

WEEKEND Z *rodziną*

• **Relacje** Dobra komunikacja to podstawa związku, a jednak wciąż mamy tendencję do oczekiwania, że partner powinien czytać w naszych myślach... O tym, jak tworzyć i utrzymać dobry związek; o cichych dniach, języku miłości i konstrukcji kanapkowej w komunikacji rozmawiamy z dr Beatą Rajbą, psychologiem z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej **str. 5** •

Agata Kulesza Wychowała się w Szczecinie w domu marynarza. Choć sukces odniosła późno, jest spełnioną **akipką** **str. 6**



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela
3-4.12.2022

Nr 281 (4829)
Nakład: 9.760 egz.

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

Pałacwróttiue
Gdzie dwóch się
spiera, tylko złodziej
korzysta **str. 14**



Kultura Spektakl
taneczny. Dziadek
do orzechów
- mikołajki z muzycznej
bajki **str. 15**

NrISSN 0137-9526

Nrindeksu 348-570



III li
9 770137 952060 1

CZŁOWIEK I ZWIERZĘTA WŁAŚCICIELE TYCH CZWORONOGÓW SPIERAJĄ SIĘ CHYBA OD ZAWSZE, KTÓRY LEPSZY?

Lubić się jak pies z kotem



No i... kto jest lepszy? To naprawdę trudne pytanie... - To kwestia charakteru - mówi Magda, właścicielka psa Biszkopta i kota Juliana. - Nasz pies, jest taki jak mąż, czyli otwarty i towarzyski, a kot to indywidualista jak ja. Kto wyprowadza Biszkopta? Mąż, choć robię to też ja. O ile mam na to ochotę **str. 2**

W poniedziałek w naszej gazecie ^ Relacje z wydarzeń sportowych
§pQ | *^QW^24 w re9'on'e' kraJ'u' na świecie

Zamów prenumeratę Głosu

(5)94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

No i którego człowiek czworrrronoga głaskać by miauu...

Aleksander Radomski

Temat z pierwszej strony

Kot choć nieszczeka, potrafi się odgryźć. Z kolei pies wprzypływie indywidualizmu może zerwać się ze smyczy. Bez względu na to, który czworonóg w ogólnym rozrachunku wypada lepiej, sierść gubi podobnie. Oba zwierzęta głaskać trzeba tak samo.

Egoiści, którzy nie pozwalają rozmawiać przez telefon, delikatnie kłując właściciela pazurami. Wredni popychacze bibelotów zpółek, gdy coś im się nie podoba, ciepłolubni indywidualiści, którzy za karę potrafią z premedytacją nie trafić dokuwety. Koty, ale przede wszystkim kociarze smacznie śpią, kiedy właściciel psa o porannym chłódzie wyprowadza go na dwór. Dosprzątania po psie trzeba się przemóc. Niestety, nie wszyscy mają tyle zapału. Kocia toaleta to już kwestia, którą w zasadzie załatwia on sam, choć i kota trzeba niekiedy wykapać. Pies dowanny wskakuje zdecydowanie częściej.

Kot czy pies?

- Kto jest lepszy? To kwestia charakteru - mówi Magda, właścicielka psa Biskopta i kota Juliana. - Nasz pies, jest taki jak mąż, czyli twardy i towarzyski, a kot to indywidualista jak ja, chodzi własnymi ścieżkami i da się pogłaskać, jak ma ochotę. Kto wyprowadza Biskopta? Mąż, choć robię to też ja. O ile mam na to ochotę - śmieje się.

Tak naprawdę dla Magdy ważniejszy jest kot. Dla jej męża bardziej liczy się Biskopt. Oba zwierzęta mają sporą sumienność. Biskopt, jak był młody i głupi, dwukrotnie pogryzł naróżnik, dając zarobić tapicerom. Tensam mebel upodobał sobie też Julian, choć pazury ostrzy, drapiąc obicie w innym miejscu i tylko tam, gdzie sięga. Biskopt zaprzestał już tego procederu. Julian dalej nie odpuszcza.

- Przez kilkanaście lat byłam zadeklarowanym psiarzem - przyznaje Piotr, który dziś nie wyobraża sobie życia bez Browara, kilkuletniego dachowca. - Wierzyłem w te wszystkie stereotypy, że koty są wredne, złośliwe, że chodzą własnymi ścieżkami i nie nawiązują więzi. To nieprawda. Tęsknią i potrzebują bliskości i opieki.



Kotka Masza i suczka Bajcia potrafią żyć pod jednym dachem. Raczej nie wchodzi sobie w drogę...

Potrafią też się odgryźć. Przykład? Skarcony kot przez pana Grzegorza. Domowy dachowiec zemścił się, otwierając (do dziś pozostaje zagadką, jak to mu się udało) gablotę z książkami. Na ziemię wyrzucił tylko te, którymi zainteresowany jest właściciel. Następnie położył się na krześle, a Grzegorzowi patrzył prosto w oczy, kiedy ten układał je z powrotem na półce.

- Nie wiem, czy pies jest lepszy od kota - przyznaje pan Maciej, właściciel dwóch mieszańców. - Andzi mam od Animal-sów, a Bobka wzięłam, żeby nie było jej smutno. Pies wydaje się bardziej wierny, jest jakby bliżej i przy człowieku. No ale zmusza do pościwień.

Trzeba z nim wyjść dwa razy dziennie, kiedy kota można zostawić bez problemu samego w domu na weekend.

Warunkiem jest jednak zapewnienie muczystej kuwety odpowiedniej ilości jedzenia. Również finansowo kociak może okazać się tańszy pod względem kosztów, choć i to zależy od konkretnego przypadku. Kocia dieta będzie jednak droższa, bo zwierzę potrzebuje większej ilości białka, ale kot zjada mniej. W przypadku psa częstsze wychodzenie na dwór to większe prawdopodobieństwo zachorowania, choć z drugiej strony to właściciel może przynieść też chorobę z dworu do domu.

Obowiązki, ale nie dla wszystkich

- Jest też obowiązek szczepień psów przeciwko wściekliznie, którego nie ma u kotów - tłumaczy Natalia Cielinska, lekarz weterynarii z przychodni Vetka w Słupsku. - Ja sama

mam kota. Wynika to z charakteru mojej pracy i ze względu na częste szkolenia i wyjazdy. Uważam jednak, że pies to świetne rozwiązanie dla osób starszych. Konieczność spacerów dwa razy dziennie powoduje, że trzeba ruszyć się z domu i narzuca obowiązek. Moja mama ma psa, z którym musi wychodzić na dwór. Z drugiej strony ma też sąsiadkę, która posiada kota, który uparł się, że i jego trzeba wyprowadzać.

Niewyliczalne wylczenia

Ile jest psów, a ile kotów w Słupsku, Koszalinie i Szczecinie? Nie wiadomo. Tegotypu statystyk się nie prowadzi, bo po pierwsze, nie ma takich umocowań prawnych. A po drugie, możliwości weryfikacji. Żadne z tych miast nie

zdecydowało się na wprowadzenie podatku dla posiadaczy czworonogów, co mogłoby stać

się podstawą do tegotypu wyliczeń. Co więcej, wprowadza szereg udogodnień.

- Nie trzeba kupować biletu dla psa lub kota, korzystając z naszych autobusów - mówi Anna Wolny, kierownik działu organizacji przewozów z Miejskiego Zakładu Komunikacji w Koszalinie. - Psy mogą być przewożone, jeżeli posiadają kagańce i trzymane są na smyczy. Małe zwierzęta muszą być przewożone w transporterze.

Bez biletu dla czworonoga pojedziemy też autobusami MZK w Słupsku i komunikacją miejską w Szczecinie, gdzie opiekun nie może umieszczać swojego pupila na miejscu przeznaczonym do siedzenia. Zwierzę nie może być uciążliwe dla innych pasażerów.

Samorządy czują też bezpańskie zwierzęta. W Słupsku miasto finansuje także czipy dla psów właścicielskich, których dane wprowadza się do bazy. W skanery czipów wyposażono straż miejską i miejscowe schronisko. Od 2018 roku do sierpnia roku 2022 czipy wszczepiono 533 psom. Słupsk ma też program sterylizacji i kastracji dla psów i kotów. W ubiegłym roku wykonano 125 zabiegów. W tym roku 116.

Więc kot czy pies... Ten pierwszy nie szczeka, ale potrafi się odgryźć. Z kolei pies wprzypływie indywidualizmu niekiedy zerwie się ze smyczy. Bez względu na to, który czworonóg w ogólnym rozrachunku wypada lepiej, sierść gubi podobnie. Oba zwierzęta głaskać trzeba tak samo!

© ®

KILKA STEREOTYPÓW O KOTACH I PSACH

Koty:

- To samotnicy - koty domowe źle znoszą rozłąkę, potrzebują bliskości.
- Są złośliwe - załatwianie się poza kuwetą to bardziej sygnał, że trzeba ją posprzątać.
- Celowo drapią kanapę - tak, bo tak ostrzą sobie pazury, a nie by odgryzać się na właścicielu.
- Nie trzeba się z nimi bawić - trzeba, kto lubi bawić się samemu?

Psy:

- Te o czarnym podniebieniu są agresywne - zachowanie psa i jego charakter nie ma z tym nic wspólnego.
- Suchy nos to choroba - psi nos powinien być wilgotny. Jeśli nie jest, może to być też wina klimatyzacji czy przebywania w ciepłym pomieszczeniu.
- Nie rozróżniają kolorów - psy świetnie rozróżniają odcienie zielonego, granatu, błękitu, brązu czy żółci. Słabo odbierają impulsy o barwie z palety różnych odcieni czerwieni.

Choć sukces **AGATA KULESZA** osiągnęła późno, jest jedną z najbardziej spełnionych polskich aktorek *str. 6*

Czas zaplanować
przedświąteczne
porządki. Zróbmy
je całą rodziną

PORADNIK, *str. 7*

Późną jesienią
nie zapominajmy
w kuchni
o czosnku i cebuli

KUCHNIA, *str. 8-9*

WEEKEND i rodzina

Wspólnie
zróbmy
stroiki i ozdoby
choinkowe

DOM NA ŚWIĘTA, *str. 11*

Jak wybrać
i pielęgnować
gwiazdę
betlejemską?

ROŚLINY W DOMU, *str. 12*

GŁOS

Sobota Niedziela, 3 4.12.2022



**NIE MA
DOBREGO
ZWIĄZKU
BEZ DOBREJ
KOMUNIKACJI**

Dr Beata Rajba, psycholog: Gdybym miała opracować program kursów przedmażeńskich, uczyłabym przede wszystkim komunikowania się. Jeśli partnerzy umieją ze sobą rozmawiać, prawie każdy problem da się rozwiązać, **TEMAT WEEKENDU**, *str. 5*

Milena Kochanowska

MNIEJ



Sklepy od listopada pełną rozmaitych ozdób świątecznych - zazwyczaj tandetnych, z tworzyw sztucznych, ale zato błyszczących, skrzących się, złocących i srebrzących, by przyciągnąć uwagę kupujących. Niestety, większość z nich dajesz im znieść i mimo że mają już kilkanaście stroików w piwnicach czy pawlaczach, wciąż dokupują nowe, mnożąc śmieci na zgubę naszej planety. Będąc niedawno jednym z marketów, w którym już przy kasach wystawiono do zgrabne, trzeba przyznać, sztuczne choinki na wysokich nogach w dużych donicach (ato wszystko za kilkaset złotych), podśledziłam niechcący rozmowę. Żona: - Zobacz jaka śliczna, kupujemy! - Mamy już cztery - nieśmiało zauważył mąż. - Dwie stare stoją w garażu. - Co z tego, ta jest najładniejsza, a też zeszłoroku też możemy dogarażu wynieść - zakończyła dyskusję żona, która już ustawiała się z wybranym drzewkiem do kasy. W tym czasie nie odstrasza nas nawet cena; po prostocie świątecznego, co wpadnie nam w oko, musimy mieć. Z racji zawodowych przez trzy lata zrzędu obserwowałam, jakie ozdoby oferują popularne sklepy. Napatrzyłam się na setki sztucznych choinek - także czarnych, niebieskich, a nawet różowych, które mimo swej ewidentnej szpetoty (i dziwnego zapachu) itak znikają z sklepów. Gdy przed zeszłorocznymi świętami zepsuły mi się drobniutki światełka, którymiod dobrych lat 10 ozdabiałam choinkę, sprzedawca tylko zaśmiał się w nos. Sklep był dosłownie wymięciony z tych dekoracji, choć wcześniej półki się od nich uginały. Nie mogłam w to uwierzyć, ale sprzedawca wyjaśnił mi, że tak jest coroku. Co roku? Co się z nami dzieje i jak skutecznym lepiem są w tym okresie wszystkie nęcące ozdoby, że nie zastanawiając się wiele ani nad naszym budżetem, a tym bardziej nad ogromem śmieci zalewających nas coraz bardziej, rzucałyśmy się do kupowania wciąż nowych? Dlaczego tak łatwo dajemy się manipulować producentom, handlowcom i ich speccom od reklamy? Ekolodzy te piękne święta Bożego Narodzenia nazywają „największą coroczną katastrofą przyrodniczą” i niestety mają rację. Dla przykładu: wsamej Wielkiej Brytanii zużywa się w święta setki tysięcy kilometrów papieru do pakowania, który nie nadaje się do recyklingu - podobno wystarczy, by 9 razy owinać nim równik, a sztuczne choinki, które tak ochoczo kupujemy, mają dziesięciokrotnie większy „śląd węglowy” niż prawdziwozużyty zowany świerk lub jodła. Naprawdę warto?

