

WEEKEND 2^{ty} rodzinę



• **Temat weekendu:** Powrót do szkoły to zawsze wyzwanie, zwłaszcza, kiedy wiąże się z wejściem w nowe środowisko, gdy zmienimy przedszkole na szkołę podstawową, czy podstawówkę na szkołę średnią. Stresują się nawet przyszli studenci. Więc przed rodzicami kolejne, wcale nie łatwe zadanie. Przesada? Wcale nie - **str. 6** • **Joanna Kulig:** Jej życie to nieustanna podróż. Najpierw z malutkiej Muszynki do Krakowa, potem do Warszawy, a teraz w cały świat: Paryż, Londyn, Los Angeles... - **str. 8**



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela
19-20.08.2023

Nr 192 (5044)
Nakład: 7.120 egz.

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

Złot po latach. ;
Spotkanie
wychowanków domu
dziecka **str. 2**



Malibork2050:
Mniej ludzi, więcej
zieleni - takie są
kierunki na przyszłość
str. 14

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



9 770137 952060

ŻEGLARSKIE ŚWIĘTO PIĘKNE JEDNOSTKI BĘDZIE MOŻNA PODZIWIĄĆ 19 120 SIERPNIĄ PRZY NABRZEŻU W SZCZECINIE

Czas rozwijać żagle na paradę



Spodziewanych jest kilkanaście żaglowców z Polski, Niemiec, Finlandii i Holandii, a także jednostki z 3. Flotylli Okrętów w Gdyni i 8. Flotylli Obrony Wybrzeża w Świnoujściu. Zabrzmi muzyka - nie tylko szanty, o puchar zmierzają się orkiestry dęte... Nie zabraknie atrakcji dla najmłodszych **str. 15 i 16**

W poniedziałek W naszej gazecie
SpoftOWy24

Relacje z wydarzeń sportowych
w rejonie kraju na świecie

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 3401114
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Zostawili zły bagaż rodzinnych domów i piętno dzieci z „biduła”

Rajmund Wełnie
Szacinek

To było absolutnie wyjątkowe spotkanie. Blisko 50 wychowanków domu dziecka i ich wychowawców wspominało wspólne lata w miejscu, które stało się ich rodzinnym domem.

- Na pomysł wpadliśmy z Małgosią Korbus, siedząc w fotelach, rozmawiając o dawnych czasach i planując zebranie naszej dawnej grupy z Domu Dziecka w Szczecinku - mówi Urszula Wronowska. - Dałyśmy post z propozycją zlotu na swoje facebooki i odzew był tak wielki, że formuła rozszerzyła się nam na pozostałe grupy i inne roczniki.

Zlot nad Wielimiem

Tym sposobem w sierpniowy weekend na kempingu nad jeziorem Wielimie zameldowało się prawie 50 osób - dziś już oczywiście dorosłych ludzi oraz ich wychowawców z tamtych lat. - Przyjechalichęsto z odległych zakątków Polski, ci, którzy mieszkali na Wiatracznej (tu do dziś mieści się dom dziecka - red.) od lat 80. XX wieku przez ostatnią dekadę minionego stulecia aż do początków lat dwutysięcznych - mówi pan Ula. - Są z nami ówczesny dyrektor Maria Sołowij czy wychowawcy Tatiana Rogowska, Marek Grabka i Jan Woynicz.

Był czas wspomnień i niemałych wzruszeń, bo wielu nie widziało się od 20 i więcej lat. Były łzy, przeglądanie zdjęć z kroniki placówki przy Wiatracznej i domowych archiwów. Wspólne ognisko i biesiada.

Moi rozmówcy niekryją, że większość z nich spędziła w domu dziecka 10 i więcej lat. Trafiali tam, bo ich rodzice - z różnych powodów - nie wywiązywali się ze swojej roli i musiało ich wyręczać państwo.

- Dla dzieci pobyt w domu dziecka był wyrwaniem niekiedy z rodzin, gdzie był alkohol i przemoc - mówią. - Często



Spotkanie po latach... Na kempingu nad jeziorem Wielimie zameldowało się prawie 50 osób

złe wspomnienia na tyle, że nie chcieliśmy tam wracać, gdy przyszła pora na usamodzielnienie.

Dom dziecka kiedyś

Pamiętajmy, że jeszcze kilkanaście, 20 lat temu - zanim rozwinął się współczesny system pieczy zastępczej - domy dziecka funkcjonowały zupełnie inaczej niż dziś. Dość powiedzieć, że w czteropiętrowym gmachu przy Wiatracznej w Szczecinku na przełomie wieków mieszkało isto kilkadziesiąt dzieci. Zwykle w kilkuosobowych pokojach od kilkulatków po wchodzących w dorosłość.

- Czasami czułam się, jak na wiecznej kolonii - pani Ula mówi, że miało to swoje dobre strony, ale też czasami tęskniło się za intymnością i własnym kątem.

Dla kontrastu - obecnie w szczecineckim domu dziecka przebywa kilkanaścioro wychowanków. A ogromna większość dzieci objętych pieczą zastępczą mieszka z rodzinami zastępczymi (zawodowymi klub krewnymi, najczęściej dziad-



Stare zdjęcia ożywiły wspomnienia...

kami lub wujostwem) lub w rodzinnych domach dziecka.

Ogromną rolę w dawnym systemie odgrywali wychowawcy, wzory i autorytety, którzy musieli zastąpić rodziców i którzy nie kończyli pracy po wyjściu z domu dziecka. - Byli różni, tych których wspo-

minamy średnio z nami dziś tu nie ma - nasza rozmówczyni nie kryje, że ci wychowawcy przez duże W dali im poczucie bezpieczeństwa, ale przede wszystkim własnej wartości. - To są i byli ludzie, którzy mówili nam: „dasz radę: jesteś zdolny, piękny”.

I dawali... Tak było w wypadku pani Uli: - Gdy skończyłam 18 lat, musiałam się dosłownie na drugi dzień wyprowadzić z domu dziecka, mówiąc „nie możesz tu już więcej spać” i musisz zacząć żyć na swój rachunek - opowiada, że nową drogę dostała z pla-

cówki 3,6 tysiąca złotych, poduszki i życzenia powodzenia. - Wynajęłam pokój i zaczęłam samodzielne życie.

Małgorzata Korbus wspomina, że jej urodziny wypadają w listopadzie, a z domu dziecka chcieli, aby wyprowadziła się już w czerwcu, po zakończeniu roku szkolnego.

- Walczyłam, aby pozostać jeszcze te kilka miesięcy do pełnoletności - mówi.

To oni są dziś wzorem

Dziś mogą spojrzeć za siebie z dumą, z przekonaniem, że zostawili zły bagaż rodzinnych domów, zrzucili też piętno dzieci z biduła. Mają własne, wspaniałe rodziny. Pracę, prowadzą własne firmy. I - to najważniejsze - dzieci, które darzą wielką miłością. Wychowują je poswojemu, ale z doświadczeniem - często niełatwym przeciwności z domu dziecka - i lekcją, aby nie powtarzać błędów, które robili ich rodzice. Idzie - o paradokse - są czasami wzorcem udanego życia dla kolegów z normalnych domów, z którymi chodzili do szkoły. ©

Jak łatwo
i skutecznie
suszyć grzyby
w piekarniku?

PORADNI *Astr. 7*

Miodowanie
włosów – sposób
na poprawę
ich kondycji

URODA *str. 11*

WEEKEND *z rodziną*

Zdrowe, lekkie
i przede
wszystkim pyszne
sałatki na kolację

KUCHNIA.y/r *9*

Fantastyczne
odkrycie
w katedrze
w Świdnicy

TURYSTYKA *A12*

GŁOS

Sobota-Niedziela, 19 20.08.2023



**NOWA SZKOŁA,
NOWE WYZWANIA.
JAK WESPRZEĆ
DZIECKO?**

Wejście w nowe środowisko, przyjęcie na siebie nowych obowiązków, coraz większe wymagania, jakie stawia przed nami życie, jest stresujące nawet dla osób dorosłych, a cóż dopiero dla dzieci. Pamiętajmy, że nasze pociechy potrzebują wsparcia w tej nowej dla nich sytuacji *str. 6*

Nadleśnictwo Polanów zaprasza!

Są wakacje! Korzystajcie z leśnych atrakcji



Nadleśnictwo Polanów zachęca do spędzenia wolnego czasu na terenie polanowskich lasów. Znajdziecie tu wiele ciekawych atrakcji. A już 26 sierpnia Nadleśnictwo zaprasza na Spacer z leśnikiem!

Jeżeli jeszcze nie korzystaliście z aplikacji Polanow, to koniecznie spróbujcie. To mobilny przewodnik po rejonie Nadleśnictwa Polanów. Aplikację można ściągnąć za darmo na swój telefon. – Aplikacja pozwala poznać ciekawe miejsca, jak również odkryć te zakątki, które dla wielu osób mogą być jeszcze kompletnie nieznanymi. Zachęcamy do odwiedzania naszych lasów! – mówi Nadleśniczy Jacek Todys.

Jak to działa? Wszystko znajdziecie tutaj: play.google.com/store/apps/details. Można też prosić, poprzez play.google.com znaleźć aplikację mPolanow.

Na pobranie aplikacji wystarczy kilka minut. Jest ona dostępna także dla telefonów z Apple. Mapa w aplikacji skieruje poszukiwaczy przygód wprost do najciekawszych miejsc w okolicy Polanowa. Wśród nich są m.in. Sanktuarium na Świętej Górze Polanowskiej, Elektrownia szczytowo-pompowa w Żydowie, zabytkowy park w Rzeczy

Małej, Zamek w Krągu, czy Czerwony Most. Aplikacja umożliwia również zgłoszenie do Nadleśnictwa zagrożenia, jakim jest pożar lub dzikie wysypisko śmieci.

Nadleśnictwo Polanów jest położone w dorzeczu Wieprzy i Parsęty. W okolicach Starego Żeliborza swoje źródła ma rzeka Grabowa, znana zwłaszcza wśród kajakarzy. W południowo-zachodniej części, w jeziorze Kwiecko, swój początek ma Radew, która wpada do Parsęty. Warunki w rejonie Nadleśnictwa Polanów są wręcz idealne dla kajakarzy!

Przy pomocy aplikacji mPolanow, ale też dzięki mapom dostępnym na stronie Nadleśnictwa Polanów, można odnaleźć miejsca postoju i odpoczynku w polanowskich lasach, również te, gdzie wolno rozpaść ognisko (te miejsca są pod nadzorem Nadleśnictwa; są tu dostępne wiaty, stoły, ławki).

