

# WEEKEND z rodziną

● **Temat weekendu:** Przygotowania do ślubu nie muszą być koszmarem, ciągłą walką rodziców z dziećmi, zwłaszcza jeśli ci pierwsi finansują wesele. Najważniejsze, by każdy jasno określił, na czym najbardziej mu zależy. Potem trzeba usiąść do stołu i szukać kompromisu. Można go znaleźć - **str. 5** ● **Robert Więckiewicz:** Za młodu prowadził hulaszczy tryb życia. Ustatkował się przed czterdzistką. Dziś jest kochającym mężem i ojcem, który stroni od świata celebrytów. - **str. 6**



## GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA

Sobota-niedziela  
12-13.08.2023

Nr 187 (5039)  
Nakład: 7.120 egz.

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

**Przwłoka:**  
Strażacy ratowali  
bocianie pisklą...  
Udało się! **str. 16**



**Kultura.** Wszystkie  
drogi będą prowadziły  
do Parku Zeromskiego,  
to tam będzie biło  
serce miasta **str. 15**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



**REGION** POLSKIE POCZĄTKI I PRZYSMAKI. POMORZE JEST HISTORYCZNIE JEDNYM Z PIONIERÓW SEROWARSTWA

# Yes ser! Pomorski smak na tak!



Dzięki wysiłkom rodziny Opitzów dziś można spróbować znów typowego sera żuławskiego - produkuje go mleczarnia w Skarszewach na podstawie odtworzonej receptury... Tak, ser nasz pomorski **str. 2**

W poniedziałek w naszej gazecie  
**Sportowy24**

● Relacje z wydarzeń sportowych  
w regionie, kraju i na świecie

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza  
Głos Koszaliński  
Głos Szczeciński ☎ 94 340 1114  
bok.prenumerata@polskapress.pl  
prenumerata.gp24.pl

# Ser nasz pomorski... Jest po prostu boski!

Piotr Piotrowski  
Pomoże

**Choć pierwsza myśl Pomorza skojarzy kulinarnie z rybami, to jest to niewątpliwie kraina mlekiem płynąca. A stąd już niedaleka droga do sera...**

Ostatnie lata przynoszą (r)ewolucję kulinarną. Jako konsumenci produktów spożywczych zaczęliśmy szukać tych, które są smaczne i zdrowe. Czyli wytworzone w sposób uczciwy i rzetelny, jak to się ma wia „po staremu”. Takie założenie ideologiczne przyświecało też ruchowi slow-food, który od lat 70. XX w. rozwija się na świecie. Choć dziś skala dostępności niektórych produktów może zastanawiać nabywców, czy aby faktycznie mają do czynienia z „prawdziwym” masłem czy serem, to jednak należy docenić wysiłki slow-foodu w zachowanie tradycji. W skali europejskiej widzialnym znakiem nowego myślenia o sprawdzonych aromatach i smakach są certyfikaty świadczące o tradycji danego wyrobu bądź jego powiązaniu z regionem.

## Przypadki i zapiski

Ta sytuacja dotyczy też serów, które w naszej kulturze (szeroko pojętej śródziemnomorskiej) kulinarnie są produktem o wielowiekowej tradycji. Badania historyczne ujawniły, że początki przetwarzania mleka i produkcja sera miały miejsce w starożytnej Anatolii w dzisiejszej Turcji - gdzie, co ciekawe, zamieszkiwali swego czasu również Celtowie. Stamtąd praktyki serowarskie rozprzestrzeniły się na Bałkany, a w drodze dalszej „mlecznej ekspansji” na całą Europę i wreszcie świat. Genezą powstania pierwotnych serów jest, jak to zwykle bywa w historii człowieka, przypadek. Mleko transportowano w tym regionie Azji Mniejszej w bukłakach z żołądków jagnięcych. Pod wpływem zarówno temperatury, jak i ciągłego mieszania w ruchu przechodziło ono proces koagulacji, czyli przeobrażenia się płynnego mleka w galaretowatą substancję. Doprowadziło to pionierów serowarstwa do słusznego wnio-



Ser z Żuław był stopniowo wypierany przez ser produkowany przemysłowo. W XIX wieku tradycyjny Werderkäse stracił na znaczeniu i stał się produktem regionalnym

sku, że w żołądku jagnięcym, kozim czy cielęcym znajdują się enzymy, które fermentują mleko w zupełnie inny sposób niż ma to miejsce w tzw. fermentacji spontanicznej. Czyli takiej, gdy mleko ukwaszają kultury bakterii znajdujące się w powietrzu. Pozyskaną ze zwierzęcych transporterów świeżą, odcisniętą masę serową pakowano do specjalnych, trzciniowych i wiklinowych koszy. W języku greckim słowo „kosz” brzmi „formos” i od tego właśnie wzięła się nazwa nie tylko „formy”, ale również samego sera w językach romańskich - stąd francuski „fromage” i włoski „formaggio”.

Najstarszy dokument, w którym pojawia się nasz serowy bohater, sięga III tysiąclecia p.n.e. I pochodzi z Tell el'Ubaid w pobliżu irackiego miasta Uruk. Przechowywany dziś w muzeum w Bagdadzie zapisek szczegółowo opisuje techniki produkcji sera. Sam produkt odnaleziono też w jednym z grobów faraona datowanym na 2,8 tys. lat przed Chrystusem. W Biblii zaś przeczytamy, że Abram częstował trzech Aniołów ukwaszonym mlekiem (Księga Rodzaju). Homer w „Odysei”, a Eurypides w dramacie satyrowym „Cyklop” też napisali coś o serze - Ulisses obserwuje cyklopa Polifema wytwarzającego go z owczego mleka w swojej jaskini. Również Hipokrates, twórca naukowej medycyny, zachwala walory zdrowotne serów. W ślad za Grekami sztukę serowarską rozpowszechniano również w Imperium Rzymskim. W najbardziej

kompletnym ówczesnym dziele agrotechnicznym „De rustica” Columella ze szczegółami opisuje wytwarzanie różnych gatunków sera - od miękkich oraz odcisniętych z serwatki, poprzez wędzone i twarde aż do długodojrzwających. Z tego źródła dowiadujemy się o przodkach słynnych i popularnych dziś serów: Pecorino Romano czy owczych z Toskanii.

## Pomorskie przysmaki

Pomorze jest historycznie jednym z pionierów polskiego serowarstwa. Już w średniowieczu, za inspiracją cysterskich klasztorów w Jędrzejowie, Mogile pod Krakowem, Wąchocku, Szczyrzycu i w Oliwie pod Gdańskiem sztuka wytwarzania serów w Polsce nie była obca. Popularność i ogólna dostępność produktu to jednak dopiero koniec XIX w. Wytwarzanie serów popularyzowały również mniejszości protestanckie z Holandii i Niemiec, jak choćby menonici, którzy osiedlili się na Pomorzu i Kujawach.

Na pomorskiej ziemi serowarstwo rozwijało się w dwóch głównych obszarach - Żuław i łącznie Kaszuby i Kociewie. Zaczynijmy od tych dwóch ostatnich. Dziś możemy kosztować sera kaszubskiego - jest dostępny nawet w sklepach wielkopowierzchniowych. Ten ser kaszubski to ser z grupy serów podpuszczkowych, dojrzewających. Jego walory smakowe to zasługa regionalnego mleka od krów wypasanych na kaszubskich pastwiskach o specyficznej florze, występującej tylko w tym obszarze. Ce-

chą charakterystyczną dla kaszubskiego sera (pod nazwą handlową Kaszëbsci Sër, w różnych odmianach) jest lekko chropowata skórka i ziarnista struktura. Może być wyrabiany o smaku naturalnym lub z dodatkami. Jego smak świetnie łączy się także z cebulą, czosnkiem, żurawiną i wieloma innymi dodatkami. Rzemieślniczy charakter uzyskiwany jest dzięki ręcznemu warzeniu sera w wannie serowarskiej. To jeden z głównych elementów produkcji sera kaszubskiego. Odpowiednio przygotowane mleko poddawane jest obróbce w tradycyjnej wannie serowarskiej pod nadzorem doświadczanego serowara. Nieustannie czuwa on w czasie podgrzewania nad kwasowością mleka, odpowiada za dodanie szczepionki i podpuszczki. Następane etapy to formowanie, solenie i pakowanie. W produkcji prawdziwego sera kaszubskiego nie można zautomatyzować kluczowych etapów produkcji - to od rzemieślniczego kunsztu zależy ostateczny smak i aromat.

Każdy rodzaj sera wyróżnia się charakterystycznym smakiem, zapachem i strukturą. Na to, jaki będzie ser, wpływ mają użyte składniki, metoda produkcji i czas dojrzewania. To dzięki nim mozzarella ma delikatny smak i jest miękka, a camembert pokrywa jasna, aksamitna skórka - wszystko zależy od sztuki serowarskiej.

Składnikiem, który determinuje smak i aromat serów kaszubskich, jest mleko od krów wypasanych na lokalnych pastwiskach. Specyficzna flora

\*kaszubskich łąk, wypas krów tylko na tym obszarze - to wpływa na smak mleka i jego właściwości do produkcji.

Typowy kaszubski ser ma łagodny, lekko kwaśny i słonawy smak. Cechą charakterystyczną kaszubskiego jest także chropowata skórka i ziarnista struktura. Kolor krążków sera może nieznacznie różnić się zależnie od sezonu - jest to związane z roślinnością na pastwiskach, na których wypasane są krowy. Podczas produkcji sera nie można stosować dodatków chemicznych, takich jak sztuczne barwniki, konserwanty czy polepszacze smaku. Co więcej, niedozwolone jest jego wysalanie w masie - należy zastosoować tylko kąpiel w solance. Jako ser podpuszczkowy dojrzewający daje całą gamę kulinarnych możliwości. Dobrze zaprezentuje się na desce serów, skomponuje się z różnymi sałatkami, odnajdzie się na pieczywie i nawet na grillu.

Kociewskie sery takie jak znany Szeneker ze Skarszew czy sery z mniejszych mleczarni jak z Radostowa oferują pełną gamę produktów. Są miękkie sery, pleśniowe, ale także długodojrzwające. Te ostatnie można śmiało plasować w lidze najlepszych serów włoskich długodojrzwających jak Grana Paddano czy Parmigiano Reggiano. Dość powiedzieć, że niektóre z kociewskich specjalistów potrafią czekać 3 lata, nim trafią do sprzedaży.

## Żuławskie skarby

Pierwsze sery z Żuław, która to kraina daje wspaniałe warunki do wypasu bydła i produkcji mleka, były suche i tak twarde, że ciężko je było ugryźć. Odrywano kawałki i żuto. Próbowano je również wędzić, by przedłużyć im życie. Pierwsza wzmianka o serach na Żuławach pochodzi z 1341 r., kiedy to zmieniono nazwę miejscowości na Käsemark, czyli dzisiejszy Kiezmark.

W dosłownym tłumaczeniu oznacza to park serowy. Już wówczas wytwarzano tam sery. Na średniowiecznych Żuławach sery rozróżniano jakościowo. Dla bogatych robiono je z pełnego mleka, dla biednych z odtłuszczonego. Sytuacja zmieniła się, gdy w XVI

w. na Żuławach zagościli osadnicy z Niderlandów. Przeważnie byli to menonici, członkowie odłamu anabaptyzmu, wywodzącego się od Menno Simonsa. Prześladowani za swoje przekonania trafili na Żuławę, gdzie chętnie ich przyjmowano.

Byli specjalistami od osuszania podmokłych terenów i przekształcania ich w urodzajne pola. Przynieśli też swoje metody przetwarzania płodów rolnych.

Menonickie, a więc żuławskie zagrody dla zwierząt były utrzymywane w absolutnej czystości. Krowy, owce, świny i konie przebywały pod jednym dachem, jednak w osobnych pomieszczeniach. Wszelkie nieczystości usuwano codziennie, do odprowadzania moczu służyły specjalne rynny. Zimą zwierzęta miały dostęp do wody w odpowiedniej temperaturze, ponieważ studnie znajdowały się zazwyczaj wewnątrz zabudowań.

Początkowo, w XVI w. sery produkowane przez menonitów na Żuławach były znane pod nazwą serów holenderskich. Były robione przez pracowników z Holandii. Z czasem zaczęły funkcjonować pod nazwami Werderkäse, czyli ser żuławski. Miejscami, gdzie można było spotkać handlarzy, były między innymi Tujsk, Nowy Dwór Gdański i Marzęcino. Kupowali sery od rolników i na specjalnych łodziach zwanych Käselomme, dostarczali do innych miast: do Elbląga, Królewca, Gdańska.

Ser z Żuław był stopniowo wypierany przez ser produkowany przemysłowo. W XIX w. tradycyjny Werderkäse stracił na znaczeniu i stał się produktem regionalnym. Ważne dla żuławskiego serowarstwa było pojawienie się Szwajcarów w drugiej połowie XIX w. Wprowadzili nowoczesne techniki masowej produkcji serów. Przywieźli ze sobą przepis sera typu ementaler oraz rozpropagowali ser tyłzycy.

