż, życie od dekad w cieniu zagrożenia zza wody na pewno kształtuje świadomość Tajwańczyków. Pomyślmy - Dawid kontra Goliat: 23 milionów Tajwańczyków kontra 1,4 miliarda Chińczyków... Może stąd ich fascynacja śladami informacji o ich kraju funkcjonujących w Polsce?

Szemrany przybytek

Cóż Szczecinek mógł mieć wspólnego z Tajwanem? Mieszkańcom na pewno skojarzył się ze zbuntowaną wyspą, jak nazywano Tajwan w czasach stalinowskich. Tak oto zapamiętał to Henryk Wiech, były komendant policji w Szczecinku: - Tajwan to wysepka, a nie półwysp na jeziorze Trzesiecko w Szczecinku - połączony ze stałym lądem niewielkim mostkiem. W latach pięćdziesiątych zbudowano tam niewielką knajpkę z płyty paździerzowej, w której nawet grała kapela. W szybkim tempie przekształciła się w szemraną spelunę, w której właściciel po kolejnej awanturze nie wstawał nawet okien. Zlikwidowano ten przybytek dopiero, gdy znaleziono tam w wodzie zwłoki zamordowanego mężczyzny. Dlaczego Tajwan? Bo w latach pięćdziesiątych XX w. trwał otwarty konflikt między komunistycznymi Chinami a Republiką Tajwanu, wyspą, mocno nagłaśniany w naszym radiu i prasie.

Podobne uwagi ma Łukasz „bronx” Chmielewski, administrator portalu historycznego szczecinek.org: - Tam nie ma skomplikowanej historii, nazwa Tajwan się wzięła od tego, że była tam knajpa, a właściwie mordownia - pisze. - Sceny dzikie się tam podobno wyprawały, jakby była wyjęta spod prawa. A Tajwan był w ówczesnej Polsce nazywany zbuntowaną wyspą, no i skojarzenie oczywiste.

Całości obrazu dopełnia relacja Tadeusza Romaszewskiego: - Szczecińska wysepka Tajwan w opowieściach tych, którzy byli uczestnikami zabaw tam się odbywających, jawi się jako miejsce, gdzie wędli prym funkcjonariusze ówczesnej Mi-

licji i Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa oraz panie wszelkiej maści. Znam autentyczną historię, że jeden z uczestników zabawy, a był to młody rzeźnik bardzo silny, brał cielaka na ramiona i z nim siedł. W latach 50. ubiegłego wieku na zabawie na Tajwanie zdrowo zdzielił i wrzucił do wody dwóch funkcjonariuszy Urzędu Bezpieczeństwa. Milicja gazikiem go niła go przez park i miasto aż do ulicy 9 Maja, przy której budowano jeden z pierwszych budynków, ten przeskoczył przez płot budowy i wpadł aż po szyję do dołu z gaszonym wapnem. To go uratowało przed ujawnieniem i złapaniem.

©P

WEI-YUN LIN-GÓRCKA

Jest tajwańską pisarką, tłumaczką i badaczką. Do Polski trafiła nieco przypadkiem, gdy studiowała w Londynie i zapisała się na kilkutygodniowy kurs języka polskiego w Krakowie...

Nasz kraj ją zauroczył, tu skończyła polonistykę, założyła rodzinę i dzieli swe życie między dwa domy. Nad Wisłą i na Tajwanie. Jest autorką przekładów na język chiński, wydanych w Tajwanie książek: Andrzeja Sapkowskiego „Ostatnie życzenie” i „Miecz przeznaczenia”, Brunona Schulza „Ulica Krokodyli” i „Sanatorium pod klepsydrą”, Janusza Korczaka „Jak kochać dziecko” oraz tomów „Wisława Szymborska - wiersze” i „Tadeusz Różewicz - wiersze”.

Za promocję literatury i kultury polskiej za granicą odznaczona w lipcu 2013 przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego RP odznaką Zasłużony dla Kultury Polskiej. Jako pierwsza Tajwanka w historii.

To warto wiedzieć,
gdy potrzebujemy
pomocy
sądu pracy

PORADNIK, *str. 7*

Pyszne potrawy,
które można
przyrządzić
z ziemniaków

KUCHNIA, *str. 8 i 9*

WEEKEND *z rodziną*

Czekolada
zapobiega
depresji i ujędrnia
naszą skórę

ZDROWIE/URODA, *str. 11*

Wypoczynek
z poprawą
zdrowia, czyli
polskie uzdrowiska

PODRÓŻE, *str. 12*

GŁOS

Sobota Niedziela, 8-9.10.2022



WRACAM DO PRACY, A CO Z DZIECKIEM?

Każda mama, wracając do pracy po urlopie macierzyńskim czy wychowawczym, chce zapewnić dziecku jak najlepszą opiekę. Tylko wtedy przecież, gdy nie będzie zamartwiać się o dziecko, będzie w stanie dobrze pracować

TEMAT TYGODNIA, *str. 5*

Milena Kochanowska

NAJLEPSZA OPIEKA



W

ie pani, co mnie najbardziej dziwi w mojej pracy? - spytała mnie kiedyś poznana u mojej koleżanki wykwalifikowana opiekunka

do dzieci. - To, że rodzice tak nisko cenią naszą pracę i zawsze się targują, gdy przychodzi do ustalania miesięcznego wynagrodzenia. A przecież oddają w nasze ręce najcenniejsze, co mają. Powierając nam swoje dziecko deklarują w zasadzie, że mają do nas niemal pełne zaufanie, widząc zaś malucha co dzień zadowolonego i w dobrej kondycji, powinni nam to wynagradzać finansowo. To przecież nasza praca. Prawie taka jak każda inna, tyle że ważniejsza, bo z wielką odpowiedzialnością za czyjeś dziecko - zakończyła swą wypowiedź. I cóż, logiczne? Nie ma chyba wątpliwości. A jednak... Powtórzyłam te słowa innej mojej koleżance, która akurat szukała opiekunki dla synka. Zaznaczę, że koleżance bardzo mającej z racji intratnej posady męża. W odpowiedzi wydeła tylko mocno pomalowane usta, prychnęła lekceważąco i stwierdziła: - Nie zgadzam się z tym. Cóż to za praca pójść z dzieckiem na spacer czy podać mu obiad lub się z nim pobawić czy poczytać. Żaden trud, dlatego nie uważam, by trzeba było za nią wiele płacić. Która z pań ma rację? Ja wiem, ale każdy rodzic sam musi odpowiedzieć sobie na to pytanie. Jeżeli nie możemy, z różnych powodów, choćby finansowych, skorzystać z urlopu nie tylko macierzyńskiego i rodzicielskiego, ale i wychowawczego (a tak nawiasem mówiąc, choć jest on bezpłatny, można podczas niego legalnie dorabiać, na przykład na pół etatu lub zlecenia), powinniśmy zapewnić naszemu ukochanemu dziecku poczucie bezpieczeństwa i jak najlepszą opiekę. A ona właśnie dlatego, że jest najlepsza, powinna być godziwie wynagradzana. Zapraszam do lektury magazynu.

Nieporadnik Tatusia

SKUTKI EDUKACJI

Nasze kochane, zmęczone dzieci rozniosły salon. Zniosły do niego poduszki z całego domu, również te ciężkie z kanapy. Dołożyły wszystkie klocki. I zwierzęta (te trzymając w zagrodzie z tatowej linki alpinistycznej). Krzyczą, że to fort i biegają... To w sumie jest śmieszne, przez pierwsze 15 minut. Potem człowiek już zmęczony od patrzenia. A potem zmęczony od słuchania kogo kogo uderzył, dlaczego jest złym bratem i jak go należy ukarać. Ciężki kawałek...

- Starszy synu nasz, dlaczego ty jesteś takim rozrabiającym? - pyta mama.

- A bo to wszystko z miłości do was...

No i rozbroił bombę atomową. Ale na tym nie koniec.

Dziecko przemyślało i wraca z wykładem. A trzeba Wam wiedzieć, że wykłady syna starszego rozpoczynają się zawsze ukłonem, powitaniem widzów (drodzy widzowie, opowiem wam), a potem profesjonalną opowieścią. Na przykład o układzie słonecznym. Starszy syn zażył sobie, aby tata założył mu wideoblog, aby wiedzą swoją mógł dzielić się ze światem. Ale teraz syn starszy wykład adresuje do rodziców.

- Drodzy rodzice, to że rozrabiam, to wasza wina!

- Nasza?

- Tak! Bo wy też rozrabiacie!

- Tak.

- Tak. A ja mam DNA po was. W połowie po mamie, w połowie po tacie.

Pięciolatek. Kurtyna.

Tata (możesz do mnie napisać: nieporadnikatusia@gmail.com)

Gwiazda

ZAWSZE MIAŁAM WIARĘ W TO,
ŻE SPEŁNIĄ SIĘ MOJE MARZENIA.
I TAK SIĘ STAŁO!
OD DZIECKA PRAGNĘŁAM ŚPIEWAĆ

Anna Wyszkonki, piosenkarka



Warto wiedzieć

Co zrobić, gdy chcemy wyrejestrować telewizor lub radio?

Jeśli nie chcemy mieć problemów z płaceniem zaległego abonamentu RTV z odsetkami, pamiętajmy o tym, by rezygnując z posiadania telewizora lub radia, wyrejestrować odbiornik na pocztę.

W tym roku za używanie radia płacimy 7,50 zł miesięcznie, a za odbiorniki telewizyjne lub telewizyjne i radiowe 24,50 zł miesięcznie. W przyszłym roku, w związku z nowym rozporządzeniem Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji, stawki te wzrosną do 8,70 zł za radio i 27,30 zł za telewizor miesięcznie; odpowiednio - 104,40 zł i 327,60 zł rocznie.

Na niższe opłaty mogą, jak zawsze, liczyć ci, którzy zdecydowali się zapłacić za dłuższy okres z góry. Najkorzystniej zrobić to na cały rok, bo ci, którzy do 25 stycznia 2023 roku uiszczą roczną opłatę abonamentową, otrzymają 10-procentową zniżkę. Z takim rabatem za radio zapłacimy wówczas 94 zł, a za telewizor 294,90 zł.

W Polsce około 3,7 mln osób nie musi płacić abonamentu RTV. To osoby zwolnione z tego obowiązku, m.in. seniorzy powyżej 75. roku życia, osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności, całkowicie niezdolne do pracy lub mające pierwszą grupę inwalidzką, inwalidzi wojenni i wojskowi, osoby represjonowane w czasie PRL, a także pobierający emeryturę nieprzekraczającą połowy przeciętnej pensji.

Jeśli z jakichś powodów nie chcemy mieć już w domu radia czy telewizora, żeby uniknąć późniejszych kłopotów, musimy pamiętać o wyrejestrowaniu tych odbiorników. Jak to zrobić?

JAK WYREJESTROWAĆ TELEWIZOR LUB RADIO?

Żeby wyrejestrować telewizor lub radio, możemy iść na pocztę i załatwić wszystkie



FOT. 123 RF

formalności osobiście przy okienku pocztowym lub zrobić to przez internet. Trzeba jednak wiedzieć, że jeśli wyrejestrujemy radio lub telewizor, z którego tak naprawdę nadal korzystamy, możemy narazić się na karę w wysokości aż 30-krotnej opłaty abonamentowej.

NA POCZCIE

Żeby zmienić nasze dane (na przykład adres zamieszkania) lub wyrejestrować telewizor lub radio, należy zgłosić pracownikowi placówki pocztowej dyspozycję wyrejestrowania odbiorników (albo zmiany danych) oraz okazać dokument potwierdzający naszą tożsamość (na przykład dowód osobisty, paszport, karta stałego pobytu), a w przypadku firmy czy instytucji upoważnienia lub pełnomocnictwa do wykonania takiej czynności. Potem pozostaje już tylko podpi-

zaakceptować wypełniony formularz.