Chętni, którym nocne chłody nie są straszne, mogą zanoć w lesie. Oczywiście trzeba przy tym pamiętać o przestrzeganiu zasad obowiązujących na terenie Nadleśnictwa Polanów, a także o ostrożności w zakresie zagrożenia pożarami (pamiętaj-



FOT. NADLEŚNICTWO POLANÓW

Ścieżka dydaktyczna w Krągu

cie przy tym, że ognisko można rozpaść w lesie wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych). Szczegóły, jak skorzystać z bushcraftu i survivalu oraz regulamin znajdziecie na stronie Nadleśnictwa (program „Zanocuj w lesie”: [polanow.szczecinek.lasy.gov.pl/program-zanocuj-w-lesie-](https://polanow.szczecinek.lasy.gov.pl/)).

Na terenie Nadleśnictwa Polanów biega szlaki: Doliny Radwi im. Tadeusza Brzezińskiego; im. Jana Pawła II – Szlak Świętych Gór (ma swój początek/koniec na Świętej Górze Polanowskiej, gdzie istnieje Pustelnia Franciszkańska z Sanktuarium Matki Bożej Bramy Niebios); Łącznikowy Polanów – Żydowo; Szlak Rezerwatów; Szlak Wzniesień Moreny Czołowej; Szlak Krainy lasów i jezior; Pomorska Droga Świętego Jakuba; droga rowerowa na trasie Jacinki – Polanów oraz Rzeczyca Wielka. Szczegóły i mapa są do pobrania ze strony Nadleśnictwa Polanów.

Położona ok. 2 km od Polanowa Święta Góra Polanowska wraz z Rowokotem koło Smołdzina i Górą Chełmską w Koszalinie jest zaliczana do świętych gór Pomorza. To miejsce znajduje się na liście tras pielgrzymkowych. Tędy przebiega też szlak św. Jakuba prowadzący do hiszpańskiego Santiago de Compostela (w ramach Pomorskiej Drogi św. Jakuba). Każdy, kto tu dotrze autem, może zaparkować u podnóża Świętej Góry Polanowskiej, gdzie Nadleśnictwo Polanów przygotowało miejsca postojowe. Na szczyt prowadzi droga krzyżowa z rzeźbami ludowymi; to 20 rzeźbionych

w drewnie stacji różańcowych, które są prawdziwymi perełkami. Wędrówka jest przyjemna, w ciszy, wśród drzew, po utwardzonej drodze, zajmuje – w zależności od tempa marszu – od kwadransu do pół godziny. Po drodze mijamy dojdzie do źródła, które jest nazywane Studnią Zdrowia (Źródło Opieki Najświętszej Marii Panny). Święta Góra Polanowska to również miejsce corocznych Odpustów Kaszubskich. W czerwcu został tu odsłonięty pomnik Remusa – postaci znanej z legend jako kaszubski wędrowiec, który przemierzał wiele dróg od wsi do wsi, z taczką wypełnioną modlitwami i śpiewnikami w języku kaszubskim, docierając do ludzi i krzewiąc kaszubszczyznę.

W polanowskich lasach znajdą też dla siebie świetną trasę miłośnicy biegania: droga wiedzie Szlakiem Góry Warblewskiej (mała i duża pętla). To 8-kilometrowa trasa, która prowadzi przez rejon Obszaru Natura 2000 (Dolina Grabowej) i Obszaru Chronionego Krajobrazu „Okolice Polanowa”, które utworzono w celu ochrony siedlisk, zbiorowisk roślinnych i miejsc pobytu wielu gatunków zwierząt i zachowania przyrody w strefie ujęć wody. Jest tu też dostępna ścieżka zdrowia z urządzeniami siłowni na świeżym powietrzu.

W Krągu, na całe rodziny czeka Leśna Ścieżka Dydaktyczna. Trasa przygotowana przez Nadleśnictwo Polanów jest zlokalizowana nad Jeziorem Zamkowym na terenie Leśnictwa Krąg. Położona jest tuż przy trasie biegnącej

z Koszalina do Sławna, ma swój początek przy tutejszym Zajeździe Zamkowym, a koniec – w pobliżu Leśniczówki Buszyno. Tu nikt nie będzie się nudził!

Kolejna atrakcja przygotowana przez Nadleśnictwo Polanów to „Spacer z leśnikiem”. To cykl spotkań dla chętnych mieszkańców Polanowa i nie tylko – każdy może

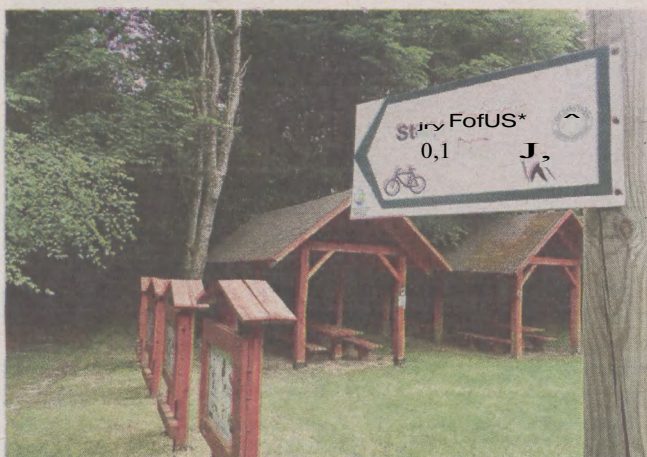
wziąć udział w wyprawach, na które zaprasza Nadleśniczy Jacek Todys. Nie ma zapisów, niema ograniczeń, wystarczy przyjść albo dojechać i dołączyć do grupy. W czerwcu, podczas „Spaceru z leśnikiem”, mieszkańcy regionu mieli okazję zobaczyć łąkę storczykową, na której rosną kukułki szerokolistne i Fuchsa (o storczykach występujących w polanowskich lasach piszemy na sąsiedniej stronie). Wyprawę, która służyła pokazaniu ciekawostek przyrodniczych, ale też odkryciu interesujących kart historii ziem w rejonie Wielina w gm. Polanów, poprowadził Nadleśniczy Jacek Todys.

Najbliższy „Spacer z leśnikiem” odbędzie się już 26 sierpnia, w rejonie Rzeczy. To spotkanie, podobnie jak poprzednie, będzie otwarte, a wyprawę po raz kolejny poprowadzi Nadleśniczy Jacek Todys. – Zapraszamy na trzygodzinny spacer, który tym razem będzie wiódł szlakami Baraniej Góry. Wyruszymy w poszukiwaniu źródeł rzeki. Mamy naszą Baranią Górę, mamy i naszą Wisłę – śmieje się Nadleśniczy. Zbiórka 26 sierpnia o godz. 10.00 przy świetlicy wiejskiej w Rzeczy. – Serdecznie zapraszamy – dodaje Nadleśniczy.



FOT. NADLEŚNICTWO POLANÓW

Spływ rzeką Grabową to gratka dla kajakarzy



FOT. NADLEŚNICTWO POLANÓW

Na terenie Nadleśnictwa są dostępne trasy rekreacyjne



FOT. NADLEŚNICTWO POLANÓW

Sanktuarium na Świętej Górze Polanowskiej



FOT. NADLEŚNICTWO POLANÓW

Miejsce warte zobaczenia to park przy wyjeździe na Bobolice



Lasy Państwowe
* zapraszamy %Ł



Nadleśnictwo Polanów

- tu znajdziecie storczyki, jakich nie znacie

Storczyk Obuwik Pospolity, który występuje na terenie Nadleśnictwa Polanów

Na terenie Nadleśnictwa Polanów występują storczyki leśne, które trudno winnych regionach kraju. Torzadkość i prawdziwy skarb w tej części Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Szczecinku.

W Polsce większość storczykowatych występuje na glebach wapiennych. - Na nasze tereny najwyraźniej lodowiec sprowadził bryłę wapienia, co wpłynęło na charakter gleby. Stąd wziął się u nas Rezerwat Przyrody Wapienny Las - wyjaśnia Nadleśniczy Nadleśnictwa Polanów Jacek Todys.

Nazwa rezerwatu wynika z dużej ilości odkrytego wapienia w glebie, którego widocznym śladem jest trawertyn, zwany również martwicą wapienną. Duża ilość wapienia w glebie, duża wilgotność i żyzność skutkują powstawaniem specyficznych, jak na północną Polskę, zbiorowisk roślinnych. Rezerwat Wapienny Las znajduje się na terenie gmin Bobolice i Polanów, w Leśnictwie Gołogóra. Zajmuje powierzchnię 21,71 ha. Celem ochrony przyrody w rezerwacie jest zachowanie kompleksu lasów bukowych, grądowych i łęgowych

na podłożu wapiennym wraz z rzadką roślinnością żyznych buczyn storczykowych i licznymi źródłiskami. Specyficzna budowa geologiczna terenu, strome stoki morenowe, liczne źródła wapienne oraz wypłaszczenia przy dolinie rzeki Debrzyca doprowadziły do wykształcenia się różnorodnych fitosocjologicznie i florystycznie zbiorowisk roślinnych. Można tu spotkać m.in. wapieniolubnego storczyka buławnika czerwonego *Cephalanthera rubra*, który w województwie zachodniopomorskim występuje prawdopodobnie jedynie na dwóch stanowiskach, a w Polskiej Czerwonej Księdze Roślin opisano go jako gatunek zagrożony wyginięciem (Hereźniak, Bernacki 2014).

Ciekawostka: pierwsze stanowiska storczyków w woj. zachodniopomorskim (m.in. *Platanthera bifolia*, *Dactylorhiza* spp.) datowane są na około 1000 lat po rozpoczęciu okresu ocieplania klimatu w holocenie.

W ubiegłym roku podczas XIII Dni Różnorodności Biologicznej w Leśnym Kompleksie Promocyjnym Lasy Środkowopomorskie, które są cyklicznie od lat organizowane przez Nadleśnictwo Polanów, została przeprowadzona inwentaryzacja stanowisk storczyków, m.in. na terenie Rezerwatu Wapienny Las. Podczas badań terenowych zinventaryzowano 174 taksony roślin naczyniowych, które należą do 53 rodzin i 122 rodzajów. Liczba gatunków w poszczególnych rodzinach waha się od 1 do 15. Najbogatsze w gatunki są rodziny: wiechlinowate (Poaceae) - 15, turzycowate (Cyperaceae) - 12, astrowate (Asteraceae) - 11, selerowate (Apiaceae) i bobowate (Fabaceae) - po 7. Znotowano 12 gatunków objętych ochroną

prawną, z czego 3 są objęte ochroną ścisłą: obuwik pospolity (*Cypripedium calceolus*), buławnik czerwony (*Cephalanthera rubra*) i kukułka Fuchsa (*Dactylorhiza fuchsii*).