Nieporadnik Tatusia

USTALANIE OJCOSTWA

Zawsze mówiłem, że czego jakczego, ale urody topo mnie synowie nie odziedziczyli. Po mamie coś tam owszem, ale po ojcu? No załadni...

Nie było jednak na kogopodejrzeń rzucić. Bo listonosz też niezbyt urodziwy, a i sąsiedzi z wyglądu podobni do nikogo... Mama ichrozdna twierdzi, że ja ojcem jestem, aczkolwiek nie jest pewna, czy napewno onajest matką... Ale dzieci, jak to dzieci, znalazły zagadkę swojego pochodzenia.

- Bowiesz tato, ja jestem Plutonianinem - rzecze mi ostatnio starszy syn. Ale żeby to raz. On to rzekł i od kilku tygodni trzyma się tej wersji.

- Ale jak to?

- Normalnie. Jestem z Plutona. Mój tata pochodzi z Plutona i wszystko umiem robić poplutońsku. Na przykład dodawać. I jak dorosnę to wrócę na Plutona i... - państwo wybaczą, mojemu dziecku starszemu trudno się przerywać, jak już zacznie. Ale mówi też, że jednocześnie mama jest z Wenus (co prawda, to prawda). Acożemną?

- Oj tato, to jest tak na udawano. Ty jesteś też moim tatą, tym z Jowisza...

- Acha.

Tymczasem młodszy przyniósł z przedszkola wieści. Że oni jego najlepszy przyjaciel mają takie same oczy. Jak bracia. A ojcowskie oczy? Trochę podobne, trochę nie...

Gwiazda

PRZESZŁAM RÓŻNE ETAPY BYCIA AKTORKĄ (...) IVYCHODZĘ I WIĘC Z ZAŁOŻENIA, ŻE CO MA BYĆ, TO BĘDZIE (...) DOCENIAM TO, CO MAM I W!EM, ŻE MIAŁAM SZCZĘŚCIE

Agata Kulesza, aktorka

Warto wiedzieć

Krótką historią prawdziwego świętego Mikołaja i jego naśladowców

Święty, bezinteresowny dobroczyńca czy agent świątecznego biznesu? Jak będziemy postrzegać świętego Mikołaja i w jakiego będą wierzyć nasze dzieci zależy tak naprawdę od nas samych. A jak tę postać postrzegano przez wieki?

Mało, niestety, znany Mikołaj z Miry to święty katolicki i prawosławny. Najstarsze przekazy o nim pochodzą z VI wieku, choć żył już na przełomie wieku III i IV. Był biskupem, a wsławił się cudami oraz bezinteresowną pomocą potrzebującym. To pierwowzór dzisiejszych świętych Mikołajów.

Jak głosi legenda...

Po śmierci swych rodziców rozdał cały odziedziczony majątek; stał w obronie pokrzywdzonych, wspomagał biednych. Pomagał jednak bardzo dyskretnie i nie oczekiwał wdzięczności.

Powstało o nim wiele legend, między innymi ta o żeglarskich i zbożu. Opowiada ona o czasach wielkiego głodu. Mikołaj wówczas miał ukazać się we śnie kapitanowi statku, który płynął z Aleksandrii do Konstantynopola i skłonić go do zawinięcia do portu w Andriake. Tam wyładowano na ląd sto korców zboża, które rozdzielono między głodujących mieszkańców Miry. Gdy jednak statek dopłynął do Konstantynopola, okazało się, że z ładunku nic nie ubyło...

Patron dzieci

Już w średniowieczu uważano tego Mikołaja za patrona dzieci. Z XII-wiecznych zapisów ze środkowej Francji wiemy zaś, że wieczorem w przeddzień 6 grudnia zakonnice roznosiły prezenty biednym dzieciom i zostawiały ich wieczorem pod drzwiami ich



domów. Związek tego świętego z wręczaniem prezentów jest udokumentowany od XV wieku w źródłach wielojęzycznych, także polskich.

Wieczorem 5 grudnia, w wigilię dnia Mikołaja, osoba przebrana za świętego obdarowywała owocami i słodyczami grzeczne dzieci, a niegrzeczne karciał pastorałem. Gdy święty nie przybywał osobiście, dzieci w wielu krajach wystawiały buty lub wieszaly przy kominku skarpety.

Różne odsłony mikołajowych naśladowców

W XX wieku legendę świętego Mikołaja przywołała w latach 30... kampania reklamowa Coca-Coli. To na te potrzeby stworzono tak naprawdę wizerunek przyjaznego brodatego starszego pana w czerwonym kubraczku.

W podobnym czasie w Finlandii w słuchowiskach dla dzieci pojawił się święty Mikołaj, który mieszka w Laponii. I ten właśnie z Rovaniemi, na linii koła podbiegunowego, stał się chyba najbardziej popularny, bo donieśli piszący dzieci z całego świata. Niestety, też przyjeżdżają, więc wokół powstał już kolejny świąteczny biznes i całoroczna „Wioska świętego Mikołaja”.

Jest jeszcze mniej znany Mikołaj z Grenlandii mający chatkę koło wioski Uummanaq i amerykański Santa Claus z North Pole, miasteczka na Alasce. Na tym poczet Mikołajów się niekończy, ale nie będziemy ich wszystkich wymieniać.

Na pewno ten z Miry znany jest najmniej. Jego wizerunek brodatego biskupa, uległ jednak znacznej metamorfozie, tak jak i jego atrybuty. Nie ma chyba takiego świętego, który

byłby tak obecny w naszej rzeczywistości, ale wielu uważa, że to raczej na dobre mu nie wyszło. Jego postać została bowiem skomercjalizowana i wykorzystana do zwiększenia masowej przedświątecznej sprzedaży. Dlatego też z jednego dnia (6 grudnia) powędrował aż do Wigilii Bożego Narodzenia.

Ten brodaty z workiem prezentów dla jednych stał się Dziadkiem Mrozem (wpływy rosyjskie), dla innych gwiazdorem, dla jeszcze innych był świętym Mikołajem, ale oczywiście dalekim od pierwowzoru.

Czy to jednak coś złego, gdy w ta Mego sympatycznego „świętego” wierzą dzieci? Chociaż niema on wiele wspólnego z prawdziwym świętym, można przecież tę postać włączyć w świąteczną tradycję i z jej pomocą zdziałać wiele dobrego - przekonują inni.

Milena Kochanowska



Relacje

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Niektórzy uważają, że „po ślubie już tylko gorzej”. Wiele osób więc z tego powodu się go obawia, a przynajmniej uważa, że „po” czar prysnie. A przecież czar może prysnąć również w związku nieformalnym, bo zazwyczaj dopiero z czasem zaczynamy dostrzegać wady czy drażniące nas nawyki drugiej osoby i to, jaka ona naprawdę jest. Dlaczego tak się dzieje?

Zdecydowana większość związków przebiega według ściśle określonych faz, z których dwie pierwsze – zakochanie i romantyczne początki, wiąże się z założeniem różowych okularów. Nie zakochujemy się w drugiej osobie, a w naszym marzeniu o niej i o nas razem. Uzależniamy się od namiętności. Dlatego bywamy ślepi na nawet bardzo poważne, wręcz dyskwalifikujące wady drugiej osoby, takie jak psychopatia czy przymocowość, tłumaczymy drugą osobę, bierzemy winę na siebie, robimy wszystko, by podtrzymać odurzające emocje. W zależności od dynamiki rozwoju tych pierwszych faz mniej więcej porok-dwóch zaczynamy tworzyć związek kompletny, w którym zarówno zaangażowanie, jak i intymność są na wysokim poziomie. Namiętność jednak powoli zaczyna spadać, a wraz z nią zdejmujemy różowe okulary. Najczęściej mieszkamy już razem, trochę się ośmieliliśmy pokazywać siebie, a co za tym idzie widzimy drugą osobę taką, jaką jest – nie dokreca tubki pasty, nie wyrzuca śmieci, bałagani, nie jest już tak skupiona na nas. Do tego okazuje się, że często „nie mówimy” tym samym językiem miłości, nie okazujemy jej w taki sam sposób.

Co więc o tym języku miłości warto wiedzieć?

Istnieje pięć podstawowych sposobów komunikowania miłości – słowa, prezenty, troska, bliskość i spędzanie czasu razem. Ona z miłości gotuje mu trzydaniowy obiad, a on przełknie go w biegu, zdawkowo pochwali i zaprasza do łóżka, bo tak wyraża swoje uczucie i wdzięczność. Jeśli partnerzy nie rozumieją, że właśnie oboje wyznali sobie miłość, tylko każde na swój sposób, oboje poczuja się sfrustrowani i odrzuceni. To irytuje i staje się zaczątkiem pierwszego kryzysu w związku, który zwykle pojawia się około 2-3 roku jego trwania. Na szczęście kryzys ten jest często rozwojowy – uczy akceptacji, komunikacji, dobrego kłócenia się.

Dobrze, że kryzys może być rozwojowy i że nawet kłótnie mogą mieć sens. Wobec tego jak się dobrze kłócić?

Pary, które się nie kłócą, mają znacznie mniejsze szanse na przetrwanie, bo wszystko zamykają pod dywan, doprowadzając do spietrzenia problemów, a tymczasem w obu partnerach narasta złość. Zasady dobrego kłócenia są trzy: po pierwsze, w związku musi być dwa razy więcej interakcji pozytywnych niż negatywnych; po drugie, nie kłóćmy się, żeby dopieć drugiej osobie, poniżyć ją lub doprowadzić do całkowitej kapitulacji, ale żeby coś osiągnąć, i po trzecie, nie traktujemy pójścia na kompromis jako dowodu miłości, bo to prowadzi do cichych dni i wielkich wybuchów, z którymi stoi jednadziesięcinna potrzeba – „przytul mnie, bądź moim dorosłym i potraktuj mnie jak dziecko”. Bardzo często namawiam moich nieumiejących się kłócić pacjentów, żeby kłócili się mailowo. Zostanie ślad tego, co kto powiedział i coważne – dato szansę na ochłonięcie. Kłótnia mailowa przebiega w dwóch etapach. Najpierw piszemy wszystko, co nam leży na sercu, ale tego maila nie wysyłamy. Jego zadaniem jest oczyszczenie się z negatywnych emocji, by być w stanie napisać drugi mail, tym razem już konstruktywny, mając z tyłu głowę. „Jak mu/jej dopieć?”, ale „co chcę załatwić?”. Z czasem taki sposób konstruktywnego formułowania myśli w trakcie kłótni wchodzi w nawyk.

Mimo wszystko, nawet jeśli kryzys przetrwamy, relacje w związku mogą się pogarszać. Dlaczego?

Dzieje się tak dlatego, że ewolucyjnie jako gatunek nie jesteśmy przystosowani do związków monogamicznych. Badania na ludach pierwotnych potwierdzają, że człowiek jest seryjnym monogamistą – wiąże się na kilka lat, by odchowić potomka, a następnie szuka innych partnerów. Dlatego z czasem spada libido osób będących w związku, kończą się namiętność, a zaczyna proza życia. Przez pewien czas partnerom jest „podrodze” razem, bo mają wspólne sprawy, pasje, są do siebie przyzwyczajeni – to związek przyjacielski, który może trwać latami. Niestety, bywa i tak, że partnerzy żyją już nie ze sobą, a obok siebie. Na tym etapie druga osoba często bardzo irytuje, bo brakuje już ciepłych uczuć stanowiących podwaliny troski i akceptacji, narastają więc

O tym, jak tworzyć i utrzymać dobry związek; o cichych dniach, języku miłości i konstrukcji kanapkowej w komunikacji rozmawiamy z dr Beatą Rajbą, psychologiem z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej

GDY JUŻ SPADNĄ RÓŻOWE OKULARY...



FOT. 123 RF

konflikty. Dorozpadu związku dochodzi zwykle, gdy któraś ze stron nie wytrzyma konfliktów lub gdy nadarza się okazja, to znaczy gdy w otoczeniu pojawi się atrakcyjniejsza alternatywa dla aktualnego partnera.

Czy nie sami jednak w dużej mierze jesteśmy temu winni, bo dopuszczamy do tego, odpuszczając sobie?