W terminie czterech dni roboczych od daty wypełnienia elektronicznego formularza pod adres korespondencyjny wskazany w „Zgłoszeniu rejestracji odbiorników radiofonicznych i telewizyjnych albo zmiany danych” zostanie przesłana do nas korespondencja zawierająca formularz (kopia i oryginał) oraz kopertę zwrotną.

Kopię formularza „Zgłoszenie rejestracji odbiorników radiofonicznych i telewizyjnych albo zmiany danych” należy podpisać, umieścić w kopercie zwrotnej i wysłać do nadawcy w ciągu 14 dni od dnia otrzymania zgłoszenia.

Po otrzymaniu podpisanego dokumentu Wydział Abonamentu RTV w ciągu siedmiu dni od dnia otrzymania korespondencji prześle nam „Zawiadomienie o zatwierdzeniu przeprowadzonej zmiany danych”, które również musimy zachować.

JAKIE DANE MOŻEMY ZMIENIĆ, MAJĄC ZAREJESTROWANY ODBIORNIK?

Zmiana danych na pocztę może obejmować: aktualizację danych osobowych, adresowych, liczby użytkowanych odbiorników radiofonicznych i telewizyjnych oraz ich wyrejestrowanie.

WYREJESTROWANIE TELEWIZORA LUB RADIA W PRZYPADKU ŚMIERCI

W przypadku śmierci użytkownika, na którego został zarejestrowany odbiornik, współmałżonek, lub osoby wspólnie z nim przed śmiercią mieszkające, powinny zawiadomić pocztę o zaistniałej sytuacji, przedstawiając akt zgonu. Odbiornik można od razu przepisać na inne nazwisko lub go wyrejestrować. Milena Kochanowska

sanie wypełnionego i wydrukowanego przez pracownika placówki pocztowej formularza „Zgłoszenia rejestracji odbiorników radiofonicznych i telewizyjnych albo zmiany danych”.

Dowodem zgłoszenia zmiany danych, który musimy zachować, jest „Zawiadomienie o zatwierdzeniu przeprowadzonej zmiany danych”, które dostaniemy od pracownika poczty.

PRZEZ INTERNET

Żeby wyrejestrować telewizor lub radio przez internet, należy wejść na stronę Poczty Polskiej <https://rtv.poczta-polska.pl> w zakładkę zmiana danych/wyrejestrowanie odbiorników, wprowadzić nasze dane identyfikacyjne (numer użytkownika, e-mail), wypełnić odpowiedni elektroniczny formularz, upewnić się, że dane zawarte w formularzu są prawidłowe i na końcu

Relacje

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Niewielu rodziców może pozwolić sobie na to, by osobiście opiekować się swoim małym dzieckiem. Powrót do pracy może być wyborem, ale najczęściej jednak jest przymusem z powodów ekonomicznych lub z obawy przed utratą pracy.

Dziadkowie – niemal idealne rozwiązanie

Choć możemy skorzystać z urlopu macierzyńskiego (20 tygodni przy jednym dziecku) i rodzicielskiego (32 tygodnie), to mamy do tego prawo tylko przez pierwszy rok życia dziecka. Podczas wychowawczego, który może trwać maksymalnie nawet 36 miesięcy pod warunkiem, że rodzice mający przynajmniej sześciomiesięczny staż pracy podzielą się tym urlopem, mamy co prawda opłacane składki na ubezpieczenia – są one refundowane z budżetu państwa, ale nie dostajemy wynagrodzenia. Możemy ubiegać się o dodatek z tytułu opieki nad dzieckiem, który przysługuje przez 24 miesiące i wynosi 400 zł, o jednorazowe becikowe czy 500+, ale nie zawsze zapewni to nam taki komfort, by do pracy nie wracać.

Gdy dziadkowie dziecka mieszkają w tej samej miejscowości i któreś z nich już nie pracuje, problem dobrej i bezpłatnej opieki mamy w zasadzie z głowy. To jednak przypadki wcale dziś nieczęste, choćby z tego powodu, że zazwyczaj albo są oni nadal aktywni zawodowo, albo dorabiają do emerytury. – Dziadkowie mogący zaopiekować się naszym dzieckiem to rozwiązanie na pewno idealne, o ile dobrze się z nimi rozumiemy – mówi Anna Czachór, psycholog. – Niestety, jeśli będą chcieli nasze dziecko wychowywać po swojemu i nieustannie podważać nasz autorytet, wówczas pojawiają się problemy, które mogą źle wpłynąć na wszystkie rodzinne relacje.

Czasami też babcia lub dziadek wcale nie chcą, by obarczani ich na co dzień taką odpowiedzialnością. Wówczas musimy szukać dla dziecka innej opieki.

Żłobek – marzenie czy ostateczność?

Jednym z rozwiązań jest żłobek, o ile oczywiście nasze dziecko się do niego dostanie, bo w wielu miejscowościach jest z tym kłopot i pozostaje to jedynie w sferze marzeń. Być może więc trzeba będzie wybrać żłobek prywatny.

Na pewno musimy sprawdzić na stronie internetowej www.zlobki.mipps.gov.pl, czy żłobek jest wpisany do rejestru i czy spełnia wymogi ustawowe. Jeżeli znajduje się w rejestrze, powinien być nadzorowany i

sprawdzany przez odpowiednie służby. Musi m.in. mieć pozytywną opinię sanepidu i straży pożarnej, spełniać konieczne wymagania metrażowe. Co istotne, powinni być również sprawdzone kwalifikacje zatrudnionych w nim opiekunów.

Tego rodzaju placówka przeznaczona jest dla dzieci od 4-6 miesięcy do 3 lat. Opiekunami powinni być pedagodzy, pielęgniarki, położne, opiekunki dziecięce i nauczyciele wychowania przedszkolnego. Dziecko można tu zostawić pod fachową opieką nawet na 10 godzin dziennie, choć oczywiście tak długi czas to ostateczność.

Na pewno decydując się na ten rodzaj opieki, wszystko trzeba dokładnie samemu sprawdzić – umówić się na spotkanie z osobami kierującymi placówką i o wszystko dopytać. Bardzo ważne jest również to, byśmy mogli, przynajmniej przez pierwsze dni, wejść do sali i przez jakiś czas poobserwować, jak nasze dziecko się tam czuje. Pamiętajmy, że mamy do tego prawo i możemy się tego domagać. Gdy przez dłuższy czas dziecko nie chce iść do żłobka lub odbieramy je z niego w złym stanie psychicznym, zastanówmy się nad zmianą miejsca lub formy opieki.

Innym rozwiązaniem może być klub dziecięcy, ale tylko wtedy, gdy pracujemy na niepełny etat. W klubie dzieci spędzają bowiem zwykle cztery lub pięć godzin dziennie. Nawet niepracujące mamy chętnie korzystają z takich miejsc, by zapewnić dziecku profesjonalnie prowadzone zajęcia edukacyjne i możliwość nawiązywania relacji z rówieśnikami. Wielu specjalistów uważa bowiem, że dziecko, które chodzi do żłobka czy klubu malucha, lepiej radzi sobie później w przedszkolu czy szkole i łatwiej nawiązuje kontakty. Inni nie zgadzają się jednak z tym twierdząc, że dzieci do dwóch, a czasem nawet do trzech lat nie mają dużej potrzeby kontaktu z rówieśnikami i raczej bawią się same lub z opiekunem.

– Żłobki to wciąż przechowalnie, w których dzieci łatwo mogą się też zarazić od siebie różnymi chorobami. Pozostawienie zaś dziecka na wiele godzin może spowodować, że poczuje się ono porzucone. To rozwiązanie ostateczne – uważa Anna Czachór. – Kluby malucha zaś to tak naprawdę moda dla rodziców; to oni bardziej się poprzez nie realizują, niż odpowiadają na potrzeby dziecka. Zachęca się ich do tego, by dziecko od najmłodszejszego wieku miało jak najwięcej zajęć i wmawia się im, że przez to będzie zdolniejsze. To nieprawda, są etapy rozwojowe, których się nie przyspieszy. W szkołach coraz więcej uczniów jest nadpobudliwych. Wielu z nich zapewne z tej przyczyny, że jako małe dzieci zostały prze-

Każda mama, wracając do pracy po urlopie macierzyńskim, chce zapewnić dziecku jak najlepszą opiekę. Tylko wtedy przecież, gdy nie będzie zamartwiać się o dziecko, będzie w stanie dobrze pracować

WRACAM DO PRACY, A CO Z DZIECKIEM?



FOT. 123 RF

ze znajomych poleci nam taką opiekunkę. Dobrym rozwiązaniem może być też powierzenie opieki nad dzieckiem koleżance lub znajomej sąsiadce, która sama ma małe dziecko i nie musi lub nie chce jeszcze wracać do pracy. Gdy na to także nie ma szans, warto się zwrócić do renomowanej agencji oferującej takie usługi, o której opinii również lepiej wcześniej sprawdzić w internecie. Na pewno nie wolno zostawiać swego dziecka z osobą niezaufaną, z ogłoszenia. Zwłaszcza wtedy, gdy dziecko jest na tyle małe, że nie powie nam, co się dzieje podczas naszej nieobecności.

Wybrana niania powinna zacząć swoje obowiązki, zanim wrócimy do pracy, byśmy mogły przyjrzeć się, jak je wypełnia i skorygować to, co nam się nie podoba. Na początku opiekunka może przychodzić na dwie, trzy godziny, podczas których pozna nasze dziecko, a my prześlemy jej swoje prośby i polecenia. Najlepiej też, gdy przychodzi do naszego domu, bo dziecko znajduje się w swoim otoczeniu, a wówczas łatwiej zniesie rozłąkę. Niektórzy nie chcą zostawiać obcej osoby w swoim domu lub mieszkaniu z powodu obaw o cenne przedmioty czy dokumenty. Takie opory są dość dziwne, bo jeśli tej osobie powierzamy swoje dziecko, musimy mieć do niej zaufanie.

Mama czy niania – kto ważniejszy?

– Rodzice, których dzieci spędzają dużo czasu z opiekunką, muszą pamiętać o tym, by zawsze po pracy poświęcić dziecku swój czas – podkreśla psycholog. – Nie musi być go nawet dużo, ale powinien być to czas intensywnego kontaktu. Jeśli dziecko zaczyna wołać nianię od nas, powinno to nas skłonić do refleksji. Nie powinniśmy natomiast obawiać się zbytniego przywiązania dziecka do niani ze względu na późniejsze nieuchronne rozstanie z nią. Trzeba je po prostu odpowiednio zlagodzić, nie zrywając od razu całkowicie kontaktu z opiekunką. Gdy dziecko pójdzie do przedszkola, może na przykład je stamtąd odbierać.

bodźcowane i ich mózgi z tym sobie nie poradziły. Nie dajmy więc sobie wmawiać, że im więcej bodźców będzie dziecko miało, tym lepiej się będzie rozwijało.