- Interesuje nas m.in. obuwik pospolity, najczęściej występujący u nas polski

czerwony. Sytuacja obuwika z roku na rok pogarsza się: jeżeli chodzi o buławnika - od kilku lat znajdujemy w lesie tylko jego liście - mówi Nadleśniczy Jacek Todys. - Występuje też u nas gnieźnik leśny. To dość specyficzny storczyk, saprofit, który nie wykształca

Okres rozwoju storczyków trwa od kilku do kilkunastu lat. Roślina jest wrażliwa na czynniki zewnętrzne, w tym na dostępność światła. Z tego powodu występujący przez lata w danym rejonie gatunek, może stopniowo zanikać, by zniknąć zupełnie na kolejne

żuje, że formy ochrony przyrody w Polsce spełniają swoje funkcje - mówi prof. Zbigniew Sobisz. - Takie miejsce, w którym można zobaczyć gnieźnika leśnego i buławnika czerwonego, to się rzadko zdarza. Choć może gnieźnika coraz częściej możemy spotkać na terenie Pomorza, ale już buławnik to rewelacja! Przy tym te wszystkie formy ochrony, rezerwatowe, częściowe, czy całkowite, użytki ekologiczne, zespoły przyrodniczo-krajoobrazowe, one spełniają swoje funkcje we współczesnej przyrodzie.

Nadleśniczy z Polanowa wskazuje na znalezione okazy storczyków leśnych: - W Wapiennym Lesie podczas ubiegłorocznych Dni Różnorodności odnaleziono liczne gnieźniki oraz dwa kwitnące buławniki czerwone - podkreśla Jacek Todys. - Z naszych Dni Różnorodności płyną wnioski wskazujące na to, że niezbędne mogą okazać się działania ochrony czynnej stanowisk storczyków, w tym również te związane z dopuszczeniem większej ilości światła do tzw. dna lasu.

W tym roku Nadleśnictwo Polanów wspólnie z Regionalną Dyrekcją Ochrony Środowiska przeprowadziło działania ochronne na terenie Rezerwatu Wapienny Las. Przedstawiciele Nadleśnictwa Polanów spotkali się z pracownikami RDOŚ, aby wyznaczyć teren zabiegu dla wykonawcy zadania, jakim jest odsłanianie stanowisk storczyka - buławnika czerwonego. Ponadto Nadleśnictwo Polanów gościło prof. dra hab. Dariusza Szlachetko z Wydziału Biologii Uniwersytetu Gdańskiego, który przeszkolił pracowników Nadleśnictwa Polanów ze sztucznego zapylania obuwików.



Uczestnicy Spaceru z leśnikiem na łące storczykowej w rejonie Polanowa

storczyk leśny - efektowny, z pięknym kwiatem przypominającym żółtą cizemkę, a więc jego nazwa nie jest przypadkowa. W kręgu naszego zainteresowania jest też buławnik

chlorofilu i żyje w symbiozie z grzybami rozwijającymi się w glebie. Jego system kłączowy i bulw tworzy gniazdo, stąd jego nazwa. Jest pasożytem, który korzysta z usług roślin obok rosnących, najczęściej grzybów.

- Rodzina storczykowatych to jedna z większych rodzin we współczesnej światowej florze - mówi uczestnik polanowskich warsztatów naukowych dr hab. prof. Uniwersytetu Pomorskiego Zbigniew Sobisz z Instytutu Biologii i Nauki o Ziemi. - Storczykowatych mamy tysiąc rodzajów, około 40 tysięcy gatunków. Storczyk, który najczęściej występuje w naszym otoczeniu, to ten sprzedawany w ogrodnictwie, czy w sklepach - *Phalenopsis* (czyli popularny fale-nopsis - dop.).

10, 20, a nawet 30 lat, a następnie - przy sprzyjających warunkach - odrodzić się na nowo.

- Rezerwat Wapienny Las napawa optymizmem i poka-



Storczyk Kukułka Plamista

FOT. NADLEŚNICTWO POLANÓW



Storczyk Buławnik Czerwony

FOT. NADLEŚNICTWO POLANÓW



Storczyk Gnieźnik Leśny

FOT. NADLEŚNICTWO POLANÓW

Psychologia

Dorota Kowalska
 dorota.kowalska@polskapress.pl

Powrót do szkoły to zawsze wyzwanie, zwłaszcza, kiedy wiąże się z wejściem w nowe środowisko, gdy zmieniemy przedszkole na szkołę podstawową, czy podstawówkę na szkołę średnią. Stresują się nawet przyszli studenci. Więc przed rodzicami i kolegami, wcale nie łatwe zadanie. Przesada? Wcale nie.

„Mam jakiś lęk przed szkołą, od początku gimnazjum. Teraz jestem w pierwszej klasie technikum iznów, tak jak w poprzednie lata, wagaruję. Dzisiaj i wczoraj nie byłam w szkole. Nie radzę sobie. To jakiś chory lęk. Tyle już opuściłam od początku roku... Boję się, że zaczną się mnie czepiać” - pisze jedna z internautek.

Druga: „Chodzę do bardzo dobrego liceum i dobrze się uczę. Lubię nawet chodzić do szkoły, bo mam tam przyjaciół. Na szczęście mam takich problemów z nauczycielami, ale widzę, jak niektórzy znechęcają się nad moimi przyjaciółkami, które ledwo co zdają. Bardziej boję się tego, co będzie na studiach. Cholera! Strasznie, strasznie, STRASZNIE boję się studiów!”.

„W każdym przypadku chodzi o ostrach przed rówieśnikami zapewne, bo na pewno nieniechęć do nauki. Z niechęcią do nauki dajes się wytrzymać w nudnej szkole, ale jak się człowiek boi ludzi lub ma z nimi ciągłe kłótnie, bo go wnerwiają, to przeto bierz się siłą, wagarowanie” - pisze kolejna osoba.

Bo nowa miejscówka to nowe obowiązki, nowi ludzie, sytuacja, do których młody człowiek nie zawsze jest przygotowany.

„Porozmawiaj z dzieckiem o nowych obowiązkach i przyzwyczajaj. Dziecko może nie być świadome, jak będzie wyglądał nowy rok szkolny na kolejnym etapie edukacji - szczególnie dotyczy to dzieci kończących edukację wczesnoszkolną (...). Warto, aby było do tego przygotowane. Dlatego porozmawiaj z nim o nowych obowiązkach i przyzwyczajaj, wyjaśnij, na czym dokładnie polegają zmiany i jak będzie teraz wyglądać organizacja roku szkolnego i nauki” - pisze psycholog Katarzyna Stefańska na portalu www.enel.pl.

To samo dotyczy zmiany szkoły podstawowej na średnią. Wielu uczniów przeżywa szok, bo w szkole średniej nauczyciele nie prowadzą już za rękę. Nie ma pobłażania, wymagania rosną i świadomość młodych ludzi również. Gra toczy się o dobre studia i wymarzony zawód, a więc o przyszłość. Stres pojawia się już przy wyborze liceum czy technikum: prywatne? Publiczne? Iść do tego z pierwszej dziesiątki, czy do szkoły trochę niższym poziomie?

Oczywiście, z nastolatkiem rozmawia się inaczej niż z uczniem kończącym klasę szkoły podstawowej, ale taka rozmowa powinna się odbyć. Zwłaszcza, jeśli zauważymy, że nasza pociecha nie odnajduje się w nowej rzeczywistości.

I tu rada. Bardzo często, zarówno szkoły średnie, jak i uczelnie wyższe, organizują przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego, albo zaraz na jego początku, wyjazdy integracyjne. Warto z nich skorzystać. Wspólny klasowy wyjazd, czy wyjazd osób z pierwszego roku studiów sprawi, że ludzie poznają się bliżej, już wtedy mogą tworzyć się przyjaźnie, czy fajne, koleżeńskie więzi. Poza tym, to szansa na poznanie nowych kolegów czy koleżanek poza murami szkoły i uczelni, a więc w trochę innych warunkach. No dobrze, ale jeżeli zauważymy, że wyjazd integracyjny nie pomógł, że nasze dziecko wciąż czuje się zagubione, musimy działać dalej.

„Opowiedz mu historię ze swoich lat szkolnych. Dziecko zrozumie, że nie jest osamotnione w swoich rozterkach i niepokojach - uświadomi sobie, że jego rodzic też był dzieckiem i znalazł się w podobnej sytuacji, z którą sobie umiał poradzić. Podobnie jak wiele innych rodziców dzieci. Nie strasz, nie buduj atmosfery zagrożenia, nie epatuj też swoimi superosiągnięciami, które mogą przerastać twoje dziecko - staraj się pozytywnie wzmocnić i pokaż, jakie metody może zastosować w konkretnych sytuacjach” - radzi psycholog Katarzyna Stefańska.

Ta rada sprawdza się również w przypadku nastolatków. Warto z nimi rozmawiać o naszych przeżyciach w szkole średniej, kłopotach z nauczycielami czy rówieśnikami. W końcu każdy z nas musiał się kiedyś zaadaptować w nowym szkolnym miejscu. Powinniśmy w tych opowieściach unikać sformułowań: „zawsze”, „nigdy”, opowiadać o konkretnych sytuacjach i zachowaniach. Chodzi o to, aby pokazać młodemu człowiekowi, że zawsze jest jakieś rozwiązanie.

Trzeba też pomagać dziecku, w każdym zresztą wieku, w budowaniu pozytywnego obrazu samego siebie. Wskazywać na jego pozytywne cechy, ważne umiejętności, sukcesy. Młody człowiek musi mieć poczucie własnej wartości, nie możemy śleć, że ewentualne niepowodzenia na przykład w nawiązaniu relacji z kolegami z klasy, to wyłącznie jego wina. Inna rzecz, że osoby, które wierzą w siebie, mają o sobie dobre zdanie, są pewniejsze, łatwiej komunikują się z innymi, są szybciej akceptowane, nawet podziwiane.

Można też pomóc poszukać młodemu człowiekowi bliźniej duszy gdzieś indziej. Dobrym pomysłem może okazać się zapisać

Wejście w nowe środowisko, przyjęcie na siebie nowych obowiązków, coraz większe wymagania, jakie stawia przed nami życie - to wszystko jest stresujące nawet dla osób dorosłych, a co dopiero dla dzieci i młodzieży...

NOWA SZKOŁA, NOWA KLASA, NOWE WYZWANIE



Dziecku łatwiej będzie przejść przez okres adaptacji, kiedy będzie czuło, że może liczyć na rodzica

mysłem może okazać się zapisać dziecko na zajęcia pozalekcyjne. Nastolatek zapisze się na nie oczywiście sam, jeśli dyskretnie mu to podpowiemy. Na takich zajęciach pozna osoby o podobnych zainteresowaniach, także te spoza swojej klasy. Być może tu spotka swoich przyjaciół, a już na pewno nawiąże nowe znajomości.

