

WEEKEND z *rodziną*



- **Psychologia** Na początku żałoby nie powinno się pocieszać takimi słowami: „nie martw się”, bo to są najgorsze słowa, dlatego że tej osobie całe życie się zawaliło - mówi psycholog Katarzyna Stachnik **str. 5**
- **Piotr Fronczewski** Wrażliwy łobuz o czułym sumieniu **str. 6**
- **Dzień Wszystkich Świętych** Sztuczne czy żywe, cięte czy w doniczce - co wziąć na cmentarz? Jakie kwiaty wybrać, aby przetrwały jak najdłużej? **str. 7**
- **W kuchni** Śliwki - królowe jesiennego stołu nie tylko na słodko **str. 8-9**

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
POMORZA

Sobota-niedziela
29-30.10.2022

Nr 253 (4801)
Nakład: 10.040 egz.

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

Region Cuda z piłką.
Żongler ze Szczecinka
będzie bił rekord
Polski **str. 14**



Kulturalne Wybrzeże
Awantury miłosne,
śluby i trucizna.
„Ciotka Karola”
po ukraińsku **str. 15**



POMORZE MAŁO KTO WIERZY W ICH ISTNIENIE, ALE SĄ I TACY, KTÓRZY WIDZIELI JE NA WŁASNE OCZY...

Duch w regionie nie ginie



Upiory, zjawy, białe damy: Najczęściej pojawiają się w zamkach, choć swoją obecność zaznaczają również w innych, niekiedy nieoczywistych miejscach... I to u nas, na Pomorzu. Szczecin, Bytów (średniowieczny zamek na zdjęciu) Darłowo, Ustka i inne nawiedzone miejsca - tak straszne, że... strach się bać! **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

<5>94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Strach się bać! Wyzionęli ducha, teraz błakają się po naszym świecie... Pomorska aktywność paranormalna

Wojciech Lesner
Region

Mało kto wierzy w ich istnienie, wdąż jednak straszą w legendach i opowieściach. Są jednak tacy, którzy ducha widzieli na własne oczy - to u nas, na Pomorzu.

Upiory, zjawy, białe damy. Najczęściej pojawiają się w zamkach, choć swoją obecność zaznaczają również w innych, niekiedy nieoczywistych miejscach...

Białe panie

Niejednemu mignął przed oczami skrawek jej sukni, kiedy przemyciała korytarzami darłowskiego zamku. Z lekkimi pantofelkami na stopach prawie niezauważenie przenika przez grube, ceglaste mury. Prawie, bo widywana jest niekiedy, szczególnie przez ciekawskich wycieczkowiczów odwiedzających nadmorską warownię. Biała Dama, czyli księżna Zofia, do dziś czuwa nad swoją dawną siedzibą.

Uważana za piękną księżną była najstarszą córką Bogusława IX z dynastii Gryfitów. Po śmierci rodziców opiekę nad nią sprawował jej daleki kuzyn, Eryk I Pomorski. Nie przyniosły rezultatów próby zeswatacia jej z Kazimierzem Jagiellończykiem, ówczesnym królem Polski, dlatego poślubiła Eryka II z Włogoszcz. Ostatecznie małżeństwo okazało się nieudane, a księżna wraz z dziećmi uciekła do Darłowa. Było jej tam dobrze, choć pod koniec życia zamieszkiwała jeszcze w kilku pomorskich miastach - Malborku i Gdańsku. Zmarła natomiast w Słupsku, w 1497 roku.

Jako zjawa wróciła do ukochanego zamku. Białą postać z lichtarzem w dłoni, noszącą charakterystyczny bursztynowy wisior widywali także pracownicy Zamku Książąt Pomorskich - Muzeum w Darłowie. Nie straszy i nie wygania intruzów ze swojego domu - dba, żeby o nim nie zapomniano.

- Kiedy nam się coś przesuwa, gasną światła, włączają

się alarmy to znak, że Zośka rozrabia - mówi dyrektor placówki, Karol Matusiak. - Wyłania się ze ścian jako zjawa, przemierza zamkowe zaułki.

Biała Dama grasuje też po Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie, ale już z nieco mniej przyjaznym nastawieniem. To duch zawiadającej szlachcianki, która na przełomie XVI i XVII wieku na potęgę uwodziła pomorskich mężczyzn. Podobno zaręczała się aż piętnaście razy, ale zamiast do ślubów, dochodziło do... procesów sądowych. Słynąca z wybuchowego charakteru Sydonia von Borek wpadła jednak w końcu w sidła miłości - ze wzajemnością zakochała się w Erneście Ludwiku. Ich szczęście nie trwało długo, bo bliski szlachcica zmusił go do poślubienia kogoś innego. Rozeźlona Sydonia przeklęła swojego lubego i jego rodzinę, po czym zaszyła się w klasztorze. W samotności zaczęła zgłębiać tajniki zielarstwa i wróżbiarstwa, więc nie minęło wiele czasu, nim miejscowa ludność uznała ją za czarownicę. Sydonię postawiono przed sądem, gdy kolejni członkowie rodu Ludwika zaczęli ginąć w tajemniczych okolicznościach. Choć ze szczególnym okrucieństwem torturowano ją w szczecińskim zamku, to do uprawiania czarnej magii nigdy się nie przyznała.

Okrzyknięta „tmcicielką”, Sydonia została ścięta, a jej ciało spalono. Teraz pod postacią Białej Damy krąży bezcelowo wokół murów warowni. Są tacy, którzy ją widzieli, ale zdecydowanie łatwiej jest ją usłyszeć. Gdy się zbliża, dziedziniec zamku wypełnia szcęk łańcuchów, a temperatura w pobliżu spada o kilka stopni. Do dziś, w miejscu jej stracenia, przy Kruczym Kamieniu, składane są kwiaty, by pielęgnować pamięć ojej tragicznej śmierci.

- Legenda Sydonii związana jest z naszym zamkiem, dawną rezydencją dynastii Gryfitów, mamy więc poświęconą jej stałą wystawę - Celę Czarownic, którą rokrocznie odwiedzają tysiące turystów. Sydonia jest jedną z bardziej znanych postaci związanych z naszym



Pomorskie duchy najczęściej pojawiają się w zamkach,...
Ale spotkać je można i w innych miejscach

zamkiem. Są tacy, którzy zarzekają się, że ją u nas widzieli. Z pewnością Białą Damę, przechadzającą się po naszych zamkowych krągankach spotkać można podczas rozmaitych uroczystości czy imprez kulturalnych - zdradza Monika Adamowska, rzecznik prasowy Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie.

Strach się uczyć

Zostajemy w Szczecinie, ale przenosimy się do czasów bar dziej współczesnych.

O ile Białe Damy w swoich zamkach nawiedzają głównie turystów, tak w dawnych niemieckich koszarach duchy straszą... studentów.

jęć zemsty na oprawcach - nawet kiedy dawne koszary zajęte zostały w latach 90. przez jedną ze szczecińskich uczelni. Z opowiadań studentów wynika, że z ostatniej kondygnacji budynku dochodziły odgłosy stukania i kroków, natomiast w niektórych salach słychać było szelesty i niezrozumiałe szepty. Podobno w części pomieszczeń, mimo włączonego ogrzewania, panowała temperatura powodująca dreszcze i gęsią skórę.

Jeszcze mniej prawdopodobne opowieści głoszą, że duchy tak obnosiły się ze swoją obecnością, że przeszkadzały studentom w nauce, przesuwając krzesła. Działania upiórów miały ukrócić egzorcyzmy przeprowadzone w budynku, ale ostatecznie nie wiadomo, czy zdołały wygnać nadprzyrodzone siły. Gdziekolwiek w dawnych koszarach, nadal można spotkać tajemnicze znaki wyrzyte, w belkach przez gości zza światów.

W poszukiwaniu zbawienia

Duchy dawnych szlachciców, rycerzy i przedstawicieli książęcych rodów nawiedzają także Kaszuby. A jak już wiadomo, idealnym miejscem do odwiedzin zza światów są średniowieczne zamki. Ten w Bytowie wzniesiony został przez Krzyżaków i do dziś jest wizytówką tego miasta. To jeden z głównych punktów turystycznych wycieczek, ale nie każdy z zamiejscowych wie, że po terenie dawnej twierdzy przechadza się duch rycerza.

Rycerza, rzecz jasna, krzyżackiego, który słynął ze swojej nieustępliwości, stanowczości i... szczególnego okrucieństwa. O torturach i straceniach, które przeprowadzano w średniowiecznym Bytowie, mówi i pamięta się jednak niewiele. Z zimną krwią dokonywano egzekucji w Wieży Straceń, a rolę jednego z katów pełnił właśnie zagubiony rycerz.

Przez czyny, których się dopuścił, jego dusza nie może znaleźć wiecznego spokoju. Jak się okazuje, bytowski oprawca krąży po murach warowni w poszukiwaniu przebaczenia.

W każdą pełnię odwiedza niegdysiejsze miejsce straceń, licząc, że grzechy sprzed wieków zostaną mu odpuszczone.

- Zdarza się, że automatycznie włączają się światła. Nocami sam z siebie włącza się alarm. Śmiejemy się, że to robota duchów - co do tego nie ma wątpliwości - relacjonuje Jaromir Szroeder, kierownik Działu Etnograficznego Muzeum Zachodniokaszubskiego w Bytowie.

Mniej słynne, równie strasne

Usteccy przewodnicy, oprowadzając turystów po miejscowej latarni, uwielbiają opowiadać historię o upiorach nawiedzających budynek. To duchy zmarłych tragicznie marynarzy, których latarnicy nie zdołali bezpiecznie pokierować do brzegu. Podobno podczas sztormów latarnię wypełniają jeżące włosy na głowie skrzypienia, postukiwania i jęki.

O nękającym kierowców w zachodniopomorskim Wierciszewie bezgłowym upiorze zaczęło być głośno kilka lat temu, kiedy w pobliżu miejscowego mostu coraz więcej samochodów lądowało w rowie. To objawiająca się postać zbója Wenalda, któremu obcięcie głowy zlecił Bogusław X, wprawiała kierowców w osłupienie - w XV wieku napadał w tym samym miejscu na strudzonych podróżnych, żądając od nich całego majątku. Świadków obecności upiora było tak wielu, że w końcu na moście zamontowano ostrzegawczy znak: „straszy całą dobę”.