Legalna niania – może być nią członek rodziny

Gdy nie chcemy, by nasze dziecko znalazło opiekę w żłobku, możemy zatrudnić dla niego nianię. Jeżeli zrobimy to legalnie, chętnych brakować nie będzie, bo opłacane składki na ZUS są propozycją nęcącą. Od kilku lat ten obowiązek wzięło na siebie państwo – obecnie od tej części pensji, która nie jest wyższa niż 50 proc. minimalnego wynagrodzenia. W 2022 roku wynosi ono 3010 zł brutto; jeśli więc zatrudnimy nianię jeszcze w tym roku i damy jej pensję 3200 zł, ZUS opłaci składki od połowy

kwoty minimalnego wynagrodzenia, czyli od 1505 zł, a my tylko składki od pozostałej kwoty + wynagrodzenie niani. A żeby niania była osobą, której możemy zaufać i powierzyć jej nasze dziecko, mamy prawo zatrudnić w tej roli na przykład ciotkę, pełnoletnią kuzynkę czy siostrę, babcię lub dziadka dziecka.

Żeby skorzystać z takiej możliwości, nasze dziecko nie może mieć skończonych 3 lat, a z wybraną nianią musimy podpisać umowę uaktywniającą. ZUS płaci część składek, jeśli spełnione są łącznie następujące warunki: niania została zgłoszona przez rodzica do ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego; wychowujący dziecko są zatrudnieni lub świadczą usługi na podstawie umowy cywilnoprawnej albo prowadzą działal-

ność gospodarczą; dziecko nie chodzi do żłobka, klubu dziecięcego oraz nie zostało objęte opieką sprawowaną przez dziennego opiekuna.

Jestem bardzo zadowolona, że syn z żoną podjęli decyzję zatrudnienia mnie w tej roli i zgłosili mnie do ZUS, bo w ten sposób od dwóch lat łączę konieczność z przyjemnością bycia na co dzień z wnuczką – mówi 60-letnia Teresa. – Brakowało mi dwóch lat do wieku emerytalnego, a w ten sposób mogłam nadal pracować i mieć płacone składki. Synowa z kolei mogła szybko wrócić do pracy i nie denerwować się o córeczkę.

Wybór opiekunki – zachowajmy ostrożność

Jeżeli nianią nie może być zaufana osoba z rodziny, może ktoś

Anna Wyszkon

Zawsze wierzyła w to, że spełnią się jej marzenia

Poważna choroba zagroziła kilka lat temu jej karierze i życiu.
Wyszła jednak z tej próby zwycięsko.
Być może dlatego, że wierzy, że czuwają nad nią aniołowie

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Wzeszłym roku obchodziła dwudziestopięciolecie swej kariery. W tym czasie przeszła daleką drogę. Jako artystka, ale też jako człowiek. Od nieśmiałej i zamkniętej w sobie wokalistki Łez, do pewnej siebie i odważnej piosenkarki solowej. Ma na swym koncie wiele przebojów, ale nie osiada na laurach, tylko ciągle poszukuje czegoś nowego. Być może jeszcze w tym roku posłuchamy jej nowej płyty. I na pewno będzie ona inna od tego, co do tej pory zrobiła.

- 25 lat naskenie wcale nie daje mi paszportu do tego, że wszystko będzie działać się już samo. Czas bardzo szybko pędzi, a konkurencja jest ogromna. Młodzi artyści mają bardzo duże możliwości, żeby prezentować nowe utwory. Zmienia się też to, co się w muzyce dzieje, w samych brzmieniach. Bardzo bacznie to obserwuję, staram się nadążyć, zachowując przy tym swoją własną tożsamość - mówi w serwisie LuvPop.

Wierząc w marzenia

Wychowała się na śląskiej wsi. W jej domu mówiło się gwarą, więc literacką polszczyznę poznała dopiero w szkole. Była grzeczną uczennicą, chętnie pomagała rodzicom w domu. Wolny czas spędzała z koleżankami ze szkoły. Duży wpływ na kształtowanie się jej osobowości miała babcia. Choć zmarła przedwcześnie na nieuleczalną chorobę, zdążyła przekazać wnuczce wiarę, że anioły czuwają nad jej losem.

- Miałam bardzo spokojne, szczęśliwe dzieciństwo: kochającą i wspierającą mnie rodzinę, więc literacką polszczyznę poznała dopiero w szkole. Była grzeczną uczennicą, chętnie pomagała rodzicom w domu. Wolny czas spędzała z koleżankami ze szkoły. Duży wpływ na kształtowanie się jej osobowości miała babcia. Choć zmarła przedwcześnie na nieuleczalną chorobę, zdążyła przekazać wnuczce wiarę, że anioły czuwają nad jej losem.



śpiewać - wspomina w serwisie Na Zdrowie.

Być może pasja do muzyki uratowała ją przed wejściem na złą drogę. Kiedy weszła w fazę młodzieńczego buntu, nie sięgnęła jak wiele jej kolegów i koleżanek po różne używki. Mając 16 lat zaczęła śpiewać w zespole Łzy i bardzo dbała o swój głos. Choć w grupie towarzyszyli jej

sami chłopcy, rodzice ufali córce i nie sprzeciwiali się, kiedy wyjeżdżała na koncerty. Z czasem okazało się, że to zajęcie na pełen etat.

- Gdy zaczynałam ze Łzami, to o wszystko musieliśmy dbać sami. Działaliśmy wtedy bez wsparcia wytwórni płytowej czy profesjonalnego managementu, więc nawet sami rozwodziliśmy

płyty po hurtowniach. Sami organizowaliśmy też koncerty. Pierwszą naszą płytę wydaliśmy na kredyt. Później pojawiły się przeboje z pamiętną „Agnieszką” na czele. Drugi album odniósł sukces, potem pojawiła się kolejna szansa, czyli utwór „Oczy szeroko zamknięte”, który też zyskał dużą popularność - opowiada w ser-

ANNA WYSZKONI

Polska piosenkarka. Urodziła się w 1980 roku. Wychowywała się w Tworkowie na Śląsku. Ukończyła liceum ogólnokształcące w Raciborzu. W 1996 roku została wokalistką grupy Łzy. Wylansowała z nim takie przeboje, jak „Agnieszka”, „Narcyz” czy „Oczy szeroko zamknięte”. W 2011 roku rozpoczęła solową karierę. Ma na swym koncie trzy albumy: „Pan i pani”, „Życie jest w porządku” i „Jestem tu nowa”. Występowała z powodzeniem na festiwalach w Opolu i Sopocie, otrzymała liczne wyróżnienia i nagrody. Piosenki napisali dla niej m.in. Marek Jackowski, Robert Gawliński czy Jan Borysewicz. Poprowadziła program „Design Dream. Pojedynki na wewnątrz” w Polsacie. Ma syna Tobiasza (ur. 2001) i córkę Polę (ur. 2012). Jest związana z menedżerem Maciejem Durczakiem.

wisie Polska Płyta - Polska Muzyka.

Do góry nogami

Łzy nie miały łatwo. Rozgłosnie radiowe nie chciały grać ich piosenek, a w mediach wyśmiewano ich wygląd. Fani wiedzieli jednak swoje i zespół zdobył dużą popularność. Z czasem Ania poczuła, że za ciasno jej w zespole. Koledzy chcieli grać bardziej rockowo, a ją ciągnęło do melodyjnego popu. Relacje między nimi stały się więc napięte. Wokalistka podjęła więc decyzję, że rozstaje się z grupą i rozpoczyna solową karierę.

- Poczułam w tamtym czasie potrzebę zmian i pracy z innymi ludźmi. Chciałam się wyrwać z zamkniętego obiegu, w którym tkwiłam z zespołem Łzy. To przyszło do mnie naturalnie, więc wiedziałam, że chcę spróbować czegoś nowego. Chciałam się rozwijać, bez patrzenia na to, czy będzie to sukces czy nie. To było silniejsze ode mnie. Wiedziałam, że muszę zrobić to dla siebie - tłumaczy w serwisie Polska Płyta - Polska Muzyka.

Decyzja Ani była słuszną. Niemal od razu zaczęła odnosić sukcesy. Pojawiły się kolejne przeboje, występy w Opolu i Sopocie, wyprzedane koncerty w całej Polsce. Wokalistka kompletnie zmieniła swój image, zaczęła bawić się modą i prezentować w coraz to nowych stylizacjach. Wszystko było jak w kolorowym śnie - do czasu, kiedy usłyszała, że ma raka. Musiała poddać się operacji, która groziła powikłaniami mogącymi uniemożliwić jej śpiewanie.

- Gdy dowiadujesz się, że masz raka, twoje życie wywraca się do góry nogami. Szok, niedowierzanie, strach, co będzie dalej. Przeplatałam wiele nocy przed operacją. Miałam w głowie mnóstwo pytań. To było doświadczenie graniczne. Gdy wszystko wróciło do normy, pojawiła się euforia. Nagle chciałam tylko żyć, żyć i żyć. Rzuciłam się w wir pracy. Popół roku pojawiły się chwile zwątpienia. Nie bałam się skorzystać z pomocy psychologa - tłumaczy w serwisie Kobieta.pl.

Bilans na plus

Kiedy Ania miała 20 lat, zakochała się w koledze z sąsiedniej wsi. Oboje byli młodzi i niedoświadczeni, nie wiedzieli tak naprawdę czego chcą od życia. Rok później na świat przyszedł ich syn Tobiasz i wydawało się, że będą szczęśliwi. Niestety, stało się inaczej. Ania zyskała sławę i znalazła się w zupełnie innym środowisku. Nic więc dziwnego, że małżeństwo się rozpadło.

- Myślę, że przerosły nas oboje, wspólne mieszkanie, dziecko. Nagle okazało się, że jesteśmy bardzo różni. Ja potrzebowałam muzyki, jemu nie podobaly się ciągłe wyjazdy na koncerty. Nie rozumiał mojego życia. Mieszkaliśmy wtedy u rodziców, budowaliśmy własny dom. Na pewnym etapie uznałam, że to już nie ma sensu, ale postanowiłam spróbować dla dziecka i dla naszych rodziców. W końcu jednak uznałam, że dla dobra dziecka, które stało się coraz bardziej nerwowe, lepiej będzie się rozstać - tłumaczy w „Gali”.

Kiedy Ania poznała menedżera Macieja Durczaka, nie zrobiła na nim dobrego wrażenia. Wydawała mu się zarozumiała i nieprzystępna. Z czasem jednak oboje zaczęli przełamywać lody i w końcu zakochali się w sobie. Maciej był wtedy żonaty, musieli więc poczekać, aż zakończą tamten związek. W końcu zamieszkali razem pod Wrocławiem i wkrótce potem na świat przyszła ich córka Pola. Dziś oboje łączą z powodzeniem życie zawodowe z prywatnym.

- O każdy związek trzeba dbać. Trzeba się nawzajem rozpieszczać, prawić sobie komplementy, pozwolić sobie od czasu do czasu na wspólny wyjazd. Mamu to szczęście, że pracujemy razem, wyjeżdżamy więc razem w trasę i odpoczywamy wtedy od obowiązków domowych. Z drugiej strony wiadomo, że przenosimy stresy z pracy do domu. To z kolei nie służy związkowi. Bilans plusów i minusów tej sytuacji wychodzi jednak nadal na plus - podkreśla w „Dzienniku Polskim”.

Dla pracowników

Gdy zwracamy się po pomoc do sądu pracy...

Czasami podczas naszej kariery zawodowej zdarzają się takie sytuacje, w których musimy zwrócić się po pomoc do sądu pracy. Warto wiedzieć, jak to zrobić i czy musimy ponieść jakieś koszty

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Ldarza się, że z różnych powodów wchodzimy w spór ze swoim pracodawcą. Nieraz nie ma możliwości, by zakończył się on polubownie w zakładzie pracy, a wtedy instancją, która może nam pomóc, i w której możemy szukać sprawiedliwości, jest właśnie sąd pracy. Jeżeli skierujemy do niego sprawę, jego zadaniem będzie dokładne przeanalizowanie naszej sytuacji i wydanie orzeczenia zgodnego z przepisami kodeksu pracy. Kiedy powinniśmy rozważyć złożenie pozwu do tego sądu?