Pięknie to określił autor Kubusia Puchatka, pisząc, że „dom jest tam, gdzie nie trzeba wciągać brzucha”. Gdy zaczynamy w relacji czuć się swobodnie, jednocześnie mniej się autoprezentujemy, mniej udajemy, jesteśmy bardziej sobą. Mato swoje dobre i złe strony. Dobrze, bo swoboda sprzyja spontaniczności, rozwojowi, poczuciu bezpieczeństwa. Złe, bo druga osoba stoi przed wyzwaniem urealnienia naszego obrazu. O ile odpuszczanie sobie przebiega równo-

legle u obu partnerów i nie jest nadmierne – nie wiąże się z brakami w higienie osobistej, nie jest stałe, partnerzy czasem snują się po domu w starym dresie, ale czasem wyciągają się nawzajem na randki i starają tak jak przedtem – nie mawiają tym nic złego. Problem zaczyna się, gdy na przykład powodu stresu, ciągłego niewyspania związanego z pracą czy narodzinami dziecka, obojętności zaniedbanie zaczyna być regułą lub nawet obroną przed zbliżeniem. Zaniedbanie jest wtedy zwykle przejawem większego problemu, a nie problemem samym w sobie.

Jak nie doprowadzić dotąd, kiego stanu rzeczy? Jak dbać o związek nieformalny czy formalny, by stał się tym długoterminowym?

Pary, które są ze sobą długo w sposób satysfakcjonujący,

mają podobne wartości i potrafią ze sobą rozmawiać, zarówno o problemach, jak i o potrzebach, marzeniach, oczekiwaniach, ale też zaznaczać swoje granice i ich bronić. Dbają przy tym wzajemnie o swoje uczucia, formułując myśli tak, żeby druga osoba nie czuła się krytykowana czy oskarżana. Komunikat „nigdy nie wyrzucasz śmieci!” zawiera w sobie oskarżenie i słowo-zapalnik, „nigdy” (inne „zapalniki” to zawsze, wszystko czy wszędzie). Natomiast komunikat „Kochanie, sprawiłeś mi wielką przyjemność tym, że wyrzuciłeś mnie w wyprowadzeniu psa, ale czy mogłabym cię prosić jeszcze o wyrzucenie śmieci?” zawiera i wyrazy czułości, i prośbę, i pochwałę. Jest to tak zwana konstrukcja kanapkowa, w której przygana zostaje umieszczona po pochwałach lub znajduje się pomiędzy dwoma pochwa-

łami. Dla odbiorcy tak sformułowany komunikat jest nieagresywny; nie poczuje się atakowany, słysząc najpierw, że sprawił przyjemność. Jeszcze ważniejszą rolę taka forma komunikacji spełnia w umyśle adresata, bo zmusza go do świadomego wysiłku znuiansowania obrazu partnera. Mamy naturalną tendencję do widzenia drugiej osoby zgodnie z nastrojem – gdy jesteśmy źli na kogoś, łatwiej nam sobie przypomnieć inne sytuacje, które mamy pretensję, a trudniej, w których byliśmy wdzięczni i zadowoleni. Konstrukcja kanapkowa zmusza nas do zobaczenia partnera takim, jakim jest – mającym wady i zalety, starającymi się, ale też czasem odpuszczającymi. Ipamiętajmy, bo to bardzo ważne – popularne „ciche dni” są jednym z największych zabójców związków.

Dobra komunikacja to podstawa związku, a jednak wciąż mamy tendencję do oczekiwania, że partner powinien czytać w naszych myślach...

To jeden z najczęstszych zapalników w związkach i nie jest to, wbrew stereotypowi, domena wyłącznie pań. Unikajmy zakładania, że coś jest oczywiste albo że druga osoba się domyśli. Mówmy wprost, czego chcemy w życiu codziennym, ale też na przykład w seksie. I koniecznie poznajmy nawzajem omawiane już wcześniej „języki miłości” i używajmy ich. Dobra komunikacja przekłada się na dobry związek bardziej niż cokolwiek innego, a jednocześnie stosunkowo łatwo jej się nauczyć i ją stosować. Szkoda więc, że pary próbują to zwykle zrobić dopiero, gdy jest już między nimi bardzo wiele złych emocji, żalu, złości i lęku. Gdyby miały opracować program kursów przedmażeńskich, uczyłabym przede wszystkim komunikowania się. Jeśli partnerzy umieją ze sobą rozmawiać, prawie każdy problem da się rozwiązać.

Sylwetka

Choć sukces odniosła późno, jest spełnioną aktorką

Ma za sobą trudny rozwód. Teraz zaczyna życie na nowo. Na razie jednak nie myśli o żadnym nowym związku, tylko zwyczajnie cieszy się drugą młodością

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskajedynka.pl

Od kiedy seriale zaczęły być realizowane na wyższym poziomie, pojawia się w nich prawdziwa plejada gwiazd. Również w Polsce. Przykładem tego Agata Kulesza, którą właśnie oglądamy w drugim sezonie „Skazanej”. Choć największe sukcesy przyniosły jej kinowe role, aktorka nie wahała się, mając okazję wystąpić w ciekawej telewizyjnej produkcji. Imiała rację, „Skazana” odniosła sukces i właśnie doczekała się efektownej kontynuacji.

- Lubie grać w serialach, które traktuję jak duże filmy i bardzo chciałam pracować z reżyserem Bartkiem Konopką. Nie rozczarowałam się! To wielkiej klasy reżyser i wspaniały człowiek o wysokiej kulturze osobistej, który daje aktorowi przestrzeń do bycia współtwórcą, a nie tylko odtwórcą. Dla mnie to szalenie ważne - mówi w serwisie internetowym Czytelnia.

Stając na rękach

Wychowała się w Szczecinie w domu matrymonialnym. Kiedy ojciec wracał z morskich wojaży, zawsze przywoził swym dwóm córkom coś, czego nie można było kupić w peerelowskiej Polsce: gumy do żucia Donald, lalki Barbie czy magnetowid. Mimo to była skromnym dzieckiem: bawiła się z innymi na podwórku, dobrze się uczyła i nie sprawiała rodzicom kłopotów. Być może dlatego, że jej mama jest czułą i opiekuńczą osobą, która potrafiła stworzyć ciepły dom dla najbliższych.

- Mieszkaliśmy na zwykłym osiedlu w Szczecinie, w dziesięciopiętrowym bloku, na 42 metrach. Byliśmy z sobą blisko i z resztą rodziny. Kiedy w 1981 roku moi wujkowie strajkowali w stoczni, jedna z ciociek zamieszkała u nas. Dzięki temu miałam bliżej do męża. Ona nosiła mi obiady, a my z siostrą bawiliśmy się w wózkach nasze małe kuzynki - wspomina w „Twoim Stylu”.

Jedną z jej najbliższych koleżanek z podstawówki była dzi-



siejsza piosenkarka Kasia Nosowska. Dziewczynki uwielbiały się razem bawić lalkami i śpiewać piosenki. Rodzice zauważyli u małej Agaty artystyczne ciągoty i zapisali ją na zajęcia tańca. Kiedy się skończyły, dziewczynka lubiła przemykać się do sąsiedniej sali kinowej i oglądać z wypiekami na twarzy wyświetlane w niej filmy.

- Podczas rodzinnych przyjęć mimochodem stawałam na rękach. Nie wchodziłam do pokoju, gdzie byli goście, tylko w czarnym kostiumie gimnastycznym z czerwoną lamówką stawałam na rękach przy drzwiach w przedpokoju. Nie narzucałam się, jednak chciałam, żeby zobaczyli - śmieje się w „Twoim Stylu”.

Bez zawodowej rywalizacji

Po maturze Agata z Kasią pojechały zdawać do szkoły aktorskiej. Tapierwsza się dostała, ta druga - nie. Kiedy Agata zaczęła naukę w Akademii Teatralnej, dopadły ją jednak wątpliwości czy aby wybrała dobry zawód. Dopiero z czasem przekonała się, że podjęła właściwą decyzję.

AGATA KULESZA

Polska aktorka kinowa, telewizyjna i teatralna. Urodziła się w 1971 roku w Szczecinie. W 1994 roku ukończyła Akademię Teatralną w Warszawie. Po studiach zaczęła pracę w stołecznym Teatrze Dramatycznym, a potem związała się z Teatrem Ateneum. W 2008 roku wygrała w parze ze Stefano Terrazzino talent-show „Taniec z gwiazdami”. W 2002 roku została dostrzeżona za rolę w filmie „Moje pieczone kurczaki”. Potem zgarnęła prestiżowe nominacje i nagrody za występy w takich produkcjach, jak „Sala samobójców”, „Róża”, „Pani z przedszkola”, „Moje córki krowy”, „Jestem mordercą”, „Ida”, „Zimna wojna”, „Śniegu już nigdy nie będzie” i „Wesele”. Była żoną operatora filmowego Marcina Figurskiego. Ma z nim córkę Mariannę.

Gdy zaczęła pracować, z roku na rok grała coraz ciekawsze role. Wielki sukces jednak nie przychodził.

- Gdy skończyłam szkołę teatralną, miałam 22, prawie 23 lata i już nie byłam małą Agatką. Rozpoczęłam samodzielne życie. Musiałam sama dojrzewać w tym zawodzie. Alerodzie zawsze wiedzieli, co się ze mną dzieje. Tym bardziej że moja mama, która jest dla mnie wielkim autorytetem, potrafi doradzać jak dobry psychoterapeuta, czyli tak, żeby to człowiek sam podjął decyzję - tłumaczy w serwisie Populada.

Przełom nastąpił, kiedy zgodziła się wystąpić w „Tańcu z gwiazdami”. Wygrała program i nagle posypały się propozycje dużych ról: „Sala samobójców”, „Róża”, „Pani z przedszkola”, „Moje córki krowy”. Pokazała w nich, że jest świetną aktorką. Zauważył to Paweł Pawlikowski i zaangażował ją najpierw do swojej „Idy”, a potem do „Zimnej wojny”. W ten sposób usłyszał o niej cały świat.

- Przeszłam różne etapy bycia aktorką. Od euforii, kiedy dostałam się do szkoły teatralnej, poprzez napięcia, kiedy tej pracy było mniej, aż wreszcie do etapu, w którym jestem teraz. Wychodzić więc z założenia, że co ma być, to będzie i jestem pozbawiona rywalizacji zawodowej. Być może łatwo mi to mówić z perspektywy aktora nasyczonego, który dużo gra i cieszy się uznaniem. Doceniam to, co mam i wiem, że miałam szczęście - podkreśla w serwisie Czytelnia.

Nieuwikłana w przepychanki

Jeszcze na studiach Agata poznała starszego od siebie operatora filmowego Marcina Figurskiego. Para wpadła sobie w oko i wzięła ślub. Niewiele później na świat przysłała córkę małżonków - Mariannę. Przez wiele lat rodzina wydawała się szczęśliwa. Coś się zmieniło pod koniec minionej dekady. Do mediów zaczęły docierać niepokojące oskarżenia o przemoc psychiczną i fizyczną, którymi Agata

i Marcin wzajemnie się przerzucali. W końcu doszło do rozstania.

- To nie jest fajne, kiedy w trakcie rozwodu jest się na okładkach pism, to dodatkowe dziwne komentarze. Mogłabym od razu pójść tym do mediów i opowiedzieć moją wersję. Ale tego nie zrobiłam. Uważam, że natej metaforycznej wojnie nie trzeba walczyć tą samą bronią, której używa atakujący. Dla mnie cierpliwość to nieschodzenie poniżej swojego standardu, niewykłanianie się w przepychanki - deklaruje w „Twoim Stylu”.

Oczkiem w głowie aktorki jest córka. Choć w sądzie jej ojciec sugerował, że to on ją wychował, Marianna stała jednak w trakcie procesu po stronie matki. W najtrudniejszych momentach musiała również służyć jej psychicznym wsparciem. W tym czasie skończyła weterynarię i przymierza się obecnie do wykonywania zawodu.

- Jest czystą energią, ciągle w ruchu. Jest bardzo otwarta, ale ma pełną świadomość swoich emocji. Wie, czego potrzebuje. To odważna kobieta. Ciekawa świata, więc trzymam za nią kciuki, boja w jej wieku taka nie byłam. Kiedy miała 21 lat, wzięła torbę i pojechała do Kostaryki, do dżungli, do ośrodka dla dzikich zwierząt. Myślę, że to wspaniałe, że się nieboi, i pilnuję się, aby jej nie sprzedawać swoich leków - podkreśla w „Zwierciadle”.

Abym otrząsnąć się po rozwodzie, Agata przeszła terapię. To pomogło jej spojrzeć w głąb siebie i zobaczyć, co było przyczyną małżeńskich kłopotów. Dzisiaj zaczyna nowy etap życia. Jest singielką i stała się czerpać wszelkie korzyści z tego stanu rzeczy.

- Chodzę z przyjaciółmi do restauracji, wczoraj oglądaliśmy mecz, dałam się tak, że dziś mam problem z mówieniem. Ekstra, żyjemy jak studenci, można się spotkać, posmiać, wrócić później, jeszcze przejść przez bary, jeszcze pójść nad Wisłę. To druga młodość. Moje dziecko już jest dorosłe, mogę robić, co chcę - podkreśla w „Zwierciadle”.