Po dawnych włościach Ottona von Bismarcka w podślipskim Warcinie do dziś przechadza się żona Żelaznego Kancelarza, Johanna. Barokowy pałac był jej oczkiem w głowie. Nic dziwnego więc, że nie mogła pogodzić się z jego stratą, gdy do wsi wkroczyli sowieci i zagrabili cały warciński majątek. Zrozpaczona Johanna wróciła do świata żywych i jako zjawa prześladowała rosyjskich żołdaków. Podobno jej duch przemierza pałacowe alejki do dziś. Mówi się też, że nocą regularnie odwiedza pałacowe komnaty. © ®

Żywe, sztuczne,
cięte, w donicze
- jakie kwiaty
na cmentarz?

PORADNIK, str.7

WEEKEND *z rodziną*

Morsowanie,
modne
ale
czy zdrowe?

ZDROWIE/URODA, str.11

Śliwki - królowe
jesiennego stołu
nie tylko
na słodko

KUCHNIA, str.8-9

Zamek Książ,
turystyczna
perła Dolnego
Śląska

PODRÓŻE, str.12

Głos

Sobota Niedziela, 29 30.10.2022



ŚMIERĆ - JAK ROZMAWIAĆ O NIEJ Z BLISKIMI?

Psycholog: Problemem nie jest to, że ludzie nie chcą pomóc, tylko to, że nie wiedząc, jak to zrobić, izolują się lub mówią: „jak będziesz potrzebować pomocy, to zadzwoń, pomogę ci”. A osoba w żałobie, pogrążona w smutku nie zadzwoni i potem, kiedy zaczyna odczuwać potrzebę obecności innych, może mieć poczucie, że została porzucona, **temat weekendu**, str.5

Monika Kaczyńska

DOCEŃMY
ŻAŁOBĘ

Jednym z uniwersalnych doświadczeń, które nie omijają nikogo, niezależnie od wieku i kondycji, jest strata.

Na każdej sekundzie coś odchodzi bezpowrotnie: znika promień słońca tworzący na kałuży minitęczę, znika zachwyt, złość, ból. Minuty umierają z każdym przesunięciem wskazówek zegara. Mimo to, unikamy myślenia i rozmawiania o śmierci. Udajemy, że nie istnieje. Gdy zabiera naszych bliskich, naturalny ból po stracie traktujemy jak coś, czego jak najszybciej trzeba się pozbyć, albo przeciwnie, posypujemy solą otwartą ranę. W przekonaniu, że wraz z czyjąś śmiercią straciliśmy bezpowrotnie prawo do radości. W obu przypadkach wpadamy w pułapkę. Bo tak, jak śmierć jest także częścią życia, tak potrzebujemy żałoby, by zbudować swój świat na nowo. Każde z uczuć, których wtedy doświadczamy, jest ważne i cenne. Nasz świat musi rozpaść się na tysiąc kawałków, nieuniknione są klótnie z losem, trzeba wypłakać sobie oczy. Na tym fundamencie powstanie nasze nowe życie. I choć puste miejsce takie pozostanie już na zawsze, ponownie będziemy mieć tę samą możliwość bycia szczęśliwym, spełnionym człowiekiem. Na początek musimy zgodzić się tylko na jedno - prawdziwe przeżycie tego, co się dzieje. To trudne, bo nikt z nas nie chce bólu. Tyle że w tym przypadku bez niego nie ma uleczenia. Dla mnie osobście, pełne przeżycie żałoby jest rodzajem hołdu oddanego osobie, która odeszła. To także czas bilansu, który pozwala z całą ostrością zobaczyć, jak wiele otrzymaliśmy na wspólnej drodze, niekiedy zamknąć sprawy, które nie zostały zamknięte wcześniej. Gdy to zrobimy, będziemy gotowi ruszyć w dalszą drogę. Sami, ale z solidnym posagiem. Cały ten proces wymaga czasu, więc po prostu go sobie dajmy. Śmierć jest nieuchronna. Pewnego dnia umrze także ból.

Nieporadnik Tatusia

ZAPACHY DNIA

-Tato, tato!
Taaaaaak?
Człowiek śpi, energia spoczynkowa bliska zem, a młodzież przyszła pogadać...
-Czy mogę d coś powiedzieć?
Synku, już nie pytaj dagle czy możesz...
-Bo chcę d coś powiedzieć...
Tomów, proszę...
-Czy już jest dzień?
Zrywam się, zasnęłam. Jak nic. O, telefon się rozłądował przez noc, jak nic. Biegiem, chłopa, zęby, myde, ubierać się. Gdzie moja koszula!
W pokoju dziecęcym okazuje się, że młodzież już dawno rozpoczęła dzień. Klocki ułożone w zagrodę, w środku dinozaury... Operację Pobudka względem siebie rozpoczęli przynajmniej pół godziny wcześniej...
Ale tata słyszy z sypialni: A co ty się tak zrywasz o 6 rano... Rany, 6 rano...
Ale jak już się wstało, to szkoda dzień marnować.
Ubrani, wyszorowani, wychodzimy.
Kabaaaaanosy!
No tak, kabanosy. Dzień moje nie nadużywają cukierków. Dzieci moje wyjść z domu nie mogą bez kabanosów.
-A wiesz tato, że później nas w przedszkolu obwąchują? I mówią, że pachniemy jak kabanosy?
A wiecie, że tata przy okazji też?

Gwiazda

NIE WIEM, CO PRZYNIESIE PRZYSZŁOŚĆ NIE
MAM ZA BARDZO OCHOTY O COŚ MALCZYĆ,
Z KIMKOL WIEK RYMALIZOMAĆ CZY ZABIEGAĆ
O ROLĘ. ZRESZTĄ, NIGDY TAK NIE MIAŁEM

Piotr Fronczewski, aktor



FOT. SYLWIA DĄBROWA

IVarto wiedzieć

Nie tylko straszne przebrania i psikusy,
Halloween to także pamięć o zmarłych

Święto duchów zwane Halloween jest bardzo popularne w Ameryce. W Polsce jednak wzbudza wiele kontrowersji. Niezależnie, jakie mamy poglądy na jego temat, musimy przyznać, że na dobre zakorzeniło się w naszej kulturze. Skąd zatem wzięło się Halloween i jak obchodzone jest w różnych częściach świata?

Halloween wypada w wigilię Wszystkich Świętych, czyli 31 października. W tym roku jest to poniedziałek. Dla wielu z nas to okazja do dobrej zabawy oraz zaproszenia znajomych. W tym czasie można stworzyć mroczne, fantastyczne przebranie i postawić kilka dyń przed drzwiami naszego domu. Jednak nie wszystkim te obrzędy się podobają, ale wielu uważa, że to święto diabła i szatana... czy mają rację?

Skąd pochodzi Halloween?

Święto, które przybyło do nas z USA, wcale stamtąd się nie wywodzi. Jego pochodzenie nie jest jednak do końca nam znane. Najprawdopodobniej pochodzi z obrzędu Celtów, którzy zamieszkiwali tereny dzisiejszej Anglii, Irlandii, Szkocji, Walii oraz północnej Francji.

Podczas obrzędu zwanego Samhain żegnano lato, aby powitać zimą. Wierzono, że w tym dniu zaciera się granica między światem żywych i światem umarłych. Duchy zmarłych zstępowały na ziemię do swoich ziemskich domów w poszukiwaniu ciepłego schronienia.

Uważano, że złe demony, z bogiem śmierci Samhainem na czele, przychodziły w tym czasie na ziemię i należy ich unikać. Aby je odpędzić, zakładano przerażające kostiumy. Jednym z najstarszych sposobów obrony przed złem było wydłużanie w dużych warzywach, strasznych twarzy i umieszczanie



FOT. PEXELS.COM

nie w ich wnętrzu świecy. Dobre duchy były mile widziane. Przed domami stawiano im żywność oraz gaszono wszystkie światła. Dodatkowo otwierano drzwi oraz okna, aby mogły ogrzać się we wnętrzu domostw.

Znakiem rozpoznawczym święta Samhain, było tworzenie ognisk. Palono w nich ofiary dla bogów. Do ognia trafiały owoce, warzywa oraz lano najmocniejsze alkohole. Po zakończeniu ceremonii były gaszone, zasypanye oraz oznaczane jako święte miejsca.

Tradycje związane z Halloween

Halloween na świecie ma wiele tradycji, najczęściej uczestnicy zabaw tworzą straszne kreacje. Przebrają się za potwory, duchy, wilkołaki, czarownice i wiele innych cie-

kawych oraz przerażających stworów. Ozdabiają domy przy użyciu dyń oraz pajęczyn.

Główną atrakcją tego święta jest zabawa „cukierek albo psikus”. Poprzebranie dzieci odwiedzają okoliczne domy, pukają w drzwi i czekają, aż sąsiad obdaruje ich cukierkiem. Jeśli ktoś nie da im słodczy, czeka go psikus.

Zabawa ta praktykowana jest od początków XX wieku. Wcześniej to biedni chodzili od drzwi do drzwi. W zamian za modlitwę za wszystkich zmarłych w rodzinie swoich sąsiadów otrzymywali kawałek ciasta.

Nie wszędzie tak to wygląda

W meksykańskich oraz hiszpańskich domach stawiane są ołtarzyki zmarłych krewnych, które przystroja się cukierkami, kwiatami, zdjęciami czy ich ulu-

bionymi potrawami, napojami oraz czystą wodą. Duszom dzieci stawia się cukierki oraz zabawki, a dorosłym kieliszki z meskalem i papierosy. By zmarli szybko znaleźli drogę do domu, rodziny zapalają im kadzidła oraz świece, a przy wejściu czeka na nich ręcznik i miska z wodą. Dzięki temu mogą czyści zasiąść do rodzinnej kolacji.

W Irlandii oraz Szkocji ludzie całymi rodzinami biorą udział w balach przebierańców. Grają w różne gry oraz zabawy. Najpopularniejsze z nich dotyczą jabłek. Pięką ciasta, które wypełnione są pierścionkami, pacytkami, grochem, tkaniną oraz monetami. Dzielą się nimi, a to, co w nim znajdują, jest przepowiednią, np. monety oznaczają bogactwo, apatyczne – szczęśliwe lub bardzo burzliwe małżeństwo.

Japończycy z kolei organizują Kawasaki Halloween. Ludzie z całego świata mogą wziąć w nim udział, lecz muszą nagrać filmik przedstawiający kostium, następnie wypełnić odpowiedni formularz. Podczas parady przebrania są oceniane, a ich twórcy mogą otrzymać nagrodę pieniężną.

W Indiach wierzą, że w tym czasie dusze dostają pozwolenie od Boga, aby powrócić na ziemię i połączyć się z żyjącymi bliskimi. Ich święto nazywa się Pitru Paksha, w tym czasie mieszkańcy muszą odprawić rytuał Shraddha, aby dusze zmarłych nie błąkały się po ziemi. Rodziny, także przygotowują dla zmarłych posiłki podawane w liściach bananowca.