Co to za sąd?

Sąd pracy to wydział sądu powszechnego, zajmujący się prawem pracy. Każdy z pracowników, który uważa, że pracodawca naruszył jego prawa, może skierować sprawę do takiego sądu. Warto jednak wcześniej rozważyć, jakie ma się szanse na wygraną, a z racji na ewentualne koszty, lepiej też wcześniej poradzić się prawnika (skorzystać choćby z bezpłatnych porad prawnych lub porad w okręgowych inspektoratach pracy). Jeśli jesteśmy pewni swoich racji, pozew na pewno warto złożyć, musimy jednak nastawić się na to, że dochodzenie swoich praw przed sądem może potrwać wiele miesięcy.

Kiedy pracownik może wystąpić do sądu pracy?

Pracownik może wnieść przeciwko pracodawcy pozew do sądu pracy między innymi wtedy, gdy składa odwołanie od wypowiedzenia umowy o pracę, od rozwiązania umowy o pracę bez wypo-

wiedzenia, ukarania karą porządkową lub pozwem o sprostowanie treści świadectwa pracy, albo wnosi o zasądzenie niewypłaconych świadczeń, na przykład wynagrodzenia, ekwiwalentu lub o wypłatę odszkodowania, a także gdy wnosi o ustalenie istnienia stosunku pracy.

Do jakiego sądu?

Powództwo w tych sprawach może być wniesione do sądu, w którego okręgu pozwany (czyli pracodawca) mieszka lub przebywa, a pozwany, niebędący osobą fizyczną, lecz prawną, ma siedzibę firmy

(można to sprawdzić w Krajowym Rejestrze Sądowym). Albo przed sąd, w którego okręgu praca jest, była lub miała być wykonywana. Najczęściej pozwy kieruje się najpierw do sądów rejonowych. Jednak w niektórych sprawach (na przykład zwalczanie nieuczciwej konkurencji, ochrona praw autorskich i majątkowych) pozew należy skierować od razu do sądu okręgowego.

Ile kosztuje wniesienie pozwu?

Jeżeli wartość przedmiotu sporu jest niższa niż 50 tys. zł, pracownik wnosząc pozew do sądu nie uiszcza żadnej opłaty. Gdy ta wartość przekracza 50 tys. zł, musimy wnieść opłatę równą 5 proc. wartości przedmiotu sporu. Możemy zwrócić się do sądu o zwolnienie z tych kosztów, ale zazwyczaj sąd zgadza się na to tylko wtedy, gdy pracownik wygra sprawę.

Co powinien zawierać pozew?

Obecnie pozew można złożyć w tradycyjnej, pisemnej formie, bez konieczności posilkowania się oficjalnymi drukami. Każdy pozew powinien zawierać oznaczenie sądu, do którego jest skierowany, imię i nazwisko lub nazwę stron, ich przedstawicieli ustawowych i pełnomocników oraz ich adresy, oznaczenie rodzaju pisma, ośnowę wniosku (opis sytuacji) lub oświadczenia oraz dowody na poparcie przytoczonych okoliczności, wymienienie załączników, numer Powszechnego Elektronicznego Systemu Ewidencji Ludności (PESEL) lub

numer identyfikacji podatkowej (NIP) powoda (wnoszącego pozew) będącego osobą fizyczną lub numer w Krajowym Rejestrze Sądowym, a w przypadku jego braku - numer w innym właściwym rejestrze lub ewidencji. Powinien również zawierać informację, czy strony podjęły próbę mediacji lub innego pozasądowego sposobu rozwiązania sporu, a w przypadku gdy takich prób nie podjęto, wyjaśnienie przyczyn ich niepodjęcia. Precyzyjne określenie żądania, przytoczenie okoliczności faktycznych na poparcie żądań i wskazanie dowodów, określenie wartości przedmiotu sporu i ewentualny wniosek o rozpoznanie sprawy pod nieobecność strony i zwrot kosztów procesu. Każdy taki dokument musi być własnoręcznie podpisany przez osobę wnoszącą pozew, jej przedstawiciela ustawowego lub pełnomocnika.

Czy możemy ustanowić pełnomocnika?

Pełnomocnikiem pracownika przed sądem może być: adwokat, radca prawny, rodzice, małżonek, rodzeństwo, córka, syn, osoby pozostające ze sobą w stosunku przysposobienia, przedstawiciel związku zawodowego, inspektor pracy albo inny pracownik firmy, w której pracownik jest lub był zatrudniony.

Jeśli dostaliśmy dyscyplinarkę z nieprawdziwych, naszym zdaniem, powodów...

Pracownikowi, z którym rozwiązano umowę o pracę bez wypowiedzenia z naruszeniem przepisów (na przykład w przypadku nieuzasadnionego zwolnienia), przysługuje roszczenie o przywró-

cenie do pracy na poprzednich warunkach albo o odszkodowanie.

Jaki mamy termin na złożenie odwołania od wypowiedzenia umowy o pracę?



Termin na złożenie odwołania w związku z rozwiązaniem umowy o pracę wynosi 21 dni od daty otrzymania pisma o wypowiedzeniu, lub rozwiązaniu umowy o pracę bez zachowania okresu wypowiedzenia. Co ważne, jeżeli pracownik bez swojej winy dokonał tego nieterminowo, sąd pracy na jego wniosek może postano-



wić o przywróceniu uchybionego terminu. Wniosek taki wnosi się do sądu pracy w ciągu 7 dni od dnia ustania przyczyny uchybienia terminu, przy czym należy w nim uprawdopodobnić okoliczności uzasadniające przywrócenie terminu.

Jaki mamy termin, gdy składamy pozew o wypłatę ekwiwalentu za niewykorzystany urlop?

Podstawowym terminem przedawnienia roszczeń ze stosunku pracy jest okres 3 lat, od dnia, w którym roszczenie stało się wymagalne. W zakresie roszczenia o niewypłacony ekwiwalent są to 3 lata od dnia rozwiązania umowy o pracę.

Z jakim roszczeniem możemy wystąpić do sądu, gdy dostaliśmy wypowiedzenie umowy o pracę zawartej na czas nieokreślony?

Odwołując się od wypowiedzenia takiej umowy o pracę, możemy żądać uznania wypowiedzenia za bezskuteczne, jeżeli nie minął jeszcze okres wypowiedzenia, przywrócenia do pracy na poprzednich warunkach - gdy umowa uległa już rozwiązaniu, albo odszkodowania. Sąd pracy może zasądzić tylko jedno z tych roszczeń. To pracownik ma obowiązek wskazać w treści pozwu roszczenia, jakiego domaga się od pracodawcy. Sąd może jednak zasądzić odszkodowanie, nawet jeśli pracownik domagał się uznania wypowiedzenia za bezskuteczne albo przywrócenia do pracy.

Poradnik przygotowany z pomocą Marcina Jedwabnego z Okręgowego Inspektoratu Pracy w Poznaniu



W kuchni



Jak smacznie przyrządzić popularne ziemniaki?

Dziś nie wyobrażamy już sobie naszej kuchni bez ziemniaków i to w rozmaitej postaci. Przygotowując je w zdrowy sposób, na pewno nie przytyjemy, a dania z nimi mogą być naprawdę smaczne

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

Do jedzenia wykorzystujemy więc tylko bulwy, które solaniny nie zawierają. Są one bogatym źródłem witamin B, C, H i K, zawierają także potas oraz fosfor. Lekkostrawne, mają właściwości antywrzodowe oraz moczopędne, dzięki czemu pomagają usunąć toksyny z organizmu. Przeciętna bulwa zawiera około 0,1 g tłuszczu, za to 1,9 g białka oraz 1,5 g błonnika. Jeśli więc nie będziemy naszych ziemniaczanych obiadów okraszać zawiesistymi i tłustymi sosami, smalcem ze

skwarkami lub zasmażką, nadwaga na pewno nam nie grozi.

Ziemniaki, poza swoimi walorami zdrowotnymi, są też niezwykle wydajnym i uniwersalnym produktem do tworzenia obiadowych dań, a do tego są tanie. W zależności od upodobania możemy jeść je gotowane lub pieczone albo też przygotować z nich placki, kluski śląskie, leniwe, kopytka czy pierogi ruskie. Gotowane są też składnikiem tradycyjnych jarzynowych sałatek. Niepolecamy, bo niezdrowe i wysoko kaloryczne produkty z tego warzywa to frytki i chipsy, chyba że zrobimy je sami w domu ze świeżych ziemniaków.

PIECZONY ZIEMNIAK Z TWAROŻKIEM

duży ziemniak (ok. 200-250 g), 150 g pomidorków koktajlowych, ząbek czosnku, pół cebuli, świeży ogórek (ok. 50 g), 80 g twarogu półtłustego, 2 łyżki jogurtu naturalnego (ok. 30 g), olej rzepakowy, sól, pieprz, świeża kolendra

Ziemniaka dokładnie umyj. Obtocz go w łyżce oleju, posyp solą i pieprzem. Zawinię w folię aluminiową i piecz w piekarniku w temp. 230 st. C. Twaróg i jogurt wymieszaj widelcem, dodaj posiekaną drobno cebulkę i świeżego ogórka. Do-

praw solą, pieprzem i garścią siekanej świeżej kolendry. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół, czosnek posiekaj w cienkie plasterki. Wrzuć pomidorki na rozgrzaną patelnię z łyżką oleju, szybko podsmaż i dodaj czosnek. Podsmażaj potrząsając patelnią przez kolejne 30 sek. Upieczonego ziemniaka ostrożnie odpakuj z folii, przekrój na pół, posól. Nałóż na połówkę twarożek, całość przykryj ciepłymi pomidorkami i oprósz siekanymi świeżymi listkami kolendry.