FOT. SYLVIA DĄBROWA

Dla wszystkich

Czas zaplanować przedświąteczne porządki

Mało kto je lubi, lecz świąteczne porządki, jak co roku, muszą się znaleźć w naszym rodzinnym harmonogramie. Choć trudno się za nie zabrać, lepiej wcześniej je zaplanować i zrobić je całą rodziną

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Jiektórzy z pewnością woliliby wynająć do zrobienia świątecznych porządków firmę lub w energiczną panią, która tysiąc zajmuje, ale nie zapominajmy, że ten obowiązek ma też swoje plusy. Sianiem psychologicznych wspólnota scala rodzinę. Dlatego warto we-

spół zakasać rękawy i wziąć miotły i ścierki w dłonie. Nawet jeśli efekt naszych zmagania nie będzie tak idealny, jak po profesjonalnej usłudze.

Porządki warto zacząć już teraz, by czas na niegoni, odpalania i podziału pracy.

Podział zajęć

Właściwy podział zajęć to połowa sukcesu. Kto powiedział, że zabiegana pani domu, przed którą także sporo pracy w kuchni, musi posprzątać sama? Nie ma o tym mowy! Nawet nasze kilkuletnie dzieci możemy z powodzeniem zaangażować na przykład do segregowania zabawek, ścierania kurzu, pastowania i układania butów w szafkach. Na pewno radością pomogą nam również przy zmianie pościeli, bo w pewnym wieku każda niemal praca uważana jest jeszcze za zabawę, warto więc wykorzystać

Tata spokojnie może wziąć na siebie na przykład mycie okien i podłóg oraz zrobienie ciężkich zakupów (zgrzewki wody, soków itd.). Mama może się wówczas zająć porządkowaniem strategicznych pomieszczeń domowych, czyli kuchni i łazienki. Przy okazji trzeba sprawdzić daty ważności na wszystkich pudełkach, fiolkach, buteleczkach i innych opakowaniach, by stwierdzić czy nasze kosme-



tyki, leki lub detergenty niesą przeterminowane.

Czysta kuchnia

Kuchnię trzeba wysprzątać dokładnie, bo tu będzie najważniejszy front świątecznych chroból. To też ważne miejsce w domu. Choć na pewno je sprzątam na co dzień, nie zawsze mamy czas, by robić to systematycznie i drobiazgowo. A tu przecież na szafkach i innych sprzętach zbierają się osady, które powstają w wyniku gotowania. Niestety, zazwyczaj trudno je usunąć i trzeba się do tego bardziej przyłożyć. Koniecznie dokładnie wy-

czyśćmy piekarnik, bo ten przy świątecznych wypiekach będzie teraz często używany. Nie zapominajmy również o rozmrożeniu i umydlodówkach. Pamiętajmy, że tłuszcz wyciszmy z pomocą gąbki i wody z mydła. Zmywaka z nie dużą ilością płynu donaczyni lub octu.

Ten ostatni jest bardzo przydatny przy porządkowaniu, a dodatkowo tani. Nadaje się do czyszczenia osadu w kabinie prysznicowej i na lotu kamiennego w sedesie. Może również posłużyć do odświeżenia wyglądu dywanu lub wykładziny (nacztery litry wody wlewamy szklanek octu spirytusowego). Wykorzystamy go także z powodzeniem do mycia szyb i luster.

Czyśćmy z dbałością o środowisko i zwierzęta

Chemia zawarta w środkach czyszczących zostaje na łapkach kotów i psów, a potem dostaje się do ich układu pokarmowego. Żeby tego uniknąć, warto stosować takie środki, które będą skuteczne, ale i zdrowe.

Płyn do „wszystkiego”, który poradzi sobie nie tylko przed świętami z czyszczeniem blatów i innych powierzchni, możemy skomponować łącząc wodę i kwas cytrynowy w proporcjach 3 łyżki granulatu na litr wody. Taki roztwór wystarczy wlać do czystej butelki z atomizerem i odstawić na kilka dni, by płyn się przemacerował. Potem możemy go już regularnie wykorzystywać.

Bez nieprzyjemnych zapachów

Soda oczyszczona i cytryna doskonale poradzą sobie z nieprzyjemnym zapachem.

W miseczce należy wymieszać te dwa produkty w proporcjach 2:1 i umieścić tam, gdzie potrzeba – na przykład w lodówce. Gdy chcemy, by ładnie i świątecznie pachniało w naszym domu, możemy przygotować więcej pachnącego roztworu. Wystarczy wówczas do garnka wlać litr wody i dodać łyżkę cynamonu (można też dołożyć kilka goździków) i całość gotować powoli na małym ogniu. Na świętamy też zapachować się w naturalne sojowe świece zapachowe. Nie są one zbyt tanie, ale są wydajne, bo dla przyjemnego zapachu w pomieszczeniu wystarczy palić je nawet pół godziny lub godzinę.

Przeciw molom

Jeżeli podczas świątecznych porządków odkryjemy w szafach czy w spiżarni mole, nie denerwujmy się, bo inna nie są sposoby. Tych spożywczych nie pozbędziemy się jednak bez usunięcia z kuchni tych produktów, w których zamieszkały. Aby wspomóc walkę z domowymi szkodnikami, należy szczelnie zamykać wszystkie przechowywane kasze, maki i inne sypkie artykuły, a w samym kredensie oraz otwartych opakowaniach umieścić luzem suszone liście laurowe lub ziarenka ziela angielskiego. Ich zapach powinien odstraszyć tych niechcianych lokatorów.

Mole ubraniowe (odzieżowe) nie lubią silnych zapachów, wystarczy więc jeśli umieścimy źródło takiego zapachu w szafie. Nafталina, często stosowana przez nasze mamy lub babcię ze względu na nieprzyjemny zapach, nie jest już dziś zbyt popularna. Alternatywą może być mydło o zapachu lawendowym, które pokrojone lub rozkruszone i zaszyte

w płóciennych workach umieścimy w różnych miejscach szaf. Podobno skuteczne jest również trzymanie w szafie gazet, bo szkodniki nie przepadają za zapachem farby drukarskiej. Owady te nie lubią też zapachu

woreczków. Do szaf możemy też włożyć ziarenka pieprzu lub suszone liście piwonii. Oczywiście, w ciągu roku nie zapominajmy o regularnym wietrzeniu i mydło wnętrza szaf oraz wynoszeniu ubrań na balkon.

Wyrzucić lub oddać

Wielu z nas gromadzi w domu różne rzeczy, które „mogą się kiedyś przydać”. Szkoda nam pozbyć się butów, ubrań czy rozmaitych gadżetów. Dziedzielić i rozdawać się ani z zabawkami, ani z gramami. To dobry czas, by zrobić czystkę i zyskać więcej miejsca na przechowywanie rzeczy niezbędnych. Generalna zasada jest taka, że jeśli przez ostatni rok (lub góra dwa) nie używałeś danej rzeczy, to należysz się jej pozbyć.

Ubrania w dobrym stanie (wyprane i bez widocznych zniszczeń) można przeznaczyć dla potrzebujących. Sprawne zabawki, z których nasze dziecko wyrosło, sprezentować można młodszemu dziecku w rodzinie lub wśród znajomych. Niektórymi duszka milub gramami można się ze znajomymi wymienić. Przed świętami warto dokładnie przejrzeć każdy kąt, a z pewnością okaże się, że także i w naszym domu znajduje się naprawdę sporo rzeczy nam już niepotrzebnych.

Coś miłego

W czasie porządków i prac domowych zadajmy sobie atmosferę. Możemy naprzekład sprzątać w takt do ulubionych melodii. Można się także umówić, że wszyscy podobnie wykonanym zadaniom usiądą do ulubionego dźwięku albo zagrają w grę planszową. W oczekiwaniu na to przyjemne, r czas poświęcony na porządkowanie szybko będzie minął. A jaka będzie satysfakcja, gdy zobaczysz efekt swojej pracy? Ogromna, zwłaszcza że zrobiliście to całą rodziną.



yy kuchni



Naturalny sposób na infekcje i wirusy

Sięgnijmy po naturalne sposoby na wzmocnienie odporności. Korzystajmy z domowych przepisów i rad naszych babć i prababć. Poznajmy lecznicze właściwości i działanie roślin

Czosnek to jedna z najbardziej wszechstronnych roślin leczniczych, a cebula nie tylko wzmacnia naszą odporność, ale i przedłuża nam życie.

Czosnek jest naturalnym antybiotykiem, hamuje rozwój bakterii, zwalcza infekcje, obniża ciśnienie krwi. Właściwości lecznicze zawdzięcza licznym związkom, m.in.: flawonoidom, aminokwasom, witaminom A, B1, B2, C, PP, polisacharydom, związkom mineralnym, takim jak selen, potas i magnez. Jednak kluczową rolę odgrywają zawarte w nim organiczne związki siarki, bo to one pomagają nam zwalczać infekcje i zakażenia górnych dróg oddechowych. Czosnek wpływa też pozytywnie na nasz profil lipidowy - obniża całkowity poziom cholesterolu oraz frakcję LDL (zły cholesterol). Z racji na jego właściwości uodpamiające, należy jeść go w dużych ilościach - zwłaszcza w czasie, gdy jesteśmy narażeni na infekcje i przeziębienia, czyli właśnie w jesienne i zimowe miesiące. Nie przejmujemy się zapachem, który nie wszystkim się podoba, go nie jadłymy, nie musimy go tolerować, powinniśmy po prostu zjeść natkę pietruszki, przegryźć listek laurowy lub ziarno kawy albo wypić szklankę mleka. Znakomite na wiele dolegliwości są również nalewki czosnkowe, a na przeziębienie mleko z czos-

kiem imiódem. W wielu daniach czosnek jest po prostu niezbędny. Nie tylko dla zdrowia, ale także dla smaku potrawy. Czosnek podnosi też smak niemal wszystkich mięsnych sosów.

Cebulę - znaną od 4 tys. lat - zawsze uważano za uzdrawiającą i przedłużającą życie. Zawiera białka, tłuszcze, olejki eteryczne, enzymy, witaminę B1, B2 i B3, prowitaminę A, witaminę C, potas, sód, fosfor, żelazo i wapń. 100 g cebuli to zaledwie 35 kalorii. Podobno działa jak antybiotyk, bo niszczy gronkowce, a także antyinfekcyjnie, przeciwdrobnoustrojowo, poprawia trawienie i obniża poziom cukru we krwi. Przeciwbólowi gardła stosowano kiedyś bardzo skuteczny syrop z cebuli. Plastry cebuli trzeba posypać cukrem (najlepiej trzcinowym) i przykryć talerzykiem. Po około 24 godzinach syrop jest gotowy - cebulę wyciskamy, a syrop zlewamy do innego naczynia. Pijemy 1 łyżeczkę w dowolnych ilościach dziennie. Jeszcze zdrowiej przyrządzić taką miksturę z miodem. Plastry cebuli ułożymy na dnie szklanki i zalejemy dużą łyżką miodu i sokiem z cytryny. Szklankę wypełnioną dokładnie zakręćmy i odstawmy w ciepłe miejsce, do momentu, aż cebula puścisz sok.

Pożywe są zupy na bazie czosnku i cebuli, a do tego bardzo smaczne. Oto kilka inspiracji.