Litwini zaś nie przepadają za Halloween. Nie wszyscy obchodzą to święto, a ci, którzy na przekór decydują się na taką zabawę, przebrają się za ulubione postacie z filmów i książek, a nie za potwory czy zjawy. **Gabriela Puczyłowska**

Psychologia

Maciej Szymkowiak
maciej.szymkowiak@polskapress.pl

Czy da się w ogóle przygotować na śmierć bliskiej osoby?

Wszystko zależy od tego, jaki jest to rodzaj śmierci. Gdy jest to śmierć spodziewana, czyli gdy ktoś choruje lub dziecko rodzi się z wadami, to wówczas racjonalnie wiemy, że śmierć nadejdzie i teoretycznie jesteśmy w stanie się na to przygotować. Natomiast w praktyce nadzieja zawsze umiera ostatnia. W przypadku osób starszych to łatwiej nam przyjąć, że starsze pokolenie odchodzi, a młodsze zostaje, ale jeśli doszło do wypadku, zaginięcia, morderstwa, czyżby śmierć bezsensownej, gdy zdrowy człowiek żył i nagle zmarł, to wtedy zostajemy zmyślani: „co by było, gdyby...”. Na to się nie przygotowujemy.

Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?

Odpowiednim na to czasem jest koniec przedszkola i początek podstawówki. Wtedy też pojawiają się u dziecka naturalna dekadencja funkcjonowaniem dała człowieka, jaki lęki rozwojowe. Boi się utraty bliskiego, wyjazdu, zniknięcia, demności. Jeżeli na tym etapie choruje lub umiera ktoś bliski, to nie możemy dziecka od tego odsunąć. Nie oznacza to też, że mamy mu wszystko pokazać: ranę, higienę obłożnie chorego etc., ale dziecko musi mieć świadomość, że sytuacja jest poważna i dana osoba ciężko choruje. Dzieci często same okazują dekadencję. Zadają pytanie o to, czy ktoś wyzdrowieje, czy umrze. Z doświadczenia wiem jednak, że boją się o to pytać bliskich i wolą zapytać nas - grupę terapeutów, psychologów. To wynika z faktu, że gdy pojawia się wydarzenie radosne, to cieszymy się z bliskimi, ale gdy jest smutne, to jesteśmy od tego odsuwani i w ten sposób uczymy się bezradności wobec trudnych sytuacji. Najważniejsze jest, aby przez ten okres przejść wspólnie. Nie odsuwać dziecka od siebie.

Dorosły musi wykazać się siłą, żeby udźwignąć własną żalobę, a jednocześnie to, co czuje dziecko.

Tak. Dzieci też nie zawsze pokazują to, jak przeżywają stratę. Oczywiście są smutne, płaczą, ale za chwilę mogą się bawić. Najczęściej jest tak, że dopiero, gdy dorosły wychodzi z własnej żaloby, to u dzieci rozpoczyna się przeżywanie straty. Przyjmuje się, że u dorosłej osoby żaloba trwa około roku, od daty śmierci do jej pierwszej rocznicy. A u dzieci zaczyna się mniej więcej pół roku od śmierci i trwać może około czterech lat. W tym czasie mogą wystąpić nie tylko identyfiko-

wane ze stratą smutek, apatia itp., ale również zaburzenia zachowania, problemy z nauką, czego często rodzic nie identyfikuje jako przejaw utraty bliskiej osoby.

Mówiliśmy o rozmowie z dzieckiem o śmierci. A co z osobami, które muszą przeżyć coś strasznego - śmierć własnego dziecka.

Niezależnie od wieku zmarłego dziecka, rodzic przez całe życie zmaga się z tą stratą. Po śmierci dziecka - bez znaczenia, kiedy dziecko umarło - zawsze występuje silne poczucie straty. Pojawiają się pytania bez odpowiedzi: „Co mogłem zrobić? Co, gdyby do tego nie doszło?”. One zadrapują człowieka. Pojawiają się szczególnie w dniu urodzin, śmierci, świąt. Inaczej też przeżywają żalobę osoby, które nie mają możliwości pochówku, bo dziecko zaginęło. Gdy nie ma ciała, które można pochować, wtedy też nie można w pełni zacząć żaloby.

Jak okazać osobie w żalobie wsparcie?

Jedni potrzebują się wykrzyknąć, mówić o stracie, inni po prostu w samotności. Nie ma reguł. Rodzina teoretycznie zna tę osobę i wie, czego potrzebuje. Być może jednak są to tylko przypuszczenia, co byłoby dla niej najlepsze. Trzeba też pamiętać, że każdy z członków rodziny przeżywa własną żalobę i również potrzebuje wsparcia. Na początku żaloby nie powinno się pocieszać takimi słowami: „nie martw się”, „wszystko będzie dobrze”, bo to są najgorsze słowa, dlatego że tej osobie całe życie się zawaliło i nie czuje, że będzie lepiej. Taka osoba potrzebuje bardziej gestów, takich jak: przytulenia, otulenia kocem, przyniesienia zupy, pobycia razem lub dania przestrzeni do pobytku samemu, jeśli tak woli. Należy zachować dużo spokoju i derpliwość w towarzyszeniu.

Czy brak pomocy wynika z nieporadnością?

Problemem nie jest to, że ludzie nie chcą pomóc, tylko to, że nie wiedzą, jak to zrobić, izolują się lub mówią: „jak będziesz potrzebować pomocy, to zadzwoni, pomogę ci”. A osoba w żalobie, pogrążona w smutku nie zadzwoni i potem, kiedy zaczyna odczuwać potrzebę obecności innych, może mieć poczucie, że została porzucona, że nikogo już obok niej nie ma. To zjawisko nie występuje na początkowym etapie, ale później, kiedy zaczyna się odbudowywać swój świat. A tych ludzi nie ma, bo czekają na telefon z sygnałem: „potrzebuję pomocy” lub unikają kontaktu ze względu na towarzyszący pogrążonemu

Na początku żaloby nie powinno się pocieszać takimi słowami: „nie martw się”, bo to są najgorsze słowa, dlatego że tej osobie całe życie się zawaliło - mówi psycholog Katarzyna Stachnik.

JAK ROZMAWIAĆ Z BLISKIMI O ŚMIERCI?



w żalobie natłok „strasznych emocji”, dramatyzmu, rozpacz. Ponieważ smutek można tylko wypłakać, nie ma innej drogi do budowania życia po stracie.

Czy osoby, którym zmarli bliscy, są bardziej narażeni na depresję? Jakiej czynności mogą jej przeciwdziałać?

Profilaktycznie się nie da. Ludzie, którzy są poddani silnemu stresowi - a takim niewątpliwie żaloba jest - są narażeni. Jeśli ktoś przeżyje odpowiednio emocji, to pojawiają się dolegliwości fizyczne. Zjawisko utraty rodzica w dzieciństwie dożyłotnio zwiększa ryzyko pojawienia się depresji. Co więcej, dotyczy to zwłaszcza utraty rodzica tej samej płci, a największe zagrożenie depresji występuje u chłopców, którzy tracą ojca. Dlatego ważna jest świadomość dorosłych i osób towarzyszących, żeby pomóc rodzinie i dzieciom przejść przez ten trudny okres.

CV



Katarzyna Stachnik - specjalistka psychologii klinicznej ze Szpitala Klinicznego Przemienienia Pańskiego Hospicjum Pallium w Poznaniu, certyfikowany psychoterapeuta systemowy psychoterapii indywidualnej, rodzinnej, supervisor Polskiego Towarzystwa Psychoonkologicznego, psychoonkolog i masażysta dźwiękiem wg metody Petera Hessa. Od kilkunastu lat pracuje z pacjentami chorymi na choroby somatyczne, jak i terapeutycznie w poradni. Zajmuje się terapią w momentach kryzysów życiowych, chorobach, żalobą.

Piotr Fronczewski

Wrażliwy łobuz o czułym sumieniu

Chociaż zagrał niezliczoną ilość ról w teatrze, filmie i telewizji, wszyscy pamiętamy go przede wszystkim jako pana Kleksa i Franka Kimono, ironia losu? Niekoniecznie - wszak ma niezwykle talent komediowy.

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

^"^oraz rzadziej oglądamy go M'na małym i dużym ekranie. Ostatnio w dwóch sezonach popularnego serialu „Rojst”. Wygląda ^>na to, że jednak choroby dały mu się we znaki. Wszak od dawna miał kłopoty z sercem - arytmie, przez którą musiał się poddać operacji. Podobnie z biodrem, bo i ono wymagało reperirowania przez chirurgów. Wszystko wskazuje jednak nato, że zobaczymy go niebawem w nowej wersji „Akademii pana Kleksa”. Może to będzie pożegnanie aktora z ekranem?

- Jestem już starym człowiekiem, a ktoś taki nie jest już potrzebny. Nie wiem, co przyniesie przyszłość. Nie mam za bardzo ochoty o coś walczyć, z kimkolwiek rywalizować czy zabiegać orole. Zresztą, nigdy tak nie miałem. (...) Byłem przekonany, że na starość będzie mi pod tym względem łatwiej, gdyż mam jakieś doświadczenie i być może więcej wiem, ale okazuje się, że jest nudniej. W efekcie każde wejście wnowyprojektjestwyczerpującym budowaniem czegoś od początku - mówi w Onecie.

Wrodzony talent

Jego ojciec ledwo przeżył wojnę: był w trzech obozach i po powstaniu warszawskim wyjechał do Łodzi. Tam poznał swą przyszłą żonę. Para pobrała się i w 1946 roku przyszedł na świat ich syn. Piotruś wychowywał się jednak już na ruinach stolicy: wraz z kolegami ganiał po zgłiszczach dawnych kamienic i taplał się w kałużach powstałych po lejachbomb. Był bowiem ruchliwym i radosnym dzieckiem, które lubiło łobuzować na podwórku.

- Całymi dniami grałem w piłkę nożną i rozrabiałem. Moje zainteresowania trochę się skanalizowały, gdy dostałem pierwszy motorower. To był Simpson o pojemności 50 centymetrów sześciennych, który mój dzielny tata wniósł na czwarte piętro przedwojennej kamienicy, gdzie mieszkaliśmy. Gdy niebyło



rodziców w domu, udało mi się go uruchomić, ale potem nie wiedziałem, jak mam zgasić silnik! - śmieje się w serwisie NOwiny24.