Dzięki wysiłkom rodziny Opitów dziś można spróbować znów typowego sera żuławskiego - produkuje go mleczarnia w Skarszewach na podstawie odtworzonej receptury.

©©

Co zrobić,  
by nasze drzewa  
i krzewy dawały  
dużo owoców?

**PORADNIK** *str. 7*

Wciąganie  
brzucha może być  
szkodliwe  
dla zdrowia

**ZDROWIE** *str. 10*

# WEEKEND *Z rodziną*

9 pomysłów  
na przetwory  
z pomidorów  
i ogórków

**KUCHNIA** *str. 8-9*

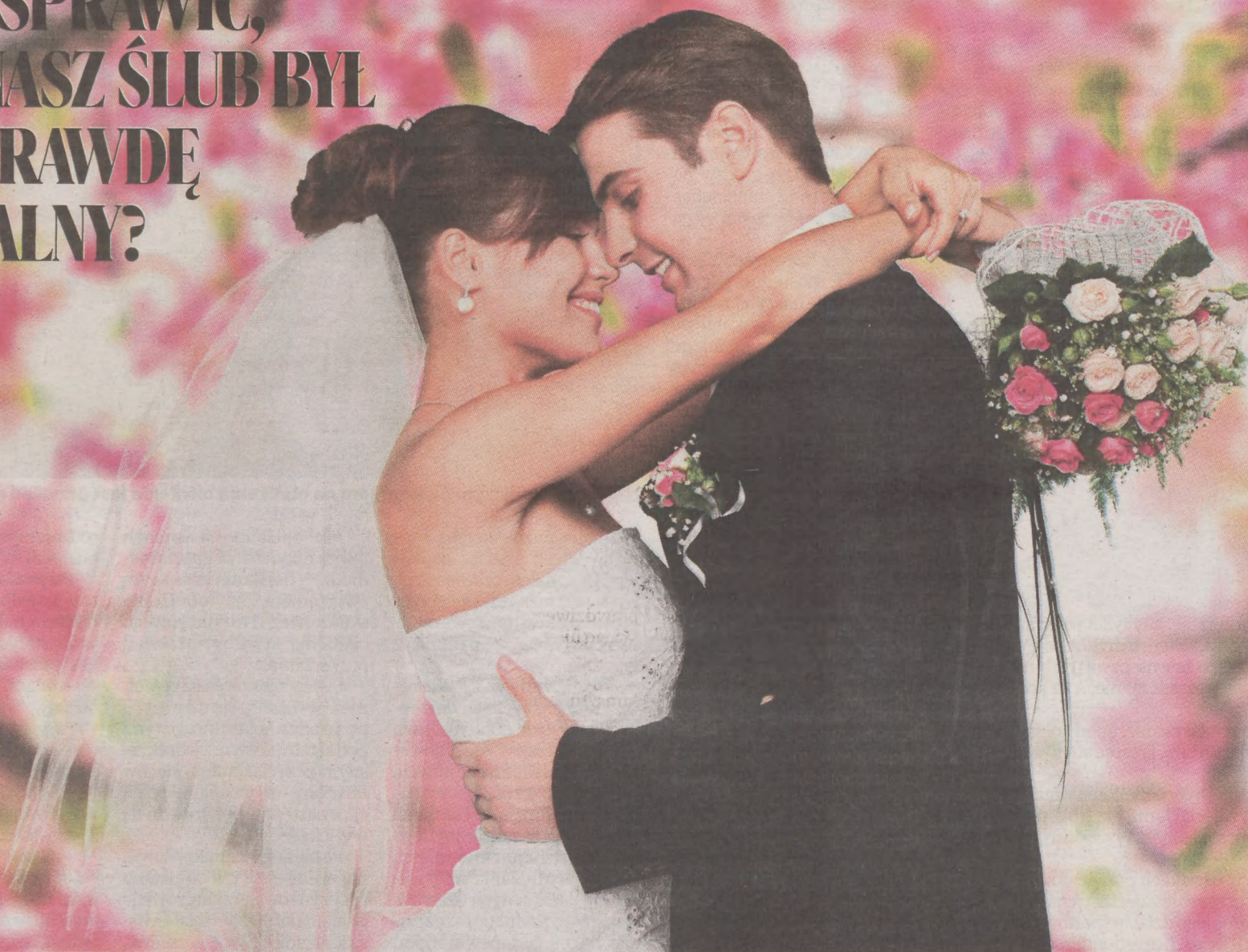
Niesamowite  
ciekawostki  
o Pomorzu  
i Bałtyku

**TURYSTYKA** *str. 11*

**GŁOS**

Sobota-Niedziela, 12-13.08.2023

**JAK SPRAWIC,  
BY NASZ ŚLUB BYŁ  
NAPRAWDĘ  
IDEALNY?**



Przygotowania do ślubu nie muszą być koszmarem, ciągłą walką rodziców z dziećmi, zwłaszcza jeśli ci pierwsi finansują wesele. Najważniejsze, żeby każdy jasno określił, na czym najbardziej mu zależy. Potem trzeba usiąść do stołu i szukać kompromisu. Można go znaleźć *str. 5*

Justyna Piasecka

TO DZIEŃ  
PARY  
MŁODEJ

Gwiazda

*POKORA JEST NIEZBĘDNA W TYM ZAWODZIE. OCZYWIŚCIE PODNOSZĘ SOBIE POPRZECZKĘ, MAJĄC NADZIEJĘ, ŻE ZA KAŻDYM RAZEM O TEN CENTYMETR WYŻEJ SKOCZĘ*

Robert Więckiewicz, aktor



FOT. SYLVIA DABROWA

Warto wiedzieć

## Najlepsze ćwiczenia na obniżenie ciśnienia krwi

**Aktywność obniża ciśnienie krwi, jednak który rodzaj jest najlepszy dla osób z nadciśnieniem tętniczym? Naukowcy zidentyfikowali nie tylko najsukuczniejszą formę ruchu, ale też pojedyncze ćwiczenie.**

Ćwiczenia to sposób na zwiększenie poziomu aktywności fizycznej, która jest niezbędna dla zdrowia. To także sposób na poprawę jego stanu, np. obniżenie ciśnienia przy nadciśnieniu tętniczym czy poziomu cukru przy hipersulimemii i niezaawansowanej cukrzycy typu 2.

Wysiłek fizyczny obniża ciśnienie bezpośrednio poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych, a także jako skutek poprawy kondycji organizmu i zmniejszenia zbyt dużej masy ciała. Ta najczęściej jest za wysoka, bo nadwaga i nadciśnienie często są wynikiem tych samych złych nawyków związanych ze stylem życia. Obniżenie ciśnienia pomaga zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które prowadzą do zagrażających życiu zdarzeń takich, jak zawał serca i udar mózgu.

W badaniach wykazano korzyści dla układu sercowo-naczyniowego w przypadku wielu różnych rodzajów wysiłku fizycznego i ćwiczeń. Które jego formy są jednak najbardziej skuteczne i godne polecenia pacjentom?

By odpowiedzieć na to pytanie, naukowcy z Canterbury Christ Church University porównali efekty działania ćwiczeń aerobowych, dynamicznych ćwiczeń oporowych, treningu łączonego, treningu interwałowego HIIT oraz ćwiczeń izometrycznych. To właśnie w ich przypadku udowodniono wcześniej istotny wpływ na obniżenie ciśnienia krwi. Teraz dokonano analizy wyników



FOT. 123RF

Najsukuczniejszym ćwiczeniem na obniżenie ciśnienia jest przysiad przy ścianie

270 randomizowanych i kontrolowanych badań naukowych z udziałem prawie 16 tys. osób, w ramach których przeprowadzono fitnessowe interwencje trwające co najmniej 2 tygodnie.

Podczas gdy wszystkie rodzaje treningów efektywnie obniżały wysokie ciśnienie krwi, jeden z rodzajów zdecydowanie wyróżniał się na tle innych.

Ustalono, że najlepsze działania na obniżenie ciśnienia ma trening izometryczny. Jego istotą jest napinanie mięśni bez ich wydłużania ani poruszania okolicznych stawów. Osiąga się to np. poprzez nacisk na coś, co zapewnia opór, np. o ścianę, utrzymywanie uniesionych ciężarków czy pozycji w ćwiczeniach, które wymagają równowagi ciężaru własnego ciała.

Jak opisano na łamach „British Journal of Sports Medicine”, najsukuczniejszym ćwiczeniem na obniżenie ciśnienia krwi był przysiad przy ścianie.

Ćwiczenie polega na powolnym obniżaniu się do pozycji przysiadu z kolanami ugiętymi pod kątem prostym z jednoczesnym przyciskaniem pleców do ściany, utrzymaniu tej pozycji, a następnie powrocie to tej wyjściowej.

Po treningu izometrycznym najlepsze efekty w obniżaniu spoczynkowego skurczowego ciśnienia krwi zapewniał ten łączący kardio i ćwiczenia siłowe, następnie dynamiczny trening siłowy (oporowy), aarobowy oraz HIIT. Dla redukcji skurczowego i rozkurczowego ciśnienia drugim najsukuczniejszym

rodzajem wysiłku po ćwiczeniu „wall sit” było bieganie.

Przysiad z oparciem o ścianę to tylko jedno z ćwiczeń izometrycznych, które są też nazywane statycznymi. Inne przykłady to m.in.:

- plank (deska) i plank boczny,
- wspinanie na palce,
- pozostawanie w niskim przysiadzie,
- trzymanie ciężarków nad głową,
- ćwiczenie v-sit,
- mosty.

W badaniu nie wykazano działań niepożądanych typowych dla żadnego z treningów, jednak eksperci zalecają skonsultowanie się z lekarzem przed ich rozpoczęciem w przypadku znacznego lub niekontrolowanego nadciśnienia i innych problemów zdrowotnych.

**O**

Okres przygotowań do ślubu to fascynujący czas, pełen nadziei i marzeń, ale także źródło nieporozumień i napięć. Wybór sukni, garnituru, miejsca czy kwiatów -

wszystko musi być doskonałe. Lecz czyja to doskonałość? Czy młodej pary, czy może rodziny, której oczekiwania nie zawsze są spójne z wizją zakochanych? Czy nie czasem wygrywają opinie innych, zamiast prawdziwych uczuć i pragnień?

Ślub często staje się spektaklem, gdzie główne role przypadają nie młodej parze, a rodzinie. Dziadkowie, wujostwo, rodzice - wszyscy pragną, aby wydarzenie wyglądało tak, jak sobie wyśnili. Czy nie jest to czasem egoizm, który zaciera prawdziwy sens tego dnia?

A kim są prawdziwi bohaterowie tego dnia? To młoda para, dla której dzień ten ma być wyjątkowy i niezapomniany. To o ich uczucia, marzenia i przyszłość chodzi tego dnia. To moment, w którym ich życie się łączy, a miłość staje się fundamentem nowego etapu. Nie wolno nam zapominać, że to oni są w centrum uwagi. To ich ślub i wesele i to oni powinni kierować tym, jak będzie wyglądał ten dzień. Rodzina może wspierać, ale nie może zagłuszyć głosu młodych. To oni mają prawo do decydowania o swoim szczęściu.

Czy nie warto więc zastanowić się, czy lepiej nie posłuchać, zrozumieć i wspierać młodą parę w ich decyzjach? Czy nie lepiej wspólnie zbudować ten dzień tak, aby był dniem młodych, a nie realizacją cudzych pragnień? Czy nie warto spojrzeć na to wyjątkowe wydarzenie oczami tych, którzy je przeżywają?

Ślub to wyjątkowy moment, który zostaje w sercu na zawsze. Niech więc będzie tak, jak młodzi sobie wymarzyli. W końcu to ich dzień, ich miłość, ich nowy początek. To oni powinni być twórcami tego dnia, a my, jako rodzina i przyjaciele, powinniśmy być wspierającym tłem, a nie narzucającą się pierwszoplanową postacią.

Nieporadnik Tatusia

## WAKACJE...

Chłopaki poszli na półkolonie...

Ale z przebojami. Te zaczęły się, gdy tylko wieść się rozeszła, że będą. Najpierw: byli przeciw. Potem byli za. A potem...

Starszy: rewia mody. A te spodnie nie pasują do butów, a ta koszulka do spodni, czapki nie weźmie, bo nie. A na koniec plecak za ciężki.

Młodszy: stresik. Rano popłakiwanie. Spod kołdry nie chciał wyjść. W kąciaku pochlipał. „Bo tato, ja czuję stres” - rany, kto go tego nauczył.

Po czym do szkoły, w której były półkolonie wmaszerował jak do siebie. Po pierwszych zajęciach ma już troje przyjaciół, co prawda nie pamięta imion, ale jednak. Wychowawczynie mówi: zero problemów.