ZUPA CZOSNKOWA

4-5 ziemniaków, 1 główka czosnku, 1 cebula, 1/2 marchewki, 200 ml śmietany kremówki, 1 l bulionu (warzywnego lub wołowego), sól, pieprz, szczypiorek, oliwa z oliwek, ser żółty

Obrane ziemniaki, czosnek i marchewkę kroimy na małe kawałki. W garnku rozgrzewamy olej. Smażymy cebulę, ziemniaki i marchewkę. Następnie dodajemy czosnek. Jak zmiekną zalewamy bulionem. Doprawiamy solą, pieprzem i gotujemy około 20 minut. Wlewamy śmietanę i miksujemy na gładki krem. Na oliwie z oliwek smażymy grzanki z razowego chleba. Zupę dekorujemy posiekanym szczypiorkiem, grzankami i zblendowanym serem. (www.dwor-korona.pl)

FRANCUSKA ZUPA CEBULOWA Z SEREM

10 średnich wkłódek cebul, 100 g masła, 100 g mąki pszennej, 1 opakowanie włoszczyzny, 2 liście laurowe, 4 kromki chleba, 100 g sera ementaler, oliwa z oliwek, pieprz, sól

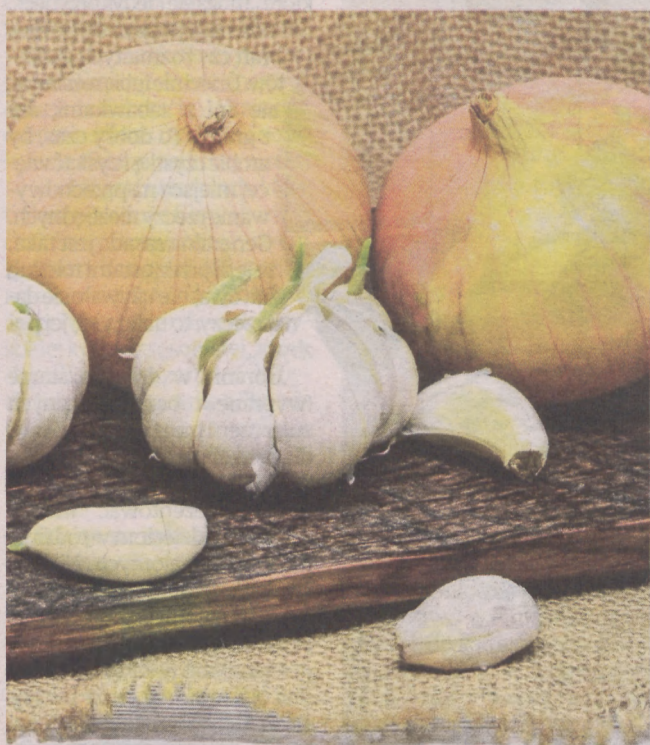
Pokrojoną w grubą piórą cebulę podsmażymy na łyżce oleju, a po kilku minutach dodajemy pokrojony czosnek. Obrane ze skórki pomidory pokro-

w kostkę wrzucimy do cebuli. Całość zalewamy winem. Dodajemy łyżeczkę koncentratu pomidorowego oraz sos sojowy, dusimy, aż cebula zmieknie. Przyprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. (www.msm-monki.pl)

ZAPIEKANA CEBULOWA

16 średnich cebul, 45 g masła, 15 g mąki pszennej, 1 opakowanie włoszczyzny, 2 liście laurowe, 4 kromki chleba, 100 g sera ementaler, oliwa z oliwek, pieprz, sól

W garnku rozgrzewamy oliwę z oliwek i dodajemy masło. Wrzucamy pokrojone w piórka cebule. Smażymy przez 15-20 minut. Dodajemy mąkę i prażymy przez około 3-4 minuty. Całość zalewamy 1,5 l bulionu warzywnego, mieszamy. Dodajemy 1 liść laurowy. Od zagotowania zupę gotujemy jeszcze przez 15 minut, mieszając. Po zdjęciu garnka z ognia do zupy dodajemy świeżo mielony pieprz i sól. Ementaler ścieramy natarce o grubych oczkach. Kromki chleba opiekamy w tosterze. Zupę rozlewamy do naczyń żaroodpornych. Nawierzchu kładziemy upieczony kawałek chleba i posypujemy startym serem. Rozgrzewamy piekarnik do 180 st. C, wybierając opcję grill i wkładamy doniegotowane zupy. Podajemy, gdy ser się rozpuści i zarumieni. (kuchniaidla.pl)



IV kuchni



FOT. MAT. PRAS. MSM MONKI



FOT. MAT. PRAS. EISBERG



FOT. MAT. PRAS. BRITTA

CEBULARZ Z WEDZONYM SLEDZIEM

ciasto: 500g mąki pszennej, 250 ml mleka, 1 duże jajko, 1 łyżeczka soli, 1 łyżka cukru, 2 łyżki masła, 15 g drożdży suchych, 1 jajko roztrzepane do posmarowania; **farsz:** 2 wędzone śledzie, 2 duże cebule pokrojone w kostkę, 2 łyżki oleju, 2 łyżki maku, sól, świeżo mielony pieprz

Pokrojoną w grubą kostkę cebulę blanszować, odcedzić. Ostudzoną wymieszać z pokrojonym drobno śledziem, makiem, olejem i przyprawami. Wystudzić, włożyć do słoika i schować do lodówki na noc. Mąkę wymieszać z suchymi drożdżami. Dodać resztę składników i wyrobić, pod koniec dodając roztopiony tłuszcz. Wyrobić ciasto, tak by było miękkie i elastyczne. Uformować z niego kulę, włożyć do oprószonej mąką miski, odstawić przykryte ściereczką w ciepłe miejsce na około 1,5 godz., aż podwoi objętość. Wyrośnięte ciasto jeszcze raz chwilę wyrobić, podzielić na 12 równych części (około 70 g każda) i uformować z nich kulki. Rozwałkować na placki o średnicy około 10 cm. Ukła-

dać na blaszkach wyłożonych pergaminem. Na środek wyłożyć farsz. Przykryć ściereczką, odstawić na 45-60 min do ponownego wyrośnięcia. Kulki ciasta powinny się podwoić. Przed samym pieczeniem brzozy posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec w temperaturze 180 st.C przez 20-25 min. („Śledzie naturalnie bałtyckie”, G. Mientkiewicz i A. Szylar)

PLACKI Z SOSEM SEROWO-CEBULOWYM

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

Ziemniaki obrać, umyć i pokłować zetrzeć na grubym oczku, aresztować nadrobno, tak jak na tradycyjne placki ziemniaczane. Dodać jajka, mąkę, pokrojoną zieleń oraz zioła prowansalskie. Doprawić. Usmarzyć placki na złoty kolor na rozgrzanym oleju. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju. Dodać wodę

i poddusić do miękkości na wolnym ogniu. Dodać ser topiony, pieprz dokładnie wymieszać. Gorące placki polać sosem serowo-cebulowym i posypać szczypiorkiem. (www.msm-monk.pl)

PIEROGI Z SZPINAKIEM I CZOSNKIEM

ciasto: 1/2 kg mąki, 1 szklanka ciepłej wody, 1 łyżka masła, 1 łyżeczka soli; **farsz:** 300g młodego szpinaku, 200 g sera twarogowego, 100g sera feta, 3 ząbki czosnku, 1 łyżka masła, sól, pieprz, gałka muskatołowa

Mąkę przesiać, dodać sól, masło i ciepłą wodę. Wyrobić elastyczne ciasto. Przykryć ściereczką. Szpinak posiekać i zblanszować. Wrondelku roztopić masło, dodać osuszony szpinak, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz i gałkę muskatołową. Dusić około 5 minut. Wymieszać ser twarogowy z serem fetą, dodać szpinak, doprawić. Ciasto pierogowe cienko rozwałkować. Szklanką wyciąć krążki, nałożyć farsz i zlepić pierogi. Gotować je w osolonej, wrzącej wodzie przez 20 minut od wypłynięcia na powierzchnię. Po-

dawać polane stopionym masłem z przesmażoną cebulką. (www.eisberg.pl)

BYRIANI

200 gryzu basmati, 2 czerwone cebule, 1 czerwona papryka pokrojona w paski, 1 zielona papryka pokrojona w paski, 2 średnie ziemniaki obrane i pokrojone w ćwiartki, 10 orzechów nerkowca, 3 ząbki czosnku starte na tarce, 2 cm korzenia imbiru obranego i startego na tarce, 2 łyżki jogurtu, 1 łyżka posiekanej natki kolendry, 1/2 łyżeczki kurkumy, 1 łyżeczka mielonej kolendry, 1 łyżeczka mielonego kuminu, 1 łyżeczka garam masala, 2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki chili

Ryż płuczemy pod bieżącą wodą i namaczamy przez 20 minut. Na dużej głębokiej patelni z przykrywką rozgrzewamy olej i smażymy cebulę aż się przyrumieni, dodajemy paprykę i ziemniaki, całość smażymy przez minutę. Drobny basmati dodajemy jogurt, czosnek i imbir, smażymy przez kolejną minutę. Dodajemy przyprawy i namoczony ryż. Zalewamy 1 l i 1/2 szklanki wody, zasypujemy ziołami, przykrywamy i gotujemy

przez 12 minut. Po tym czasie wyłączamy ogień i pozostawiamy pod przykryciem na 15 minut. Podajemy posypane kólendrą. (www.britta.pl)

MOUSAKA Z CURRY I MLECZKIEM KOKOSOWYM

3 bakłażany, 200 g mozzarelli (najlepiej w wiórkach), 1 cukinia, 1 czerwona papryka, 2 cebule, 200g kielbasy (np. wiejskiej z kurczaka), 100 g pomidorów w puszcze, puszka mleczka kokosowego, 3 łyżki masła, 2 łyżki mąki, 4 łyżki curry, 3 ząbki czosnku, 10 g imbiru, 1 pęczek kolendry

Bakłażany pokroić w długie plastry i zgrillować na patelni z odrobiną oliwy, odłożyć na bok. Imbir i cebulę posiekać, a następnie zeszklić na oliwie. Paprykę i cukinię pokroić w kostkę, a kielbasę w plastry. Wrzucić całość na patelnię, zalać pomidorami z puszek i dusić przez około 10 min, na koniec udekorować posiekaną kolendrą. Na osobnej patelni przesmażyć masło z mąką do zarumienienia. Dodać kilka łyżek mleczka kokosowego do uzyskania gęstego sosu. Doprawić solą, pieprzem, curry i imbirem. W naczyniu żarood-

pornym ułożyć warstwy - plastry bakłażana, sos pomidorowy z warzywami i kielbasą oraz mozzarellę. W ten sposób przygotować trzy warstwy, z czego ostatnią przykryć makaronem, polać sosem kokosowym i posypać większą porcją startego sera. Przykryć naczynie folią aluminiową i piec w 180 st.C przez około 15 minut. (www.konspol.com.pl)

MISKA MOCY

1 szaszлык kaszy jęczmiennej grubej, 100 g liści szpinaku, 3 ząbki czosnku, 3 cebulki dymki, kilka sztuk suszonych pomidorów, 3 łyżki ziaren słonecznika, 3 łyżki ziaren dyni, 1 łyżeczka posiekanej gorzmariny, 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki, kielbki w dowolnej ilości, sól i pieprz

Kaszę ugotować. Ziarna uprać i ugotować. Cebulę, czosnek i pomidory posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać cebulkę i czosnek. Smażyć 30 sekund, ały i dodać szpinak, ały czas mieszać. Po minucie dodać pomidory. Kiedy szpinak się skurczy dodać kaszę, ziarna, zioła, kielbki i odrobinę oleju z pomidorów. (www.hatina.eu)



FOT. NATURALNIE BAŁTYCKIE/JOANNA MATYJEK



FOT. MAT. PRAS. HALINA

AUTOPROMOCJA

0010679826

GŁOS

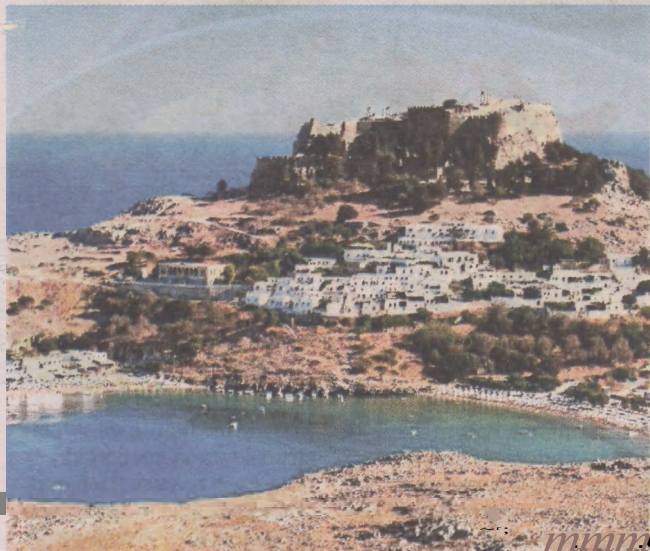


OZNACZ SANIE
św. Mikołaja swoim logo
i prezentuj dzieciom piękne Święta

Dołącz do akcji!

Monika Burchardt
monika.burchardt@poiskapress.pl
tel. 500 324 451

Wakacje 2023: pomysły na wypoczynek według National Geographic



Wyspa Rodos to serce Dodekanazu, zagłębia egejskiej turystyki – tu wakacje nie będą aż tak kosztowne

Magazyn National Geographic przedstawił właśnie, jakcoroku, 25 propozycji na wakacje, urlopy i wycieczki na przyszły rok, czyli „Best of the World” podzielone na 5 kategorii. Są wśród nich propozycje dla miłośników przyrody, zabytków, wyjazdów z dziećmi i nagłych zastrzyków adrenaliny. Mają one zainspirować podróżników i turystów do organizowania wycieczek, i urlopów w najbardziej niezwykłych zakątkach świata. Promowane są miejscami mniej znane, turystyka przyjazna środowisku, podróże oparte o przeżycia i nawiązywanie relacji z mieszkańcami odwiedzanych krajów.

Społeczność: poznawanie kultur

W tej kategorii znalazły się propozycje wycieczek do miejsc, w których nadal praktykuje się tradycyjny sposób życia, często bardzo odmienny od tego, do którego jesteśmy przyzwyczajeni. Wakacje czy urlop w jednej z wymienionych destynacji pozwolą turystom i podróżnikom przenieść się na jakiś czas do in-

nego świata, poznać odmienną kulturę i docenić różnorodność ludzkich społeczności, zamieszkujących Ziemię. Pieniądze, wydane przez podróżników, przeznaczone są w części na potrzeby lokalnych społeczności i utrzymywania instytucji kulturalnych.