Ojciec trzymał w domu dyscyplinę. Kiedy mały Piotruś łobuzował za bardzo, w ruch szedł skórzany pasek. Wtedy w obrotach syna stawała bardziej wyrozumiała matka. Ojciec chłopca

pracował w Teatrze Syrena i kiedy organizowano tam mikolajkowe przyjęcia dla dzieci, zabierał go ze sobą. Aby dostać prezent, trzeba było powiedzieć wierszyk lub zaśpiewać piosenkę. Maluchy popisywały się więc swymi artystycznymi umiejętnościami.

Piotrusiowi tak dobrze szło, że obecna na jednym z takich

spotkań telewizyjna redaktorka zaprosiła go na nagrania do telewizji. I okazało się, że chłopiec ma wrodzony talent: w ślad za występami na małym ekranie poszły występy w teatrze, gdzie dzielił garderobę z samym Adolfem Dymszą. Mając zaledwie 12 lat, Piotruś zaliczył swój kinowy debiut w filmie „Wolne miasto”. Na jakiś czas musiał jednak zre-

PIOTR FRONCZEWSKI

Polski aktor teatralny, kinowy, telewizyjny i kabaretowy. Urodził się w 1946 r. w Łodzi. Jego ojciec pochodził z rodziny żydowskiej, przed II wojną światową przyjął chrzest i zmienił nazwisko na Fronczewski. Uczęszczał najpierw do liceum pw. św. Augustyna, a potem do XXXIV liceum w Warszawie. W 1968 r. ukończył akademię teatralną. Najpierw występował w Teatrze Narodowym, potem w Dramatycznym, Współczesnym, Studio i Ateneum. Grał w Kabarecie Pod Egidą i w Kabarecie Olgi Lipińskiej. W filmie stworzył wybitne kreacje w „Ziemi obiecanej”, „Particie na instrument drewniany”, „Kung-Fu”, „Barytonie” i „Konsulu”. Największą popularność przyniosły mu jednak role w „Halo Szpicbródka” i „Akademii Pana Kleksa”. Jako Franek Kimono nagrał cztery płyty. W telewizji występował w popularnym serialu „Rodzina zastępcza”. Ma żonę Ewę i dwie córki - Katarzynę i Magdalenę.

zygnować z aktorstwa, kiedy zebrał w szkole sześć dwój na półroczce.

Szlachetność i prostota

Kiedy zbliżał się do matury, zobaczył na scenie Teatru Narodowego występ Gustawa Holoubka. Tak się nim zachwycił, że postanowił zostać aktorem. Na jego roku wstolecznej akademii teatralnej były same indywidualności: Daniel Olbrychski, Andrzej Seweryn, Jerzy Zelnik i Madej Englert. Mimo to potrafił od razu zwrócić na siebie uwagę. Nic więc dziwnego, że kiedy skończył szkołę, sam Kazimierz Dejmek przyjął go do swego zespołu.

Pisana mu była również kariera filmowa: w latach 70. stworzył kilka wybitnych kreacji w obrazach reprezentujących „kino moralnego niepokoju”, oddających rozterki ówczesnej inteligencji w dobie gierkowskiej propagandy sukcesu. Jednak to nie występy w „Particie na instrument drewniany”, „Pokoju z widokiem na morze” czy „Kung-Fu” sprawiły, że przeszedł do historii kina, ale główna rola wprzeznaczona dla młodej widowni „Akademii pana Kleksa”.

- Lubię ten film, powstawał w czasach, kiedy brakowało gwoźdźca, kleju i deski, a trzeba było wyczarować bajkę. Ale dzięki temu, że „Pan Kleks” jest skromny, bez fajerwerków efektów, których dziś mamy w nadmiarze, uwodzi kolejne pokolenia swoją szlachetnością i prostotą. Mnie też przypomina zabawę z mojego dzieciństwa, kiedy budowało się ludzika z kasztanów i wymyślało niekończące się przygody-wspomina w „Gali”.

W latach 80. dał się poznać nie tylko jako aktor teatralny i filmowy, ale również kabaretowy. Jego występy Pod Egidą były nagrywane na wideo i krążyły po całej Polsce. Stąd kiedy Andrzej Korzyński wymyślił postać Franka Kimono, parodiującą modę na szlagiery disco, zgłosił się właśnie do niego z pomysłem na jej zagranie. I był to strzał w dziesiątkę: „KingBruce Lee ka-

rate mistrz” stał się ponadczasowym hitem, odkrywany i uwielbiany przez kolejne pokolenia młodych Polaków.

Dobry dom

Kiedy przeprowadzał się z mieszkania rodziców do swego własnego, poznał na schodach w kamienicy piękną dziewczynę. Ponieważ nie mogła mu wyjść z głowy, zapukał do jej drzwi i umówił się na randkę. Ewie spodobał się młody aktor - i para wzięła ślub. Wkrótce potem na świat przyszedł dwój młodych małżonków: Kasia i Magda. Piotr kupił „malucha” i cała czwórka jeździła nim w lede co niedzielę poza miasto.

- Codzienną krzątanią wokół córek zajmowała się moja żona Ewa. To ona chodziła na wywiadówki i odrabiała z nimi lekcje. Ja byłem w domu tym, który wyprawia się na polowania i przynosi łupy. Nasz dom był dobry. Nawet jeśli odbiegający od wzorców z podręcznika do pedagogiki. Dawaliśmy dzieciom swobodę, a one były na tyle inteligentne i poukładane, że nie zawodziły naszego zaufania - podkreśla w „Gali”.

Rodzina idylla trwała do czasu, kiedy na planie serialu „07 zgłoś się” Piotr poznał młodą i piękną koleżankę po fachu - Joannę Pacułę. Para wdała się w płomienny romans i aktor musiał oszukiwać najbliższych. Jego sumienie nie wytrzymało jednak tego długo. W pewnym momencie wyznał żonie wszystko, a ta wspomniała mu o wybaczeniu, decydując się na odbudowanie zrujnowanego małżeństwa. I udało się: para jest ze sobą już prawie pół wieku.

- Uważam, że nie wolno kłaść miłości przyjaźni, bo miłość jest czymś o wiele wyższym. Miłość nie jest z tego świata. Z żoną przyzwyczailiśmy się do siebie. Coraz bardziej zaczęliśmy się szanować, dostrzegać rzeczy, które wcześniej nie były zauważalne i które zaczynają być wspólnością budować. A potem pojawił się rodzaj wdzięczności, że jesteśmy razem - podsumowuje w „Fakcie”.

Dzień IVszystkich Świętych

Sztuczne czy żywe, cięte czy w doniczce - co na cmentarz?

Na 1 listopada, dzień Wszystkich Świętych przystrajamy groby bliskich kwiatami oraz zniczami, chcąc, aby wyglądały one ładnie, ale też były wytrzymałe. Jakie kwiaty wybrać, aby przetrwały jak najdłużej?

Gabriela Puczyłowska
gabriela.puczylovska@polskapress.pl

Przelom października i listopada, to idealny czas na zmianę roślin i wystroju nagrobków. Wielu z nas staje przed dylematem, które kwiaty wybrać, aby jak najdłużej wyglądały dobrze. Najlepiej byłoby, gdyby dodatkowo były odporne na niskie temperatury, suszą oraz nie wymagały pielęgnacji. Jak więc powinniśmy wybrać?

Właściwie na to pytanie nie ma poprawnej odpowiedzi. Niestety, każda z opcji posiada wady oraz zalety.

- Ciężko powiedzieć, którą opcję wybrać. Obecnie w trendach są kwiaty cięte, takie jak róże czy goździki. Niestety, podatne są one na niską temperaturę. Warto więc przed zakupem sprawdzić pogodę na najbliższe tygodnie. Jeśli ma być zimno, zainwestowałabym w kwiaty doniczkowe. Mogą one stać bardzo długo, często do Wielkanocy - radzi Alicja Płóciennik, szefowa kwaciarni Flower Room w Poznaniu.

Najbardziej trafnym wyborem spośród żywych kwiatów będą te z małymi oraz średnimi płatkami. Jest w nich mniejsza ilość wody, a to wpływa na ich większą odporność na niską temperaturę oraz mróz.

Cięte kwiaty, które będą stały długo
Żywe kwiaty wyglądają znacznie ładniej niż sztuczne plastikowe wiązanki czy stroiki. Ale którymi z nich warto ozdobić grób, aby trzymał się jak najdłużej?

Róże - powszechnie



okazji. Oprócz tego, że dobrze wyglądają, to jeszcze zachowują dużą trwałość w wazonie. Najczęściej wybiera się je w kolorze czerwonym. W wazonie utrzymują się około 7 dni. Można przedłużyć ich trwałość przez regularne podcinanie, zamoczenie łodyg we wrzątku oraz dodanie do wody łyżeczki cukru.

Goździki - nie dość, że dobrze wyglądają, to dodatkowo pięknie pachną. Długo zachowują swoją trwałość w wazonie. Kwiaty wytrzymują niskie temperatury, lecz nie ujemne.



Dlatego warto przed ich zakupem sprawdzić, jaka temperatura będzie panowała w najbliższym czasie.

Lilie - kwiaty te widać z daleka. Świeżość w wazonie zachowują przez około 9 dni. Najczęściej są dostępne w kolorach różowym, lososowym oraz żółtym. Jeśli usuniemy z nich pylniki, dłużej zachowają świeżość.

Dalie - ich kwiaty charakteryzują się dużymi, pierzastymi liśćmi. Występują w wielu kolorach. Świeżość zachowują przez około tydzień

Astry - kwiaty posiadają małe liście, przez co dłużej zachowują świeżość. Ten gatunek kwitnie głównie na jesień. Średnia ich trwałość to około 15 dni.

Gerbery dostępne są w wielu wariantach kolorystycznych. Dość uniwersalne, przez co często można zobaczyć je na cmentarzu. Odpowiednio pielęgnowane, mogą stać w wazonie nawet do kilku tygodni. Aby ładnie się prezentowały, warto usztywnić łodygi drutem florystycznym, wkładając go przez środek kwiatu.

Tulipany - pewnie mało kto by pomyślał, że tulipany mogą nadawać się na cmentarz. Okazuje się jednak, że są to kwiaty doskonałe na te warunki. Spokojnie wytrzymują lekkie przymrozki. Dobrze wyglądają nawet gdy całkowicie zamrzną. Utrzymują się nawet przez 2 tygodnie.

Nachyłki - drobne żółto-czerwone kwiaty, bardzo dobrze znoszą cmentarne warunki. Zachowują trwałość

chyba najdłużej z wyżej opisanych, ponieważ aż do 3 tygodni.

Kwiaty w doniczce, rozwiązanie na niskie temperatury

Gdy temperatury za oknem są niskie, lepszym rozwiązaniem od kwiatów ciętych będą te doniczkowe. Należy jednak wiedzieć, które z nich przetrwają spadki temperatury.