„Dziecku będzie łatwiej przejść przez okres adaptacji związany z rozpoczęciem nowego roku szkolnego, gdy będzie czuć, że może na ciebie liczyć. Codziennie pytaj, jak mu minął dzień w szkole i czy nie potrzebuje twojej pomocy. Nie zniechę-

cias się, jeśli dziecko będzie odpowiadać dawko i niechętnie - już samotność zainteresowanie damu większe poczucie bezpieczeństwa i w końcu zachęci do podzielenia się swoimi odczuciami” - pisze na portalu www.enel.pl psycholog Katarzyna Stefańska. I radzi, aby zwracać uwagę na niepokojące, niewerbalizowane sygnały wysyłane przez dziecko, mogące świadczyć o jego problemach z adaptacją. Jakie to sygnały? Utrzymujące się problemy w uczeniu, powtarzające się częste bóle brzucha, bóle głowy, problemy z zasypianiem, częste bu-

do spotkań z kolegami, do wyjazdu naszkolną wycieczkę.

Warto rozmawiać z dzieckiem, także w wieku nastoletnim, bo wtedy łatwiej wychwycić niepokojące sygnały. Bądźmy cierpliwi, skupmy się na rozmowie, nie myjmy w tym czasie na czyj, nie patrzmy w telefon. Każdemu potrzebne jest wsparcie, świadomość, że możemy na kogoś liczyć, zwłaszcza idędy wchodzi w nowe środowisko. Wtedy poczucie stabilności, miejsca, w którym ktoś na nas czeka, jest niezwykle ważne.

Bądźmy też wstałym kontakcie z wychowawcą i szkołą naszego dziecka. Nauczyciel obser-

wuje je w nowym środowisku, może mieć inne ciekawe spostrzeżenia. Poza tym, może zachęcać uczniów do pracy zespołowej, organizować wspólne aktywności, dzięki którym uczniowie będą się bliżej poznawać.

Bądźmy otwarci i uważni. Wejście w nowe środowisko, przyjęcie na siebie nowych obowiązków, coraz większe wymagania, jakie stawia przed nami życie, jest stresujące dla osób dorosłych, co dopiero dla dzieci. Naszym zadaniem jest stanie obok nich, pomoc, jeśli będzie potrzebna, ale też uświadomienie, że z takimi sytuacjami będą spotykać się przez całe życie.

Domowe sposoby

Jak łatwo i skutecznie suszyć grzyby w piekarniku?

Sezon już trwa, a jego apogeum dopiero przed nami. Wszyscy wiemy, że grzyby można przygotować w pysznej marynacie albo ususzyć. Suszenie grzybów w piekarniku nie jest najtrudniejszą czynnością, jednak popełnienie prostych błędów może skutkować stratą całego zbioru. Z naszego poradnika dowiesz się, jak łatwo i skutecznie ususzyć grzyby w piekarniku

Suszenie grzybów w piekarniku to już niestety nie frajda, jak wyłuskiwanie ich z pokrytego dżdżem mchu. Gdy wracamy zmęczeni grzybobraniem, myślimy raczej o tym, żeby znaleźć w jakimś ustronnym miejscu z typowym wyposażeniem polskiego grzybiarza, niż poświęcać się do późnej nocy monotonnym czynnościom przy przygotowaniu grzybów (w tym suszonych) do zimowego spożycia.

Suszenie grzybów, które bezpośrednio po zerwaniu składają się w 91 procentach z wody, jest najpopularniejszą techniką przygotowania ich do przechowywania. Iniezbędna. Jeśli nie usmażymy ich z cebulką lub nie zapakujemy w słoiki pod przewidywane spożycie w asyście wspomnianych wyżej atrybutów polskiego grzybiarza – nie mamy innego wyjścia. Musimy grzyby suszyć. Możemy pozbywać się wody stopniowo, metodami naszych prababek czasów sprzed wynalezienia elektryczności, możemy cały proces przyspieszyć, posługując się specjalistycznymi suszarkami lub domowym piekarnikiem, który wymaga jednak dużej ostrożności i uwagi w procesie suszenia grzybów. Poświęcamy mu kilka przydatnych podpowiedzi w dalszej części artykułu.

Jakie grzyby suszyć w piekarniku?

Ususzyć można wszystkie grzyby, ale tylko najszlachetniejsze ich odmiany zachowają wyborne walory smakowe i – co ważniejsze dla wielu grzybiarzy – zapachowe. Dla porządku i mniej rozsądnych użytkowników internetu dodajmy na wstępie, że nie suszymy grzybów trujących inie-



FOT. MACIEJ GLĄDYSIEWICZ / POLSKA PRESS

jadalnych oraz takich, którego-ś okiem bez poważniejszego ryzyka posadzić możemy o to, że są nieświeże.

Także suszenie wielu gatunków grzybów jadalnych mijasie z celem, ponieważ ich walory smakowe i zapachowe w zdecydowanej większości są zwyczajnie mierne. Marnym pomysłem jest suszenie śluzowatych maślaków i wybornych winnej postaci rydzów. Marnym, ale – dodajmy – możliwym. Rydzowate masowo suszone są w Azji. Suszone kurki to standard w przeciętnej francuskiej rodzinie, od której usłyszymy dodatkowo, że suszonych kurek nie dotyczą żadne powody... mole. Co tam komu smakuje...

FOT. MACIEJ GLĄDYSIEWICZ / POLSKA PRESS



Nasz prywatny ranking najlepszych grzybów do suszenia poniżej:

- **Prawdziwek** (borowik jadalny) w każdym zestawieniu będzie bezkonkurencyjny.
- **Podgrzybek** na miejscu drugim, najlepsze będą brunatne, na grubych nogach, z suchego podłoża.
- **Koźlarz** (kozak), ale czerwony, najlepiej w dojrzałej formie.
- **Smardz**, z tą wadą, że nie tak łatwo podejść go w polskich lasach.
- **Kurka lup opieńka**, które coś tam smakują, ale poususzeniu mało co widać.
- **Kania**, głównie ze względu na wyrazisty aromat.
- **Jakubek** (bagniak, maślak pstry), jedyny maślak nadający się do suszenia.

Transport grzybów jest także bardzo ważny!

Pamiętajmy, że od momentu, gdy grzyb zgna się z leśną ściółką, rozpoczyna się w praktyce proces gnilny. O ile możliwe, zbieramy więc grzyby do wiklinowych koszy wyłożonych na podzie cienką gazetą. Plastikowy kosz „z okami” też od biedy zdiagnozujemy, podobnie jak koszyk druciany, w którym jednak najprawdopodobniej mocno uszkodzimy powierzchnię zebranych grzybów. Odpada kiszanie grzybów bez dostępu powietrza w plastikowych reklamówkach.

Jeśli jest akurat wysyp i wszystkie przepisowe kosze od dawna pełne, przesyłujmy grzyby z foliowych siatek do zabezpieczonego wcześniej przed zabrudzeniem bagażnika.

Jak przygotować grzyby do suszenia?

Jedna uwaga na początek. Pod żadnym pozorem nie my-

jemy, ani nie płuczemy grzybów przeznaczonych do suszenia. Dostatek w nich wody, której właśnie próbujemy się pozbyć.

Jeśli pogoda dopisuje, tzn. gdy jest słonecznie, a najlepiej także wietrznie i mamy trochę wolnego miejsca na świeżym powietrzu, powinniśmy przeprowadzić tzw. wstępne suszenie grzybów. Rozsypane na gazecie na świeżym powietrzu potrafią przez dwie, trzy godziny oddać kilkadziesiąt procent wody. Ważniejsze jest jednak w tym przypadku przesuszenie warstwy śluzu na kapeluszach, co ograniczy nam później przykre efekty sklejaniasię grzybów i przywierania do rusztu piekarnika.

Gdy grzyby mamy już wstępnie „przewietrzone”, ostrym nożem odcinamy dolną, zabrudzoną część korzenia z resztkami grzybni. Następnie odcinamy trzonek grzyba od kapelusza i delikatnie zczyścimy je nożem lub bawełnianą szmatką, usuwając resztki leśnego poszy-



FOT. 123RF

cia. Natym etapem sprawdzamy też, czy grzyb nie jest robaczywy. W tym celu robaczy przekroić kapelusz i trzonek na pół i sprawdzić, czy na dno-

niętej powierzchni ma otwory i odchody robaków. Jeśli są nieliczne – próbujemy usunąć je nożem. Jeśli robactwo opanowało ponad 50 proc. objętości grzyba, należy go wyrzucić.

Jak suszyć grzyby w piekarniku?

Grzyby w piekarniku możemy rozłożyć na fabrycznych blachach isiatkach, albo na specjalnych rusztach do suszenia z gęstej metalowej siatki. W pierwszym przypadku wykładamy powierzchnię blachy gazetą, najlepiej codzienną. Grzyby nie zabrudzą wtedy blachy, ale te z gęstym śluzem mogą mocno przyczepić się do gazety. Nie jest to poważny problem, po ususzeniu łatwo usunemy strzępki gazety paznokciem lub odłamiemy je z fragmentem grzyba.

Rozgrzewamy piekarnik do temperatury niewyższej niż 50 stopni Celsjusza i ustawiamy go w funkcji termoobiegu. To jednak niedaje nam stuprocentowej pewności, że grzyby ususzemy, a nie upieczemy, więc pozostawiamy uchylone drzwi piekarnika. Jak mocno? Szczelina powinna mieć długość kciuka.

Piekarnik piekarnikowi nierówny, grzyby w jego głębi zazwyczaj poddawane są wyższej temperaturze, niż te od strony drzwiczek. Co pewien czas odwracamy więc blachę lub siatkę w piekarniku o 180 stopni delikatnie przewracamy schnące grzyby, by nie przylegały do powierzchni.

Grzyby schną przy tej metodzie wciąż długo, bo około trzech godzin. Mocno podsuszone należy je jeszcze co kilkanaście minut przesyliwać z miejsca na miejsce, by proces dotarł do wszystkich grzybowych zakamarków.



FOT. 123RF.COM/STONEFY/ZDIECIE ILLUSTRACJINE



FOT. 123RF

Jeśli grzyb jest zdrowy czysty, możemy przygotować go do suszenia w piekarniku. Trzon grzyba wystarczy przeciąć na pół, jednym cięciem wzdłuż. Kapelusz grzyba tniemy na plastry niecieńsze, niż przeciętny długopis, nie grubsze, niż wieczne pióro (działka). Wielkość plastrów nie ma w tym wypadku żadnego znaczenia, po ususzeniu w każdej chwili możemy je bowiem połamać do oczekiwanych rozmiarów. Tak przygotowane grzyby są już gotowe do suszenia.