A starszy? Chlip. Tatę w uściskach prawie udusił. Do pracy chciał iść. We łzach tonął przez całe zajęcia... A na koniec oskarżył młodszego o sabotowanie jego działań sportowych.

Tato więc zapytał, czy dziecko chce w domu zostać, bo szkoda tak całą zabawę przez chlipanie tracić. No bo jakże to tak - tu się dzieci bawią, a syn starszy łzami się zalewa? - Tato, ale ja jestem wrażliwy - wytłumaczył syn.

I wieczorem się tacie dostało. Bo syn mamie naskarżył, że tato za kończenie półkolonii grozi. A one takie fajne są! **Tato**

## Psychologia

Dorota Kowalska  
dorota.kowalska@polskapress.pl

Sierpień i wrzesień to jedne z ulubionych miesięcy nowożeńców. W ich nazwach jest „r”, co ponoć przynosi szczęście. Poza tym to miesiące letnie, można więc liczyć na ładną pogodę, ślubne zdjęcia w plenerze, przyjęcie weselne na świeżym powietrzu. Tyle tylko, że ślub, to ogromny stres. Wystarczy poczytać fora internetowe.

Internauta1: „Też tak macie? Ślub za dwa miesiące, a im bliżej, tym coraz gorzej. Stres na maksa. Jak sobie wyobrażę, że w ten dzień wszyscy będą się gapić, a coś pójdzie nie tak... albo nie wyjdzie nam taniec, albo się zaczepię, albo DJ będzie źle grać, albo wódka będzie ciepła, albo jedzenie. No kurde takiego stresa mam, że czasami żałuję, że w to wysternko weszłam”.

Internauta2: „I co się stanie, jak coś pójdzie nie tak? Świat się zawali? Niebo spadnie Ci na głowę? Przynajmniej będziesz miała co wspominać. Śluby i wesela bez potknięć, są straaaaszliwie nudne”.

Internauta3: „Pamiętaj tylko by się ubrać, uczesać, uśmiechać i iść, a co będzie, to będzie. Wesela to są super chwile w życiu. Nie warto ich psuć stresem. Weź sobie coś na uspokojenie, jakieś ziółka i zapomnij o tym, że coś może źle się potoczyć”.

Przesadne emocje? Wcale nie. Thomas Holmes oraz Richard Rahe – psychiatrzy z Washington University w Seattle, ogłosili w 1967 roku alternatywną koncepcję stresu, która bazuje na pojęciu stresora. Holmes i Rahe opracowali skalę 43 wydarzeń życiowych, którą uszeregowano według tego, jak wielkiego przystosowania wymaga każde wydarzenie. Badano względną siłę działania sytuacji stresowych, przypisując bodźcowi odpowiednią wartość umowną jednostek stresu w skali od 0 do 100. Tak powstał kwestionariusz Social Readjustment Rating Scale (SRRS).

Kwestionariusz Holmesa i Rahe’a aplikowano pacjentom przywiezionym na ostry dyżur oraz osobom towarzyszącym. Okazało się, że osoby chore doświadczyły znacznie więcej stresujących sytuacji w ciągu roku poprzedzającego chorobę niż osoby towarzyszące.

Oto lista 10 najbardziej stresujących wydarzeń w życiu, ślub zajmuje na niej siódme miejsce: śmierć współmałżonka (100), rozwód (73), separacja małżeńska (65), pobyt w więzieniu (63), śmierć bliskiego członka rodziny (63), zranienie ciała lub choroba (53), zawarcie małżeństwa (50), zwolnienie z pracy (47), pogodzenie się ze skłóconym współmałżonkiem (45), przejście na rentę lub emeryturę (45).

Cóż, okazji do potknięć podczas ślubu nie brakuje. A stres może pojawić się już podczas planowania ceremonii. Wiadomo, że najczęściej w organizację wesela zaangażowani są także rodzice, bardzo często to oni współfinansują, albo wręcz finansują uroczystość. Często jednak ich wizja ślubu i wesela mija się z wizją nowożeńców.

– Sytuacja ślubu jest sprawdzianem dla młodej pary i ich rodziców. Z jednej strony to test, na ile dorośli są ludzie, którzy się pobierają, czyli na ile są w stanie przeformułować swój pomysł na ślub, a z drugiej – na otwartość albo sztywność rodzin. Jeśli rodzina jest otwarta i wychodzi z założenia, że to uroczystość młodych (rodziny też, ale głównie młodych), daje im przestrzeń na to, żeby mogli realizować swoje zamierzenia. Są też rodziny, które próbują ingerować – mówi miesięcznikowi „Zwierciadło” Anna Śliwińska, terapeuta osób dorosłych, małżeństw i rodzin, trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

– Sytuację komplikuje fakt, że młodzi ludzie zwykle nie są niezależni finansowo. I wtedy rodzice w poczuciu, że finansują to całe przedsięwzięcie, dają sobie prawo do ingerencji. Niekiedy młodzi ludzie targani są także lojalnościowymi zobowiązaniami wobec swoich rodzin, np. choć woleliby ślub cywilny, ze względu na rodziców biorą ślub kościelny, bo wiedzą, że dla nich jest to ważne. I wtedy często wbrew sobie ulegają ich presji. Zwłaszcza jeśli nie mają własnych pieniędzy, by zorganizować uroczystość. Dlatego starajcie się być otwarci i uszanujcie decyzję młodych. A jeśli jej nie aprobowacie, nie wywierajcie na nich presji. Pomyślcie, jak pogodzić wasze interesy. Osiągnięcie wspólnego kompromisu, choć nie zawsze łatwe, jest jednak możliwe – dodaje.

Różne wizje uroczystości mogą dotyczyć różnych jej elementów: ślub tylko cywilny czy także kościelny? Duże wesele czy skromny obiad dla najbliższej rodziny? Różne zdania mogą mieć młodzi, ale też obie rodziny.

Anna Śliwińska przepytwana przez „Zwierciadło” radzi rodzicom, aby, skoro ich dzieci są na tyle dorosłe, by wstąpić w związek małżeński i wziąć na siebie odpowiedzialność za szczęście drugiej osoby, dać nowożeńcom prawo do decydowania o mniej istotnych kwestiach, np. ślubnym stroju, rodzaju ceremonii i wielkości wesela. Młodym, aby, jeśli oczekują wsparcia przy sfinansowaniu i organizacji uroczystości od rodziców, jasno określili, na czym zależy im najbardziej, a w jakich kwestiach oddają starszym prawo do decydowania. Naprawdę, zawsze można dojść do porozumienia. Trzeba tylko

Przygotowania do ślubu nie muszą być koszmarem, ciągłą walką rodziców z dziećmi, zwłaszcza jeśli ci pierwsi finansują wesele. Najważniejsze, by każdy jasno określił, na czym najbardziej mu zależy. Potem trzeba usiąść do stołu i szukać kompromisu. Można go znaleźć

## WYMARZONY ŚLUB. JAK W PEŁNI CIESZYĆ SIĘ TYM ŚWIĘTEM?



**Pamiętajmy, że to para młoda jest absolutnie najważniejsza w dniu ślubu. Wszystko inne schodzi na dalszy plan**

szukać kompromisu, pamiętając, że to jednak najważniejszy dzień nowożeńców, nie ich rodziców czy gości. Tylko jak na przykład pogodzić różne wizje wesela? Są na to rozwiązania: jeśli młodzi chcą wydać obiad dla przyjaciół i najbliższej rodziny, a rodzicom marzy się wielki ślub, można zrobić skromne wesele, jak chcą nowożeńcy, a całą, także dalszą, rodzinę zaprosić na przykład miesiąc później i urządzić przyjęcie. Będą się nawet wtedy lepiej czuć, swobodniej, bo przecież wszyscy doskonale się znają. Jeśli młodzi chcą bawić się ze znajomymi do rana, można zaprosić rodzinę na wystawny obiad do restaura-

cji, a z przyjaciółmi pójść trzy dni później do klubu.

Kiedy już dojdziemy do kompromisu, dobrze jest ustalić ważne kwestie i podzielić się obowiązkami. Tak, żeby młodzi i obie rodziny dokładnie wiedzieli, jakie są ich zadania: kto jest odpowiedzialny za znalezienie sali, jedzenia, wybranie muzyki, zaproszenia, zamówienie kwiatów, załatwienie innych ważnych spraw. Młodzi powinni się aktywnie włączyć w te przygotowania, nie zostawiając wszystkiego na głowie rodziców.

Zanim się za to wszystko zbierzemy, trzeba określić budżet, jaki mamy do dyspozycji.

Pamiętajmy, że minimalny czas potrzebny do zawarcia związku małżeńskiego w Urzędzie Stanu Cywilnego to miesiąc, w przypadku ślubu w kościele, czyli konkordatowego, to minimum trzy miesiące. Na salę też trzeba poczekać. Jeśli planujemy duże wesele, liczymy się z tym, że miejsce musimy zarezerwować nawet rok wcześniej, na restaurację będziemy musieli poczekać nawet kilka miesięcy.

I jeszcze na koniec Internauta4: „Generalnie nie stresowaliśmy się wcale. Oboje byliśmy bardzo szczęśliwi, że to wreszcie się dzieje, że od teraz będziemy mężem i żoną. Ja po-

noć wyglądałam na lekko zdenerwowaną, a nawet powyskakiwały mi takie czerwone plamy na plecach z nerwów, ale tak naprawdę nie czułam się zestresowana, a przynajmniej nie bardzo. No i pilnowałam się, by głośno i wyraźnie składać przysięgę, bo mam tendencję do szybkiego i cichego mówienia. Po uroczystości mój tato, którego ciężko jest zadowolić, stwierdził, że „o dziwo bardzo ładnie mówiłam”.

I to chyba najlepsze podejście. Przecież „to wreszcie się dzieje, od teraz będziemy mężem i żoną.” I to dla wszystkich powinno być najważniejsze.

Sylwetka

# Sporo już osiągnął, ale nadal chce się uczyć

Za młodu Robert Więckiewicz prowadził hulaszczy tryb życia. Ustatkował się przed czterdziestką. Dziś jest kochającym mężem i ojcem, który stroni od świata celebrytów.

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

**C**hociaż ostatnio nie ma szczęścia do głównych ról, te, które kreuje na drugim planie, pokazują jego wielki talent. Nie tak dawno rozśmieszał nas jako zawzięty komisarz Barski w „Najmro. Kocha, kradnie, szanuje”, ale też przerażał, wcielając się w postać okaleczonego psychicznie przez wojnę Staszka w „Filipie”. Spodobał się również widzom seriali jako Gerard Edling w „Behawiorysty”. Choć trzyma się z dala od świata celebrytów, nadal rozwija swą aktorską karierę.

- Nie czekałem na gwiazdkę z nieba. Gdybym czekał, zwariowałbym. Nie siedziałem i nie zaklinałem losu, po prostu żyłem i starałem się pracować. Nie krzychałem: „Dajcie mi szansę!”. Trzeba przyznać, że miałem dużo szczęścia. I nawet czasem myślę, że wcale nie zasługuję na to, co się dzieje w moim życiu. Że powinienem się jeszcze wiele nauczyć - mówi w „Vivie”.

## Studia lub wojsko

W jego rodzinie nie przelewało się. Utrzymywał ją ojciec, który ciężko pracował w kopalni, jak większość mężczyzn w Nowej Rudzie, w której mieszkali. Dlatego Robert od dziecka był przyzwyczajony, że nie może mieć wszystkiego, czego dusza zapragnie. Zrobił się hardy i dochodził swego za pomocą pięści. W szkole i na podwórku koledzy raczej się go bali. Początkowo kochał piłkę i myślał, że futbol pozwoli mu się wyrwać ze Śląska.

- Grałem w trzeciej lidze w Piaście Nowa Ruda. Środek ataku. Szybszy od piłki. Miałem dobre przyjęcie na klatę, dobry wolej - było parę elementów, których się nie wstydziłem. Klasycznym łowcą bramek nie byłem, bo lubiłem się cofnąć. Byłem skuteczniejszy, 30 bramek w sezonie! Choć trzeba przyznać, że graliśmy z leszczami. Bramki miały normalny wymiar, a bramkarze mieli po metr czterdzieści wzrostu. Niestety, kontuzja kręgosłupa zrujnowała dobrze za-



FOT. ANNA KACZMARZ

powiadającą się karierę - wspomina w „Playboyu”.

Po podstawówce wybrał technikum budowlane w Legnicy. Poznawał tam tajniki kładzenia glazury, odbywając wakacyjne praktyki na budowie lokalnego szpitala. Szybko nauczył się lawirować w szkole, wykorzystując swe aktorskie talenty do bajerowania nauczycielek.

Nic dziwnego, że jedna z nich wpadła na pomysł, aby zachęcić go do zapisania się do szkolnego teatru i występów w konkursach recytatorskich. To sprawiło, że po maturze zdecydował się zdać do akademii teatralnej.