Wśród propozycji „Best of the World” 2023 w kategorii Społeczność znalazły się: Dodekanez – grecki archipelag na Morzu Egejskim, zestolicą w Rodos. Region obfituje nie tylko w zabytki starożytnej kultury, ale też lokalne biznesy turystyczne, wyjątkowo często prowadzone przez kobiety. Milwaukee – amerykańskie miasto w stanie Wisconsin słynie ze swojej kultury browarniczej. Alberta – kanadyjska prowincja to gratka dla miłośników dzikiej przyrody i odmiennych kultur. W regionie działa wiele firm turystycznych, prowadzonych przez rdzennych Amerykanów, którzy chętnie pokazują turystom swoje dziedzictwo i sztukę, zarówno dawną, jak i współczesną. Laos – egzotyczny kraj w południowo-wschodniej Azji, który można zwiedzać dzięki nowemu szybkiemu pociągowi. Ghana – kraj oferuje wycieczki śladem rdzeń-

nych kultur plemiennych, a także wielkomiejski city break w stolicy, Akrze, gdzie spotkać można przedstawicieli narodowości z całego świata, nie tylko Afryki.

Natura: wakacje na łonie przyrody

Atrakcje z tej kategorii spełniają standardy etycznej turystyki, a lokalna branża dba o to, by ruch turystyczny nie wpłynął negatywnie na środowisko. Na tej liście znalazły się: Botswana – kraj, którego mieszkańcy zrozumieli, jak ważne jest zachowanie bogactwa przyrodniczego Afryki i stworzyli szereg programów ochrony unikalnych zwierząt i roślin, wokół których zorganizowali też ofertę ekologicznej turystyki. Szkockie Highlands – malownicze pogórze Szkocji właśnie przeżywa swój rozkwit, a lokalne grupy dbają o stopniowe przywracanie tutejszym krajobrazom naturalnego, dzikiego charakteru. Słowenia – kraj wzbogacił się niedawno o nową sieć szlaków kulinarnych dla rowerzystów. Można więc połączyć turystykę kulinarną z ruchem na świeżym powietrzu między farmami i winnicami Słowenii.

Park narodowy Big Bend w Teksasie – zapierające dech w piersiach widoki pozwalają poczuć się jak na amerykańskim pograniczu w XIX w. Azory – wulkaniczny archipelag, słynący z termalnych źródeł i stad wielorybów, pływających w tutejszych wodach i pozwalających turystom oglądać się z bliska, prowadzą szereg programów ekologicznej turystyki, za które zdobył wiele nagród.

Kultura: urlop wśród cudów cywilizacji

Świat jest pełen wspaniałych zabytków przeszłości, ukazujących różnorodność cywilizacji i ich zmiany na przestrzeni wieków. Jeśli ktoś chce wypocząć w miejscach, gdzie przeszłość można niemal dotknąć, to dla gotowa lista pomysłów na wakacje czy urlopy. W tej kategorii znalazły się: Egipt – ikona światowej turystyki, gdzie niemal na każdym kroku natknąć się można na zabytki starej cywilizacji. W 2022 r. mija stulat od odkrycia grobowca Tutanchamona, którego skarby przeniesiono do nowego Wielkiego Muzeum Egipskiego w Kairze. Pusan – stolica

kultury Korei Południowej, słynąca ze swoich świąt i festiwali, ze słynnym Festiwalem Filmowym na czeluści. Droga Appijska – to najstarsza droga, skonstruowana przez starożytnych Rzymian w południowej Italii. Wycieczka śladem zlokalizowanych po obu jej stronach zabytków to fantastyczna przygoda w pięknej scenarii słonecznych Włoch. Charleston w Karolinie Południowej – na szczególną uwagę zasługuje jedyne w swoim rodzaju Międzynarodowe Muzeum Afro-Amerykańskie, gdzie poznać można różnorodność kultury i subkultury czarnych obywateli USA. Gorty Longmen – to jeden z chińskich cudów natury i kultury, wpisany na listę UNESCO. W grocie wykuto rozległy buddyjski kompleks klasztorny – świątyni z setkami posągów Buddy, z których niektóre mają gigantyczne rozmiary.

Wakacje z rodziną

Wycieczki do tych miejsc będą niezapomnianą przygodą, niezależnie od wieku podróżnika: dobrze bawić się będą zarówno dzieci, jak i seniorzy: Szwajcaria – znakomite miejsce na zimowy wypoczynek, gdzie oprócz najlepszych w Europie ośrodków narciarskich warto odwiedzić także uroczyste miasteczka i spróbować słynnej czekolady. Szwajcarię można zwiedzać rodzinnie np. dzięki sieci połączeń kolejowych, przecinających malownicze Alpy. Trinidad i Tobago – egzotyczny kraj, słynący z gigantycznych kolonii żółwi skórzastych. Turyści mogą je nie tylko oglądać, ale też pomagać w różnorodnych akcjach mających na celu zachowanie tego gatunku. San Francisco – kalifornijska metropolia ma wiele do zaoferowania całemu rodzinom, od szerokiej oferty kulturalnej po wieczory przy ognisku, organizowane w parku Presidio Tunnel Tops. Kolumbia – torajdlamiłośników ptaków, zamieszkiwany przez niezliczone egzotyczne i bajecznie kolorowe ga-

tunki tych zwierząt, które zachwycają zarówno dzieci, jak i dorosłych. Manchester – w tym mieście szczególnie wiele mają do zobaczenia fani piłki nożnej każdego wieku. Zwiedzanie słynnych obiektów sportowych (z przewodnikiem lub bez) można sobie urozmaicić wizytami w licznych miejskich galeriach sztuki.

Przygoda: dla miłośników adrenaliny

National Geographic zaproponował kilka niezwykłych miejsc dla miłośników przygód, w tym raz na pełne wrażeń wakacje: Choquequirao – to mniej znane od Macchi Picchu ruiny inkaskie w Peru, które już niebawem mają stać się łatwiej dostępne dla turystów dzięki zakrojonej na szerszą skalę projektowi renowacji infrastruktury dojazdowej. Nowa Zelandia – kraj otworzył się wreszcie dla turystów po pandemii koronawirusa i zaprasza wszystkich miłośników adrenaliny do skorzystania z oferty aktywnego wypoczynku. To właśnie na Nowej Zelandii wymyślono skokina bungee, co najlepiej świadczy o tym, jakiego rodzaju niespodzianki szykują tu tejsza branża turystyczna. Stan Utah – piękna przyroda, w tym nieco marsjański krajobraz, zachęcają do eksploracji tego pustynnego stanu. Turyści mogą skorzystać z wielu świetnie zorganizowanych wycieczek terenowych lub obozów survivalowych. Austria – lokalną kulturę ludową można poznawać w czasie górskiej przygody na szlaku między Bergsteigerdörfern, czyli urokliwymi i pełnymi atrakcji alpejskimi wioskami. Park narodowy Reviñagüedó – ten magiczny zakątek Meksyku łączy przyrodę i przyrodę. W tutejszych wodach żyją jedne z największych na świecie populacji rekinów i płaszczyk, które jednak nie atakują, gdy nie zostaną sprowokowane. Odważni turyści mogą oglądać zwierzęta z bliska. **Emil Hoff**



Trynidad i Tobago – tu można pomagać w ochronie i rozwoju populacji żółwi skórzastych

Święta, święta...

Wspólnie przygotowujemy ozdoby choinkowe i świąteczne stroiki

Ozdoby świąteczne można kupić gotowe, ale można też, wykorzystując swoją inwencję, razem z dziećmi przygotować ozdoby bardziej ekologiczne. W ten sposób spędzimy czas wspólnie i z pożytkiem dla planety

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Wśród nas są już tacy, którzy zadowolają się po prostu naturalnym pięknem jodły, świerku czy dęglu lub wieszają na choince tylko niewielkie światełka, które w mroku przypominają śniegowe gwiazdeczki. Większość z nas chce jednak choinkę i dom na święta ozdobić specjalnie. Wiele ozdób możemy zrobić własnoręcznie, wspólnie się przy tym bawiąc.

Kolorowe łańcuchy

Przed laty, co starsi pamiętają na pewno, dzieci przed każdym świętami Bożego Narodzenia robiły papierowe łańcuchy na choinkę. Robiło się je w szkole lub w domu, albo i tu i tu. Jeśli łańcuch dobrze się przechował, co roku można było doczepiać do niego dalsze kolorowe kółka, tym samym go wydłużając. Dziś papiery kolorowe są jeszcze lepszej jakości, a ich kolory bardziej nasycone, taka ozdoba będzie więc naprawdę ładna. Można zrobić łańcuch, łącząc różne kolory lub zdecydować się na przykład na połączenia tylko dwóch w rozmaitej kolejności. Tegoroczny ozdóbę można też oczywiście zrobić, wykorzystując na przykład lakierowane okładki kolorowych magazynów. Łańcuchy możemy również robić z kolorowych makaronów (na przykład tzw. kokardek), grubych, zgrzebnych sznurków albo splecionych kordonek lub odpowiednio połączonych pasów kolorowej bibuły. Inną metodą utworzenia łańcucha jest naklejenie na długi sznurek papierowych gwiazdek – mogą być one złote lub srebrne albo po prostu białe.

Zamiast bombek

Doskonale przyozdobimy naszą choinkę własnoręcznie upieczonymi pierniczkami lub ciasteczkami w kształcie gwiazdek, reniferów czy czapek mikolajowych, ładnie polukrowanymi i nanizanymi na sznu-



Dzięki takim ozdobom nasza choinka będzie jedyna w swoim rodzaju i niepowtarzalna – po prostu tylko nasza

reczki. Nadrzewku mogą także zawisnąć cukierki, orzechy (włoskie laskowe, ale też fistaszki, których skorupki możemy pomalować) i zebrane w lesie szyszki.

Różnorodne zawieszki można przygotować z filcu, masy solnej czy papierowej lub po prostu wyciąć z papieru. Choinkę mogą też ozdobić wycinanki naszego pomysłu. Recyklingowe zawieszki – dzwo-

neczki można spróbować zrobić z odwróconych i pomalowanych kubeczków po jogurtach, a bałwanki z połączonych kapsli lub białych nakrętek. Pomysłów jest naprawdę wiele.

Rodzinna tradycja

– Współtworzenie ozdób to dobrze spędzony czas z dziećmi czy wnukami, ale również znakomita możliwość uruchomienia ich wyobraźni,

na co obecnie mają one bardzo mało szans, bo wszystko dostają gotowe lub znajdują w internecie – mówi Izabela Narozna, psycholog. – Takie kreatywne zajęcia usprawniają umysł i podnoszą sprawność manualną. Namawiam więc do nich gorąco, zwłaszcza dziadków i wnuki. Co ważne, najmłodszy będzie miał świadomość, że w pełni włączyli się w przedświąteczne przygoto-

wania. A korzyścią największą będzie to, że być może wspólne tworzenie ozdób stanie się elementem rodzinnej tradycji, która zostanie przez najmłodszych przekazana dalej.

Bombki z historią

Kupując gotowe komplety ozdób lub w pełni ozdobione sztuczne choinki, całkowicie odzieramy nasze święta zindy-

widualizmu i pozbawiamy się przyjemności tworzenia rodzinnej tradycji. Czy nie lepiej, by nasza choinka była naprawdę tylko nasza i jedyna w swoim rodzaju?

Nawet kupując gotowe ozdoby, można na przykład co roku kupować po jednej dla każdego członka rodziny, ale takie, które w jakiś sposób się z nim wiążą – z cechą jego charakteru, zawodem, imieniem lub zainteresowaniem. Bombek co roku będzie przybywało, ale każda będzie miała swoją historię.

Stroiki świąteczne

Elementy dodatkowo dekorujące dom też wprowadzają nas w miły, świąteczny nastrój. Mogą być nimi wianuszki, girlandy czy różnorodne stroiki. Jeżeli nie przepadamy w święta Bożego Narodzenia za przepychem, możemy stół wigilijny i świąteczny ozdobić naprawdę skromnie.

– Przygotowanie takiej ozdoby nie jest wcale trudne, wystarczy kilka prostych elementów – przekonuje Agnieszka Raszevska, florystka. – Każdy ma w domu jakieś naczynia szklane, które świetnie się do tego przydadzą. Nalewamy w nie wodę, ale niewielką ilość i wkładamy tam wejmutkę lub świerk, a później w środku mocujemy prostą świeczkę. Wokół niej możemy położyć małe bombki, suszone owoce lub ciasteczka. Jeśli jest toniski wazon, przewiązujemy go wstążką w kolorze złota, srebrnego, w gwiazdki, kratkę – taką, która pasuje nam do całości wystroju. Można również przygotować stroik na dużym, płaskim talerzu, postawić na nim okrągłą świecę, a wokół wysypać anyż i całość ozdobić świerkiem i manderynkami nakłutymi suszonymi goździkami.