Cały proces przygotowania łatwo uporządkować wg schematu:

- wstępne podsuszenie grzybów na świeżym powietrzu,
- oczyszczenie grzybów z nieczystości,
- oddzielenie trzonu grzyba od kapelusza,
- sprawdzenie, czy grzyb jest zdrowy, czy nie jest robaczywy,
- krojenie nacząści.

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.

Sylwetka

Ma szczęście, że przytrafiła się jej tak wielka miłość

Nigdy nawet nie marzyła o takim sukcesie, jaki stał się właśnie jej udziałem. Mimo to Joanna Kulig twierdzi, że wcale się nie zmieniła i nadal jest „tą samą Aśką co przedtem”

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Jej życie to nieustanna podróż. Najpierw z malutkiej Muszynki do Krakowa, potem do Warszawy, a teraz w cały świat: Paryż, Londyn, Los Angeles. Wszystko dzięki temu, że słucha swego wewnętrznego głosu: „Możesz. Dasz radę. Staraj się i rozwijaj. Ciężko pracuj”. Nawet wtedy, kiedy została mamą i kilka tygodni później musiała wejść na plan w Paryżu. Przetrwiała ten trudny czas dzięki wsparciu najbliższych. Dziś może już spokojnie rozwijać swoją karierę.

– Wydaje mi się, że w moim życiu panuje równowaga, bo bardzo cieszę się z sukcesów zawodowych, ale godzę to z życiem prywatnym. Rodzina jest dla mnie najważniejsza. Mam z jej strony wielkie wsparcie. Bycie z drugim człowiekiem w radościach i smutkach jest dla mnie bardzo ważne i cieszę się, że mogę to mieć – mówi w TVN.

Nie przeszkadzać w marzeniu

Jej dom rodzinny to mała polska Międzybóże, w której mieszka nie więcej niż trzysta osób. Dorastała u boku czwórki rodzeństwa. Jej tatą był na weselach na klawirze i jakodrużba wymyślał na poczekaniu okolicznościowe rymowanki, z kolei siostry mam piękną śpiewały. Nic dziwnego, że i w jej rodzinie pojawiły się artystyczne talenty. Brat zaczął się uczyć w szkole muzycznej, potem siostra dostała się na aktorskie studia do Krakowa.

– Odkąd pamiętam, wyobrażałam sobie, że jestem piosenkarką, wygrywam konkursy, tańczę i podróżuję. Puszczając muzykę i biegałam po kuchni, a moja siostra za mną. Strasznie mi to przeszkadzało, mówiłam: „Nie biegaj z mną, bo mi przeszkadzasz w moim marzeniu” – śmieje się „Miście Kobiet”.

Pod koniec lat 90. wytwórnia napojów Multivita ufundowała nowe boisko szkolne dla miejscowej podstawówki. W zamian dyrekcja urządziła uroczystą akademię, na której Asia zaśpie-



FOT. ANDRZEJ BANAS

wała „Moja i twoja nadzieja” Heya. Taksję tęspodobała szefowej firmy, że zarekomendowała dziewczynkę producentom „Szansy na sukces”. Dzięki temu kilka miesięcy później Asia wygrała jeden z odcinków programu, wykonując „Między ciszą a ciszą” Grzegorza Turnaua.

Chcąc spełnić swoje marzenie o byciu piosenkarką, kiedy

wyjechała się uczyć w Technikum Hotelarskim w Krakowie, uczęszczała również na naukę śpiewu. Po maturze zdawała do katowickiej Akademii Muzycznej, ale się nie dostała. Ktoś jej wtedy podpowiedział Wydział Wokalno-Aktorski na krakowskiej Akademii Teatralnej. Poszła na egzamin bez przekonania i... dostała się.

Limuzyna pod dom

Choć już na studiach zaczęła grać w filmach i w teatrze, początkowo nie potrafiła w sobie wykrzesać entuzjazmu dla aktorstwa. Kiedy po zrobieniu dyplomu dostała etat w krakowskim Narodowym Starym Teatrze, wszyscy koledzy i koleżanki jej zazdrościli. A ona przeciwnie: czuła się coraz bardziej

JOANNA KULIG

Polska aktorka filmowa, telewizyjna i teatralna. Urodziła się w 1982 roku w Krynicy. Maczwo rodzeństwa. Jej siostrą jest aktorka Justyna Schneider. Ukończyła Technikum Hotelarskie w Zespole Szkół Gastronomicznych nr 1 w Krakowie i Państwową Szkołę Muzyczną w Krynicy (klasa fortepianu) oraz Zespół Państwowych Szkół Muzycznych II stopnia w Krakowie (klasa śpiewu solowego). Jest absolwentką Wydziału Wokalno-Aktorskiego krakowskiej Akademii Sztuk Teatralnych. Jeszcze na studiach zadebiutowała w kinie i w teatrze. Najważniejsze role filmowe zagrała w „Zimnej wojnie”, „Dzień”, „Disco polo”, „Kobiecie z piętego piętra” i „Sponsoringu”. Ma na swym koncie sporo występów w serialach – m.in. w „Pajęczynie”, „The Eddy”, „Pułapce”, „Omnie się nie martw” i „Na krawędzi”. Jest żoną reżysera filmowego Macieja Bochniaka, z którym ma czteroletniego syna Jana.

zmęczona i wypalona. W końcu stwierdziła: „Nie chcę już tego robić”. I zrezygnowała z etatu.

– Kiedyś włączyłam Teatr Telewizji, leciała „Doktor Halina” w reżyserii Marcina Wrony, ze mną w roli głównej. Spodobało mi się to, jak zagrałam. Pomyślałam wtedy: „Może zbyt tradycyjnie do tego podchodzisz, że rzucaś krok po kroku układać na nowo to moje aktorstwo w głowie. Kiedy odpoczęłam i wyciszyłam się, przyszły propozycje ról w zagranicznych filmach, w „Kobiecie z piętego piętra” i „Sponsoringu” – opowiada w „Miście Kobiet”.

Występy u dwójki polskich reżyserów kręcących za granicą – Pawła Pawlikowskiego i Małgorzaty Szumowskiej – sprawiły, że Joanna zrobiła się głośno. Zaczęła grać w kolejnych filmach i serialach. Jej rosnąca popularność nad Wisłą przebił Pawlikowski, angażując Joannę do zagrania Żuli Lichoń w swej „Zimnej wojnie”. Obraz okazał się wielkim sukcesem, triumfując na festiwalu w Cannes i zyskując nominację do Oscara.

– W Nowym Jorku dostałam mieszkanie przy Times Square. Były ze mną agentki: polska i amerykańska, kalendarz miałam wypchniony od rana do wieczora. Było bardzo intensywne, ale jednocześnie czułam, że przydarza mi się coś niezwykłego, coś, o czym nawet nie marzyłam. Jak zresztą miałam narzekać, gdy pod dom podjeżdżała limuzyna, a pan we fraku otwierał mi drzwi – wspomina w „Zwierciadle”.

Zatrzymać pędzący pociąg

Kiedy na trzecim roku studiów Asia zagrała w filmie „Środa, czwartekrano”, poznała na planie swego rówieśnika – Macieja Bochniaka. Trzy lata później byli już poślubieni. Ona została aktorką, a on zaczął karierę reżysera. Wspomagali się wzajemnie w dążeniach do spełnienia swych marzeń, zaklinając się, że nigdy razem nie będą pracować. Stało się inaczej – Joanna zagrała u swego męża w „Disco

polo”, bowcieliła się w gwiazdę estrady i mogła sobie wreszcie pośpiewać.

– Bez męża niczym nie zrobiła. Śmieję się, że Maciek, stabilny, mądry, dobry, jest taką solidną ramą, a ja wypełnieniem. Jestem dość krucha, emocjonalna, więc niesamowicie się uzupełniamy. Mam duże szczęście, że przytrafiła mi się tak wielka miłość. Cieszę się, że przetrwała się długoletni związek i że przetrwaliśmy kryzysy – twierdzi w „Zwierciadle”.

Kiedy Joanna zamieszkała w Los Angeles, aby uczestniczyć w kampanii oscarowej „Zimnej wojny”, na świat przyszedł jej syn – Jasiu. Wielkie zainteresowanie polską aktorką sprawiło, że ze wszystkich stron zaczęły donieść propozycje ciekawych występów. Jaktu była im odmówić? Joanna wybrała netfliksowy serial „The Eddy” i kilka tygodni po porodzie stanęła na planie w Paryżu. To był najtrudniejszy czas – musiała grać w przerwach karmić malucha. Przetrwiała goz pomocą najbliższych: męża, mamy i siostr.

– Po zejściu z planu lubię pojechać gdzieś sama na dwa dni, żeby rola „zeszła” ze mnie. Dopiero potem wracam do domu. To pomaga. Oczywiście zależy, jaka jest rola i jakie są emocje. Czasem jednak lepiej samemu dojść do ładu z sobą. Zatrzymać ten pędzący pociąg – i dopiero wtedy wrócić do prawdziwego życia. Bo pracarzadzi się innym rytmem, a rodzina – innym – tłumaczy w „Gazecie Krakowskiej”.

Dziś mały Jasiu podróżuje zazwyczaj ze swoimi rodzicami. Dlatego, choć na stałe mieszka z nimi w Warszawie, chodził już do przedszkola w... Santa Monica.

– Bardzo się denerwowałam, jak się tam odnajdzie, a on siedział spokojnie przy stoliku z dziećmi pochodzenia azjatyckiego, arabskiego czy żydowskiego, przyswajał bardzo szybko języki obce i czuł się świetnie. To było piękne, że on się uczy tej wielokulturowości w sposób naturalny, poprzez podróżę z mamą i tatą – podkreśla aktorka w „Zwierciadle”.

Co na kolację?



Zdrowe, lekkie i bardzo smaczne sałatki na kolację

Są łatwe do zrobienia, smaczne i na tyle sycące, że nie będzie trzeba po nich podjadać w nocy. Sałatki są świetną alternatywą na wieczorny posiłek zamiast kanapek

Znudziły ci się kanapki na kolację? Sięgnij po lekkie dania, pełne warzyw. W tej roli świetnie sprawdzą się sałatki.

Kolacja powinna być nie tylko w miarę lekka, ale też lekkostrawna, co oznacza krótki czastrowanie. Oznacza to, że wieczorem najlepiej zrezygnować z dań smażonych, grillowanych, mocno spieczonych, a przede wszystkim zawierających duże ilości tłuszczu zwierzęcego i mięsa. Najlepiej, gdy będzie zawierała jak najwięcej warzyw i lekkie produkty białkowe, ewentualnie ograniczone ilości owoców - podkreśla Anna Rokicka-Żuk w artykule na *Stonie Zdrowia*.