- W tamtych czasach mężczyzna u progu osiemnastoletniego życia miał wybór - studia lub wojsko. Nie chciałem iść do woj-

ska. Nie wiedziałem też, na czym polega aktorstwo. Moje wyobrażenia o nim były bliskie wyobrażeniom większości ludzi chodzących do kina. Że facet wychodzi przed kamerę albo na scenę, coś tam powie i zrobione. Dopiero przygotowując się do egzaminu wstępnego, zrozumiałem, że to nie takie łatwe - tłumaczy w „Gazecie Wyborczej”.

## ROBERT WIĘCKIEWICZ

Polski aktor kinowy, telewizyjny i teatralny. Urodził się w 1967 roku w Nowej Rudzie. Ukończył technikum budowlane w Legnicy. W 1993 roku został absolwentem Akademii Teatralnej we Wrocławiu.

Pracował w Teatrze Polskim w Poznaniu, w Teatrze Rozmaitości, Teatrze Montownia, Teatrze Narodowym i Teatrze Polonia w Warszawie.

Karierę kinową rozpoczął od występów w filmach „Ciało” i „Vinci”. Potem zagrał w „Różyczce”, „Wszystko będzie dobrze”, „Pod Mocnym Aniołem”, „W ciemności” i „Wałęsie”. Znamy go również z seriali „Odwrócenie”, „Ślepnąc od świateł” czy „Behawiorysta”.

Czterokrotny laureat Polskiej Nagrody Filmowej. Jest żonaty z Natalią Adaszyńską, która jest jednocześnie jego agentką. Mają syna Konstantego.

## Podnosząc poprzeczkę

Kiedy przyjechał na studia do Wrocławia, czuł się zagubiony. Koledzy i koleżanki z dużych miast bywali w teatrach i galeriach, podczas gdy on mógł się pochwalić jedynie częstymi wizytami w noworudzkim kinie. Szybko jednak okazało się, że to właśnie Robert ma talent, którego inni mogą mu tylko pozazdrościć. W efekcie od razu po szkole dostał etat w Teatrze Polskim w Poznaniu. I może grałby tam do dziś, gdyby nie zmiana na stanowisku dyrektora sceny. Nowy szef poznańskiego zespołu po prostu go zwolnił i Robert chcąc nie chcąc, pojechał na podbój Warszawy.

- Byłem panem Nikt. Znałem kilka osób, niezbyt blisko. Na szczęście reżyser Paweł Łysak, z którym pracowałem jeszcze w Poznaniu, przywitał mnie słowami: „Roberek, będzie dobrze, coś wymyślimy”. No i niedługo potem zagrałem jedną z głównych ról w przedstawieniu „Shopping and Fucking” Marka Ravenhilla w reżyserii Łysaka. Kilka ważnych osób przyszło je obejrzeć. Rezonans w mediach był duży, choć raczej negatywny. Ta rola zaowocowała propozycją pracy w Teatrze Rozmaitości - wspomina w „Vivie”.

Talent młodego aktora szybko dostrzegli filmowi reżyserzy - najpierw Andrzej Saramonowicz, a potem Juliusz Machulski. Popularność przyniosła mu komedia kryminalna tego drugiego - „Vinci”. Robert nie dał się jednak zaszukawać i wkrótce zagrał bardzo dramatyczne role: w „Pod Mocnym Aniołem” u Wojciecha Smarzowskiego, w „W ciemności” Agnieszki Holland i w „Wałęsie” u Andrzeja Wajdy. Te występy wywindowały go na szczyt.

- Pokora jest niezbędna w tym zawodzie. Oczywiście podnoszę sobie poprzeczkę, mając nadzieję, że za każdym razem o ten centymetr wyżej skoczę. Ale mam też świadomość, że mogę ją kiedyś stracić i trzeba będzie skakać od nowa. Na szczęście mam też przestrzeń całkowicie niezwiązaną z pracą, normalne życie - twierdzi w „Vivie”.

## Od hulaneł ku ascezie

Za młodu Robert był raczej nieśmiały w stosunkach z dziewczynami. Twarz klasycznego brzydaka sprawiała, że myślał, iż nie ma u nich szans. Sytuacja zmieniła się na studiach. Kiedy objawił swój talent, koleżanki dostrzegły w nim atrakcyjnego mężczyznę. Szybko zaczął nadrabiać zaległości ze studiów. A że okazał się mocno imprezowym typem, prowadził hulaszczy tryb życia, kontynuując go po przenosinach do Poznania.

- Picie wódki? Pewnie. Każdy miał taki moment. Fajnie było. Nie chodzi jednak o to, żeby coś komuś udowodnić. Poza tym nigdy nie przeżyłem takich kaców, jakie widać w tym filmie. Bohater „Pod Mocnym Aniołem” jest profesjonalistą - i to wysokiej rangi. W porównaniu z nim nie otarłem się nawet o zawodowstwo. Można powiedzieć, że ćwiczyłem solidnie, ale jednak amatorsko - śmieje się w „Playboyu”.

Kiedy pracował w stołecznym Teatrze Rozmaitości, poznał jego ówczesną kierowniczkę literacką Natalię Adaszyńską. Dla niej zrezygnował z imprezowania i wreszcie się ustatkował. Niebawem zakochani stanęli na ślubnym kobiercu, a potem na świat przyszedł ich syn Konstanty. Ci, którzy znają Roberta i Natalię, twierdzą, że to ona jest w tym związku kapitanem. Nic więc dziwnego, że została jego agentką.

- Skłaniam się ku ascezie. Wszystkiego jest dla mnie za dużo. Czuję, że jestem w trybie zstępującym. Kiedy jesteśmy w trybie wstępującym, to chcemy wszystko chwycić, ładować w siebie. Bódkę, pracę, wywiady też. Zawsze dużo myślałem o starości. Starość ma tę przewagę nad młodością, że widzi swoją młodość, a młodość nie widzi swojej starości. Próbuję więc destylować, odparowywać, szukać esencji, ekstraktów. Nie jest źle - deklaruje w „Zwierciadle”.

Wymarzony ogród

# Co zrobić, by drzewa i krzewy dawały dużo owoców?

Niektóre drzewa i krzewy do dobrego owocowania potrzebują „zapylaczy”. Są to inne odmiany tego samego gatunku, które trzeba posadzić w pobliżu. Inaczej nie doczekamy się udanych zbiorów owoców. Do roślin, które potrzebują obcych zapylaczy, należą m.in. borówki amerykańskie i niektóre drzewa owocowe. Które drzewa i krzewy owocowe potrzebują zapylaczy i jakie odmiany wybierać?

Owoce z własnego ogródka zawsze są smaczniejsze i lepsze niż te kupione w markecie - to wie każdy, kto choć raz miał szansę ich spróbować. Nie ma chyba wspanialszego uczucia niż możliwość zerwania owocu z rośliny, którą przez długie miesiące doglądaliśmy i pielęgowaliśmy.

Czasami jednak na plony naszych drzew i krzewów owocowych czekamy daremnie lub zbieramy tak mało owoców, że trudno się nawet nimi nacieszyć. Zastanawiamy się wtedy, dlaczego tak się dzieje.

Przyczyn może być bardzo wiele, ale jeśli zapewniliśmy naszym roślinom odpowiednie warunki uprawy i nie mamy sobie w tym zakresie nic do zarzucenia, a także jeśli nasze rośliny omijały choroby lub pasożyty, powinniśmy sprawdzić, czy przypadkiem roślina lub odmiana, którą uprawiamy, nie potrzebuje tak zwanego zapylacza. Chodzi tu o bliskie sąsiedztwo innej rośliny tego samego gatunku lub innej odmiany tego gatunku, kwitnącej w tym samym czasie (rośliny powinny rosnąć w odległości kilku metrów od siebie). Jeśli tak jest, a my będziemy posiadali w ogrodzie tylko jedno drzewko lub jeden krzew, nasze plony będą mizerne lub nie będą ich wcale.

Aby więc uniknąć rozczarowania, powinniśmy zaopatrzyć się w dodatkową sadzonkę drzewka lub krzewu, która będzie dobrym zapyłaczem dla uprawianej przez nas rośliny.

Uwaga: nie mylmy zapylacza-rośliny z owadami zapyłającymi, które również nazywane są zapyłaczami.



FOT. 123RF

## Które drzewa i krzewy nie potrzebują dodatkowego zapylacza?

Oczywiście nie wszystkie rośliny owocowe potrzebują zapylaczy. Spora część drzew, a także zdecydowana większość krzewów owocowych jest samopylna. Oznacza to ni mniej ni więcej, że wystarczy im po prostu obecność owadów zapyłających lub wiatru, aby z kwiatów zapylnych własnym pyłkiem rozwinęły się owoce.

Wśród drzew owocowych są to m.in.:

- brzoskwinie,



FOT. 123RF

- mórele,
- nektaryny,
- niektóre odmiany wiśni, np. Kelleris 16, Lucyna, Łutówka, Northstar czy Nana,
- niektóre odmiany śliw, np. Stanley, Renkłada Ulena, Opal, Elena czy Cacanska Lepotic.

Natomiast wśród krzewów owocowych:

- porzeczkę,
- agrest,
- maliny,
- aronia.

## Jakie drzewa i krzewy muszą mieć zapylacza?

Niestety, sporo drzew, a także niektóre krzewy owocowe do obfitego lub nawet jakiegokolwiek owocowania, potrzebują bliskiego sąsiedztwa zapylacza. Należą do nich przede wszystkim:

- jabłonie,
- grusze,
- czereśnie,
- śliwy (poza wymienionymi wcześniej odmianami)
- borówka amerykańska,
- rokitnik pospolity,
- leszczyna.

Zanim więc zdecydujemy się na ich uprawę, sprawdźmy, czy nie będziemy musieli zapewnić im towarzystwa.

## Jak wybrać odmiany zapyłające?

O odpowiednie odmiany zapyłające, warto też zapytać sprzedawcę w sklepie ogrodniczym, który powinien nam doradzić, co należy kupić, aby doczekać się owoców, bo każda z odmian danego gatunku może oczekiwać innych odmian zapyłających, co wynika m.in. z terminu ich wzajemnego kwitnienia. Przyczyn jest jednak zdecydowanie więcej, dlatego

warto poradzić się eksperta, który posiada niezbędną wiedzę i będzie mógł posłużyć nam radą w tym temacie. Pamiętajmy, że im więcej wiemy na temat naszych roślin, tym większa szansa, że odwzajemnią się nam one wspaniałymi owocami.

## Jabłoń

Przykładowo za dobre zapyłacze dla większości odmian jabłoni uznaje takie odmiany jak: Golden Delicious, James Grieve, Jonathan, Gala, Szampion i Koksza Pomarańczowa.

## Czereśnia

Z kolei dla większości czereśni dobrymi zapyłaczami są m.in. odmiany: Vega, Buttnera Czerwona, Hedelfińska i Sam.



FOT. 123RF

## Grusza

Jeśli chcemy uprawiać grusze, warto zdecydować się na takie zapyłacze jak: Bonkreta Williamsa, Faworytka, Konferencja czy Komiśka.



FOT. 123RF

## Śliwa

Z kolei większość śliw dobrze będzie owocować w towarzystwie takich odmian jak Opal, Cacanska Lepotica i Stanley.



FOT. 123RF

## Borówka i jagoda kamczacka

W przypadku krzewów owocowych sytuacja wygląda nieco inaczej. Większość z nich jest samopłodna i do obfitego owocowania nie potrzebuje zapylacza, jednak borówka amerykańska lepiej będzie owocowała w towarzystwie innych odmian kwitnących w podobnym czasie, gdyż umożliwi to roślinom zapylenie krzyżowe.

W towarzystwie innych odmian lepiej będzie też owocować jagoda kamczacka. Dobre zapyłacze dla niej to m.in. Bakczarskiej Velikan, Wojtek, Duet i Aurora.

## Rokitnik

Są jednak również takie krzewy, które bez zapylacza nie dadzą rady i w ogóle nie zaowocują. Należą do nich głównie rośliny dwupiennie, które na jednym egzemplarzu rozwijają tylko kwiaty męskie, a na innym tylko żeńskie.

Jeśli więc krzew żeński będzie rósł sam, bez towarzystwa egzemplarza męskiego, nie będzie mógł liczyć na zapylenie kwiatów i owoców nie zawiąże. Także samotnie posadzony egzemplarz męski nie zaowocuje, gdyż z natury nie wydaje owoców. Jeśli w waszym ogrodzie krzewy nie owocują, być może właśnie wspomniana kwestia jest tego przyczyną.

Dobra wiadomość jest natomiast taka, że do zapylenia od 5-7 do nawet 10 krzewów żeńskich wystarczy zaledwie jeden egzemplarz męski. Nie trzeba więc sadzić ich zbyt wielu. Do takich krzewów należy m.in. rokitnik, który dostarcza bardzo zdrowych owoców.