ZIEMNIAKI DUŻE Z GRZYBAMI W ŚRODKU

4 duże ziemniaki, 1 por, grzyby świeże lub mrożone typu podgrzybek lub maślak, 2 łyżki bułki tartej, 2 żółtka, 1 jajko, koperek, natka pietruszki, 100 g masła klarowanego, 200 ml bulionu warzywnego, sól, pieprz czarny, mielony kminek

Ziemniaki obieramy, odcinamy z jednej strony cienki plaster. Wydrążamy środką, którą drobno siekamy. Na maśle przesmażamy pora, dodajemy posiekane części ziemniaka. Po chwili dodajemy grzyby. Smażymy razem i zdejmujemy z ognia. Do przesmażonych grzybów i ziemniaków dodajemy bułkę tartą dla nadania odpowiedniej konsystencji, żółtka i jajko. Dokładnie mie-

szamy, doprawiamy solą, pieprzem i kminkiem mielonym. Na koniec dodajemy posiekaną zieleninę. Farszem wypełniamy wydrążone ziemniaki. Przykrywamy odkrojoną częścią i układamy w rondlu. Dodajemy pozostałe masło i ok. 100 ml bulionu. W trakcie, jak będzie potrzeba, dolewamy pozostałą ilość. Przykrywamy pokrywką i wstawiamy do piekarnika o temp. 200 stopni, na ok. 40 minut. (www.ziemniakicykartofle.com.pl x2)

ZIEMNIAKI FASZEROWANE TWAROGIEM I BOCZKIEM

kilka dużych ziemniaków, 2 cebule, 150 g boczku, 250 g twarogu półtłustego, 4 łyżki kwaśnej śmietany 18%, szczypiorek, sól i pieprz

Ziemniaki ze skórką umyć i ugotować na półmiękkko w osolonym wrzątku; odcedzić, osuszyć, przekroić na pół i częściowo wydrążyć. Boczek i obrane cebule pokroić w kostkę i podsmażyć aż do zeszklenia cebuli. Twaróg rozdrobnić. Środki ziemniaków wymieszać z boczkiem, twarogiem i śmietaną. Doprawić świeżo mielonym pieprzem i posypać szczypiorkiem. Nałożyć farsz do wydrążonych ziemniaków i zapiekać 35-40 min w piekarniku nagrzanym do 150 st. (www.pelkopol.pl)



MAT. PRAS. ZIEMNIAKI CZY KARTOFLE

MAT. PRAS. ZIEMNIAKI CZY KARTOFLE

FOT. 123 RF

W kuchni



MAT. PRAS. ZIEMNIKI CZY KARTOFLE

PERUWIAŃSKIE KROKIETY
1 kg ziemniaków (typu C, proponowane odmiany: Anielka, Aster, Bursztyn, Centra, Etiuda), 1 jajko, 40 g mąki, sól; farsz: 500 g mielonego mięsa, 1 cebula, 5 ząbków czosnku, 2 jajka ugotowane, 1 jajko surowe, 10 g rodzynek, 20 g oliwek, sól, pieprz i ostra papryka do smaku, olej

Ziemniaki gotujemy bez soli do miękkości. Po wystudzeniu mielimy je na gładkie puree, dodajemy sól, jajko i mąkę. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju. Dodajemy rozdrobniony czosnek, sól, pieprz i ostrą paprykę. Dokładamy mięso mielone i smażymy kolejne 3 minuty. Po wystudzeniu farszu dodajemy do niego pokrojone gotowane jajka, rodzynek i pocie w plasterki oliwki. Łączymy całość z surowym jajkiem i dokładnie mieszamy. Z ciasta ziemniaczanego wyrabiamy małe placki wielkości środka dłoni, układamy na nich farsz, formujemy kulki lub podłużne cepeliny. Obtaczamy delikatnie w mące i smażymy na tłuszczu do uzyskania złotego koloru. Potrawę możemy serwować z sosem jogurtowo-kolendrowym.

HISZPAŃSKA TORTILLA ZIEMNIACZANA
500 g ziemniaków, 150 g kalafiora, 100 g pora, cebula, puszka pomidorów, puszka mleka kokosowego, 2 łyżki soku z cytryny, mały kawałek imbiru (ok. 3 cm, starty), ząbek czosnku, 1 łyżeczka ostrej papryki, 2 łyżeczki kuminu, 2 łyżeczki czamuszki, 2 łyżeczki ziarenek kolendry, 1 łyżeczka kurkumy, 1/2 łyżeczki cynamonu, 1/2 łyżeczki kardamonu, sól, olej rzepakowy, świeża kolendra

Ziemniaki ugotuj w skórcie, wystudź i pokrój w kostkę. Cebulę pokrój w kostkę, a pora w paski. Podsmaż je na oleju rzepakowym z ząbkiem czosnku przeciśniętym przez praskę i przyprawami. Dodaj pomidory z puszek i mleczko kokosowe oraz pokrojonego kalafiora, duś wszystko razem około 5 minut. Dodaj dwie łyżki soku z cytryny, starty imbir i pokrojone ziemniaki. Całość duś przez kolejne 5 minut. Danie serwuj z dodatkiem świeżej kolendry.

FRYTKI Z SOSEM MIGDAŁOWYM
500 g ziemniaków, 20 g oleju rzepakowego, 1 łyżeczka cukru, sól czosnkowa, zioła prowansalskie;



FOT. MAT. PRAS. MSM MONKI

sos: 2 łyżeczki mielonych migdałów, 200 g jogurtu naturalnego kremowego, 3 łyżeczki siekanego świeżego koperku, ząbek czosnku, sól, pieprz, sok z cytryny

Ziemniaki obierz i pokrój w słupki o bokach 1-1,5 cm. Przepłucz, zalej wodą i dodaj cukier (sprawi, że frytki będą bardziej chrupiące). Odstaw na 30 min. Po tym czasie dokładnie wypłucz i dokładnie osusz ręcznikiem papierowym. W misce lub na blaszce przypraw ziemniaki według upodobań. Dodaj oliwę i wymieszaj ziemniaki; ułóż je na płasko na blaszce. Piecz w rozgrzanym do 200 st. C piekarniku z termoobiegiem. Idealnie jest przełożyć je na drugą stronę w połowie pieczenia. Całość pieczenia powinna trwać około 40-45 min. Tarte migdały wysyp do miseczki, dodaj jogurt i dokładnie wymieszaj. Dodaj wyciśnięty przez praskę czosnek, siekany koperek i dopraw. (www.ziemniakiczykartofle.com.pl x 3)

PODLASKA BABKA ZIEMNIACZANA
400 g sera żółtego, 1,5 kg ziemniaków, 150 g boczku wędzonego

parzonego, 150 g kielbasy wędzonej, 3 jajka, 3 ząbki czosnku, 3 łyżki mąki ziemniaczanej, 1 łyżeczka kurkumy, sól, pieprz, majeranek

Ziemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce na drobnym oczku. Odsączyć z nadmiaru wody. Boczek pokroić w paseczki, kielbasę w kostkę i podsmażyć na patelni na złoty kolor. Połączyć z ziemniakami, dodać jajka, wyciśnięty przez praskę czosnek, przyprawy, mąkę i kurkumę. Wszystko wymieszać. Blaszkę „keksówkę” wysmarować tłuszczem i posypać bułką tartą. Układać warstwami, na przemian masę ziemniaczaną i plastry sera. Wierzch babki udekorować paseczkami sera. Piec w piekarniku w temperaturze 180 st. C przez około 60 minut.

PLACKI ZIEMNIACZANE
1 kg ziemniaków, 2 jajka, 3 łyżki mąki, 1/2 pęczka natki pietruszki, 1/2 pęczka koperku, 1 łyżeczka ziół prowansalskich, sól, pieprz do smaku, olej; składniki na sos: 2-3 średnie cebule, 2 łyżki oleju, 1/4 szklanki wody, 300 g sera topionego kremowego, pieprz czarny, 1/2 pęczka szczypiorku



FOT. MAT. PRAS. MSM MONKI

Ziemniaki obrać, umyć i połowę zetrzeć na grubym oczku, a resztę na drobnym, tak jak na tradycyjne placki ziemniaczane. Dodać jajka, mąkę, pokrojoną zieleninę oraz zioła prowansalskie. Całość doprawić solą, pieprzem i dokładnie wymieszać. Usmażyć placki na złoty kolor. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju; dodać wodę i poddusić do miękkości. Dodać serek topiony, pieprz do smaku i dokładnie wymieszać podgrzewając. Gorące placki polać sosem serowo-cebulowym i obficie posypać szczypiorkiem.

BLINY ZIEMNIACZANE
500 g ugotowanych ziemniaków, 1 jajko, 3 szalotki, 2 ząbki czosnku, 5 łyżek mąki pszennej, 3 łyżki mąki ziemniaczanej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, sól i grubo zmielony pieprz, olej rzepakowy do smażenia; sos: 150 g pieczarek, 1 łyżka oleju rzepakowego, 300 g sera topionego, 100 ml słodkiej śmietanki, sól, pieprz

Ugotowane ziemniaki przeciśnąć przez praskę. Dodać jajko, posiekaną szalotkę, oba rodzaje mąki, proszek do pieczenia oraz przyprawy do smaku. Wy-

mieszać, podzielić na ok. 100-g porcje i uformować okrągłe placki. Każdy obtoczyć w mące i usmażyć na złoty kolor z obu stron. Pieczarki pokroić w cząstki i podsmażyć na oleju na złoty kolor. Dodać serek topiony, śmietankę oraz sól i pieprz do smaku. Doprowadzić do wrzenia.

ZIEMNIACZANO-SEROWE GRATIN
1 kilogram ziemniaków, 600 ml mleka, 100 g sera topionego kremowego, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka masła, 150 g sera żółtego

Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w cienkie plasterki i gotować 2 minuty w lekko osolonym mleku. Odcedzić, pozostawiając mleko w garnku. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem i ułożyć w nim ziemniaki. Do mleka dodać serek topiony, pieprz, gałkę muszkatołową oraz rozdrobniony czosnek. Wszystkie składniki połączyć i podgrzać. Polać ziemniaki, posypać serem żółtym (startym na tarce o grubym oczku) i upiec w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C przez ok. 45 minut. (www.msm-monki.pl x 4)



FOT. MAT. PRAS. MSM MONKI



FOT. 123 RF

W szafie



Taka czapka z futra nie tylko ochroni naszą głowę przed zimnem, ale będzie też punktem nr 1 naszej stylizacji

Natalia Krawczyk

natalia.krawczyk@polskapress.pl

Kapelusze dzisiaj są nie tylko gustowną ozdobą, ale też praktycznym elementem stylizacji. Dawniej podkreślały status społeczny, wiek czy wykonywany zawód. Nakrycia głowy szyto najczęściej z filcu, skóry, a nawet trzciny. Mężczyźni nosili je, aby ochronić się przed deszczem lub słońcem, natomiast kobietom dodawały tajemniczości i elegancji.

W jakim kolorze?

W sezonie jesień-zima 2022/2023 projektanci lansują nie tylko modne ubrania, ale również dodatki, takie jak rękawiczki, szale i kapelusze, które świetnie uzupełnią stylizację. Do wyboru są modele zarówno na łagodną, jak i srogą zimę.

Modne będą kapelusze i czapki w różnego rodzaju

wzory, z uwzględnieniem wyrazistych barw.

Dobrym wyborem będą nakrycia głowy w delikatnych odcieniach niebieskiego. W przypadku zieleni odwrotnie - tu warto postawić na głębokie odcienie. Znajdzie się też coś dla fanek różu, tego w odcieniach pastelowych oraz w intensywnej fuksji.

Kapelusze - klasyczne, a'la Dzikie Zachód i z futra

W ostatnich latach zima rozpieszcza nas łagodnością. Dodatnie temperatury pozwalają na założenie nakrycia głowy, które będzie nie tylko praktyczne, ale i ozdobne. Świetnie sprawdzą się klasyczne berety i gustowne, duże kapelusze.

Na pokazach mody dominuje minimalizm i prostota, chociaż nie brakuje też bardziej wyraźnych akcentów. Hitem stają się wełniane, klasyczne kapelusze, które będą doskona-

Meloniki, woalki, futrzane kapelusze, czapki... Nakrycia głowy w sezonie jesienno-zimowym będą na tyle różne, że bez problemu znajdą coś dla siebie miłośniczki klasyki, jak i modeli futurystycznych lub vintage

TO ONE OCHRONIĄ I OZDOBIĄ NASZE GŁOWY

łym dodatkiem niemal do każdej stylizacji.

Możemy też sprawić sobie obszerny, futrzany kapelusz. Jest przyjemny w dotyku, miękki; modele inspirowane są latami 90. ubiegłego wieku. Świetnie dopełnią naszą imprezową stylizację i nadadzą jej charakteru. To propozycja dla odważnych pań, które nie boją się eksperymentować.

Do łask powracają kapelusze z dużym rondem w nowoczesnej formie, inspirowane z kolei modą Dzikiego Zachodu. Znacie je? Będą się komponować z kowbojkami i białą koszulą. To stylizacja, na którą możemy sobie pozwolić nawet późną jesienią. Duży kapelusz dopasować można również do krasiastej koszuli lub sukienki.