Polecamy m.in. bardzo łatwą do zrobienia jednocześnie naprawdę pyszną sałatkę z serka wiejskiego. Wystarczy wymieszać go z pokrojonymi warzywami, np. ogórkiem czy pomidorem, a następnie doprawić szczypiorkiem, solą i pieprzem. Świetnie smakują także sałatka z rzodkiewki i jajka. Jest zdrowa, lekka i apetycznie chrupiąca.

Na kolację dobrze sprawdzą się także smoothies oraz koktajle warzywne lub owocowe, z dodatkiem jogurtu naturalnego, kefiru, płatków owsianych czy otrębów.

SAŁATKA Z KURCZAKIEM I SOSEM TZATZIKI

2 filety z kurczaka, sałata lodowa, 2 łydgi seleranaciowego, szczypiorek, 1 łyżeczka przyprawy gyros, 0,5 łyżeczki czosnku, 0,5 łyżeczki słodkiej papryki; sos tzatziki: 200 g jogurtu greckiego lub jogurtu naturalnego gęstego, 1 ząbek czosnku lub 1 łyżeczka czosnku granulowanego, 3 świeże ogórki lub jedenaście, 1 łyżeczka soli; czosnkowe grzanki: 1 bagietka, 2 łyżki masła rozgniecionego z 1 zębkiem czosnku, szczypta czosnku niedźwiedziego do posypania.

Przygotowanie sałatki zacznij od doprawienia kurczaka przyprawami. Rozgrzej patelnię z odrobiną oleju i smaż filety z obu stron na złoty kolor. Możesz usmażyć kurczaka także bez tłuszczu, korzystając z tego przepisu: kurczak w papierusie. Gotowego kurczaka przestudź i pokrój w paseczki. Umyj i osusz warzywa. Sałatę porwij na mniejsze kawałki i ułóż na półmisku. Dodaj pokrojony na małe kawałki seleranaciowy. Obierz ogórka i zetrzyj go na tarce domiseczki. Odcisnij z niego sok, dodaj ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, sól i jogurt

grecki. Wymieszaj. Na półmisku z sałatą i selerem poukładaj kawałki kurczaka, całość posyp posiekany szczypiorkiem. Bagietkę pokrój na kromki i posmaruj czosnkowym masłem (2 łyżki masła wymieszaj dokładnie z zębkiem czosnku przeciśniętym przez praskę). Wstaw grzanki do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na ok. 10 minut. Gotowe grzanki posyp odrobiną czosnku niedźwiedziego. Na koniec polej sałatkę sosem tzatziki i podawaj z czosnkowymi grzankami.

SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I NEKTARYNKĄ

100 g łososia wędzonego, 2 nektarynki, 500 g roszponki, cebula czerwona, 80 g sera feta lub sera bałkańskiego, 2 łyżeczki musztardy francuskiej lub musztardy ostrej, 2 łyżeczki miodu, 2 łyżki soku z cytryny, 3 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku.

Zacznij od obrania i pokrojenia czerwonej cebuli w piórka. Przełóż je do miseczki i posól dużą szczyptą soli. Odstaw na kilka minut. Umyj roszponkę, osuszy i rozłóż na dwa duże półmiski lub talerze. Nektarynkę umyj, pokrój i rozłóż na roszponkę. Łososia pokrój na paseczki i dodaj

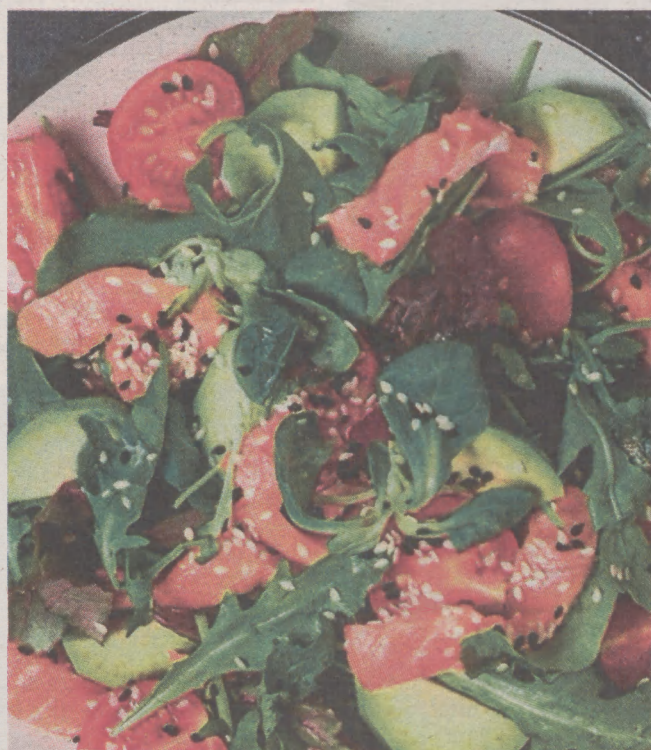
do sałatki. Serek pokrój w kostkę i rozłóż na półmiski. Cebulę przełóż na ręcznik papierowy, delikatnie odcisnij i poukładaj na sałatce. Następnie przygotuj sos: musztardę, miód, sok z cytryny oraz olej wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Polej sałatkę sosem.

SAŁATKA Z ŁOSOSIEM WĘDZONEGO Z RUKOLĄ I POMIDORAMI

150 g wędzonego łososia, 1 garść rukoli, 1 garść roszponki, 2 liście czerwonej sałaty strzypiastej, 4 pomidorki cherry, 1/2 awokado, ulubione przyprawy, 1 łyżka oliwy z oliwek, do smaku ocet balsamiczny, biały i czarny sezam do posypania.

Płaty łososia podzielić na mniejsze kawałki. Połówkę awokado obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Pomidorła przekroić na pół. Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki. Do miski włożyć rukolę, roszponkę, sałatę, łososia, pomidorki i awokado, dodać przyprawy i wymieszać. Sałatkę posypać sezamem i połać oliwą, można też dodać kilka kropel octu balsamicznego.

Przepis pochodzi z książki „Sałatki. Zdrowe i kolorowe” opublikowanej przez wydawnictwo Buchmann.



Odchudzanie

Sztuczne słodziki zamiast cukru? Uwaga! Niektóre tak naprawdę tuczą!

Zamiast cukru słodzik, a cola tylko „light”, bo dbasz o linię? Niektóre produkty nie pomogą ci schudnąć. Sztuczne słodziki i napoje dietetyczne zwiększają odkładanie się tkanki tłuszczowej. Naukowcy odkryli, że „odchudzona” żywność i sztuczne substancje słodzące przyczyniają się do nadwagi i otyłości

Monika Górska

monika.gorska@polskapress.pl

Wiele osób będących nadciężnie lub dbających o

o swoje zdrowie i sylwetkę, w tym osoby z nadwagą,

chorujące na cukrzycę czy insulinooporność, zastępują tłuczający i pozbawiony wartości odżywczych cukier sztucznymi słodzikami. Nadają one potrawom słodki smak, ale zawierają mniej kalorii i mają niski indeks glikemiczny. Z powyższych powodów substancje te wydają się nie mieć wpływu na naszą figurę.

Nowe odkrycie naukowców

Tymczasem okazuje się, że zastąpienie cukru słodzikami w wielu przypadkach wcale nie pomoże nam schudnąć. Najnowsze badania naukowe wykazały, że długotrwałe spożywanie zamienników cukru może powodować nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej oraz tłuszczu w mięśniach.

Odkryli to naukowcy z University of Minnesota School of Public Health, którzy przeprowadzili badanie na grupie 3088 dorosłych osób w średnim wieku 25 lat i o średnim BMI 24,5 kg/mkw. Uczestnicy wypełniali kwestionariusze dotyczące swojej diety.

W badaniu wzięto pod uwagę wiek, płeć, rasę i wykształcenie oraz styl życia, w tym aktywność fizyczną, palenie papierosów, a także spożycie alkoholu. Wykonano również pomiary obwodów talii oraz zmierzono za pomocą tomografii komputerowej objętość trzewnej, międzymięśniowej i podskórnej tkanki tłuszczowej. Naukowcy obserwowali uczestników badania przez... ponad 20 lat.

Tak długi czas trwania analiz drastycznie obniża możliwość popełnienia błędów w liczeniach, pomiarach, a także w wyciągnięciu wniosków płynących z badania. Co zatem ustalono?



Słodziki są uważane za zdrowszą i mniej tuczącą alternatywę dla cukru. Prawda może być jednak inna

Te substancje szczególnie przyczyniają się do tycia. Unikaj ich na co dzień!

Już wiele wcześniejszych badań udowodniło, że sztuczne słodziki wcale nie są taką dobrą i zdrową alternatywą dla cukru, jak pierwotnie zakładano. Regularne spożywanie tych substancji może przyczyniać się m.in. do rozwoju chorób serca i układu krążenia, a niektóre z nich są nawet rakotwórcze.

Wspomniane przez nas badania wykazało, że długotrwałe spożywanie aspartamu, sacharyny i napojów dietetycznych było powiązane ze zwiększonym gromadzeniem się zapasów tłuszczu w jamie brzusznej i tłuszczu w mięśniach osób badanych.

Wyniki te były niezależne od zmiennych demograficznych i stylu życia, w tym całkowitego spożycia kalorii i jakości diety. Co ciekawe, jedynie sukraloza nie wpłynęła na zwiększenie ilości tkanki tłuszczowej.

Nasze badanie wykazało jednoznacznie, że nawykowe, długotrwałe przyjmowanie całkowitej i indywidualnej dawki sztucznego słodzika wiąże się z większymi objętościami tkanki tłuszczowej. Stwierdzono to nawet po uwzględnieniu innych czynników, takich jak ilośći zjedanego pokarmu lub jakość diety danej osoby - powiedział profesor Brian Steffen z Wydziału Chirurgii University of Minnesota Medical School, podsumowując wyniki eksperymentu.

Nie tylko słodziki. „Odchudzona” żywność także nie pomoże schudnąć

Należy zwrócić uwagę, że również napoje dietetyczne typu „light”, które zamiast cukru słodzone są właśnie słodzikami, również przyczyniają się do gromadzenia się tłuszczu podskórnego i trzewnego. Tak więc „odchudzona” żywność wcale nie pomoże nam się odchudzić.

To badanie jest szczególnie aktualne, biorąc pod uwagę niedawne ostrzeżenie Światowej Organizacji Zdrowia o potencjalnym zagrożeniu dla zdrowia związanym z aspartamem. Te odkrycia podkreślają potrzebę jak najszybszego znalezienia alternatyw dla sztucznych słodzików w żywności i napo-

jach, zwłaszcza że te dodane słodziki mogą mieć negatywne konsekwencje zdrowotne - powiedziała główna badaczka, profesor Lyn Steffen z University of Minnesota School of Public Health.