## Leszczyna

Pewne problemy z owocowaniem może mieć również leszczyna pospolita, bo choć jest rośliną rozdzielnopłciową, jednopienną, a więc na jednym egzemplarzu tworzy kwiaty męskie i żeńskie, znacznie lepiej owocuje, jeśli w jej sąsiedztwie rośnie inna odmiana zapyłająca (np. Barceloński, Olbrzymi z Halle).

## Uwaga na aktinidię, czyli polskie kiwi

Warto też uważać na niektóre pnącza owocowe, bo np. aktinidia chińska, nazywana „kiwi”, podobnie jak rokitnik często jest dwupienna, ale zdarzają się odmiany jednopienne i to właśnie takich najlepiej poszukać (np. Issai).

REKLAMA 0010719806

**ZŁOM** kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.

**USŁUGI HYDRAULICZNE**, tel. 607 703 135.

**SPRZĄTANIE** strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607 703 135.

Letnie smaki

# 9 pomysłów na przetwory z pomidorów i ogórków

Stragany uginają się od dorodnych warzyw. Teraz smakują najlepiej. Jeśli chcecie cieszyć się ich smakiem również jesienią i zimą, sięgnijcie po sprawdzone przepisy na przetwory

**D**omowe przetwory powinny znaleźć się w każdej spiżarni. Najlepiej smakują te przygotowane samodzielnie.

Warzywa i świeże owoce, z których chcemy przygotować domowe przetwory, powinny być m.in.: świeże, jędrne, dojrzałe, nieuszkodzone.

Podczas zakupów składników na przetwory unikaj zapatrywania się w nie w hipermarketach czy dyskontach. Kupuj owoce i warzywa m.in. z ekologicznych gospodarstw oraz sadów. Możesz się też po nie wybrać na lokalną giełdę spożywczą. Warto też podpytać rodzinę lub znajomych, czy nie mają sprawdzonych źródeł, gdzie można kupić dobrej jakości warzywa i owoce bez szkodliwej chemii.

Sezon na ogórki trwa od lipca do końca sierpnia. Warto wykorzystać ten czas i przygotować z nich wysmienite przekąski.

Podobnie rzecz ma się z pomidorami. Nic nie dorówna domowej passacie. Na domowe przeciera do słoików na zimę wybierajmy dojrzałe pomidory, które są również mocno czerwone w swoim przekroju. Najważniejsze, żeby były bardzo słodkie, z niewielką ilością wody i pestek.

## OGÓRKI WATYKAŃSKIE Z RODZYNKAMI

**2 kg ogórków, 2 łyżki soli, 6 łyżek rodzynek, 6 ząbków czosnku, ziarenka pieprzu; zalewa: 400 ml wody, 800 ml octu, 800 g cukru.**

Ogórki umyj, zalej zimną wodą i odstaw na pół godziny. Odcedź ogórki z wody, pokrój na połówki lub ćwiartki i posyp solą. Odstaw na 1,5 godziny. Rodzynki sparz wrzątkiem, obierz czosnek. Słoiki dokładnie umyj i sparz wodą. Układaj ogórki ciasno w słoikach. Do każdego słoika wsyp łyżkę rodzynek, 5 ziarenek pieprzu i włóż ząbek czosnku. Zagotuj wodę z octem i cukrem. Ciepłą zalewą wypełnij słoiki z ogórkami. Zakręć słoiki i ustaw na blaszce. Wstaw do piekarnika. Włącz piekarnik na 120 stopni i pasteryzuj ogórki ok. 5 minut. Wyjmij słoiki z piekarnika i odwróć do góry nogami. Odstaw w zacienione miejsce. Po 3 dniach ogórki są gotowe.

## KISZONE POMIDORY

**500 g pomidorów śliwkowych, 40 g drobnej soli do przetworów, 25 g drobnego cukru, 5 g ziela angielskiego, 5 g ziaren czarnego pieprzu, 1 l wody, 2 liście laurowe, 1 łyżeczka kopru.** Na początku należy wlać wodę do garnka i zagotować z solą, cukrem, lekko utłuczonym zieleniem angielskim i ziarnami pie-

przu. Płyn należy odstawić do ostygnięcia. Umyte pomidory należy włożyć do słoika o pojemności 2 l. Następnie trzeba dodać liście laurowe i łyżkę kopru. Przygotowany słoik z pomidorami śliwkowymi należy zalać marynatą. Gotowy słoik trzeba mocno zakręcić i odstawić w ciepłym miejscu na tydzień do fermentacji. Po tym czasie można przestawić pojemnik w chłodne miejsce i trzymać nawet całą zimę.

## OGÓRKI W MUSZTARDZIE

**2 kg ogórków, pół cebuli, pół czerwonej papryki, 1 marchewka, 4 ząbki czosnku, 4 liście laurowe, 4 liście selera, 2 łyżeczki ziaren gorczycy, 8 sztuk ziela angielskiego; zalewa: 2 l wody, 2 łyżki soli, 8 łyżek cukru, 2 łyżki miodu, 2 łyżki musztardy, 1 łyżka curry, 200 ml octu.**

Najpierw należy przygotować zalewę. Do ugotowanej wody dodaj miód, sól, cukier, musztardę, ocet i curry. Wymieszaj. Pokrój paprykę w plasterki. Cebulę pokrój na cząstki. W słoikach ułóż paprykę, marchewkę, liście selera, po jednym ząbku czosnku, po listku laurowym, kilka sztuk ziela angielskiego i ziaren gorczycy. Ogórki pokrój w poprzek i ułóż w słoikach pionowo. Ca-

łość zalej zalewą. Zakręć. Pasteryzuj ok. 30 minut w piekarniku na 150-160 stopni.

Autorem przepisu jest Remigiusz Rączka.

## KISZONE POMIDORY

**500 g pomidorów śliwkowych, 40 g drobnej soli do przetworów, 25 g drobnego cukru, 5 g ziela angielskiego, 5 g ziaren czarnego pieprzu, 1 l wody, 2 liście laurowe, 1 łyżeczka kopru.**

Na początku należy wlać wodę do garnka i zagotować z solą, cukrem, lekko utłuczonym zieleniem angielskim i ziarnami pieprzu. Płyn należy odstawić do ostygnięcia. Umyte pomidory należy włożyć do słoika o pojemności 2 l. Następnie trzeba dodać liście laurowe i łyżkę kopru. Przygotowany słoik z pomidorami śliwkowymi należy zalać marynatą. Gotowy słoik trzeba mocno zakręcić i odstawić w ciepłym miejscu na tydzień do fermentacji. Po tym czasie można przestawić pojemnik w chłodne miejsce i trzymać nawet całą zimę.

## BABCINY PRZEPIS NA PRZECIER Z POMIDORÓW

**5 kg pomidorów, 2 łyżki soli, 1-2 łyżki cukru, 50 ml wody lub 2-3 łyżki oliwy.**

Umyte, pozbawione szypulek pomidory zalewamy wrzącą wodą lub każdy na 15 sekund



FOT. KOŁOYNE / 123RF



FOT. KWILAVANDA / 123RF



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. YELENAYEMCHUK / 123RF

## Letnie smaki



FOT. GPOINTSTUDIO / 123RF



FOT. AGNIESZKA SZNAJDER



FOT. AGENTURFOTOGRAFIA / 123RF

umieszczamy we wrzątku, a następnie w bardzo zimnej wodzie, żeby powstała duża różnica temperatur. Skóra znacznie delikatnie odchodzi. W kolejnym kroku ostrożnie zdejmujemy skórki z pomidorów. Następnie wszystkie warzywa kroimy na mniejsze kawałki i pozbywamy się z ich środka twardych gniazd nasiennych. Na dno dużego garnka wlewamy odrobinę oliwy lub wody. Pokrojone pomidory wkładamy do garnka. Włączamy płytę grzewczą i gotujemy warzywa pod przykryciem przez ok. 20-30 minut. Musimy je regularnie mieszać, żeby nie przywarły do dna i się nie przypaliły. W międzyczasie, gdy pomidory się zagotują, blendujemy je na mus lub rozgniatamy tłuczkiem do ziemniaków. Zdejmujemy z garnka pokrywkę, żeby sok trochę odparował i przecier zgęstniał. Pod koniec gotowania dodajemy do pomidorów sól, cukier oraz ewentualnie inne przyprawy do smaku i dokładnie mieszamy przecier. Do umytych, wyparzonych i wysuszonych słoików wlewamy gorący przecier z pomocą łyżki wazowej. Zostawmy na górze każdego naczynia ok. 1,5 cm wol-

nej przestrzeni, mocno zakręćmy słoiki i ustawmy je na kuchennym blacie. W kolejnym kroku dno szerokiego garnka wyścielamy ściereczką i na niej stawiamy słoiki w niewielkiej odległości od siebie. Naczynia nie powinny się stykać. Do garnka wlejmy wodę do ok. 3/5 wysokości słoików. Ustawmy palnik na średnią moc i doprowadźmy wodę do wrzenia. Zmniejszmy moc płyty grzewczej i pasteryzujemy słoiki przez ok. 10-15 minut. Następnie ostrożnie wyjmujemy je z garnka za pomocą chwytaka, obracamy każdy z nich do góry dnem i zostawiamy do ostygnięcia. Po kilkunastu godzinach możemy umieścić pomidorowe przecier na zimę w spiżarni lub innym suchym i zacienionym miejscu, gdzie będziemy je przechowywali.

### OGÓRKI KISZONE

**3 kg ogórków, korzeń chrzanu, koper z kwiatostanem, 4 ząbki czosnku, 4 liście laurowe, 2 łyżeczki ziela angielskiego, 2 łyżeczki gorczycy, opcjonalnie liść dębu, wiśni lub porzeczki; zalewa: 3 litry wody, 3 czubate łyżki niejodowanej soli kamiennej, 3 łyżeczki cukru.**

Ogórki umyj i namocz w zimnej wodzie przez około pół godziny. Umyj i sparz słoiki razem z pokrywkami. Zagotuj wodę z solą i cukrem. Ułóż ogórki w słoikach razem z wszystkimi przyprawami i dodatkami. Zalej ogórki ciepłą zalewą tak, by były nią całkowicie przykryte. Zakręć słoiki i odstaw na bok. Trzymaj je w temperaturze pokojowej przez 3 dni. Po 3 dniach przenieś je w chłodne i zacienione miejsce. Po 2-3 tygodniach będą idealne do jedzenia.

### OGÓRKI KONSERWOWE

**2 kg ogórków gruntowych, 1 marchewka, 1 cebula, 2 szklanki octu, 2 litry wody, 150 g cukru, 2 płaskie łyżki soli, 4 ząbki czosnku, korzeń chrzanu, kilka gałązek kopru, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego, czarnego pieprzu i gorczycy.**

Do garnka z wodą wrzucamy ok. 10 liści laurowych, kilkanaście ziaren ziela angielskiego oraz czarnego pieprzu i całość zagotowujemy. W kolejnym kroku do wywaru dodajemy cukier i sól, a następnie ponownie doprowadzamy zalewę do wrzenia. Gotujemy ją pod pokrywką na niewielkiej

mocy palnika przez kilkanaście minut. Po tym czasie wyłączamy płytę grzewczą i zdejmujemy garnek. Do wody dolewamy ocet, całość dokładnie mieszamy i czekamy, aż zalewa wystygnie. Obieramy cebulę, marchew, ząbki czosnku i chrzan. Cebulę kroimy w piórka, marchewkę na cienkie plasterki, a czosnek i korzeń chrzanu na mniejsze kawałki. Na dnie umytych i wyparzonych słoików układamy pokrojone warzywa, gałązkę kopru i kilkanaście ziaren gorczycy. W kolejnym kroku układamy ciasno w słojach wymyte ogórki i dodajemy zalewę. Na górze powinniśmy zostawić ok. 1-1,5 wolnego miejsca. Każdy słoik dokładnie zamykamy i umieszczamy w szerokim rondlu wyścielonym bawełnianą ściereczką. Naczynia nie powinny się ze sobą stykać. Do garnka wlewamy wodę do poziomu, żeby słoiki wystawały na kilka centymetrów ponad powierzchnię wody. Gotujemy słoiki z wodą przez ok. 8 minut na małej mocy palnika. Po wyjęciu z garnka ustawiamy marynaty na kuchennym blacie pokrywane do dołu. Po kilkunastu godzinach można umieścić zimowe przetwory z ogórków

w spiżarni lub innym suchym i zacienionym miejscu, gdzie będziemy je przechowywali.