Berety i meloniki

Beret, który znamy głównie z lat 70. XIX wieku, uwielbiany przez nasze mamy i babcie, teraz powraca w połączeniu

z nonszalanckim, casualowym stylem. Nie zabraknie nam przy tym retro elegancji w neutralnych kolorach, które wpisują się w styl vintage. Miłośniczkom stylu retro polecamy także meloniki z lat 20. i 30. XX wieku w nowoczesnym wydaniu. W tym przypadku warto postawić na modne detale, na przykład przypinki i tasiemki oraz stonowane barwy.

Toczki i opaski

Ikona stylu i jednocześnie ulubienicą Brytyjczyków jest księżna Kate, która zachwyca klasą i elegancją. Nietrudno zauważyć, że zakłada bardzo gustowne kapelusze ozdobione piórami, kokardami czy kwiatami. W rodzinach królewskich nakrycia głowy są często spotykanym i niemal obowiązkowym dodatkiem. Niektóre księżne i księżniczki zamiast kapelusza decydują się na eleganckie toczki oraz opaski. Tego typu nakrycia głowy pasują szczególnie

do wieczorowych stylizacji i są również przebojem w tym sezonie. Wystarczy założyć błyszczącą opaskę w kolorze złota, srebra lub miedzi, a nasze ubranie nabierze całkiem innego wymiaru.

Czapki i woalki

Równie efektowna będzie woalka, czyli cienka, przezroczysta tkanina do okrycia twarzy, którą mocuje się przy nakryciu głowy. W tym sezonie projektanci stawiają przede wszystkim na te w rozmaitych odcieniach czerwieni, ale tak naprawdę te czarne lub w innych kolorach będą wyglądać równie oryginalnie. Ten prosty, a jednocześnie tak elegancki i szykowny dodatek możemy do kapelusza czy toczka dodać samodzielnie. Zróbmy to z fantazją, a na pewno nasze koleżanki to podchwycą.

Modna będzie także bawełniana lub z grubej włóczki czapka beanie, która świetnie dopasuje się do sportowych sty-

lizacji. W tym przypadku sprawdzi się intensywny kolor - głęboka zieleń lub czerwień.

Czapki z daszkiem

Fanki sportu z pewnością polubią czapki z daszkiem, które są bardzo modne kolejny już sezon. Możemy je zobaczyć na pokazach mody, ale też w świecie blogosfery. Warto połączyć je z bejsbolówką, golfem i džinsami. Doskonale pasować będą również do płaszcza typu oversize.

I znów kominiarki

W najnowszych trendach znalazło się także coś dla zmarzluchów. W sieciówkach możemy zaopatrzyć się w wełniane lub materiałowe kominiarki, które nie nadszarpną naszego budżetu. Stały się popularne w zeszłym sezonie i ta moda nadal trwa, szczególnie wśród blogerek. Najlepiej zdecydować się w tym przypadku na tak zwany total look, czyli monochromatyczną stylizację.



Kapelusz a'la melonik i do tego własnoręcznie wszyta woalka z tiulu? Dlaczego nie!



Wełniane nakrycie głowy sprawdzi się zarówno w przypadku dziewczynek, nastolatek, jak i dorosłych pań



Futrzany kapelusz czy toczek to bardzo przyjemne, bo miękkie i miłe w dotyku, a do tego eleganckie, nakrycie głowy

Dieta i pielęgnacja

CZEKOLADA PRZECIWDZIAŁA DEPRESJI I UPIĘKSZA

Czekolada jest bogata w witaminy i minerały cenne dla naszego zdrowia. Uszczęśliwia nas i upiększa, ale ma też swoje wady, które trzeba znać

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Kakaowiec właściwy jest drzewem rosnącym w Ameryce Południowej. To właśnie z niego otrzymywana jest czekolada, a dokładniej z kakao i masła kakaowego, bo to one są jej głównymi składnikami.

- Czekolada jest jednak nie tylko produktem spożywczym, ale też bogatym zbiorem witamin, minerałów oraz innych składników biochemicznych cennych dla naszego zdrowia - wyjaśnia Katarzyna Smolak, kosmolog. - Dlatego wykorzystuje się ją także z kosmetyce.

Dodaje energii i podnosi odporność

Czekolada ma właściwości relaksujące, uspokajające, ale jest również doskonałym źródłem energii. Zawiera witaminy: A, B1, B2, B3, E i PP oraz substancje działające stymulująco, takie jak teobromina czy kofeina. Ta druga oczyszcza skórę z toksyn, działa wyszczuplająco i antycelulitowo, a także przyspiesza zmniejszanie obrzęków.

Dzięki fenylotylaminie, po zjedzeniu czekolady wzrasta w organizmie poziom serotoniny i endorfin. Za sprawą serotoniny czujemy się odprężeni, zrelaksowani, bo przeciwdziała ona depresji i zmniejsza podatność na schorzenia układu nerwowego. Endorfiny z kolei to tak



nieodczuwanie korzystnego działania magnezu i serotoniny, migreny oraz bóle głowy.

Osoby z chorobami układu krążenia powinny sięgać po gorzką, czarną czekoladę, a wystrzegać się czekolady mlecznej oraz białej, bo zawierają one nasycone kwasy tłuszczowe, które niekorzystnie wpływają na naczynia krwionośne. Mogą one też szkodzić osobom nietolerującym laktozy.

W kosmetyce

Na rynku możemy znaleźć wiele preparatów zawierających czekoladę. Najczęściej są to kremy, balsamy do ciała, peelingi, olejki i żele do kąpieli, maseczki, pomadki, a także podkłady do makijażu. Często dodaje się do nich mleko, cynamon, wanilię, goździki lub chilli.

- Kosmetyki te mają właściwości silnie nawilżające i regenerujące - mówi kosmolog. - Doskonale się rozsmarowują i uelastyczniają skórę. Działają też rozjaśniająco nadając zmęczonej skórze blask.

Na czekoladowo

Do wanny wlej kilka kropel olejku kakaowego i umyj ciało czekoladowym żelem pod prysznic. Czekoladowy peeling stosuj raz lub dwa razy w tygodniu. Po kąpieli i peelingu wmasuj czekoladowy balsam do ciała. Po umyciu włosów, wetrzyj w nie czekoladową odżywkę, która doda im blasku oraz nawilży przesuszone końcówki.

Czekolada zawiera flawonoidy, które opóźniają procesy starzenia i neutralizują działanie wolnych rodników

zwane hormony szczęścia, które poprawiają nastrój i potęgują odczuwanie przyjemności. Duża zawartość magnezu, szczególnie w gorzkiej czekoladzie, ułatwia wchłanianie wapnia, oraz przeciwdziała stresom, a żelazo, cynk i wapń przyspieszają krążenie krwi w organizmie.

Czekolada zawiera także flawonoidy, które opóźniają pro-

cesy starzenia i neutralizują działanie wolnych rodników. Podnoszą też odporność organizmu, uelastyczniają ściany tętnic, zapobiegają zmianom miażdżycowym, rozkurczają naczynia ułatwiając przepływ krwi.

Czekolada wzmacnia też nasze serce i układ krwionośny, działa przeciwzakrzepowo, zmniejsza ryzyko zawału serca,

chorób nowotworowych oraz pobudza pracę nerek.

Uzależnia i dodaje kalorii

Niestety, czekoladowe przysmaki mają dużo kalorii, a więc spożywanie ich w nadmiarze, o ile nie chcemy dorobić się dodatkowych kilogramów, nie jest wskazane. Mogą także powodo-

wać alergię i obciążać wątrobę. Dzięki zawartości kofeiny i teobrominy mogą uzależniać.

Zachowajmy umiar

Dobroczynne właściwości czekolady odczuwają więc najbardziej ci, którzy sięgają po nią sporadycznie. Jedząc ją bardzo często uodporniamy się na jej działanie, czego skutkiem jest



Kilka kostek ciemnej, gorzkiej czekolady dziennie wspomogą ochronę naszej skóry przed promieniami UV



Poprawiający krążenie czekoladowy peeling możemy zrobić same na bazie gruboziarnistego cukru



Czekolada ma właściwości uspokajające, dlatego doskonale sprawdza się przy masażach relaksacyjnych

Polska



FOT. PIXABAY

Dobroczynny mikroklimat, bogactwa naturalne, piękna architektura i atmosfera sprzyjająca wypoczynkowi – to znak rozpoznawczy polskich uzdrowisk. Sprzyjają wypoczynkowi i poprawie naszego samopoczucia

WYPOCZYNEK MOŻE DAĆ NAM TEŻ ZDROWIE

W Polsce centralnej prym wiedzie Ciechocinek ze swymi zabytkowymi, unikatowymi tężniami

Każde ma swój niepowtarzalny charakter. Można w nich podziwiać urokliwe pijalnie wód, zażyć kąpiele w starych budynkach łazienek (supernowoczesnych w środku), podziwiać hale spacerowe z ujęciami wód mineralnych, spacerować po zadbanych i ukwieconych parkach zdrojowych. Polskie uzdrowiska należą do najlepszych w naszej części Europy.

liskiem, inhalatornią lub parkiem zdrojowym.

Uzdrowiska w górach

Najciekawsze i najstarsze polskie uzdrowiska można znaleźć w Sudetach.

Dobroczynne właściwości tutejszych wód znano i wykorzystywano od niepamiętnych czasów, a tradycje prawdziwej działalności uzdrowskiej sięgają jeszcze okresu średniowiecza. Wśród sudeckich kurortów każdy znajdzie coś dla siebie.

Leżący w Górach Izerskich Świeradów-Zdrój jest niezwykle malowniczym miasteczkiem, w którym leczy się przede wszystkim choroby reumatyczne, dolegliwości narządów ruchu i układu krążenia oraz choroby ginekologiczne. Kuracjusze mają do dyspozycji piękną zabytkową pijalnię z najdłuższą na Dolnym Śląsku halą spacerową (ma 80 metrów), Park Zdrojowy z tarasami i egzotyczną roślinnością oraz profesjonalne sanatoria uzdrowskowe.

Winston Churchill, Joseph Conrad, cesarz Wilhelm II, Zygmunt Krasiński, Henryk Wieniawski – to tylko niektóre sławy, które korzystały z dobrodziejstwa uzdrowiska w Szczawnie-Zdroju. Dziś to jedno z najstarszych polskich uzdrowisk (pierwsze wzmianki o leczniczych wodach mineralnych pochodzą z końca XVI w.) kusi piękną architekturą, licznymi parkami, bliskością malowniczych gór oraz bogatą ofertą medyczną i rehabilitacyjną. Pierwsze sanatorium w Szczawnie powstało w 1815 r., zgodnie z modą i standardami, wzorowane na ekskluzywnych kurortach Szwajcarii, Austro-Węgier i Prus. Dzięki temu w Szczawnie-Zdroju pojawiły się kawiarnie, restauracje, pijalnia wód mineralnych, teatr, sale koncertowe, parki, spacerowe aleje. Wiele z tych obiektów uzdrowskowych przetrwało do dziś w formie, jaką otrzymały z końcem XIX w. Ogromny neobarokowy Dom Zdrojowy to jeden z najbardziej okazałych budynków uzdrowskowych w Polsce.

Jego charakterystyczna bryła była inspiracją dla budowniczych sopockiego Grand Hotelu.

Leżąca w sercu Beskidu Sądeckiego Krynica-Zdrój jest perłą wśród polskich uzdrowisk. Od ponad 200 lat miasteczko przyciąga kuracjuszy i turystów pięknym położeniem, korzystnym mikroklimatem, oryginalną architekturą, ciekawą ofertą kulturalną, a także dobrymi warunkami narciarskimi. To tutaj praktykował jeden z twórców polskiej balneologii, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego – Józef Dietl, to tutaj w XIX stuleciu bywali najwięksi polscy pisarze, malarze i poeci, to właśnie Krynica stała się najmłodszym kurortem uzdrowskowym wśród elit Polski międzywojennej.