Chryzantemy

- najpopularniejszy gatunek, i, a zwłaszcza jego kuliste odmiany, widywany na cmentarzach. Występują one w wielu ciekawych kolorach. Roślina ta ma wiele odmian więc, każdy znajdzie coś dla siebie. Jest idealna na cmentarz - długo kwitnie, wytrzymuje przymrozki oraz suszę. Postawiona na Wszystkich Świętych, może wytrzymać aż do Wielkanocy.

Wrzośy - piękne, kojarzone z jesienią, krzewiki. Świetnie nadają się na cmentarz. Występują w kolorach fioletu, bieli, różu oraz czerwieni. Swoją piękną formą zachowują, aż do wiosny. Niestety, trzeba je regularnie podlewać.

Kapusta ozdobna - coraz częściej do dekoracji grobów stosuje się kapustę ozdobną. Posiada ona duże, kędzierzawe liście w odcieniach różu i zielonego. Wyrasta do całkiem okazałych wymiarów. Idealnie wpasowuje się w różne kompozycje. Wytrzymała na mróz.

Astry - popularne jesienne kwiaty. Zachwycają dużą ilością barw: kwitną na fioletowo, błękitno, różowo, czerwono, niebiesko. Na groby najbardziej polecane są krzaczaste i wrzośolistne, ponieważ będą stały naj-



dłużej. W doniczkach zachowują trwałość około miesiąca.

Iglald w wersji miniaturowej - stanowią piękne uzupełnienie cmentarnych kompozycji. Dostępne są w wielu odcieniach zieleni oraz w różnych kształtach. Są to rośliny bardzo

w wiązanki, które tego nie wymagają. Dekorowanie grobów stroikami, jest tak samo popularne jak umieszczanie na nich kompozycji z żywych kwiatów.

- Niezależnie od panujących warunków atmosferycznych stroiki zawsze będą trzymać się lepiej od kwiatów ciętych czy doniczkowych. Jednak „plastik” nie jest już w modzie. Warto zdecydować się na te stworzone z naturalnych dodatków, takich jak: mchu, szyszek, suszonych kwiatów oraz kory drzew - mówi Alicja Płóciennik.

W tym roku warto stworzyć kompozycję z suszu, a nie z plastikowych kwiatów. Nie dość, że będziemy wpisywać się w tegoroczne trendy, to dodatkowo przyczynimy się do zmniejszenia ilości produkowanych odpadów. Niestety, będą one mniej wytrzymałe niż te sztuczne.

Jeśli jednak pomimo wszystko wolimy postawić na plastikowe wiązanki, oferta na rynku jest tak bogata, że na pewno znajdziemy coś, co zaspokoi nasz gust. Wiele z nich wykonanych jest z jakościowych materiałów, dzięki czemu długo będą wyglądać dobrze oraz ładnie będą przypominały te żywe.

Kształt stroika, kolor kwiatów - ukryte znaczenia

Ciekawostką jest to, że kształty stroików nagrobkowych nie są przypadkowe. Wieniec o kształcie łuku mówi o odczuwaniu przez nas bliskości, a także tęsknoty za zmarłą osobą. Okrągły stroik symbolizuje wieczność.

Jednak większe znaczenie mają kolory kwiatów użytych do zrobienia stroików. Kolor czerwony związany jest ze strefą uczuć oraz sercem. Fioletowy kojarzony jest z żalem i żałobą.



wytrzymałe, więc niskie temperatury im nie straszne.

Na mroźną jesień i brak czasu wybierz stroik lub wiązanke

Jeśli od początku zdajemy sobie sprawę z tego, że nie dysponujemy dużą ilością wolnego czasu. Nie będziemy mieli możliwości, aby dbać o żywe kwiaty, najlepiej zainwestować



FOT. PIXABAY

IV kuchni

Królowe jesiennego stołu nie tylko na słodko

Pojawienie się na straganach śliwek zwiastuje nieuchronne nadejście jesieni. Możemy cieszyć się nimi aż do listopada, a węgierki smakują najlepiej po pierwszych przymrozkach

W tej porze roku na straganach możemy znaleźć Bwęgierki i renklody. «Pierwsze - niewielkie, o ciemnej skórce, naturalnie pokrytej ciemnym nalotem są bardzo aromatyczne, z lekko gorzkawym posmakiem. Nadają się doskonale zarówno do podawania nasłódka, jaki jako składnik dań wytrawnych. Ich wyrazisty smak sprawia, że dodają prostym potrawom głębi. Gdy występują w roli głównej - praktycznie nie wymagają przypraw, choć dobry efekt daje dodanie cynamonu, kardamonu czy imbiru. Ważne, by nie przesadzić. W przeciwnym razie zabijemy przyprawami charakterystyczny aromat.

Renklody są okrągłe, większe, z miąższem o nieco innej fakturze, pozbawione charakterystycznej dla węgierki gorzkości.

Renklody czy węgierki - śliwki to samo zdrowie. Są doskonałym źródłem potasu, ważnego dla pracy mięśni, w tym mięśnia sercowego, zawierają sporo magnezu, ważnego dla utrzymania w dobrej kondycji układu nerwowego. Nie sposób przecenić ich roli w regulowaniu trawienia (działa zarówno jedzenie świeżych, jak i suszonych śliwek), jak i obniżaniu poziomu cholesterolu. Jeśli do tego dodać dużą zawar-

tość witaminy K, odpowiedzialnej za krzepliwość krwi, witaminy A, witamin z grupy B, witaminy C, antyoksydantów a także tiał mikroelementów jak miedź czy bor, ograniczający wydalanie wapnia z moczem, są szczególnie zalecane kobietom w okresie menopauzy i starszym.

Warto po śliwki sięgać regularnie. Ostrożność powinny zachować osoby chorujące na cukrzycę, bo choć śliwki nie są zbyt kaloryczne -100 g to jedynie 46 kcal - to zawierają sporo cukru. Przy zachowaniu umiaru można jednak czerpać z ich dobrodziejstwa.

Oprócz tradycyjnych przepisów, jak drożdżowy placek ze śliwkami, śliwki w occie czy powidła, warto wypróbować też te nieco bardziej egzotyczne.

SUSZONE ŚLIWKI
bardzo dojrzałe śliwki węgierki
Układamy śliwki na side i przelewamy wrzątkiem. Osuszamy, wyjmujemy pestki. Wkładamy do piekarnika z temperaturą ustawioną na 50-55 stopni Celsjusza na 3-4 godziny. Studzimy i ponownie umieszczamy w piekarniku na kolejne 3-4 godziny w temperaturze 65-70 stopni. Ponownie studzimy. Chłodne, znów wkładamy do piekarnika na 3-4 godziny nagrzanego do 85-90 stopni.

KURCZAK ZE ŚLIWKAMI PO CHIŃSKU

3 filety z piersi kurczaka. 3 łyżki oleju rzepakowego, 1 łyżka mąki kukurydzianej, K> łyżek mąki pszennej, 1 jajko, 3 śliwki, 1 czerwona papryka, 1 zielona papryka, 1 żółta papryka, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, sól czosnkowa, papryka słodka
Na sos: 2 łyżki przecieru pomidorowego, 1 łyżka octu ryżowego lub octu z białego wina. 3 łyżki brązowego cukru, 2 łyżki sosu sojowego (najlepszy będzie ciemny), 3/4 szklanki soku ananasowego, łyżeczka płatków chili

Umytą i osuszoną papierowym ręcznikiem pierś z kurczaka, a także paprykę i wydrylowane śliwki kroimy na drobne paski. Pokrojone kawałki kurczaka obsypujemy mąką kukurydzianą, obtaczamy w jajku, a następnie panierujemy w mące wymieszanej z solą, pieprzem, solą czosnkową oraz słodką papryką.

Na głębokiej patelni rozgrzewamy olej i smażymy kawałki kurczaka aż się zarumienią - około 6-7 minut. Dodajemy pokrojoną paprykę, śliwki, czosnek przeciśnięty przez praskę i smażymy razem z kurczakiem ok. 2 minut. Gdy śliwki zaczną mięknać, dodajemy wszystkie składniki sosu, mieszamy i gotujemy wszystko ra-

zem dopóki sos nie zmniejszy swojej objętości o około 1/3. Podajemy z ryżem. Całość można posypać posiekaną dymką.

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE ŚLIWKOWYM

2 łyżki oliwy z oliwek, 1,5 kg poledwicy wieprzowej bez kości, sól, pieprz, ulubione zioła (może być czosnek, majeranek, cząber, rozmaryn)

Na sos: 5-7 śliwek, 3 łyżki octu balsamicznego. 4 łyżki miodu
Piekarnik nagrzewany do 200 stopni Celsjusza. Całą poledwicę naderamy oliwą z oliwek oraz przyprawami. Rozprawdzamy je tak, aby pokryły cały kawałek mięsa ze wszystkich stron. Umieszczamy poledwicę w brytfannie, przykrywając folią aluminiową, tak aby ponad garnkiem zostało nieco wolnej przestrzeni. W nagrzanym piekarniku pieczemy około 30-40 minut. Po wyjściu z piekarnika, nadal przylatą, odstawiamy na 10-15 min. Przygotowujemy sos. Na patelni mieszamy pokrojone w kostkę śliwki, ocet balsamiczny i miód. Gotujemy, dągle mieszając. Gdy śliwki zmiękną i puszcza sok, a sos zgęstnieje (po około 10-15 min), zdejmujemy z palnika. Poledwicę kroimy na plastry, podajemy polaną sosem.
(urodaizdrowie.pl)



FOT. PIXABAY



FOT. 123 RF



FOT. 123 RF



FOT. PIXABAY

IVkuchni



FOT. 123 RF

WĄTRÓBKA ZE ŚLIWKAMI
0,5 kg wątróbki z drobiu, 2 cebule, 250 g śliwek, 2 łyżki mąki, 50 ml wytrawnego wina (może być białe lub czerwone) lub wody, sól

Umytą i osuszoną wątróbkę smażymy na złotą na dobrze rozgrzanym oleju. Zdejmujemy wątróbkę, na tym samym oleju smażymy pokrojoną w piórka cebulę. Gdy zacznie się złocić, dodajemy pokrojone w połówki lub ćwiartki śliwki i smażymy jeszcze około minuty. Dodajemy z powrotem wątróbkę, podlewamy winem lub wodą i dusimy pod przykryciem około minuty. Gdy danie jest gotowe - solimy do smaku.