### SALATKA Z ZIELONYCH POMIDORÓW

**1 kg zielonych pomidorów, 2 duże cebule, płaska łyżka soli, 500 ml wody, 125 ml octu, 150 g cukru, 3 łyżki oleju, kilka ziaren ziela angielskiego i pieprzu, kilka liści laurowych.**

Pomidory umyj, wykrój twarde części, a następnie pokrój w cienkie plastry. Włóż pomidory do miski, wsyp łyżkę soli, wymieszaj, przykryj gazą i odstaw na 15 godzin w temperaturze pokojowej, aby warzywa wypuściły sok. Cebule obierz i pokrój w piórka lub grubą kostkę, a następnie sparz we wrzącej wodzie. Zlej sok z pomidorów, a następnie dodaj do nich cebulę i dokładnie wymieszaj. Do małych słoików wkładaj pomidory z cebulą (do 3/4 wysokości słoika), a następnie kilka ziaren pieprzu, gorczycy, ziela angielskiego i po jednym liściu laurowym. Wodę, ocet, cukier i olej wymieszaj, a następnie gotuj, aż do momentu rozpuszczenia się cukru. Przygotowaną zalewę od razu przelej do słoików i dokładnie zamknij. Salatkę możesz od-

wrócić do góry dnem po to, aby słoiki się zawekowały. Gdy sałatka ostygnie, schowaj ją w zacienione miejsce.

### OGÓRKI KANAPKOWE W PLASTRACH

**1 kg ogórków. Składniki na solankę: 1 litr zimnej wody, 3 kopiate łyżki soli morskiej, Składniki na zalewę: 2 i 1/2 szklanki wody, 1 i 1/4 szklanki octu 10 proc. 1 i 1/2 szklanki cukru, 10 ziaren ziela angielskiego, 10 ziaren pieprzu czarnego lub kolorowego, 4 liście laurowe, 1 płaska łyżeczka kurkumy, kilka ząbków czosnku, w zależności od upodobań i wielkości słoika po 1 lub 2 ząbki na słoję, 2 płaskie łyżeczki gorczycy**  
Ogórki dobrze umyć i ostrym nożem pokroić w podłużne cienkie plastry, ułożyć w płaskim naczyniu i zalać solanką na 1 godzinę. Po godzinie zlać solankę, a ogórki ułożyć dość ciasno na stojąco w słoikach. Składniki zalewy zagotować, zalać przygotowane słoiki wypełnione ogórkami, do każdego słoika dać część przypraw, na koniec umieścić w słojach ząbki czosnku. Zakręcić i pasteryzować przez ok. 8-10 minut.

Autorką przepisu jest Agnieszka Szajder.



FOT. LARRYRAIT / 123RF



FOT. LISA870 / 123RF

Niezdrowe nawyki

# Wciąganie brzucha jest niezdrowe?

„Wciągnij brzuch” – słyszymy od najmłodszych lat. Czy to jednak dobra postawa? Otóż nie. Choć wciąż można natrafić na opinie, że to sposób na lepszy wygląd, wcale tak nie jest. Wciąganie brzucha jest szkodliwe, a osoby robiące to nałogowo mogą nabawić się poważnych powikłań zdrowotnych

Anna Rokicka-Żuk  
anna.rokicka@polskapress.pl

**K**to z nas nie wciąga brzucha, widząc siebie w lustrze? Często życzymy sobie przy tym, by „wziąć się za siebie” i robić to na stałe. Tymczasem jest to pozycja nie tylko nienaturalna i niewygodna, która nic nie daje, ale w dłuższym terminie jest też szkodliwa dla naszego zdrowia.

Mięśnie brzucha należą do najciężej pracujących w ciele, biorąc udział w praktycznie wszystkich wykonywanych przez nas ruchach. Są niezbędne do stabilizacji ciała i zachowywania równowagi, chronią kręgosłup, pomagają utrzymać na swoim miejscu narządy wewnętrzne.

## Syndrom klepsydry

W przypadku nadmiernego napięcia mięśni brzucha na co dzień, może dojść do rozwoju dysproporcji w napięciu poszczególnych mięśni ciała. Prowadzi to do powstania tzw. syndromu klepsydry,

w którym następują niekorzystne zmiany struktury ściany jamy brzusznej. Skutkiem może być utworzenie się widocznego zgięcia w połowie brzucha. Z kolei pośrednim skutkiem nieleczonych zmian są zaburzenia dotychczasowe narządów i innych części ciała.

## Jakie są konsekwencje wciągania brzucha?

Podczas wciągania brzucha dochodzi do napinania mięśnia prostego brzucha, który często określany jest potocznie jako „sześciopak”. Ponieważ jednak gromadzimy większe ilości tkanki tłuszczowej w dolnej części brzucha niż w górnej, w tej górnej są one bardziej aktywne. Wciąganie brzucha powoduje wtedy podciąganie pępka do góry i rozdziela pośrodku brzuch na poziome fałdy.

Nawet, gdy naprężanie brzucha odbywa się bez naszej woli, powoduje to zwiększenie się napięć w dolnej części kręgosłupa oraz w szyi. Ma to na celu kompensację zmian w stabilności mięśni tułowia.

Ściśnięcie brzucha, które towarzyszy jego napinaniu, zmniejsza przestrzeń dla narządów, a wywierany na nie nacisk jest największy w przypadku tych znajdujących się najwyżej i najniżej. Zwiększone ciśnienie w górnej części utrudnia oddychanie, ponieważ zaburza pracę przepony i uniemożliwiając nabieranie w płuca normalnej ilości powietrza. Natomiast z drugiej strony nacisk wywierany jest na mięśnie dna miednicy. Zwiększa się też nacisk na stawy kręgosłupa i miednicy, ponieważ napięte mięśnie brzucha nie spełniają już w pełni swojej roli absorbującej wstrząsy.

Chociaż informacje na temat redukcji pojemności oddechowej płuc są ograniczone, w badaniach z użyciem taśm rehabilitacyjnych po zabiegu chirurgicznym lub urazie (gdy unieruchomiony był cały brzuch lub jego część) wykazano jej istotne zmiany. Pojemność wydechowa płuc zmniejszyła się w nich o 34 proc., natomiast całkowita pojemność płuc zmalała o 27-40

procent. Nie ma pewności, czy prowadzi to do zmian na stałe, jednak w krótkim terminie można odczuć mniejszą wydolność fizyczną i szybsze zmęczenie przy wysiłku, co wynika z ograniczenia poziomu tlenu we krwi.

Sytuację pogarsza nieprawidłowa postawa ciała. Powoduje ona zmianę kształtu kręgosłupa, który normalnie przypomina literę „S”. Skutkiem są jeszcze większe zmiany w napięciu i działaniu mięśni brzucha.

Należy przy tym wiedzieć, że zmiany postury mogą wynikać ze świadomego lub nieświadomego napinania mięśni brzucha w przypadku problemów z żołądkiem, wątrobą czy woreczkiem żółciowym, co redukuje odczuwany ból. Nie jest to sposób na poprawę, bo z objawami powinniśmy zgłosić się do przychodni.

## Wciąganie brzucha – skutki uboczne u kobiet

Wciąganie brzucha jest szczególnie odradzane kobietom. Zwiększony nacisk

na dno miednicy wpływa na funkcjonowanie pęcherza moczowego, macicy i odbytu. Potencjalne szkody to obniżenie się i wypadanie miednicy, a w konsekwencji - nietrzymanie moczu i kału. W przypadku tych zaburzeń chodzenie z wciągniętym brzuchem może tylko pogłębić problemy.

Na szczęście zmianom tym można zaradzić poprzez przywrócenie równowagi napięcia mięśniowego w ciele. Umożliwiają to ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie tułowia (ang. core), takie jak planki czy mosty. Te same ćwiczenia są pomocne w wyszczuplaniu i rzeźbieniu środkowej części ciała.

W rozluźnieniu mięśni brzucha i przywróceniu prawidłowej postawy szczególnie pomocne są aktywności takie, jak joga i Pilates. Wypróbuj je także, jeśli odczuwasz ból brzucha mogący wynikać z nadmiernego napięcia jego mięśni, a jeśli to nie pomaga, zasięgnij porady lekarza. Najważniejsze, by we wszystkich konsultować się ze specjalistą.

## Skoro nie wciąganie brzucha, to co?

Oczywiście, wciąganie brzucha ma swoje „plusy” - dzięki niemu nasza sylwetka wygląda według nas atrakcyjniej, co przekłada się na naszą pewność siebie. Ale skoro wiemy, że jest to równocześnie działanie szkodliwe dla naszego zdrowia, powinniśmy postarać się z niego zrezygnować.

Przed wszystkim bądźmy dla siebie wyrozumiali. Jeśli w lustrze zobaczymy tzw. „oponkę”, to nie zamartwiamy się tym i nie dokładajmy sobie samym. Akceptacja własnego ciała jest bardzo ważna dla zdrowia psychicznego, a to przekłada się również na zdrowie fizyczne.

Jeżeli nie pasuje nam nasz własny wygląd, spróbujmy wprowadzić do naszego planu dnia czas na ćwiczenia. Zaczynajmy powoli, na spokojnie, bez żadnej presji. Spróbujmy cieszyć się czasem, który spędzamy na wysiłku fizycznym. Poznajmy też nasze ciało, nauczymy się o nie dbać i słuchać jego potrzeb.



FOT. 123RF



FOT. 123RF



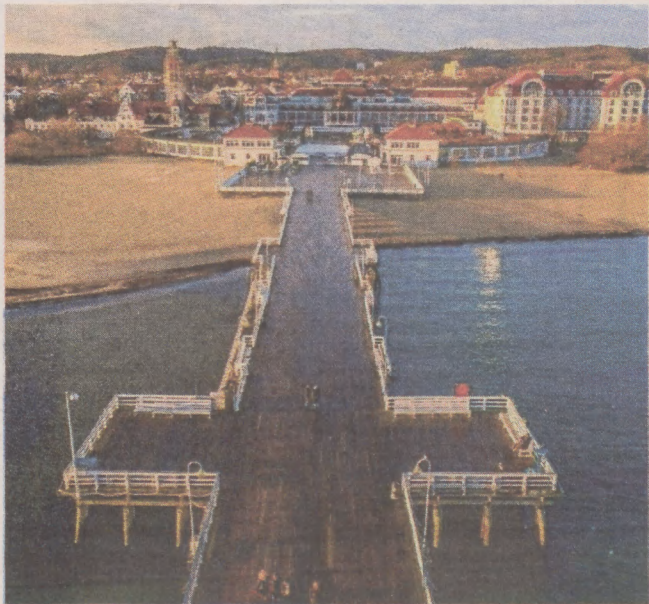
FOT. 123RF

Każdy marzy o płaskim brzuchu, ale działajmy z głową!

Joga i pilates pomagają w rozluźnieniu mięśni brzucha

Planki to ćwiczenia, które wzmacniają nasze brzuchy

## Atrakcje w Polsce



FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERSKI / POLSKA PRESS

**W**akacje trwają i badania wskazują, że Polscy najchętniej spędzą je nad morzem. By zachęcić was do zwiedzania i poznawania niezwykłego polskiego wybrzeża, wybraliśmy niesamowite fakty o miastach, przyrodzie i atrakcjach województwa pomorskiego i zachodniopomorskiego, a także o samym Bałtyku.

### Najniżej położone miejsce w Polsce

Na terenie woj. pomorskiego leży miejscowość Marzęcino, a w niej znajduje się najniżej położone miejsce w Polsce. To depresja sięgająca ok. 2 m poniżej poziomu morza.

### Jeden z najlepszych poligonów w Europie

W Drawsku na Pomorzu znajduje się największy i najnowocześniejszy ośrodek szkolenia wojsk lądowych w Polsce, uznawany za jeden z najlepszych w Europie. Na obszarze 34 tys. ha (powierzchnia zbliżona do Wrocławia) ćwiczą regularnie wojska polskie i siły NATO.

### Najdłuższy budynek mieszkalny w Polsce

Jeśli lubicie ciekawostki budowlane, w czasie wycieczki po Gdańsku musicie zobaczyć tzw. falowiec, czyli najdłuższy blok mieszkalny w Polsce. Znajduje się w dzielnicy Przymorze, przy ul. Obrońców Wybrzeża. Ma aż 860 m długości.

### Inne unikalne budowle Pomorza

Bazylika Mariacka w Gdańsku to najwyższa ceglana świątynia na świecie (wieża ma 82 m wysokości), a Katedra Oliwska to z kolei najdłuższy kościół w Polsce (ma 107 m długości). Słynny gdański Żuraw to najstarszy zachowany średniowieczny dźwig w Europie - oddano go do użytku w pierwszej poł. XV w.

### Pierwszy polski statek, który opłynął Ziemię

Pierwszym statkiem, który pod polską banderą opłynął całą planetę, jest słynny Dar Pomorza, okręt-muzeum, który można zwiedzać w Gdyni. Wyprodukowano go w Niemczech, a w polskich rękach jest od 1929 r. Zakupiono go do celów szkole-

Wakacje nad morzem mogą być nie tylko relaksujące, ale też pełne niespodzianek i pozytywnych zaskoczeń. Myślicie, że znacie już wszystkie atrakcje polskiego wybrzeża? Udowodnimy, że się mylicie

# NIESAMOWITE CIEKAWOSTKI O POMORZU I BAŁTYKU

niowych dla Szkoły Morskiej w Gdyni. Dar Pomorza odbył 103 rejsy szkolne po całym świecie, a od 1983 r. jest pływającym muzeum jako jeden z oddziałów Centralnego Muzeum Morskiego w Gdańsku.