Obok nakryć możemy położyć powiązany w małe snopeczki cynamon z małą gałązką świerku lub niewielką bombką z odrobiną sianka. Ciekawie na serwetkach wygląda przy-mocowany mały piernik, na przykład w kształcie gwiazdki lub serduszka.



Na stole wigilijnym czy świątecznym przy nakryciach możemy położyć pierniczek, gałązkę świerku i cynamon



Oryginalne zawieszki choinkowe możemy zrobić z drewna, sklejk, masy solnej lub papierowej, papieru, bibuły...

Świąta, święta...



Rośliny mogą dekorować nasze wnętrza w donicach lub w rozmaitych świątecznych stroikach

Milena Kochanowska

milena.kochanowska@polskapress.pl

Poinsecję (wilczomlecz nadobny lub piękny, euphorbia pulcherrima), jako kwiat doniczkowy wyhodowano w latach 50. zeszłego stulecia i od tej pory zaczęła robić karierę jako nieodłączny element świątecznej dekoracji naszych domów, mieszkań i biur. Roślina pochodzi z Ameryki Południowej.

Zielono-czerwony symbol świąt

Jedni uważają, że roślinie nadano popularną nazwę gwiazdy betlejemskiej, bezpośrednią nawiązując do najważniejszego i najwcześniejszego symbolu Bożego Narodzenia - to gwiazda wskazała przecież drogę i doprowadziła Trzech Króli donowo narodzonego Jezusa.

Kolorystyka rośliny znakomicie wkomponowała się w tę,

z którą najczęściej kojarzą nam się te święta. Inni twierdzą, że nazwa kwiatu nie ma nic wspólnego z chrześcijaństwem, bo kwiat pochodzi z Meksyku. Nie jest to do końca istotne, bo tak roślina zdobyła miano jednego z symboli tego ważnego dla wszystkich chrześcijan święta.

Podczas Bożego Narodzenia piękna, dorodna gwiazda betlejemska umieszczona w ozdobnej donicy - na przykład białej, złotej lub srebrnej - może stanowić ozdobę świątecznego stołu lub, obok tradycyjnej choinki, wnętrza, w którym planujemy wczekać wigilijną.

Gdzie kupić poinsecję?

Najlepiej kupić poinsecję w kwaciarniach, choć ich sprzedaż w tym czasie oferują również markety i handlowcy na rynkach. W tych miejscach musimy jednak te kwiaty kupować ostrożnie. W marketach rośliny mogą być nieco gor-

Oprócz choinki, którą najczęściej jest świerk lub jodła, jest wiele roślin, bez których niemal nie wyobrażamy już sobie Bożego Narodzenia. Jedną z nich na pewno jest gwiazda betlejemska

JAK DBAĆ O GWIAZDĘ BETLEJEMSKĄ?

szej jakości, choćby z powodu niewłaściwego transportu czy przechowywania. Na rynkowych straganach kwiaty mogą zaś być przechłodzone.

Ich koszt zależy od wielkości i od miejsca, w którym je kupimy i waha się od kilkunastu do kilkudziesięciu złotych. Choć te z marketów są znacznie tańsze, ich żywot może być znacznie krótszy. Ważne jest, w jakich warunkach były transportowane i przechowywane.

Wioząc je do domu, również musimy uważać, by kwiat nie zmarł, bo to negatywnie odbije się na jego kondycji. Zwróćmy też uwagę na delikatne i kruche łodyżki i liście.

Kiedy kupić roślinę i jak ją pielęgnować?

W sklepach już od pewnego czasu sprzedawane są gwiazdy betlejemskie. Czy możemy je kupić już teraz i jak je pielęgnować, by dotrwały do świąt?

- Poinsecja, popularnie zwana gwiazdą betlejemską, to

roślina dnia krótkiego, zakwita przy 12-godzinym lub krótszym dniu - wyjaśnia Agnieszka Raszewska, florystka. - Przyspieszymy jednak jej kwitnienie jeżeli na przykład przykryjemy ją kartonem. W sklepach i kwaciarniach mamy pięknie wybarwione i kwitnące okazy, które możemy już kupować. Musimy tylko pamiętać o tym, że roślina ta lubi ziemię lekko wilgotną, nie można więc jej zbyt obficie podlewać - radzi specjalistka.

Kwiat może stać na oknie, nawet w słoneczny dzień. Jeżeli jednak w pomieszczeniu jest sucho lub blisko znajduje się ogrzewanie, powinniśmy go zraszać lub ustawić w jego pobliżu nawilżacz. Na pewno nie wolno trzymać gwiazdy betlejemskiej w chłodzie. Maksymalnie korzystne dla niej temperatura pomieszczenia to 18-21 stopni Celsjusza. W mniej niż 12 stopniach C kwiat też nie będzie czuł się dobrze i zacznie gubić liście.

Co z gwiazdą po świątach?

Po okresie świąt, barwne liście częściej opadają, ale nie musimy się tym martwić, lecz przyciąć ją i przesadzić w większą doniczkę wraz z systemem korzeniowym. Jeśli nie mamy zamiaru jej przesadzać, wystarczy kupić nawóz regularnie ją zraszać, a przyspieszy to wyrostanie pędów bocznych i zagęszczenie rośliny. Liście, które wyrosną, będą zielone, zaczną się wybarwiać dopiero jesienią.

Uwaga! Roślina trująca

Co ważne i o czym jednak przede wszystkim musimy pamiętać, zwłaszcza mając małe dziecko lub psa, to to, że gwiazda jest silnie trująca. Jej białe mleczko zawiera estry diterpenowe. Połknięcie go może powodować ból brzucha, wymioty i biegunkę, ale u szczepień może doprowadzić nawet do uszkodzenia nerek. Postawmy więc roślinę wy-

soko w miejscu niedostępnym dla dzieci i psów.

Pielęgnacja krok po kroku

przesadzamy kwiat do większej doniczki z ziemią uniwersalną i regularnie podlewamy, po około dwóch tygodniach zasilamy nawozem

w czerwcu po raz drugi przycinamy pędy, co sprawi, że roślina się zagęści

ziemię nawozimy do końca października

od połowy października do połowy listopada kwiat powinien stać bez światła (w godzinach 17-7), powinniśmy więc wstawić go do pomieszczenia, w którym nie zapalamy lamp ani nie jest ono oświetlone zewnętrznymi latarniami - tylko to zagwarantuje nam tak pożądane przebarwienie liści

roślinę regularnie podlewamy, najlepiej podstawek, by ani jej nie przelać, ani nie przesuszyć.



Najbardziej popularne gwiazdy betlejemskie to te, których liście są w kolorze czerwonym



Barwne liście poinsecji zwykle mają odcienie czerwieni, ale mogą być też różowe, pomarańczowe, fioletowe lub białe



Zamiana zielonych liści poinsecji na czerwone lub różowe czy kremowe jest efektem kwitnienia rośliny

Krzyżówka panoramiczna

w katoli- czynie: ocena swoich grzechów	rodzaj czwo- rokąta	łowicki strój ludowy		opiekun sądowy	drażek cyrkowca		triasowy prasz- czur, hatteria	swa- wole, figle	pokarm dzikich zwierząt	dowcip oznaka zmę- czenia	brzego- wiec polski herb	wolna posada córka Kronosa								
		chroni wojsko	bija- tyka		górski ssak	„głos” morza								boczne części świątyni	oznaka zmę- czenia					
zagroda dla owiec	†	ii	1		ii	ii		†		wioś- larska ósemka		1								
U		15		siostra Lilii Wenedy			mie- szana w tenisie		pomoc		19									
stopa lub metr				tluczeń drogowy				†	wybu- chowy gaz	du- chowny z Tybetu										
słodki ziem- niak				rasa kró- lików		4	bez- pieczne zacisze		†	potocz- nie wyz- wisko										
				okres mrozów	16	zadra- panie na szkle	21		trawi metal	dźwięk zegarka	młodszy syn Adama i Ewy	świąty z Miśni	Lorenzo, aktor z USA							
film Polań- skiego		mał- piatka z Mada- gaskaru	okrągła w cyrku fikcja, utopia			jed- nostka masy	wraca- ją do wydawcy		†											
				alfabe- tyczny spis, indeks	liczba na mapie	skrajna deska okrąg- laka	†	dawny taniec figurowy		np. kenozoik										
imię męskie można go tracić ... pod nogami	arabski Jan	roślina wodna						†		podwalina, fundament		20								
Orzesz- kowa			12		liczne w sieci grecka litera		staro- greckie igrzyska	brat Moj- żesza	5	skrzy- nia nurka		usu- wanie chłopów z ziemi								
				niska kanapa				†	artys- tyczny gobelin	postać w dra- macie	krótka infor- macja	dawniej stożek								
zostaje P- ścięciu drzewa	uchwyt ślu- sarski			towot lub ter koniec		Mel, aktor kończy dowcip	2			przy- rząd gimnas- tyczny		pt'wa Ystad	kojarzył pary							
U				egzo- tyczna jasz- czurka	okres w historii			majonez lub besza- mel		†	dopływ Wisły	kamień piekielny								
mówca	potocz- nie o aresz- cie	Urania lub Erato		„bron” dro- gówki		określo- na suma pie- niędzy					polski zespół reggae	... Ko- walski z „Potopu”	kontuar skle- powy							
chcę nie do odparcia			3		małe, smaczne jabłko z pasko- waty rumieńcem	dzień, miesiąc i rok	firma produ- cent nart	opaska akcyzo- wa śląski brydż				14								
U				skrop- iony gaz						przy- jemny zapaćn										
przynosi wstyd rodzinie	wąsko- torowa		11	spód kubka martwy język		trujący metal schadz- ka		autor powieści „Wakacje z du- chami” piłkarze z Torunia	owoc palmy	bakteria, drobno- ustrój	mocne piwo angiel- skie	zakres dzia- łania	bałtyckie kapie- lisko							
U					w oknie celi wiosną na polu															
cierń róży	nie- mieckie auto	model Seata poemat epicki				Wilhelmi, szwaj- carski bohater	1	kobiece imię z Ateny	miesiąc Kupi- dyna		wagon ko- lejowy	1	sprzedaż towarów	stano- wisko pracy						
U				ostra krawędź																
drobna kratka na tkaninie						sztuczna skóra	7		peru- wiańskie góry											
r				seria utworów lub zjawisk																
obwód, rewir	skrzynia na żywe ryby					9	szeroka ulica			czas wolny od nauki		ojczulek, papa								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – przysłowie wietnamskie.

Auni/iH3 Z3a nzoosaa vw aiN 3iNVzViMZOy

Gdzie dwóch się spiera, złodziej korzysta...

Andrzej Gurba
Region

Ruiny pałacu w Kamnicy od kilku lat są własnością Skarbu Państwa. W praktyce nie mają właściciela, bo działki nie chce ani prezydent Krakowa, ani starosta bytowski, którzy reprezentują państwo. Najwięcej do powiedzenia mają złodzieje, którzy kradną stąd materiały budowlane.

Pałac w podmiasteczku Kamnicy wybudowany został w 1925 roku przez Jakoba Hasslachera, który praktycznie był właścicielem Kamnicy. Oszczędzili go Niemcy i Rosjanie w czasie wojennych działań. Jeszcze sporo czasu po wojnie pałac miał się dobrze, podobnie jak i boiska oraz korty tenisowe, które przy nim wykonymano. Przez wiele lat siedzibę miał w nim PGR, krótko działała szkoła i ośrodek kolonijny. Później obiekt przejęły zakłady obuwnicze z Bydgoszczy, które urządziły tu obiekt szkoleniowo-wypoczynkowy. W 1989 roku pałac kupiła krakowska spółka Lit-Pol. Na pałacu ustanowiono milionowe hipoteki. Upadek obiektu zaczął się po śmierci jego właściciela. Dziś to ruina (jakiś czas temu obiekt został wykreślony z ewidencji zabytków).

Czy byłaby szansa na uratowanie pałacu? Konserwator zabytków, gmina Miastko, Pomorski Urząd Wojewódzki podejmowały jakieś próby, głównie



Ruiny pałacu w Kamnicy jak kukułcze jajo. Majątkiem Skarbu Państwa rządzą złodzieje

po naszych wcześniejszych publikacjach, ale zawsze kończyło się na stwierdzeniu, że cały czas trwa postępowanie spadkowe (a więc brak właściciela). To po pierwsze. A po drugie, nieruchomości obciążona była hipotekami (trzy banki, Agencja Rynku Rolnego). A to też blokowało wszelkie ruchy. Dodajmy, że gmina Miastko kilka razy grodziła pałac i ustawiała tablice o niebezpieczeństwie jego zawalenia (plotu dzisiaj nie ma, tablic też nie).