SAŁATKA ZE ŚLIWKAMI

4 wędzone piersi z kurczaka, 4 duże czerwone śliwki. 1 mały ogórek sałatkowy, 1 mała sałata lodowa (lub inny gatunek, może być też rukola - ok. 100 g), 100 gfety lub koziego sera
Na dressing: 30 ml oliwy z oliwek, sok z cytryny 125 ml oleju roślinnego, otarta skórka z jednej cytryny, otarta skórka z jednej pomarańczy. 15-20 ml płynnego miodu, sól do smaku

Umyte śliwki przekrawamy na pół i grillujemy, aż pojawią się lekkie ślady zwęglenia. Przygotowujemy dressing, mieszając wszystkie składniki, dopóki nie zgęstnieje. Odstawiamy go na minimum pół godziny do lodówki (można zrobić go z jednodniowym wyprzedzeniem - będzie bardziej aromatyczny). Kroimy na wąskie paski piersi kurczaka, ogórek na cienkie plasterki, ser w kostkę. Na każdym talerzu układamy porcję sałaty, na nią kładziemy paski kurczaka, grillowane śliwki, ser, ogórek. Tuż przed podaniem polewamy przygotowanym wcześniej winogretem.

WYTRAWNY SOS ŚLIWKOWY

1 kg śliwek bez pestek, pokrojonych na pół, czerwona cebula, drobno posiekana, łyżka świeżego imbiru, drobno startego, szklanka brązowego cukru, szklanka octu jabłkowego, 0,5 szklanki wody, łyżka soku z cytryny, 0,5 łyżeczki płatków chili, łyżeczka przyprawy chińskiej 5 smaków



FOT. PIXABAY

Wszystkie składniki umieszczamy w dużym rondlu, doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy temperaturę i gotujemy około 30-40 minut. Po wystudzeniu blendujemy na gładką masę. Przelewamy do wysterylizowanych butelek. Można je dodatkowo poddać pasteryzacji - gotując butelki z sosem lub w piekarniku w temperaturze 120-130 stopni - 20-30 minut.

CZEKODZEM ŚLIWKOWY

1 kg dojrzałych, mięsistych śliwek. 100 g cukru, 100 g czekolady o zawartości kakao minimum 80 proc., opcjonalnie do smaku cynamon, kardamon, imbir, esencja waniliowa

Myjemy śliwki, dzielimy na połówki, usuwamy z nich pestki. W garnku z grubym dnem umieszczamy śliwki. Podgrzewamy na małym ogniu, tak by śliwki puściły sok, ale nie zaczęły się przypalać. Gdy to nastąpi, mieszamy je i zwiększamy nieco moc palnika, i mieszając od czasu do czasu gotujemy około dwóch godzin. Po tym czasie dodajemy cukier i go-

tujemy jeszcze około godziny, od czasu do czasu mieszając. Gdy dżem uzyska odpowiednią konsystencję, zdejmujemy z ognia i do gorącej masy dodajemy pokruszoną czekoladę, ewentualnie wybrane przyprawy. Dokładnie mieszamy aż do rozpuszczenia. Po ostudzeniu można zmiksować masę na gładko lub pominąć ten etap, uzyskując czekodżem z wyraźniejszą fakturą. Tak uzyskaną masę doprowadzamy ponownie do wrzenia. Dodatkowe kilka minut gotowania sprawi, że czekodżem będzie gęstszy i słodszy. Gorącą masę przekładamy do wysterylizowanych słoików i szczelnie zamykamy.

CLAFOUTIS ZE ŚLIWKAMI

300 g śliwek. 150 g mąki pszennej. 40 g drobnego cukru. 15 g mąki kokosowej (lub zmielonych dokładnie wiórków), 4 jaja, 350 ml mleka, 100 g sera mascarpone, 1 łyżeczka miodu. 15 g masła. 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego. 1/2 łyżeczki cynamonu, szczypta soli. do podania cukier puder



FOT. PIXABAY

Ten francuski, bardzo prosty w przygotowaniu deser można porównać do gęstego budyniu, połączonego z naleśnikiem. Pochodzi z regionu Limousin. Klasycznie podaje się go na ciepło, ale także na zimno jest bardzo smaczny. Można go przygotować w ceramicznym naczyniu do pieczenia lub kokilkach. Śliwki myjemy, osuszamy i pozbawiamy pestek. Owoce kroimy na 4 lub 8 części i łączymy z cynamonem i miodem. Dokładnie mieszamy. Ceramiczną formę do pieczenia lub kokilkę smarujemy masłem i na dnie układamy śliwki. Przygotowujemy ciasto. Jajka roztrzepujemy z cukrem na puszystą masę. Dodajemy szczyptę soli, przesianą mąkę pszenną i kokosową oraz mascarpone. Dokładnie mieszamy. Na koniec cienkim strumieniem wlewamy mleko i ekstrakt waniliowy. Gdy wszystkie składniki dobrze się połączą, masę odstawiamy na 10 minut. Po tym czasie ciasto wlewamy na owocowy spód. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni

na 35 minut. Przed podaniem posypujemy cukrem pudrem.

MUFFINY KOKOSOWO-CZEKOLADOWE ZE ŚLIWKAMI I POLEWĄ Z PORTO

8 śliwek węgerek. 3 banany, 3 jajka. 3 łyżki mąki kokosowej, 2 łyżki kakao. 50 ml oliwy, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, przyprawa do piernika - ok. 1 łyżeczki
Na polewę: 250 ml porto, 50 g suszonych daktyli, łyżeczka cynamonu

Zaczynamy od przygotowania polewy. Daktyle zalewamy portem, dodajemy cynamon, mieszamy i odstawiamy na bok na 20 minut. Namoczone przekładamy do rondelka i gotujemy na wolnym ogniu około 15 minut. Miksujemy blenderem na gładki, gęsty sos. Następnie pieczemy muffinki. Wszystkie składniki (z wyjątkiem śliwek) wkładamy do jednej miski i miksujemy na jednolitą masę. Wlewamy do foremek. Na wierzchu układamy ćwiartki śliwek, lekko wciskając w ciasto. Pieczemy 20 minut w temperaturze 165 stopni. Podajemy z polewą. (kukbuk.pl)



FOT. PIXABAY



FOT. PIXABAY

IV szafie



Czarna ramoneska powróciła na polskie ulice. Nada stylizacji rockowego wyrazu

Natalia Krawczyk
natalia.krawayk@polskapress.pl

Tegoroczny sezon jesienno-zimowy zaskoczy nas mnogością wzorów i fasonów, które nie dość, że są ponadczasowe, to jeszcze bardzo praktyczne. Projektanci lansują pluszowe kurtki, kożuchy, klasyczne trencze, budrysówki i skórzane ramoneski. Pojawiają się też pikowane kurtki, które bez problemu dopasujemy do wielu stylizacji. Kurtka czy płaszcz? Podpowiadamy, co wybrać, aby czuć się dobrze i modnie.

Zbliżająca się jesień w przeciwieństwie do lata daje nam więcej możliwości eksperymentowania z modą. Gdy jest zimno, zakładamy na siebie kilka warstw, dlatego stworzenie spójnej, modnej i funkcjonalnej stylizacji to nie lada wyzwanie. W końcu ubrania oprócz tego, żeby były gustowne, powinny ochronić nas

przed trudnymi warunkami atmosferycznymi. Propozycja na podkreślenie swojego stylu jest wiele.

Klasyczny trencz Audrey Hepburn

Zacznijmy od ponadczasowej klasyki, inspirując się stylem Audrey Hepburn w filmie „Śniadanie u Tiffany’ego”. Kremowy trencz o prostym kroju, w którym wystąpiła podczas romantycznej sceny w deszczu, swoje początki ma w latach 20. XIX wieku. Był wówczas niezbędnym elementem garderoby oficerów, miłośników jazdy konnej i strzelectwa. Dziś stanowi dopełnienie wielu stylizacji, czyniąc je pełnymi elegancji i szyku. Trencz jest niezwykle praktyczny, możemy założyć do niego szpilki, wizytową sukienkę lub spodnie i koszulę. Pasować będzie też coś casualowego - cygaretki, koszula typu oversize lub T-shirt w połączeniu z trampkami.

Z miękkiego pluszu, otulającej wełny lub skóry - trudno wyobrazić sobie jesienno-zimowy czas bez kurtki czy płaszcza. Nie dość, że chronią nasze ciała przed zimą, to jeszcze dodadzą szyku i klasy.

SZYK I ELEGANCJA ZDOMINUJĄ ULICE JESIENIĄ

Ciepłą jesienią założymy do trencza cienki golf, trapezową spódnicę i muszłdeterki. Bez wątplenia blogerki nadały trenczowi innego wymiaru, kompletnie go z dresowym kompletem i sneakersami. Jest to jednak odbiegająca od klasyki, odważna propozycja, dla osób, które lubią eksperymentować.

Postaw na kolor

To, że Audrey miała na sobie kremowy trencz, nie oznacza, że inne kolory są mniej modne. W najnowszych trendach uwagę przykuwają zarówno neutralne, jak i wyraziste kolory. Na topie są monochromatyczne stylizacje, np. w beżu, granacie lub głębokiej czerni. Kolejny sezon z rzędu modna jest kratka, która stworzy spójny komplet z ubraniami w neutralnym kolorze.

Skórzana ramoneska znów na topie

Z powrotu skórzanych ramonesek z pewnością cieszą się

miłośniczki motocyklowego stylu. Projektanci lansują zarówno krótkie, dopasowane kurtki, jak i długie, oversizowe fasony. Ponadto modele z paskiem mogą posłużyć za sukienkę.

Nic dziwnego, że skórzana ramoneska skradła serca Polek - nie dość, że dodaje nam charakteru, to jeszcze jest funkcjonalna. Pasować będzie zarówno do sukienki, jak i dżinsów. Możemy dopasować do niej buty na szpilce, kozaki lub motocyklowe botki z widoczną klamrą. Ramoneska wykonana z zamszu, połączona z białą koszulą, dżinsami, kowbojkami i torebką z frędzlami nawiąże do mody Dzikiego Zachodu.

Ciepło, miło i wygodnie

Ramoneski i trencze są bardzo stylowe, nadają się jednak do noszenia tylko w sprzyjających warunkach pogodowych. Gdy temperatura spadnie poniżej zera, idealnie sprawdzi się sztuczny kożuch. Trend pojawił

się już w ubiegłych latach i prawdopodobnie pozostanie z nami jeszcze przez kolejne sezony. To propozycja dla osób, które lubią ubrania typu oversize i są zmarzluchami.

W sklepach znajdziemy fasony o wydłużonym kroju lub krótkie kurtki sięgające do wysokości bioder. Do wyboru są modele w klasycznej czerni, beżu, brązie lub w intensywnych kolorach takich, jak fuksja, zieleń czy turkus. Warto pamiętać, że decydując się na wyrazistą barwę, pozostałe ubrania powinny być stonowane.