### Okręt z orderem

ORP Błyskawica, który także można oglądać w Gdyni, to bohater wojenny, odznaczony Krzyżem Złotym Orderu Wojennego Virtuti Militari (okręty mają status prawny osób, mogą podlegać karom i zaszczytom).

ORP Błyskawica otrzymała order za swoje zasługi w walkach morskich w czasie II wojny światowej (w kampanii wrześniowej, walkach o Narwik i potem na Morzu Śródziemnym).

### Prawdziwa polska Wenecja

Kilka miast w Polsce претендуje do miana naszej rodzimej Wenecji z uwagi na ładne kanały czy nadrzeczne promenady. Tymczasem tytuł prawdziwej polskiej Wenecji przysługiwać powinien tylko Świnoujściu. To jedyne miasto w Polsce położone w całości na wyspach: Wo-

lin, Uznam, Karsibór i niemal 40 pomniejszych.

### Najdłuższe moło Europy

Molo w Sopocie jest piękne i rekordowe. Przy długości pomostu sięgającej 512 m, jest najdłuższą tego rodzaju konstrukcją w Europie. Swoje rozmiary osiągnęło już w 1910 r., choć wówczas wyglądało inaczej.

### Bałtyk najmłodszym morzem na świecie

Bałtyk to najmłodsze morze na świecie. Powstał zaledwie ok. 12 tys. lat temu po wycofaniu się lądolodu i stopnieniu lodowców. Woda zalała wówczas doliny i równiny, porośnięte gęstym lasem. Skamieniała żywica drzew, leżących do dziś na dnie Bałtyku, nazywana jest bursztynem.

Bałtyk ma powierzchnię nieco większą od Polski: ok. 377 tys. km kwadratowych (Polska liczy 322 tys.).

### Tsunami na Bałtyku

Jeśli myślicie, że tsunami na Bałtyku pojawia się tylko w koszmarnych snach turystów, którzy przejedli się goframi, jesteście w błędzie. Wiadomo

przynajmniej o jednym bałtyckim tsunami. W 1497 r. woda wdarła się aż na 1400 m w głąb lądu. Zdarzenie opisał mnich-kronikarz z Darłowa, potwierdziły je też badania podziemnych osadów piasku morskiego.

Nie wiadomo, co było przyczyną niszycielskiej fali. Możliwe, że miało miejsce podziemne trzęsienie ziemi lub usunięcie się dużej części klifu gdzieś w Skandynawii.

### Polski Dubaj w Jarosławcu

Sztuczna plaża w Jarosławcu, nazywana Polskim Dubajem, to największa tego rodzaju plaża w Europie. Ma powierzchnię ok. 5 ha. Plaża jest zbudowana bardzo solidnie i może przetrwać każdy sztorm. Otacza ją ponadto malowniczy klif.

### Niesamowity krzywy las

Pod miejscowością Nowe Czarnowo w Zachodniopomorskiem, niedaleko Gryfina, wyrasta krzywy las. Pnie drzew mają w tym miejscu kształty przypominające siedziska. Nie wiadomo, jak powstała ta przyrodnicza anomalia. Możliwe, że to

dzieła szkodników, którzy przy użyciu jakichś sobie tylko znanych sposobów szykowali wygięte drzewa na deski do budowy kadłubów okrętów.

### Rekiny w Bałtyku

W Bałtyku występują trzy gatunki rekinów, na szczęście żaden nie jest groźny dla ludzi.

Żarłacz śledziowy dorasta do 3 m długości i 200 kg wagi. Trzyma się jednak głębin i nie zapuszcza blisko plaż. Koleń to mniejszy rekin, dorasta do 160 cm długości i waży do 9 kg. Rekinek psi to wprawdzie żarłacz, ale małutki, do 75 cm długości, zupełnie niegroźny dla ludzi

### Bałtyk zabiera nam ziemię

Brzegi Bałtyku erodują, a morze wdziera się w głąb Polski. Co roku morze zabiera ok. 50 ha ziemi.

Przykładem wdzierania się Bałtyku w głąb lądu są słynne ruiny kościoła w Trzęsaczu. Wzniesiono go XV w., wówczas w odległości ok. 2 km od brzegu morza. Dziś kościół stoi tak blisko wody, że połowa ścian zawałiła się i wpadła do Bałtyku



FOT. ANNA ARENT / POLSKA PRESS, ZDJĘCIE ILLUSTRACYJNE



FOT. KAROLINA MISZTAL / POLSKA PRESS



FOT. IWABALK, PIXABAY.COM

## Odzieżowe porady

# Jak zadbać o kostium kąpielowy, aby służył nam jak najdłużej? To proste!

Efektowne stroje kąpielowe to kluczowy element wakacyjnego bagażu i letniej garderoby. Niestety często są drogie i uszyte z delikatnych tkanin, dlatego powinniśmy obchodzić się z nim ostrożnie. Podpowiadamy, jak dbać o stroje plażowe, żeby zachowały swój nienaganny wygląd i zdobiły nasze ciała

**Małgorzata Czuba-Skarżyńska**  
malgorzata.czuba@polskapress.pl

**T**uż po powrocie z plaży czy basenu powinniśmy dokładnie wypłukać strój plażowy w wodzie, żeby pozbyć się ziarenek piasku, drobnych kamyczków, soli czy chloru, które wniknęły w tkaninę. Następnie trzeba je wyprać w taki sposób, żeby się nie zniszczyły.

Najlepiej zrobić to ręcznie, w misce z letnią wodą, z domieszką dobrej jakości płynu do prania dedykowanego do tkanin delikatnych, a jeśli strój ma intensywne barwy, zdecydujemy się na detergent przeznaczony do kolorowych ubrań. Dotyczy to zwłaszcza kostiumów plażowych z fiszbinami i dekoracyjnymi ozdobami. Strój lekko ugniatamy lub obracamy przez kilka minut, a następnie moczymy przez ok. 15-20 minut. W kolejnym kroku wymieniamy wodę, ponownie wkładamy odzież plażową do miski i staramy się bardzo delikatnie ją wypłukać, bez wyciskania, deformowania i pocierania. Po wyjęciu stroju kąpielowego z naczynia nie wykręcajmy mocno materiału.

Jeśli nie mamy czasu ani ochoty na pranie ręczne, pozostaje nam jedynie umieszczenie stroju kąpielowego w bębnie pralki. Zanim jednak uruchomimy urządzenie, sprawdzimy, jakie informacje dotyczące prania akcesorium plażowego są umieszczone na metce. Jeśli nie widzimy na niej symbol pralki, lepiej zrezygnować z prania mechanicznego. By mieć pewność, że strój kąpielowy się nie deformuje, ustawmy na panelu temperaturę 30°C i krótki program do tkanin delikatnych.

## Jak suszyć strój do kąpieleli?

Po praniu musimy wycisnąć delikatnie materiał, rezygnując z wykręcania go i ściskania tkaniny. Możemy go jedynie delikatnie ugniatać lub zawinąć na parę chwil w czysty baweł-

niany ręcznik, który wchłonie część wody. Następnie ułożymy strój kąpielowy na płasko (w pozycji poziomej) na ręczniku, który najlepiej umieścić na suszarce. Ten trik sprawi, że odzież plażowa się nie deformuje. Co jakiś czas możemy obrócić garderobę na drugą stronę, co przyspieszy wysychanie. Zadbajmy o to, żeby podczas suszenia odzież nie znajdowała się w promieniach słońca, bo kolorowe tkaniny mogą wyblaknąć. Najlepiej umieścić go w zacienionym i przewiewnym miejscu.

## Gdzie przechowywać strój kąpielowy, żeby się nie zdeformował?

Jeśli chcemy, żeby strój kąpielowy wyglądał nienagannie jak najdłużej, musimy go odpowiednio przechowywać.

Wbrew powszechnemu przekonaniu, wkładanie bikini czy stroju jednoczęściowego bezpośrednio do szuflady nie jest najlepszym pomysłem.

Jeśli zależy nam, żeby odzież plażowa się nie zdeformowała najlepiej umieścić ją w pudełkach do tego przeznaczonych lub zawiesić na wieszaku przeznaczonym na akcesoria i zabezpieczyć przed kurzem za pomocą folii ochronnej czy pokrowca na ubrania.

## Jak spakować strój kąpielowy do walizki na wakacje?

Pakując urlopowy bagaż, szczególnie powinniśmy zadbać o stroje plażowe, pamiętając o kilku zasadach:

- Zanim włożymy je do walizki, upewnijmy się, że są suche.

- Strój jednoczęściowy najlepiej zwinąć w rulon, a górę bikini z usztywnioną górą składajmy tak, żeby miseczkę włożyć jedną w drugą, a dodatkowo wgłębienie warto wypełnić kulką ze skarpetek.

- Odzież kąpielową najlepiej umieścić w jednym woreczku z przewiewnej tkaniny, dzięki temu nie zniszczy się podczas podróży.



FOT. 123RF

O strój kąpielowy należy odpowiednio dbać – dokładnie tak samo, jak o każdą inną część garderoby



FOT. 123RF

Słona woda może niszczyć tkaniny. Po dniu nad morzem pozbadźmy się jej ze stroju kąpielowego



FOT. 123RF

Intensywne słońce może sprawić, że kolory naszego stroju wyblakną. Przechowujmy go w ciemnym miejscu



FOT. 123RF

Ważne, by z naszego stroju kąpielowego usunąć drobinki piasku, które dostały się do niego na plaży



# Oszuści tylko czekają na nasz błąd, żeby wyczyścić konto do zera

Agnieszka Domka-Rybka  
agnieszka.domka@polskapress.pl

**Jest wiele sposobów, za pomocą których oszuści próbują wyłudzić dane, by dostać się na nasze konto. Niestety, często sami pakujemy się w kłopoty!**

- Lepiej nie logować się na konto elektroniczne za pomocą Wi-Fi hotelu czy pensjonatu, w którym akurat przebywamy na wakacjach - ostrzegła podczas niedawnej konferencji prasowej Agnieszka Wachnicka, wiceprezes Związku Banków Polskich odpowiadając na pytanie „Pomorskiej” właśnie w tej sprawie. - W miejscach wypożyczynku hasła do internetu są ogólnodostępne, wiele osób z nich korzysta i oszustom łatwiej włamać się do sieci. Banki nie są temu winne, ich systemy są zabezpieczone, ale to często klienci sami pakują się w kłopoty.

Oczywiście, bank nie ponosi odpowiedzialności, gdy do włamania dojdzie z winy klienta!

Niestety, kradzież pieniędzy z konta bankowego stała się codziennością. Cały czas rośnie liczba osób, która została poszkodowana takim przestępstwami.

Dotyczy to nie tylko bogatych osób, które na swoich ra-



**Wakacje to okres żniw dla złodziei. Lepiej m.in. nie korzystać z hotelowych Wi-Fi, żeby zalogować się na rachunek bankowy, skoro hasło na nie jest ogólnodostępne...**

chunkach trzymają sporo pieniędzy, ale coraz częściej również zwykłych obywateli. Zaś wakacje to okres żniw dla złodziei. Próbuje oni na różne sposoby dostać się do naszych pieniędzy i to głównie od nas zależy czy im się uda, czy nie. Zdarza się, że to klient sam podaje im hasła do przelewu. Zrobił tak, bo wydawało mu się, że płaci np. 1 zł dopłaty za zamówioną przesyłkę, a w rzeczywistości pozwolił wypłacić ze swojego konta wszystkie pieniądze.

Kancelaria Prawa Finansowego Eurolege ostrzega, że oszuści chętnie korzystają z podstawionych stron banków czy bramek płatności. Nieświadomy klient banku otrzymuje informację, że musi jak najszybciej zmienić hasło lub od znajomego na Facebooku otrzymuje link do poratowania pieniędzmi z... przejętego konta. Inna często używana metoda oszustów to kontakt telefoniczny, podanie się za konsultanta banku i prośba o zainstalowanie apli-

kacji pomocniczej. KPF podaje przykład oszustwa na pracownika banku. Tutaj można się zastanowić, jak oszuści nabierają nieświadomych klientów banków i co potwierdza ich wersję, że są prawdziwymi pracownikami banku. Odpowiedzią jest nazwa, która wyświetla się zamiast numeru telefonu, np. Infolinia mBank. Każdy z nas może podmienić numer telefonu na dowolną frazę lub wyraz, tak by wyświetlał się u odbiorcy. W trakcie rozmowy

oszuści namawiają do zainstalowania aplikacji AnyDesk, która pozwala im widzieć ekran urządzenia ofiary. W ten sposób pozyskują dane do logowania. Kradzież pieniędzy następuje od razu lub tuż po zakończeniu rozmowy.