Uzdrowiska nad morzem

Korzystne działanie klimatu morskiego znane jest od wieków, dlatego nad Bałtykiem można znaleźć kilka doskonałych ośrodków uzdrowskowych.

Świnoujście to klimatyczny kurort położony na północno-zachodnim krańcu Polski. To właśnie tu, na jednej z 44 wysp zlokalizowana jest jego uzdrowskowo-turystyczna dzielnica, która słynie z wyjątkowo szerokiej piaszczystej plaży pełnej aerozolu morskiego i leczniczych składników naturalnych, tj. borowina czy solanki. W 1826 roku stanął tu pierwszy Dom Zdrojowy. Świnoujski Park Zdrojowy jest jednym z największych w Polsce i ma aż 17 km alejek. Rośnie w nim ponad 60 gatunków drzew i krzewów, a wiele okazów liczy sobie nawet ponad 150 lat. W Parku Zdrojowym posadzono mnóstwo roślinności śródziemnomorskiej, która przyciąga tu wspaniałe i cieszy oczy wczasowiczów i kuracjuszy.

Kołobrzeg to uzdrowsko nadmorskie i miasto uzdrowskowe o ponad 1000-letniej historii. Moda na kąpiele w podgrzewanej morskiej wodzie dotarła tu w XIX wieku. Kąpiele i zabiegi solankowe przyciągają do nadbałtyckiego kurortu ty-

siące kuracjuszy z Polski i zagranicy. Niewiele znajdziemy w naszym kraju miejsc, w których można w równie dobry sposób połączyć profesjonalną troskę o zdrowie z wypoczynkiem tuż przy pięknej plaży.

Uzdrowiska w Polsce centralnej

Centralna Polska nie jest zagłębiem uzdrowskowym, ale i tu można znaleźć interesujące kurorty. Niezaprzeczalnie prym wiedzie Ciechocinek ze swymi zabytkowymi, unikatowymi tężniami. Tężnie i warzelnia soli w Ciechocinku to monumentalne budowle, wzniesione w latach 1824-33 i 1859 z inicjatywy Stanisława Staszica, według projektu Jakuba Graffa. Ciechocińskie tężnie są największymi w Europie konstrukcjami drewnianymi, które służą do odprowadzania wody z solanki.

Uzdrowiska na Lubelszczyźnie

Opisując najbardziej urokliwe uzdrowska w Polsce, nie sposób nie wspomnieć o Nałęczowie.

Mówi się, że to najbardziej romantyczne z polskich uzdrowsk. Nikogo zatem nie powinno dziwić, że leczy się tu niemal wyłącznie dolegliwości sercowe – od nadciśnienia tętniczego po nerwice. Unikalny mikroklimat charakteryzujący się wysoką jonizacją powietrza samoczynnie obniża ciśnienie krwi. Założony w XVIII w. Park Zdrojowy kusi piękną architekturą i rzadko spotykanymi okazami egzotycznych roślin, chlubą miasteczka są również zabytkowe wille w stylu szwajcarskim, secesyjnym i zakościańskim. W niektórych z nich bywali i tworzyli m.in.: Zofia Nałkowska, Henryk Sienkiewicz, Stanisław Przybyszewski, Stanisław Witkiewicz, Stefan Żeromski, Bolesław Prus i Ewa Szelburg-Zarembina. Łucja Mazurek



FOT. PIXABAY

Nad Bałtykiem znajdziemy kilka doskonałych ośrodków uzdrowskowych, m.in. w Kołobrzegu



FOT. PIXABAY

Szczawn-Zdrój to jedno z najstarszych polskich uzdrowsk

Stownik: akinakes, aragonit, ippon, kilak, topi.

ROZWIĄZANIE: MA RACJĘ TEN KTO JEST SZCZERY

Mała rzecz, a oko cieszy. Napisy do pstrykania i miast promowania

Wojciech Kulig
Region

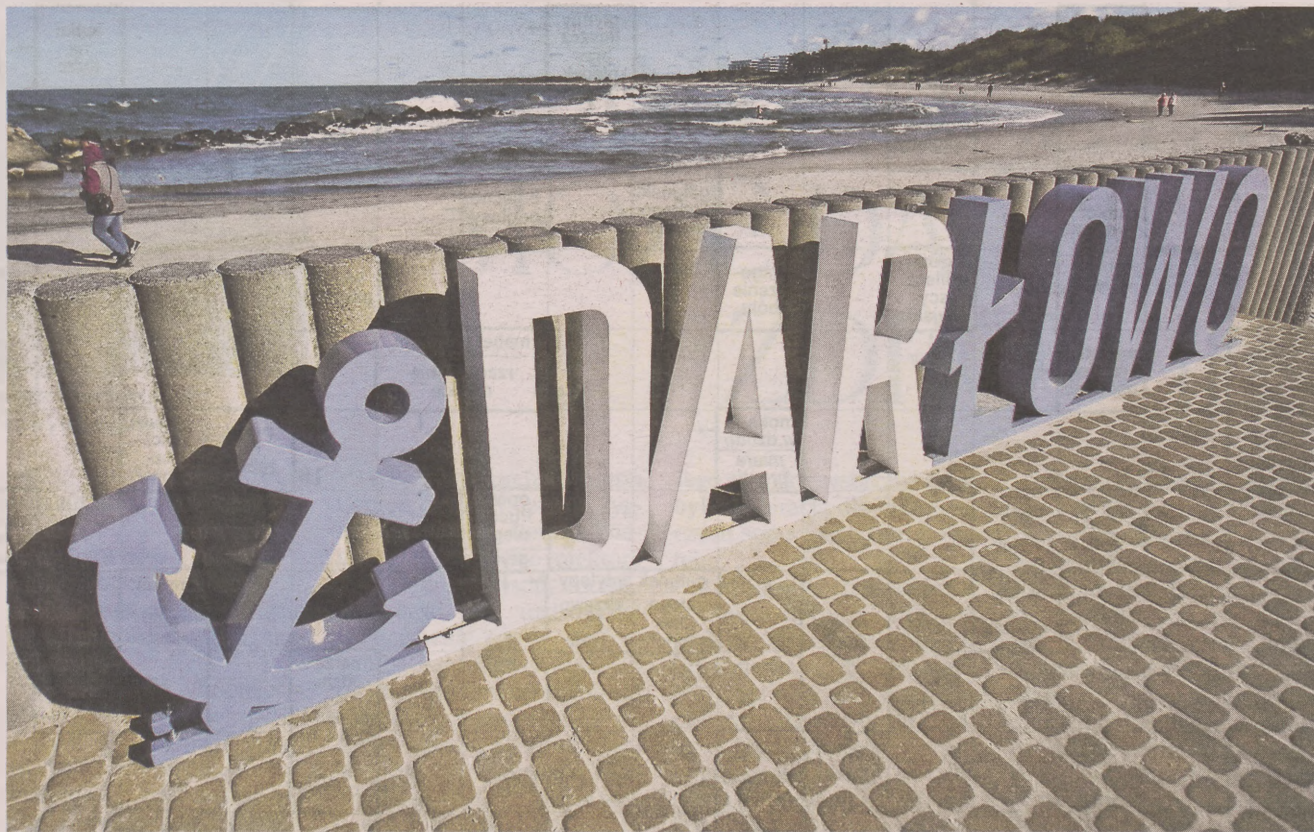
Wzorem wielu miast w Polsce i za granicą, w Darłowie stanął wielki napis, który jest już atrakcją. I dla mieszkańców i dla turystów. To znany i sprawdzony sposób na promocję.

Napis mierzy metr wysokości i ponad 4 metry długości. Hasłem jest „Darłowo”, które zamontowano w Darłowie Wschodnim przy wejściu na plażę. Napis wzbogacono o kotwicę, która doskonale wpisuje się w krajobraz.

- Jakkolwiek staniemy koło niego, to zawsze będziemy widzieć dwie najcenniejsze dla nas rzeczy, morze i plażę. Mała rzecz, a cieszy turystów i darłowian. Myślę, że przyczyni się do promocji miasta - mówi Arkadiusz Klimowicz, burmistrz Darłowa.

Ważny element

I to właśnie element promocji jest tu najważniejszy. Podobnie pomyślano w innych miastach naszego regionu, jak chociażby w Słupsku, gdzie od 2018 roku przy wejściu na ul. Wojska Polskiego stoi napis „I love Słupsk”. Powstał na podstawie nieco zmodyfikowanego projektu słupszczanki, która wy-



FOT. RADOŚLAW KOLESNIK

Napis „Darłowo” wzbogacony został o kotwicę, która przypomina o portowym i rybackim charakterze miasta

grała międzynarodowy konkurs ogłoszony przez ratusz. Nowa atrakcja, tak jak w Darłowie cieszy gości odwiedzających Wybrzeże. Zdjęcia z napisem lądują na portalach społecznościowych i promują tym samym miasta. Na podobny

pomysł wpadła też mieszkanka Kołobrzegu, której pomysł stworzenia napisu razem z innymi projektami uzyskała dotację z budżetu obywatelskiego. Wkrótce inwestycja zostanie zrealizowana.

Napisy zdobiją również inne

miasta - np. Koszalin (obok akwaparku), Świnoujście (w sąsiedztwie muszli koncertowej) i Szczecin (nabrzeże Starówka na Łasztowni), gdzie atrakcja także jest jednym ze zwycięskich projektów budżetu obywatelskiego.

Pytania o następne

Nie minął miesiąc od zamontowania napisu w Darłowie, a już pojawiają się pytania o kolejne tego typu instalacje. Mieszkańcy pytają też, czy hasłem nie powinno być „Darłówko”. Burmistrz przypo-

mina, że Darłówko to nadmorska część Darłowa. Nie wyklucza jednak, że w przyszłości w innych miejscach taki napis również się pojawi.

- Tego typu nieduże i kameralne napisy mogą być w przyszłości umieszczone choćby w Darłowie Zachodnim, czy też w samym centrum Darłowa. Ktoś zaproponował, żeby przy następnym napisie literkę „O” przerobić na koło sterowe, a ktoś inny, żeby to było koło ratunkowe. Już zatem widzę kolejne napisy w innych miejscach naszego wspaniałego królewskiego miasta - dodaje Arkadiusz Klimowicz.

Realizacją pomysłu zajęło się Biuro Promocji Miasta Darłowa.

- Napisy przestrzenne to obecnie wizytówka miasta. W każdym z miast stają się jego ikoną i jednym z jego najczęściej fotografowanych elementów. W tym przypadku wita turystów, plażowiczów, mieszkańców i wszystkich, którzy przybywają w najbardziej charakterystyczny punkt nadmorskiej miejscowości - czyli plażę. Trudno o lepszą pamiątkę niż morze, plaża i atrakcyjny napis w tle - podkreśla Artur Wejnrowski z biura promocji miasta Darłowa i zachęca do robienia selfie z napisem „Darłowo”. © Złoty Złoty z napisami miast - str. 16

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINanse/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu lub zadłużone. Słupsk, 604236391

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany 535-480-794.

Handlowe

MATERIAŁY OPALOWE

DREWNO do palenia, 792-669-632.