Ciepła i funkcjonalna będzie też kurtka puchowa, która otuli nas w chłodne dni, niczym miękka pościel i nada stylizacji miejskiego charakteru. Będzie pasować do dzianinowej, długiej sukienki lub dżinsów i golfu z cienkiej włóczki.

Męski styl, czyli budrysówka

Budrysówka to męski płaszcz sięgający przed kolano

lub do połowy łydki, najczęściej wykonany z naturalnej wełny lub skóry. Charakteryzuje go kaptur, obszerne kieszenie, zapięcie na drewniane kołki lub guziki i suwak. Inspirowany jest stylem wojskowym, a dokładnie płaszczami szytymi dla brytyjskiej marynarki wojennej w XIX wieku. Już w poprzednich latach był dostępny w modzie damskiej, najczęściej w odcieniach beżu i granatu. Bez wątplenia od samego początku trafił do serc miłośniczek miejskiego stylu. Nic dziwnego - nie dość, że budrysówki są niezwykle wygodne, to jeszcze ochronią nasze ciało przed niską temperaturą i wiatrem.

Jak widać, propozycji jest wiele, a w najnowszych trendach dominują komfort, funkcjonalność i ponadczasowość.

Warto zajrzeć do naszych szaf lub sklepów z używaną odzieżą, być może znajdzie się tam coś, co wpisuje się w aktualne trendy.



Sztuczne futerko to świetna propozycja na wieczorne wyjście



Idealną propozycją ciepłej jesieni jest beżowy trencz w stylu Audrey Hepburn



Zimą dobrym wyborem będą kurtki w neutralnych kolorach, np. beżowe lub brązowe

MORSOWANIE. MODNE, ALE CZY ZDROWE?

Rosnącemu trendowi na zdrowy tryb życia towarzyszą różne techniki hartowania organizmu. Wśród nich jest także morsowanie. Co jednak warto wiedzieć, zanim zanurzymy się w lodowatej wodzie?

Anna Moyseowicz
redakcja@glos.com

Hobby, które do tej pory dla wielu wydawało się szaleństwem, interesuje się coraz więcej osób. Kąpiele w zimnej wodzie słyną z nieocenionych zalet zdrowotnych dla organizmu. Wielu mówi o hartowaniu, a co za tym idzie - większej odporności. Jednak czy morsowanie jest aktywnością dla każdego?

Jak się przygotować i na co uważać?

Zanim zdecydujemy się na nową aktywność fizyczną, warto poznać jej wady i zalety, a w przypadku tak nietypowego hobby dowiedzieć się, na czym ono dokładnie polega. Morsowanie nie wymaga specjalnych przygotowań.

- Przygotowywanie się nie ma większego sensu, zimne prysznice to nie jest to samo. Oczywiście można zaczynać przygotowania stopniowo, już od jesieni, ale jest też gros osób, które zaczynają od razu zimą - mówi Anna Słaby, pomysłodawczyni klubu Morsy Poznań.

Ze względu na bezpieczeństwo lepiej nie podejmować się zimnych kąpieli w samotności. Dlatego istnieje wiele stowarzyszeń grupujących morsy. W każdej większej miejscowości są kluby morsów.

Morsowanie - jak zacząć?

Anna Słaby zwraca uwagę, że popularność tej formy spędzania wolnego czasu zdecydowanie rośnie w ostatnich latach. - Jeszcze na początku, 13-14 lat temu, na nasze kąpiele przychodziło około 6 osób. Dziś jest to nawet 100 - podsumowuje pomysłodawczyni klubu Morsy Poznań.

Ze względu na to morsy korzystają z prawie wszystkich jezior na terenie Poznania i okolic.

Aby do nich dołączyć, nie potrzeba wiele. Wystarczy poznać miejsce i godzinę spotkania (informacje te są dostępne m.in. na stronach internetowych stowarzyszeń) i pojawić się na miejscu.

Morsowanie: pierwsze wejście do wody

- Najpierw jest ogromny stres, odczuwasz to tak, jakby wszędzie wbiły ci się szpilki, ale widzisz te uśmiechnięte twarze i wchodzisz! Jest to nawet łatwiejsze niż latem, ponieważ nie ma tak dużej różnicy temperatur, to kwestia psychicznego przełamania

się. Po minucie przestajesz odczuwać zimno i „szpilki”, a zaczynasz upajać się uczuciem niesamowitej radości - opowiada Maja Bereszyńska, która morsuje już trzeci sezon.

Jakie są wady i zalety kąpieli morsów?

Coraz większe zainteresowanie zimowymi kąpielami

nie powinno dziwić, niewiele jest aktywności przynoszących organizmowi więcej korzyści.

Kontakt z bardzo niską temperaturą jest jednym z silniejszych środków przeciwbólowych. Morsowanie może pomóc w zredukowaniu bólu na czas nawet 24 godzin od zażytej kąpieli. Dzięki temu może być pomocne przy problemach ze stawami i bólach mięśni. Morsy mogą być bardziej odporne na różnego rodzaju stres, a wszystko dzięki regularnemu narażaniu się na stres termiczny. Ponadto zimne kąpiele pomagają w chudnięciu i pozbyciu się cellulitu.

Wśród ogólnie wymienianych zalet trudno dostrzec jakiegokolwiek wady. Morsowanie - jest dla wszystkich, nie obowiązują tu żadne ograniczenia wiekowe.

Jedynym przeciwwskazaniem mogą być problemy zdrowotne, wśród których często wymieniane są choroby serca.

W razie wątpliwości, przed wejściem do lodowatej wody warto skonsultować swój pomysł z lekarzem.

Dla bezpieczeństwa należy także pamiętać o rozgrzewce przed wejściem do wody. Lekkie ćwiczenia są punktem obowiązkowym każdego morsy. Mają one poprawić krążenie w ciele, aby przygotować mięśnie na kontakt z zimną wodą.



FOT. JAKUB STEINBORN

Kąpiele w lodowatej wodzie z roku na rok zyskują na popularności - słusznie, morsowanie poprawia i zdrowie, i humor



FOT. KAROLINA MISZTAŁ



FOT. ROBERT WOŹNIAK



FOT. ANNA KACZMARZ

Morsowanie jest dla wszystkich, nie obowiązują tu żadne ograniczenia wiekowe. Nie generuje też dużych kosztów

Zimnym kąpielom często towarzyszą różne akcje i zabawy. Przed morsowaniem należy wykonać krótką rozgrzewkę, która przygotowuje mięśnie na kontakt z zimną wodą

Propozycje na wakacje i weekendy



Zamek Książ nazywany był „Kluczem do Śląska” z powodu swego strategicznego położenia

Zamek Książ to jedno z najpopularniejszych atrakcji w Dolnym Śląsku. Pięknie położony, starannie odrestaurowany i wprost nieszpikowany atrakcjami Zamek otacza duży park, w którym na turystów czekają jeszcze tajemnicze mauzoleum rodu Hochbergów i stadnina koni. Zamkowy bilet daje też wstęp do położonej nieco dalej na południe Palmiarni pełnej egzotycznych roślin.

Latem w zamku organizowane są rekonstrukcje historyczne, pikniki i dwa festiwale (Kwiatów i Sztuki oraz Dolnośląski Festiwal Tajemnic), a jesienią i zimą zapalane są spektakularne Ogrody Światła.

Jak widać, zwiedzanie Zamku Książ to przygoda na cały weekend. Na szczęście i o tym pomyślano: w zamku działa nawet hotel.

Przygotowaliśmy dla Was przewodnik po atrakcjach Zamku Książ. Zajrzemy do jego wnętrza, tarasów, podziemi, parku i Palmiarni. Zebraliśmy też praktyczne informacje o cenach biletów, posiłków, nocle-

gów i parkingów. W jednym miejscu znajdziecie wszystkie informacje potrzebne do zorganizowania weekendowej wycieczki do Zamku Książ.

Od piastowskich książąt do Adolfa Hitlera

Historia Zamku Książ zaczyna się w XI w., kiedy książę świdnicko-jaworski Bolko I Surowy nakazał wzniesienie twierdzy na tym wyjątkowo pięknym i obronnym miejscu. To właśnie raczej obronność niż piękne widoki zdecydowała o budowie pierwotnego zamku, który miał stać się „kluczem do Śląska”. Kto kontrolował warownię na wzgórzu wśród lasów, ten miał też w rękę ważne szlaki regionu.

Kiedy w XIV w. odeszła świdnicko-jaworska linia Piastów, zamek stał się własnością królów czeskich. W kolejnym stuleciu przeszedł w ręce Węgrów, którzy przebudowali Zamek Książ, zmieniając go z surowej warowni w całkiem wygodną siedzibę.

W 1509 r. zamek przejął ród Hobergów, nazywanych później Hochbergami. Ród ten miał

w Zamku Książ swoją siedzibę przez ponad 400 lat, aż do 1941 r., kiedy posiadłość została skonfiskowana przez nazistów. To właśnie Hochbergowie nadali zamkowi dzisiejszy wygląd, otoczyli go tarasami i ogrodami. W XVII w. Konrad Ernst Maksymilian Hochberg dokonał pierwszej wielkiej przebudowy zamku, nadając mu barokowy wygląd.

Od Księżnej Daisy do dziś

Być może najsłynniejszą mieszkanką Zamku Książ była Maria Teresa Comwallis West, żona Jana Henryka XV Hochberga. Maria Teresa znana jest szerzej jako Księżna Daisy. Słynęła z ciętego języka i współczucia dla potrzebujących, którym chętnie niosła pomoc na liczne sposoby. Uważa się ją za jedną z pierwszych i ważniejszych reformatorek społecznych na Dolnym Śląsku.

Księżna Daisy była też świadkiem kolejnej wielkiej rozbudowy zamku w latach 1908-1923, dla niej też Jan Henryk XV zbudował słynną dziś Palmiar-

nię. Księżna Daisy opisała swoje barwne życie i czasy w pamiętniku, wydanym w j. polskim jako „Lepiej przemilczeć”.

W czasie II wojny światowej Zamek Książ został skonfiskowany przez nazistów, którzy wywieźli pod nim sieć podziemnych tuneli i hal. Po wkroczeniu Armii Czerwonej zamek został zdewastowany, a jego biblioteka rozkradziona. Przez kolejne 10 lat Książ niszczał. Szeroko zakrojone prace remontowe rozpoczęto w 1974 r., a w 1991 r. zamek przeszedł na własność gminy Wałbrzych.