Gdy padliśmy ofiarą włamania na konto, to w pierwszej kolejności należy zgłosić to na infolinię banku lub skontaktować się z konsultantem przez aplikację bankową. Jeśli zauważymy dziwne transakcje, SMS do autoryzacji, jak najszybciej zgłośmy to do banku. Pracownik powinien natychmiast zablokować dostęp do konta oraz kart kredytowych. Daje to duże szanse, że transakcja zostanie anulowana.

©©

## JAK NIE DAĆ SIĘ OKRAŚĆ?

**To proste zasady, które pomogą zminimalizować ryzyko włamania na konto.**

1) Jeśli płacisz za coś przez Internet, płac kartą. Nawet, gdy padniesz ofiarą oszustów, to w większości przypadków odzyskasz wszystkie lub dużą część skradzionych pieniędzy.

2) Nie płac przelewem generowanym z linka. Jeśli nie chcesz płacić w internecie kartą, to płac BLIK-iem lub poproś o numer konta i samodzielnie zleć przelew. Dzięki temu ograniczysz ewentualne straty tylko do kwoty, którą przesyłasz.

(źródło: infor.pl)

## DROBNE

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

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

### RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI  
■ HANDLOWE  
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES  
■ NAUKA  
■ PRACA

■ ZDROWIE  
■ USŁUGI  
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER  
■ ZWIERZĘTA  
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE  
■ RÓŻNE  
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA  
/PODZIĘKOWANIA  
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE  
■ TOWARZYSKIE

### Nieruchomości

#### MIESZKANIA - KUPIĘ

**KUPIĘ** udziały w nieruchomościach, spadkach, 602-738-759

**KUPIĘ** zadłużone mieszkanie lub pomogę w zamianie na mniejsze z dopłatą, 602-738-759

#### DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

**DZIAŁKA** BUDOWLANA 571 M2  
POŁCZYN ZDRÓJ SPRZEDAM,  
602742814.

### Handlowe

#### SPORT I REKREACJA

**ROWERY** używane tanio 508-436-420.

### Motoryzacja

#### OSOBOWE KUPIĘ

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

**AUTO skup wszystkie 695-640-611**

### Zdrowie

#### INNE

**ALKOHOLIZM** - esperal 602-773-762

### Usługi

#### AGD RTV FOTO

**PRALKI** naprawa w domu,  
603 775 878

#### BUDOWLANO-REMONTOWE

**CYKLINOWANIE** bezpyłowe  
511323367

### REMONTY od A do Z,

660-683-933(GK)

### Turystyka

#### KRAJ - GÓRY

**PROMOCJA** od 100 zł/os. w tym 2

posiłki. TYLICZ k/Krynicy G., pok.

z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

#### KRAJ - MORZE

**ŁĘBA,** tanie pokoje z łaz. 603-471-715

AUTOPROMOCJA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

**Ogłoszenia drobne**  
w Twojej gazecie  
przez Internetowe  
Biuro Ogłoszeń.  
**Bez wychodzenia**  
**z domu.**



**ibo.polskapress.pl**

# Iluminacje Szczecin 2023 – tu zadzieje się kolorowa magia



W nocy z 14 na 15 sierpnia wszystkie drogi będą prowadziły do Parku Żeromskiego, to tam będzie biło serce miasta

Małgorzata Klimczak  
Szczecin

**Pięć wyjątkowych instalacji rozlokowanych po centrum miasta, bajkowy plac Lotników, pływające magnolie oraz klimatyczny Park Żeromskiego podczas piątej edycji Iluminacji Szczecin.**

14 sierpnia miasto będzie wyglądało zupełnie inaczej. Tego wieczoru znane nam ulice, fasady budynków i parki zmienią się nie do poznania. Światło, kolor i muzyka pod osłoną nocy rozbudzą wyobraźnię spacerowiczów i przeniosą ich do zupełnie innego, świetlnego Szczecina. Zobaczymy piękne iluminacje.

Aranżacje będą nawiązywały do historii oraz tożsamości Szczecina. Nie zabraknie elementów natury, zieleni i morskości.

1. Iluminacja na budynku Urzędu Miasta - na fasadzie Szpinakowego Pałacu zobaczymy kwietne iluminacje zainspirowane szczecińską florą. Podczas projekcji na dwóch skrzydłach gmachu wyświetlane będą roślinne motywy: magnolie, krokusy, róże oraz ozdobny czosnek. Lokalizacja: gmach Urzędu Miasta Szczecin, plac Armii Krajowej.

2. „Cień” Szymborskiej - ten projekt świetlny jest hołdem dla Wisławy Szymborskiej w setną rocznicę jej urodzin. Iluminacja będzie przedsta-

wiała postać poetki, wyświetlane będą także fragmenty jej wierszy. W czasie projekcji usłyszymy dzieła autorki, odczytane m.in. przez aktorów Teatru Polskiego i Grażynę Szapołowską. Lokalizacja: Ogrody Śródmieście, ul. Wielkopolska 19.

3. Przybliżyć morze do Szczecina - instalacja świetlna studentów Akademii Sztuki w Szczecinie, którzy pasjonują się grafiką komputerową, ilustracją, concept-artem, komiksem, animacją oraz gramami komputerowymi. Projekt iluminacyjny będzie składać się z sześciometrowego węża morskigo umieszczonego przy Pomniku Marynarza oraz dodatkowych dekoracji

świetlnych m.in. świecących meduz. W tle usłyszymy szanty. Lokalizacja: Pomnik Marynarza, al. Jana Pawła II

4. Nieunikniona przemiana? Pod bezpiecznym parasolem natury - projekt szczecińskiej pracowni Floral Concept Store, Kwiciarnia „Pod Żółtą Różą”.

Tegoroczna praca konkursowa to połączenie kwiatowych dekoracji oraz elementów symbolizujących świat techniki. Lokalizacja: Plac Adamowicza.

5. Głód Życia - interaktywna instalacja najbardziej rozpoznawalnego artysty street-artowego w Polsce - Piotra Pauka (Lump), który swoją przystań znalazł w Szczecinie. Lokalizacja: Plac Solidarności.

## Filharmonicy szczecińscy zapraszają do Chorin

Małgorzata Klimczak  
Szczecin

**Dziś o godz. 15 filharmonia zaprasza do Chorin na koncert Orkiestry Symfonicznej Filharmonii w Szczecinie.**

W ruinach najpiękniejszego klasztoru Brandenburgii, oddalonego o niespełna 100 km od Szczecina, już po raz 60. odbędzie się Letni Festiwal Muzyczny.

Orkiestra Symfoniczna Filharmonii w Szczecinie po raz kolejny wystąpi gościnnie podczas Letniego Festiwalu Muzycznego w Klasztorze w Chorin. Choriner Musiksommer to festiwal wywodzący się już od 1964 roku, kiedy to w ruinach dawnego cysterskiego opactwa zaczęto organizować pierwsze koncerty. W scenarii tej, zachowanej dzięki staraniom wielkiego niemieckiego architekta Karla Friedricha

Schinkla, dorocznie odbywa się kilkanaście koncertów głównie muzyki XVII-, XVIII- i XIX-wiecznej.

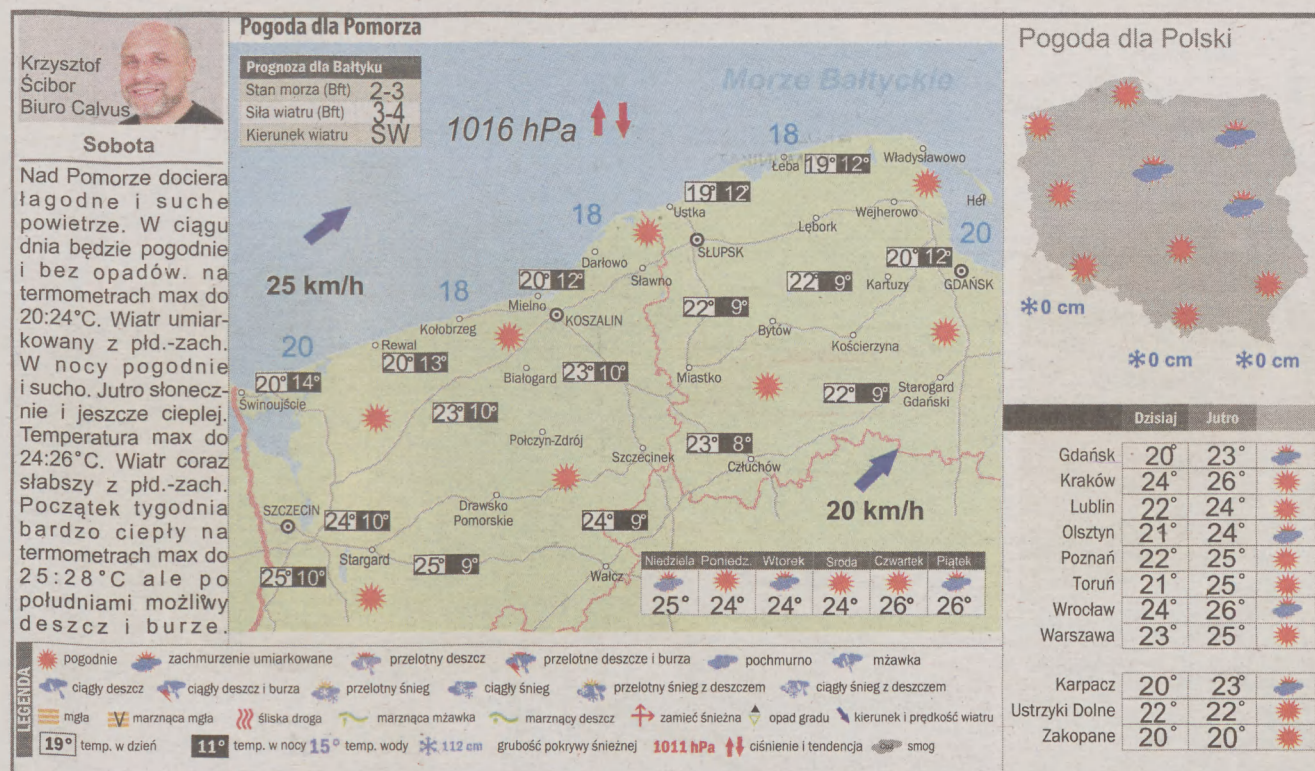
W tym roku orkiestra przygotowała program zawierający dzieła uwielbiane przez melomanów na całym świecie, a będą to: Uwertura do opery Euryanthe Carla Marii von Webera, słynny Koncert wiolonczelowy h-moll op. 104 Antonina Dwořaka oraz wielka Symfonia nr 1 c-moll op. 68 Johanna Brahmsa potocznie znana jako X Symfonia Beethovena. Podczas Festiwalu Choriner Musiksommer Orkiestrę Symfoniczną Filharmonii w Szczecinie poprowadzi maestra Maria Sydor. W koncercie wiolonczelowym Dwořaka orkiestrze towarzyszyć będzie wyśmienity solista, wiolonczelista - Rafał Kwiatkowski.

To jedno z sierpniowych wydarzeń, w których będzie uczestniczył filharmonia. ©



W ruinach najpiękniejszego klasztoru Branderburgii

## POGODA



## Krystyna Janda i jej droga życiowa

Małgorzata Klimczak  
Szczecin

**Teatr Polski zaprasza na Scenę Włoską na przedstawienie gościnne Krystyny Jandy „My Way”.**

„My Way” to wieczór przygotowany przez Krystynę Jandę z okazji 70. urodzin tej wybitnej aktorki. Opowieść o jej wczesnych latach, początkach kariery, przyjaciółach, budowie Teatru Polonia i Och-Teatru. Wspomnienia i aktualności w formie monologu scenicznego.

Krystyna Janda to wybitna aktorka teatralna i filmowa, reżyserka, felietonistka, prozaiiczka, ikona polskiego kina i teatru. W teatrze debiutowała rolą w „Trzech siostrach” Czechowa w reżyserii A. Bardi-

nego. Jej pierwsza filmowa rola to Agnieszka w filmie Andrzeja Wajdy „Człowiek z marmuru”. Od tamtego czasu grała w doskonałych produkcjach filmowych i spektaklach teatralnych, tworząc znakomite aktorskie kreacje. Za swoje role artystka wielokrotnie była nagradzana na polskich i międzynarodowych festiwalach - za rolę w filmie „Przesłuchanie” otrzymała Złotą Palmę na festiwalu w Cannes, a za rolę w filmie „Zwolnieni z życia” Waldemara Krzystka - Srebrną Muszlę w San Sebastian.

Spektakl będzie można zobaczyć 12 i 13 sierpnia o godz. 16 i 19.30 na Scenie Włoskiej zmodernizowanego Teatru Polskiego w Szczecinie. Jest to jedno z wydarzeń uświetniających otwarcie wyremontowanej siedziby teatru. ©

# Bocianie gniazdo...

Strażacy z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Ustce w sobotę po południu dostali zgłoszenie, że w Przewłocze w gminie Ustka młody bocian wypadł z gniazda. Na pomoc wyjechali z podnośnikiem... Udało się!