Sytuacja formalna zmieniła się w marcu 2017 r. (pałac był już wtedy ruiną). Wtedy starosta

bytowski orzekł, że mienie po dawnym zakładzie Lit-Pol (a więc działkę z pałacem) przejmują z mocy prawa Skarb Państwa (z datą od 1 stycznia 2016 r.). Jako reprezentanta Skarbu Państwa wskazano prezydenta Krakowa. - Bo w Krakowie mieściła się siedziba spółki Lit-Pol - dopowiada Leszek Waszkiewicz, starosta bytowski. Prezydent Krakowa inaczej jednak interpretuje przepisy i uważa, że to starosta bytowski powinien sprawować zarząd nad nieruchomością.

Grażyna Rokita z Wydziału Komunikacji Społecznej Urzę-

du Miasta Krakowa poinformowała nas, że działka z ruinami pałacu nie jest obecnie obciążona hipotecznie. Długi zostały spłacone? Tak się nie stało. Po przejęciu nieruchomości przez Skarb Państwa wierzyciele mieli rok na dochodzenie swoich roszczeń. Nikt ich nie zgłosił. - Biuro Przejmowania Mienia i Rewindykacji Urzędu Miasta Krakowa prowadziło postępowanie wyjaśniające w zakresie ewentualnego zgłoszenia roszczeń przez wierzycieli spółki Zakład Usługowo - Produkcyjny Lit-Pol, w ramach którego wystąpiono

między innymi do Izby Komorniczej w Gdańsku, Izby Komorniczej w Krakowie, Sądu Rejonowego dla Krakowa Śródmieścia Wydział IV Gospodarczy oraz Komorników Sądowych przy Sądzie Rejonowym dla Krakowa Śródmieścia. Z uzyskanych odpowiedzi nie wynikało, aby wierzyciele zgłosili względem niej roszczenia lub wystąpili z wnioskiem o wszczęcie postępowania egzekucyjnego - informuje Grażyna Rokita.

Działka z ruinami pałacu jest wolna od zobowiązań, ale od tego czasu prezydent Krakowa i starosta bytowski wymieniają się pismami, wzajemnie spychając na siebie zarządzanie nieruchomością.

- Organem właściwym do gospodarowania nieruchomością jest starosta właściwy ze względu na jej położenie w oparciu o zasady ogólne określone w ustawie o gospodarce nieruchomościami - stwierdza Grażyna Rokita. Dodaje, że inny przepis tej ustawy, który mówi wprost o tym, że nieruchomością zarządza organ właściwy do tego ze względu na ostatnią siedzibę firmy (a więc Kraków - dop. redakcji) ma charakter przejściowy.

- Co oznacza, iż po ostatecznym uregulowaniu zobowiązań wykreślonych z KRS podmiotów, przepis ten przestaje mieć zastosowanie i dalsze gospodarowanie przejętym na rzecz Skarbu Państwa mieniem należy do organów wła-

ściwych zgodnie z zasadami ogólnymi, tj. z miejscem położenia nieruchomości, a więc do starosty bytowskiego - precyzuje Grażyna Rokita. To oznacza, że prezydent Krakowa nie będzie się zajmował nieruchomością. Starosta bytowski też nie zamierza.

- Przepis jest jednoznaczny. Decyduje ostatnie miejsce rejestracji podmiotu, będącego właścicielem działki, a to jest Kraków. Inne twierdzenia to tylko interpretacja - mówi Leszek Waszkiewicz, starosta bytowski. - Ciekawe, jakie byłoby stanowisko prezydenta Krakowa, gdyby działka była zabudowana pięknym pałacem. Zapewne nie chciałby go oddać. Dlaczego prezydent Krakowa, jak i starosta bytowski traktują nieruchomość jak kukułcze jajo, mimo że nie jest ona obciążona hipotecznie? Odpowiedź jest prosta. Chodzi o koszty zabezpieczenia nieruchomości, dalszej rozbiórki ruin. Cała działka ma 1,26 ha, czyli niezbyt dużo. A więc nie jest to łatwa kasa.

Na razie z nieruchomości korzystają złodzieje. Od lat na potęgę wywożone są stąd cegły, kamienie, inne materiały budowlane. Nikt nie zgłasza kradzieży, bo nikt nie czuje się odpowiedzialny za ten teren.

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji jest organem właściwym do rozstrzygnięcia sporu kompetencyjnego między prezydentem Krakowa a starostą bytowskim. ©

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. 91 481 13310

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

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany,
tel. 535-480-794.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Finanse biznes

USŁUGI PRAWNE

PRAWNIK, pisma, 731961209.

AUTOPROMOCJA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

**Wyjeżdź do pracy
w opiece w Niemczech**



Wałbrzych, *48 518 733 727

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI naprawa w domu.

603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY mieszkań 731627 916
GK

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



Dziadek do orzechów. Mikołajki z muzyczne; bajki

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

W niedzielę (11grudnia) Polska Filharmonia Sinfonia Baltica zaprasza na koncert rodzinny.

Filharmonia zaprasza najmłodszych słuchaczy, którzy z okazji mikołajek w towarzystwie mamy, taty, babci, dziadka, cioci i wujka będą mogli przenieść się w magiczną muzyczną podróż. W trakcie koncertu pojawi się niezwykle taneczny spektakl domuzyki Piotra Czajkowskiego z baletu „Dziadek do orzechów”, w wykonaniu dzieci i uczennic z klasyrmiki w PSM w Słupsku w choreografii Katarzyny Wyporskiej-Wawrzczak.

Podczas niedzielnego spotkania przewidziany jest także muzyczny konkurs dla dzieci z widowni. Koncert dodatkowo wzbogacony jest ciekawym komentarzem prelegenta, który wprowadza nie tylko w świat muzyki, ale i przybliża związane z tematem przewodnim legendy, baśnie, anegdoty.

Wystapia:

Bartosz Wiśniewski - prelekacja, Mirosław Brzozowski - trąbka, flugelhorn, Jarosław Nyc - saksofon altowy, sopranowy, Grzegorz Karaś - saksofon tenorowy, klarnet, Marek Sikora - puzon, Łukasz Jankowski - fortepian, Robert Sakowicz - gitara basowa, Wiesław Helinski - perkusja.



Zespół Filharmonie Band powstał w 2018 roku z inicjatywy Jarosława Nycy - klarnecisty, saksofonisty i aranżera. Jego skład tworzą muzycy Pol-

skiej Filharmonii Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara, którzy połączyła wspólna pasja do muzyki. Grupa wykonuje różnorodny repertuar. Składają

się na niego utwory klasyczne, a także przeboje muzyki popularnej: filmowej, jazzowej, popowej, rockowej i folklorystycznej. ©R

Mikołaj zawita do hali Gryfia. Zaprasza was!

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Prezydent Słupska zaprasza na Zabawę Mikołajkową z wieloma atrakcjami Będzie się działo.

Mikołajki odbędą się w hali Gryfia przy ul. Szczecińskiej w sobotę, 3 grudnia, w godzinach 13-18.

W programie warsztaty zdobienia pierników i Aniołków Bożonarodzeniowych. Poza tym przedstawienie „Porwanie Świętego Mikołaja” i koncert „Zima Stwora Głodomora”. Wspólnie z pracownikami Miejskiej Biblioteki Publicznej organizatorzy będą przekonywać najmłodszych, że na Mikołajki najlepsze są bajki.

Dodatkowo Stowarzyszenie Horyzont zaprosi docudownej zabawy z postaciami z bajek i poczęstuje każdego uczestnika zabawy słodkościami.

Będzie i coś dla dorosłych. Podczas zabawy swoje stoiska informacyjno-doradcze zaprezentują Miejska Komenda Policji, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie i Straż Pożarna.

Zabawa jest finansowana ze środków budżetu miasta w ramach realizacji Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień oraz ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

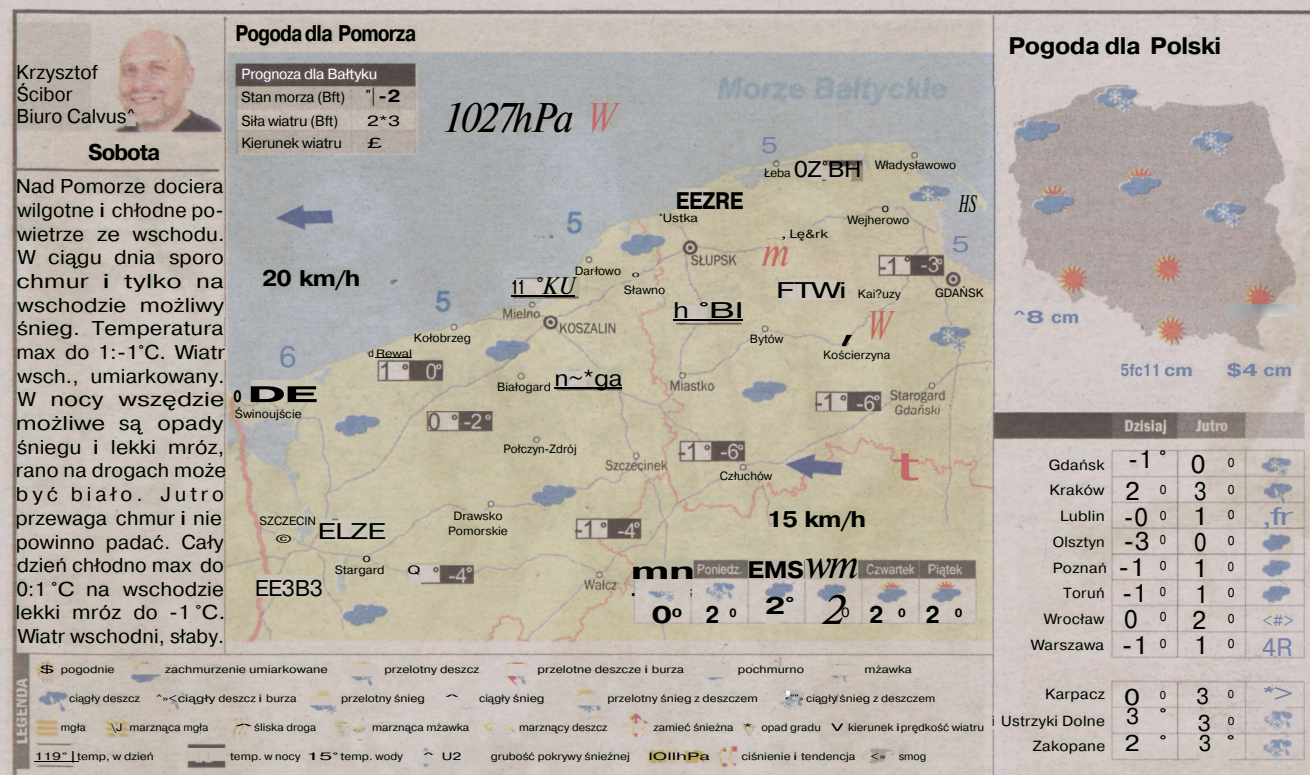
Udział w Zabawie Mikołajkowej jest oczywiście bezpłatny.

©©



Dzisiaj, sobota, w hali Gryfia odbędzie się miejska Zabawa Mikołajkowa

POGODA



Jazzowa grupa Ziemia zaprasza na koncerty

Małgorzata Klimczak
Joanna Krężelewska

W piątek, 2grudnia, w Szczecinie, a w sobotę, 3grudnia w Koszalinie zagra jazzowy band Ziemia.

Na szczecińskim koncercie Ziemia zaprasza o godz. 20 galeria Winy. Natomiast w Koszalinie występ tej grupy będzie podsumowaniem 10. edycji Akant Good Vibe Festival. Odbędzie się w klubie Kreslania przy ul. Rejtana 17, początek godzina 20. Bilety w cenie od 30 zł.

Zespół Ziemia założony został w 2019 roku przez gitarzystę Oskara Tomalę. W lipcu 2022 roku muzycy wydali debiutancką płytę „Ziemia Dniem”. Swoją płytowy debiut przypieczętowali we wrześniu,



Spektakl w ramach programu OFF Polska

zdobывая Grand Prix podczas konkursu Jazz Juniors Competition 2022.

Podstawą albumu „Ziemia Dniem” są kompozycje autorstwa Oskara Tomalę i Jakuba Wosika, które pomimo stylistycznej odmienności stanowią bezpieczną przestrzeń dowiekspownowania indywidualności każdego z artystów. ©R

Cel: pomoc dla 11-latka

Zawody taktyczno-strzeleckie Sniper Extreme 2022 na poligonie w Ustce. Kilkudziesięciu zawodników - żołnierzy służby czynnej i weteranów. Idea: dochód z turnieju na leczenie i rehabilitację Pawełka Mackuna, podopiecznego fundacji „Sprzymierzeni z GROM”.



FOT. STISZER, MATEUSZ BURDA



FOT. STISZER, MATEUSZ BURDA



FOT. STISZER, MATEUSZ BURDA



FOT. STISZER, MATEUSZ BURDA



FOT. STISZER, MATEUSZ BURDA



FOT. STISZER, MATEUSZ BURDA