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

ELEKTRYK tel. 502-490-970. GK

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz,

brukarz, elektr, spawacz: 730011300

PRACA dodatkowa - Chałupnictwo bez

opłat wstępnych tel. 94 71 70 900

0010625509

Wyjeżdź do pracy w Oplecie w Niemczech

GWARANTUJEMY
nowe stawki, nowe zlecenia

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

FIRMA GODNA ZAUFANIA

Niebrzych Pl. Międzyzdroj 314 690 430 346 518 138 721

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
504308000

REMONTY Koszalin tel. 883-776-188.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

Różne

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

Rolnicze

PŁODY ROLNE

ZIEMNIAKI odpadowe dla zwierząt około 2 tony. Cena 0,40zł. 575378156.

stronaZDROWIA

czytaj

stronazdrowia.pl



Korowód cudaków przemaszkuje w Pleciudze

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Teatr Lalek Pleciuga ma w tym sezonie sześć premier. Jedną już była, dzisiaj (sobota) - odbędzie się druga. Pojawia się uznani reżyserzy i ciekawe projekty warsztatowe.

Pierwsza premiera miała miejsce 16 września. „Niezłe ziółka” Magdaleny Mrozińskiej w reżyserii Pawła Aignera, uznawanego za jednego najwybitniejszych współczesnych twórców teatralnych, to sceniczna jazda bez trzymanki. Przygodowa sztuka pełna humoru, zawrotnych akcji oraz postaci, których nie sposób nie polubić, jest opowieścią o sile przyjaźni oraz magii świata, w którym dobro przepłata się ze złem.

- Szalone niedorajdy chcą zniszczyć las, żeby na świecie było tylko zło, ale na świecie nie może być tylko zło, więc dochodzi do konfrontacji - mówi Paweł Aigner. - Lubię teatr opowiadany nieliniarnie, ten jest zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Jest tu mnóstwo dziwnych bohaterów i antybohaterów.

Kolejną premierą, zaplanowaną na dzisiaj, 8 października, będą „Nienauzalni” - spektakl w reżyserii Piotra Ratajczaka, oparty na książce Gordona Kormana, kierowany do widzów od 12. roku życia. To opowieść



W repertuarze Pleciugi jest już nowa premiera - „Niezłe ziółka”

o osobliwej klasie skazanych na porażkę „nienauzalnych”, w których - jak się okaże - kryją się fantastyczni, wrażliwi nastolatki.

Pod koniec listopada Pleciuga zaprosi na „Śnieżycę” w reż. Przemysława Żmiejkę, spektakl dla młodzieży od 14. roku życia, będący adaptacją książki Neala Stephensona. To interaktywne widowisko multimedialne będzie opowieścią o możliwościach technologii, jak również próbą uchwycenia współczesnej rzeczywistości nastolatków, w której świat realny miesza się z wirtualnym.

Nowy rok kalendarzowy przyniesie spektakle kierowane

do młodszych widzów. W lutym 2023 ceniony duet twórców - Maria Wojtyśko i Jakub Krofta - przygotuje autorski projekt dotyczący problematyki rodziny patchworkowej.

W marcu zaś z inicjatywy aktorek Marty Łagiewki i Mai Bartlewskiej powstanie spektakl „Kolory”, inspirowany książką „Czarna książka kolorów” Meneny Cottin i Rosany Farii oraz wypowiedziami niewidomych dzieci na temat barw. Przedstawienie wzbogacone warsztatami, choć przeznaczone dla dzieci z dysfunkcją wzroku, oglądać będą mogli również widzowie bez niepełnosprawności.

W przyszłym roku kalendarzowym do „Pleciugi” przyjdzie też Janni Younge, pochodząca z RPA światowej sławy artystka autorskiego teatru formy. Stworzy spektakl dla najmłodszych, który zrodzi się z przeprowadzonych wcześniej warsztatów z aktorami i dramaturgiem. Premiera zaplanowana jest w okolicach Dnia Dziecka.

Jeszcze w tym roku Pleciuga będzie realizować dwa projekty - „Pleciuga otwarta dla wszystkich” oraz „Teatr szeroko otwarty” - mając na uwadze widzów niepełnosprawnych. W tym sezonie Pleciuga będzie również obchodzić swoje 70-lecie. ©©

Nowy sezon upłynie pod hasłem „Tylko miłość”

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Trzy premiery na dużej scenie oraz mniejsze projekty, warsztaty dla młodzieży i spektakle wyjazdowe - tak zapowiada się nowy sezon artystyczny w Teatrze Współczesnym.

- Nasza rzeczywistość jest trudna i mogła zachwiać naszą nadzieją na przyszłość, ale w naszym teatrze udowadniamy, że jesteśmy w stanie znajdować nadzieję - mówi Jakub Skrzywanek, dyrektor artystyczny TW. - Nie chcemy w naszych przedstawieniach reprodukcować wszystkich problemów społecznych, dlatego nowy sezon będziemy realizować pod hasłem „Tylko miłość”.

Trzy przedstawienia na dużej scenie połączy wspólna opowieść o miłości pokazywanej w sposób dość przewrotny.

Sezon rozpocznie dzisiaj, 8 października, „Ojciec” Floriana Zeller w reżyserii Norberta Rakowskiego. „Ojciec” to nie opowieść o chorobie, lecz o cierpliwości, miłości i sztuce empatii. O nieuchronności przemijania i próbie szukania siebie w rozmywającej się rzeczywistości. O tym, co się dzieje z człowiekiem, kiedy jego godność i osobowość tonie, ale też o wielkim wysiłku, jaki tonący wkłada, by utrzymać się na powierzchni.

W lutym 2023 roku po kilkuletniej przerwie na szczecińskiej scenie pojawi się znowu sztuka Szekspira. Tym razem będzie to „Sen nocy letniej”. Jakub Skrzywanek wraz z Justyną Sobczyk, reżyserką i założycielką Teatru 21, tegorocznego laureata Grand Prix festiwalu „Kontrapunkt”, zaproszą do współpracy szczecińskich artystów z niepełnosprawnościami, by wraz z zespołem Teatru Współczesnego w Szczecinie spróbować opowiedzieć o tym, czym dziś jest i może być pragnienie miłości.

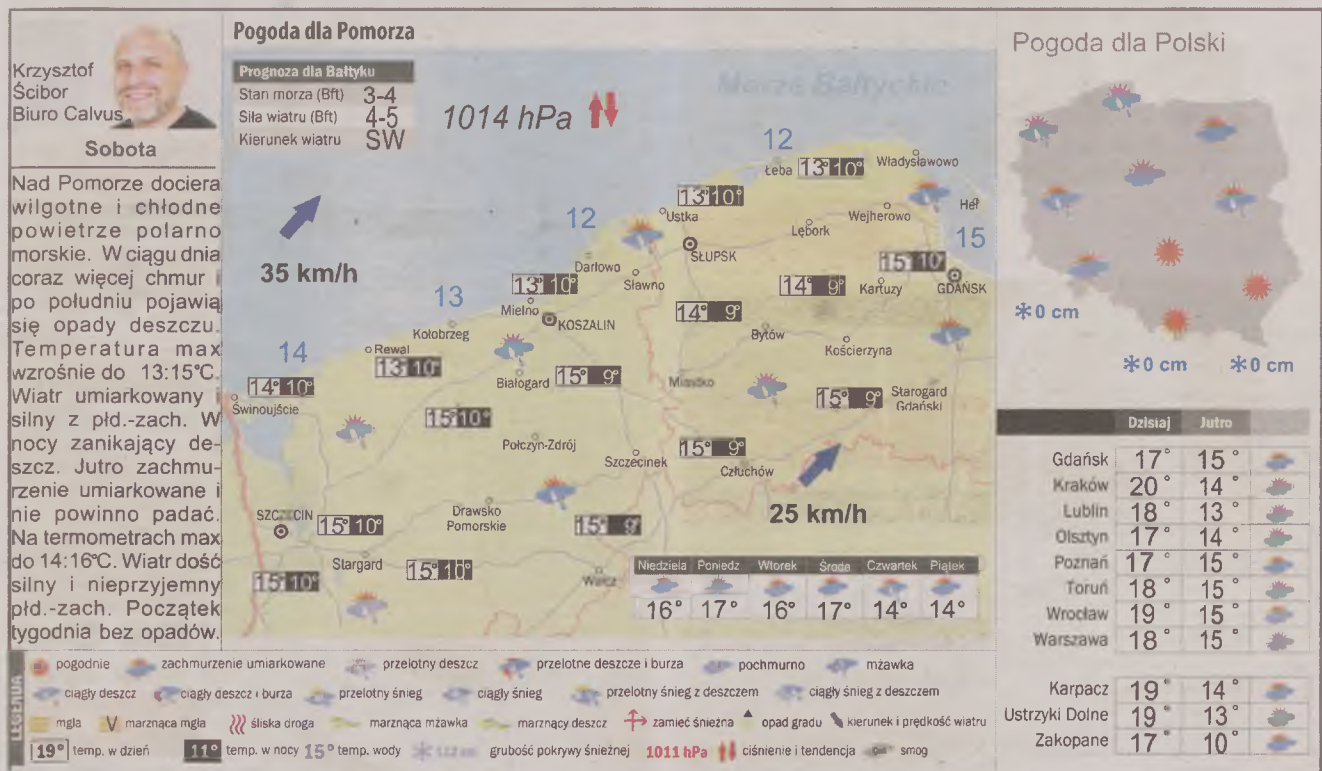
Wiosną 2023 roku do Szczecina zawita rumuńska reżyserka Gianina Cărbunariu, która wyreżyseruje sztukę pod robotycznym tytułem „Opowieści babć szeptane córkom przez matki”. Gianina Cărbunariu to rumuńska dramatisarcka i reżyserka teatralna. Jej sztuki prezentowane były na wielu międzynarodowych festiwalach, w tym na w legendarnym festiwalu w Awinionie. Współpracowała z najlepszymi scenami na świecie (Kammerspiele Munique, Schauspielhaus Stuttgart czy Centro Dramatico Nacional Madrid), a jej spektakle prezentowane były m.in. w Budapeszcie, Berlinie, Brukseli, Paryżu czy Lyon.

„Dotyk za dotyk. Dancing” w reżyserii Katarzyny Sikory to spektakl, który powstanie na małej scenie w ramach Rezydencji Artystycznej Scena Nowe Sytuacje. Niech wszystko zawiruje w stylu dancingu. Międzypokoleniowego szczecińskiego dancingu, wspólnej potańcówki na miarę lat dwudziestych XXI wieku. Szampańska zabawa, feria barw, odłaski dyskotekowej kuli.

Rezydencja Artystyczna Scena Nowe Sytuacje to autorski projekt Teatru Współczesnego w Szczecinie, w ramach którego artyści sztuk performatywnych obok wsparcia ze strony mentorów dostają możliwość stworzenia eksperymentalnym prac w teatrze instytucjonalnym.

Teatr Współczesny jest też jednym z 18. finalistów tegorocznej edycji programu TEATR POLSKA. W ramach tego programu spektakl „Edukacja seksualna” w reżyserii Michała Buszewicza zostanie zagrany w następujących miejscowościach: Ustroniu Morskim, Wałczu, Mirosławcu, Nowej Soli. 29 i 30 października do siedziby teatru Współczesnego w Szczecinie przyjadą widzowie z Tuczna, Golczewa i Maszewa. ©©

POGODA



Spektakl „Ojciec” rozpocznie dzisiaj (sobota) nowy sezon w Teatrze Współczesnym

Pomorze napisami stoi...



FOT. ŁUKASZ CAPIAR



FOTCUKIN/ FACEBOOK



FOT. ARCHIWUM GS



FOT. UM DARŁOWO



FOT. RADOŚLAW KOLEŚNIK



FOT. RAIMUND WEENIG