Za najważniejsze wydarzenie w powojennej historii zamku uchodzi otwarcie wystawy „Metamorfozy Zamku Książ”, współorganizowanej z Muzeum Narodowym we Wrocławiu, w lipcu 2015 r. Dzięki współpracy obu placówek udało się sprowadzić z powrotem do Zamku Książ liczne dzieła sztuki z dawnej kolekcji rodu Hochbergów.

Zwiedzanie Zamku Książ

Wnętrze Zamku Książ można zwiedzać wzdłuż kilku

różnych traktów i ścieżek, zorganizowanych w ramach wystaw tematycznych.

Przez słynną wystawę „Metamorfozy Zamku Książ” prowadzi dwa trakty. Trakt Barokowy: to Dziedziniec Honorowy i reprezentacyjne sale zamku, w których podziwiać można piękny barokowy wystrój i dzieła sztuki, m.in. Sak Metamorfoz, Sala Orientalna, Pokój Gier i Salon Włoski

Trakt Środkowy: prowadzi przez starszą, średniowieczno-renesansową część zamku, gdzie w Sali Konrada podziwiać można galerię wielkich europejskich rodów, których losy splecione były z dziejami Zamku Książ. Inne atrakcje na tym trakcie to np. Sala Rycerska, Hol Myśliwski i Czarny Dziedziniec.

Taras Zamku Książ to połączenie ogrodów francuskich, angielskich i punktu widokowego. Szczególnie troszczyła się o nie i rozbudowywała je księżna Daisy. Dziś zwiedzać można aż 14 tarasów, m.in. Prochowy, Orzechowy, Wodny, Różany i Arkadowy. Rozciągają się z nich piękne widoki; zamkowe tarasy

totalnie poplamemiejscana sesje zdjęciowe (cena to ok. 250 zł).

Taras można zwiedzać razem z pozostałymi częściami zamku lub osobno (należy kupić bilet do Palmiarni). Niestety, tarasy nie są otwarte dla turystów przez cały rok, a jedynie w sezonie letnim od 1 kwietnia do 30 września.

Podziemia zamku

Pod Zamkiem Książ rozciągają się sieć podziemnych tuneli o niejasnej historii i przeznaczeniu, być może powiązanych z Projektem Riese (wielkim i nigdy nieukończonym przedsięwzięciem budowlanym nazistowskich Niemiec, którego efektem jest kilka kompleksów podziemi na Dolnym Śląsku). Turyści zwiedzający podziemia Zamku Książ z przewodnikiem zobaczą m.in. wielką halę, skalne korytarze i potężny bunkier. Zwiedzanie odbywa się z przewodnikiem, który opowiada o niezwykłych, często słabo znanych dziejach zamku i roli, jaką odegrał lub miał odegrać w czasie II wojny światowej.

Nocne zwiedzanie Zamku Książ

Nocne zwiedzanie Zamku Książ to gratka dla miłośników dreszczyku. Turyści indywidualni mogą przemierzyć zamkowe korytarze i komnaty po zmroku z przewodnikiem, który opowiada im niezwykle i nieco niepokojące historie i anegdoty, mogące sugerować, że Zamek Książ jest nawiedzony. Droga oświetlana tylko przenośnymi lampami, a śmiało można zająrzeć do pomieszczeń, niedostępnych w czasie zwykłego zwiedzania, np. do starych piwnic Hochbergów.

Nocne zwiedzanie Zamku Książ odbywa się najczęściej w piątki i soboty. Kalendarium dostępnych terminów można znaleźć na oficjalnej stronie atrakcji.

Emil Hoff



Spektakularne sale i korytarze Zamku Książ można zwiedzać wzdłuż kilku traktów



Zamek znajduje się w malowniczym otoczeniu przyrody

[illegible]

àxaoiM arndnx дүүэнгүү visiWaidao:3iNvzViMzoa

Piłka jest okrągła i... jest rekord do pobicia

Rajmund Welnie
A to ciekawe

Patryk Górski ze Szczecinka będzie bił rekord Polski w żonglowaniu piłką nożną.

Próba ustanowienia nowego rekordu Polski w „Najdłuższym kontrolowaniu piłki za pomocą nóg i głowy” odbędzie się w niedzielę (30 października), start o godzinie 9 przed muszlą koncertową w szczecińskim parku. Dotychczasowy rekord wynosi 3 godziny i 11 minut.

- Chciałbym żonglować przynajmniej 6 godzin - mówi 27-letni Patryk Górski ze Szczecinka, który podejmie się wyzwania.

Żonglować będzie futbolówką rozmiar 5, czyli taką, jaką rozgrywane są normalne mecze. Na treningach wiele razy przekraczał barierę 3 godzin (np. podczas pikniku charytatywnego na rzecz chorej na SMA Nadii żonglował ponad 4 godziny), ale oficjalne bicie rekordu, to co innego. Chociażby z powodu wymogów formalnych.

- Zgłosiłem taką propozycję do biura, które zatwierdza rekordy, a oni się zgodzili. Samo jego bicie odbędzie się online na żywo, aby można było zweryfikować, czy wszystko robie prawidłowo - pan Patryk wyjaśnia, że w tym czasie nie może robić sobie przerw. - Piłka nie może spaść na ziemię, nie może dotknąć ręki, można ją odbijać tylko nogą lub głową. Liczba odbić nie jest ważna, ale



FOT. RAJMUND WELNIE

Patryk Górski - podczas bicia rekordu Polski - żonglował będzie futbolówką, jaką rozgrywane są normalne mecze

jeżeli przeliczyć 6 godzin żonglerki na odbicia piłki, to mam do wykonania około 36-40 tysięcy odbić.

Umiejętności Patryk Górski ma, jedyne co może pokrzyżować plany, to trema i pogoda o tej porze roku. Szczecińskiego żonglera - już teraz porównywanego do słynnego Janusza Chomontka z Grzmiącej, który bił rekordy w żonglerce piłką (ma na koncie 19 rekordów Guinnessa w różnych kategoriach).

- Czasami, gdy trenuję idąc z podbijaną piłką dookoła jeziora Trzesiedko, to ludzie przy-

stają i pytają się czy jestem nowym Chomontkiem - śmieje się nasz rozmówca, który potrafi w ten sposób - bez upuszczenia futbolówki - przejść nawet ponad dwa okrążenia. To 30 kilometrów...

- Zajął mi to 7 godzin i 30 minut - dodaje Patryk Górski.

- Teraz pracuję, żeby przejść trzy kółka. To będzie około 42-43 kilometrów.

Osiągnięcie takiej wprawy zajęło mu cztery lata ciężkiej pracy i treningów, bo nikt nie rodzi się z takimi umiejętnościami. - Zwłaszcza, że nigdy

w piłkę nożną w klubie nie grałem, choć oczywiście lubiłem i lubię futbol, także amatorsko biegając na boisku - zaznacza pan Patryk.

O długich marszach z piłką już wspomnieliśmy, do tego dochodzą wielogodzinne ćwiczenia z piłką. A raczej piłkami, bo żongler doskonali technikę podbijając nogami także piłki tenisowe czy... do ping-ponga.

- Futbol jest fajny, ale to gra zespołowa, a mnie bardziej zawsze interesowały osiągnięcia indywidualne - tak tłumaczy swoją fascynację. © ®

REKORDZISTA Z GRZMIĄCEJ



FOT. AUTOR

54-letni Janusz Chomontek występuje z pokazami żonglerki do dziś. Jeszcze w r. 2020 pobił w Myszowie rekord Guinnessa w podbijaniu piłki nożnej głową. By próbę można było zaliczyć jako udaną, trzeba było podbić piłkę 7 tysięcy razy. Mistrz poszedł o wiele dalej, wykonując 10 tys. podbić. Pochodzący z Grzmiącej koło Szczecinka Chomontek - były piłkarz Gwardii Koszalin i Zawiszy Grzmiąca - największą sławę osiągnął na przełomie lat 80. i 90. minionego wieku. Od tego czasu 19 razy ustanawiał i pobijał rekordy Guinnessa. Wygrał w pojedynku z Diego Armandem Maradoną podbijając piłkę 35 tysięcy razy, zdobywając międzynarodową sławę. Znany piłkarz zdołał podbić ją „tylko” 7 tysięcy razy. Chomontek m.in. w roku 1987 podbijając piłkę pokonał dystans 30 km na trasie z Ustki do Słupska (czas: 8 godzin i 20 minut), pokonał również dwukrotnie trasę maratonu warszawskiego o długości 42 km i 195 m - czas przejścia: 8 godzin 30 minut, w Hiszpanii podczas wystawy Expo'92 żonglował piłką przez 16 godzin.

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

■ FINANS/BIZNES

■ NAUKA

»PRACA

»ZDROWIE

■ USŁUGI

»TURYSTYKA

■ BANK KWATER

■ ZWIERZĘTA

■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE

■ RÓŻNE

■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA

/PODZIĘKOWANIA

■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE

■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

GARAŻ

KUPIĘ garaż murowany 535-480-794.

INNI

SPRZEDAM 1/2 udziałów w nieruchomości dochodowej, zabudowanej m.in. 2 budynkami pensjonatowymi, zlokalizowane ok. 280m od morza-plaży. Rowy, 59/814-19-85

Handlowe

ANI /KI

ANTYKI, starocie kupią, 506022528

SROKI I REFRACIA

ROWERY używane różne 508-436-420.

MAM RI ALY OPAŁOWI

DREWNO do palenia, 792-669-632.

Motoryzacja

GNOMOWI SI'R/1 DAM

TOYOTA Yaris, 2016r., 1.33 benz. serwisowany w ASO, 538670487

GNOMOWI KIJMII.

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIŁ

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, brukarz, elektr, spawacz: 730011300

0010625509

Wyjedź do pracy w Opole w NieiriMeth

GWARANTUJEMY nowe stawki, nowe zlecenia

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

FIRMA GODNA ZAUFANIA

Walczych PL Magistracki 3/14 690 430 349, 518 733 727

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGO RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI naprawa w domu. 603775878

MUDOWI ANO R! MON IOWI

MALOWANIE, wykończenia, 515201109.

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

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

Różne

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

SPORTOWY24.PL

czytaj

sportowy24.pl

Awantury miłosne, śluby i trucizna oraz happy end

Start godzina 11.11. Zgłoszenia - <https://zapisy.domtelsport.pl/slupski-bieg>. © ®

Strzelała ochrona Wuja Sama

W czwartek zakończyły się trzydniowe ćwiczenia Batalionu Ochrony Bazy w Redzikowie. To sprawdzian dla polskich żołnierzy zabezpieczających amerykańską jednostkę.



FOT. BOB REDZIKOWO



FOT. BOB REDZIKOWO



FOT. BOB REDZIKOWO



FOT. BOB REDZIKOWO



FOT. BOB REDZIKOWO