Naukowcy podkreślają, że potrzebne są dalsze badania, aby zrozumieć związek między spożyciem sztucznych substancji słodzących a zwiększoną zawartością tkanki tłuszczowej oraz odkryć, jak nawyki żywieniowe wpływają na zdrowie metaboliczne.

Dlaczego cukier jest aż tak niezdrowy?

Wiemy już zatem, że stosowanie zamienników cukru wcale nie musi być o wiele zdrowsze niż używanie samego cukru. Jak w takim ra-

zie są niekorzyści płynące ze słodzenia napojów i potraw spożywczym cukrem?

Z uwagi na jego nadmierną konsumpcję (związaną z jego niską ceną i łatwą dostępnością) udowodniono naukowo jego degeneracyjny wpływ na organizm ludzki i zwierzęcy. Cukier pełni również znaczącą rolę w rozwoju chorób cywilizacyjnych w społeczeństwie oraz posiada właściwości silnie uzależniające.

WHO zaleca orientacyjnie, aby udział cukru dodanego w diecie nie był większy niż 10 procent dziennego zapotrzebowania kalorycznego. W przypadku osoby mającej zapotrzebowanie na kalorie ok. 2000 kcal będzie to maksymalnie około 50 g (12 łyżeczek) cukru na dobę.

Z kolei Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (ang. American Heart Association AHA) w zależności od płci zaleca maksymalną dobową porcję cukru dodanego do wszystkich pokarmów napoizym:

- w przypadku mężczyzn 150 kcal (37,5 g, czyli ok. 9 łyżeczek cukru nadobę),
- w przypadku kobiet 100 kcal (25 g, czyli ok. 6 łyżeczek cukru na dobę).

Problemem dla konsumentów jest tzw. dodatkowy „ukryty” cukier w pokarmach. Najczęściej informacja na temat tego, że cukier został dodany, jest umieszczona na etykiecie.

Najczęściej doszadzane pokarmy to:

- Soki, nektary, napoje gazowane, owocowe, energetyczne, izotoniczne wody smakowe, herbata i kawa w puszcze;
- Pieczywo, drożdżówki, bułeczki, pączki itp.;
- Produkty z mleka: mleka smakowe, jogurty owocowe, lody, mleko zagęszczone;
- Produkty spożywcze: sosy, warzywa i owoce w puszkach, dżemy, płatki śniadaniowe, kaszki, galaretki, desery, kompoty, zupy instant, grzyby marynowane, konserwy mięsne, konserwy rybne, przetwory, wyroby wędliniarskie, produkty typu light.

Pielęgnacja

Miodowanie włosów - skuteczny sposób na poprawę ich kondycji

Miodowanie włosów to rewelacyjny zabieg, dzięki któremu twoje kosmyki będą nawilżone i zregenerowane. Po jego zastosowaniu pasma będą zdrowe jak nigdy przedtem. A co najważniejsze, takie SPA dla włosów nie będzie cię zbyt wiele kosztowało!

Katarzyna Dębek

katarzyna.debek@polskapress.pl

Tę jest żadną tajemnicą, że codzienna stylizacja włosów - suszenie, prostowanie czy kręcenie - ma, niestety, negatywny wpływ na ich strukturę. Ale jeśli twoje kosmyki są suche i łamią się, to jeszcze nie jest koniec świata! W takim wypadku koniecznie wypróbuj miodowanie. Ten zabieg jest banalnie prosty i szybki w wykonaniu, a przede wszystkim tani w porównaniu z profesjonalnymi usługami fryzjerskimi.

Nawilżone włosy to główny efekt miodowania

Miodowanie włosów to bardzo szybki sposób, aby twoje włosy były miękkie i na-

wilżone. Odmianą zaletą tego zabiegu jest to, że do jego wykonania nie są potrzebne żadne specjalistyczne kosmetyki ani akcesoria - wystarczy wysokiej jakości miód oraz odżywka.

Efekt można zauważyć już po pierwszej aplikacji - włosy będą dogłębnie nawilżone, miękkie i błyszczące. Dodatkowo miód ma właściwości rozjaśniające, więc jeśli zależy ci na efekcie włosów muśniętych słońcem, to koniecznie wypróbuj zabieg. A blondynki mogą również liczyć na podkreślenie koloru i uwydatnienie ciepłych refleksów. Same plusy!

Miód warto również zastosować na skórę głowy ze względu na działania nawilżające oraz łagodzące, antybakteryjne i przeciwzapalne. W ten sposób pozbędziesz się

podrażnień na skórze głowy, a także zapobiegiesz jej łuszczeniu się i łupieżowi.

Jaki miód wybrać, aby włosy były nawilżone?

Teoretycznie do zabiegu miodowania nadaje się każdy miód, ale by uzyskać jak najlepszy efekt, dobrze jest wybierać miód wysokiej jakości, na przykład kupiony u zaufanego pszczelarza. Co zrozumiałe, powinien mieć on płynną konsystencję.

Zwolenniczki tego zabiegu proponują najczęściej miód wielokwiatowy, choć niektóre kobiety upierają się przy innych odmianach miodu. Tak czy siak można używać go w połączeniu z odżywką lub oddzielnie, jednak w tym przypadku najlepiej sprawdzi się na pasmach niskoporowatych.

Jak wykonać miodowanie włosów?

Miodowanie możesz wykonać na dwa sposoby - aplikując miód bezpośrednio na włosy lub w połączeniu z maską lub odżywką. W przypadku tej pierwszej metody użyj płynnego lub półpłynnego produktu. Pamiętaj, że jeśli w domu masz skrzyszony miód, możesz łatwo rozpuścić go w kąpieli wodnej. Jak ją wykonać?

Zagotuj garnek z wodą, a kiedy ta zacznie wrzeć, umieść na jej powierzchni miskę (najlepiej metalową). Do miski przełóż skrzyszony miód. Gorąca woda, podgrzewając miskę, rozpuści miód bardzo szybko.

Jak krok pokroko wykonać zabieg miodowania:

- Zmieszaj miód z odżywką w proporcji 1:1.

- Nałóż całą miksturę na suche i rozczesane włosy (to ważne!), a także na skórę głowy.

- Zwiąż lub upnij włosy w koczek, zabezpiecz je foliowym czepkiem i nakryj ręcznikiem.

- Po 60 minutach kuracji spłucz włosy letnią wodą i umyj delikatnym szampodem.

Pamiętaj, że dodatkowo możesz nałożyć odżywkę emolientową, która będzie uzupełnieniem całego zabiegu i zapobiegnie puszeniu się włosów.

Z miodowaniem nie należy przesadzać

Podobnie jak w przypadku wszystkich zabiegów pielęgnacyjnych, również w tym przypadku ważna jest regularność. Aby miodowanie przy-

niosło jak najlepsze efekty, powinno być wykonywane raz w tygodniu, a w przypadku bardzo zniszczonych włosów można pokusić się o nałożenie mikstury dwukrotnie. Jednak trzeba uważać, bo zbyt częsta aplikacja mieszanki może doprowadzić do puszenia się kosmyków. Najlepiej jest więc samemu dojść do tego, jak często nasze włosy powinny przechodzić ten zabieg.

Uwaga, miodowania włosów absolutnie nie można mylić z olejowaniem! Zabiegi te dają inne efekty, choć w niektórych wypadkach mogą się uzupełniać.

Olejowanie nawilży włosy, natomiast miodowanie utworzy na nich warstwę chroniącą przed działaniem czynników zewnętrznych i ograniczy nadmierne puszenie się włosów.



Miodowanie włosów to zabieg równie skuteczny, co ich olejowanie. Dobroczynne właściwości miodu sprawiają, że kosmyki będą nawilżone i miękkie. By uzyskać jak najlepszy efekt, powtarzajmy zabieg regularnie

Do miodowania włosów używamy płynnego lub półpłynnego miodu. Możemy mieszać go z odżywką

Niezwykłe miejsca



FOT. ARCHIWUM KURII ŚWIDNICKIEJ

W najważniejszym kościele diecezji świdnickiej, podczas prac podziemnych związanych z przygotowaniem miejsc pochówku dla świdnickich biskupów, natrafiono na niezwykle dzieło sztuki.

W dwóch dawnych kryptach pod kaplicą Matki Boskiej Świdnickiej oraz pod kaplicą św. Józefa po stronie południowej katedry znajdowała się od 1935 roku kłotnia. Obecnie realizowany jest pomysł, aby tamurządzić kryptę dla biskupów świdnickich.

Sarkofag to majstersztyk, niezwykle rzadko spotykany!

W momencie zbijania tynku robotnicy przebili się przez ścianę, za którą ukazał się kolejny pomieszczenie. To krypta pod kaplicą Trzech Króli. W niej leżała trumna, a w zasadzie cynowy, pięknie zdobiony polichromią sarkofag XVII wieku. Do krypty wpuszczono kamerę wizyjną. Sarkofag cynowy jest polichromowany, pokryty malowidłami, które ukazują elementy rytyzunku bojowego, sztandary wojskowe, piki, mie-

cze, halabardy. Wieko trumny zdobi krzyż.

Dzieło sztuki zostało opatrzone inskrypcjami, m.in. zaczerpniętą z Księgi Hioba: „Życie człowieka na ziemi jest stałą walką”. To odnosiło się do zawodu hrabiego, który był żołnierzem i całe życie walczył. Znajdujesz tam również napis: „Walczyłem za Boga, walczyłem za ojczyznę i walczyłem za wiarę”.

- Sarkofag to majstersztyk, niezwykle rzadko spotykany. Wygląda to wspaniale i okazałe. Mamy podobne w kościele św. Mikołaja w Świebodzicach. Od kilku lat są poddawane konserwacji i będą eksponowane. Podobnej klasy są także księżęce trumny z Mauzoleum Piastów Śląskich w Legnicy w kościele św. Jana. Ta ze Świdnicy nie tylko dorównuje, ale być może przewyższa kunsztem - mówi „Gazecie Wrocławskiej” Sławomir Nowotny, historyk

Co jest w środku sarkofagu?

- W 1935 roku Niemcy, przechodząc pokryptach komisyjnie opisywali, co się w nich znajduje. I z tych źródeł wiemy, do kogo należał znaleziony sarkofag, kim

Niezwykłe odkrycie na Dolnym Śląsku! W podziemiach katedry pw. św. Stanisława i św. Wacława w Świdnicy robotnicy natrafili na niezwykle trumnę. Okazało się, że odnaleźli skarb z XVII wieku!

FANTASTYCZNE ODKRYCIE W KATEDRZE W ŚWIDNICY

był człowiek tam pochowany. To hrabia Georg von Schlick, cesarski pułkownik. Austriacki dowódca w wojnie trzydziestoletniej. Walczył w wojsku katolickim przeciwko stronie protestanckiej - opowiada Nowotny.

Według opisu na trumnie, von Schlick zginął 1 listopada 1640 na przedpolach Jeleniej Góry, obleganej przez wojska cesarskie. A rok później, w 1641 pochowano go właśnie w kryptach świdnickiego kościoła, który dzisiaj pełni rolę katedry.

- Był to hrabia austriacko-czeski, należał do bardzo wysokiej klasy społecznej. Rodzina miała majątki również we Włoszech. To rodzina dosyć znana w Czechach i Austrii, a unas rozpoznawalna na terenie Księstwa Cieszyńskiego. Posiadała także majątki na terenie Polski. Wiemy, kto wykonał ten piękny sarkofag. Autor oznaczył go swoim nazwiskiem. Napisał po łacinie: „Hans Haar - konwiarz wykonał” - opowiada S. Nowotny.

Intryguje, czy w środku sarkofagu zachowały się elementy uzbrojenia oficera. Zazwyczaj chowano ich zespada, z orderami i w odpowiednim stroju.

- Mam nadzieję, że to dzieło sztuki zostanie poddane konser-

wacji i wyeksponowane. Szkoda byłoby tak wspaniałego dzieła na skalę Dolnego Śląska nie pokazać. Choć to na pewno kosztowne - dodaje Nowotny.

Katedra skrywa więcej tajemniczych krypt

Co ciekawe, historyk odkrył w kronice jezuickiej z archiwum archidiecezjalnego we Wrocławiu, że rodzina hrabiego von Schlicka po jego śmierci podarowała świdnickim jezuitom, którzy wtedy stacjonowali w dzisiejszej katedrze, dwa złote diademy wysadzane drogimi kamieniami w dowód wdzięczności za wspaniałą pochówek i troskę o ciało zmarłego. A to nie koniec ciekawostek.

- Z opisu niemieckich gazet lokalnych wynika, że w tej krypcie były jeszcze dwie inne trumny. Jedna należała do cesarskiego pułkownika von Poppingena. A drugo kanclerza świdnicko-jaworskiego p. von Oberga. Trzeba przeprowadzić badania archeologiczne i wyczyścić pomieszczenie, bo jest tam sporo gruzu - opisuje historyk.

To zapewne koniec zaskakujących odkryć w podziemiach świdnickiej katedry. Za opisaną kryptą znajdujesz jeszcze

kolejną, do której przejście jest zamurowane, ale wykuto mały otwór i wpuszczono kamerę.

Przypomnijmy, że historia świdnickiej katedry sięga połowy XIII wieku. Możemy więc jeszcze liczyć na odkrycia z czasów średniowiecza. Katedra świdnicka została uhonorowana tytułem Pomnika Historii. Prace remontowe dofinansowane są z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Wiemy ze źródeł, że krypta w kościele jest znacznie więcej. Mówimy o ciągu krypt pod nawą południową, a mamy jeszcze kryptę pod ołtarzem głównym, są dwie krypty w zakończeniach nawy północnej. Pod kaplicą św. Jana Chrzyciela również znajdują się krypty. Wskazują na to zapiski kronikarskie.

Kościół chce pokazywać skarby ludziom

Sprawę zaskakującego odkrycia komentuje dla nas biskup świdnicki Marek Mendyk.

- Z jednej strony czuję zaskoczenie pozytywne, choć historycy podkreślali niejednokrotnie, że katedra świdnicka skrywa takie tajemnice. Myślę, że do odkrycia zostało ich jeszcze trochę w podziemiach. Towarzyszy mi

uczucie lekkiego podekscytowania spowodowane nadzieją i świadomością, że uczestniczymy w czymś wyjątkowym i historycznym - mówi bp Marek Mendyk.

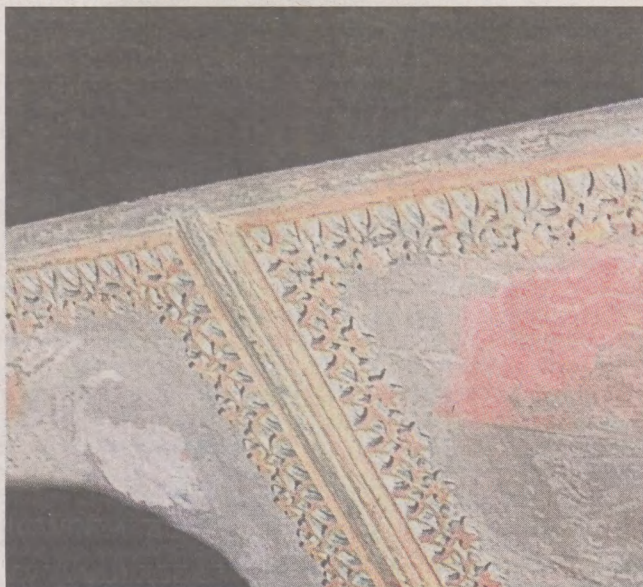
Podkreśla, że jego wielkim pragnieniem jest, aby nie tylko katedra, ale i kolegium jezuickie mogłyby pokazać szerszemu gronu.

- Dlatego odkrycie przyjmujemy jako wyzwanie i zachętę, by stawać odważnie pytania i szukać rozwiązań na pokazywanie niezwykle ciekawych podziemi katedry. Jestem zwolennikiem, żeby ten sarkofag zakonserwować i udostępnić do zwiedzania. Chciałbym, żeby wszystkie skarby odkryte w katedrze były opisane, by możliwie najpełniej pokazać to, co dzieło się na przestrzeni wieków. Będziemy do tego dążyć - zapowiada biskup świdnicki.

Przypomnijmy, że biskupi diecezjalni mają przywilej, by zostać pochowani w swojej katedrze. Pierwszym biskupem świdnickim jest emerytowany bp Ignacy Dec Małachowski. Drugim biskupem świdnickim został bp Marek Mendyk. Stąd w katedrze rozpoczęły się prace nad kryptą dla biskupów.



FOT. ARCHIWUM KURII ŚWIDNICKIEJ



FOT. ARCHIWUM KURII ŚWIDNICKIEJ



FOT. ADALBERTA WIDZI ŚWIDNICKIEJ

POMORZE MIASTO MA DOKUMENT, KTÓRY WSKAZUJE NAJWAŻNIEJSZE TRENDY I KIERUNKI NA PRZYSZŁOŚĆ

Malbork 2050. Mniej ludzi, więcej zieleni

Anna Szade
Malbork

To nie literatura science fiction, choć pokazuje Malbork w przyszłości. W projekcie studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania widać, jak miasto może wyglądać w latach 50. z punktu widzenia planowania przestrzennego.

Przygotowanie projektu studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Malborka trwało latami. Radni przyjęli uchwałę o przystąpieniu do sporządzenia dokumentu w październiku 2020 r. Tymczasem wypracowany kształt tej wizji dla miasta ujrzaliśmy dopiero w sierpniu 2023 r.

Mniej ludzi, mniej potrzeb?

Czego można się spodziewać? Na pewno miastu nie służy spadająca liczba mieszkańców. Nie jest to czynnik prorozwojowy. Oficjalne dane demograficzne wskazują, że spadkowy trend się utrzyma.

Z prognozy demograficznej wynika, że w 2052 r., uwzględniając tendencje z poprzednich lat, liczba ludności może wynosić 34 445, co oznacza, że przez trzy dekady ubędzie 3580 osób.

Młodzi wybierają, i pewnie wybierać będą, ośrodki wojewódzkie, ale obserwuje się

również „rozlewanie” zabudowy na gminy ościenne.

Obecny malborski władca do leżącej w dół krzywej liczby ludności podchodzi ze stoicznym spokojem.

- W całym kraju mamy najmniej urodzeń w historii - słyszemy od Marka Charzewskiego, burmistrza Malborka.

Nie widzi też nic złego w tym, że wielu mieszkańców w buduje domy tuż za granicą miasta. Wyprowadzają się, płacą podatki u sąsiadów, a nadal korzystają z miejskich usług, na które zrzucają się malborczycy.

- Pamiętajmy, że korzystają z różnych miejsc, także prowadzonych przez malborskich przedsiębiorców, więc to też jest ich klient. Lepiej więc, jak odpływają na teren gminy, niż mieliby osiedlać się dużo dalej od Malborka - uważa Marek Charzewski.

Jego zdaniem ten trend się utrzyma, bo miasto nie jest z gumy.

- Mamy ograniczone tereny, niedługo może okazać się, że będzie koniec gruntów nawet pod zabudowę jednorodzinną - zapowiada burmistrz.

Malejąca liczba mieszkańców przekłada się na prognozy dotyczące mieszkań. Za 30 lat średnia wielkość mieszkania może wynieść 64,92 m kw., natomiast jedno mieszkanie zamieszkiwać będzie średnio 1,59 osoby. Dla porównania roku 2000 wy-



FOT. RADOŚLAW KONCZYŃSKI

Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Malborka pokazuje, co da się „wycisnąć” z miasta w perspektywie 30 lat

niosła 62,07 mkw., a w 2020 - 62,75 mkw.

Autorzy projektu studium z Biura Architektoniczno-urbanistycznego „BDK” s.c. w Olsztynie przygotowali bilans terenów przeznaczonych pod zabudowę, na które będzie zapotrzebowanie do roku 2052.

Opublikowany projekt dokumentu przewiduje rezerwę gruntów na nowy cmentarz. Dzisiejsza nekropolia kiedyś się zapełni

- Wobec czego, mając na uwadze uwarunkowania przyrodnicze, kulturowe, komunikacyjne i zasadę zrównoważonego rozwoju, w kierunkach zagospodarowania przestrzennego miasta Malborka wyznaczono ok. 230 ha terenów pod zabudowę mieszkaniową z usługami towarzyszącymi, ok. 5,5 ha pod zabudowę usługową oraz ok. 45 ha pod zabudowę produkcyjno-usługową - czytamy w projekcie studium.

Wiatru w żagle rozwoju gospodarczego zawsze będzie dodawał unikalny na skalę światową zamek, stanowiący o dużej

atrakcyjności turystycznej miasta. A w związku z tym, można spodziewać się rozwoju usług związanych z obsługą gości. Dobrą perspektywę daje też wysoko rozwinięty i ciągle rozwijany przemysł: spożywczy, drzewny i budowlany.

Nekropolia to też zieleni

Dużą wagę przykładają do dotychczasowej, która ma służyć ludziom, stając się miejscami wypoczynku i rekreacji. W tym kontekście może nie dziwić fakt, że autorzy studium sugerują, by funkcję cmentarza przyjął Jagiellońskiej. Ostatni pochówek miał tam miejsce w 1961 r.

Autorzy studium zaproponowali, by pełnił on funkcję parkową, z zachowaniem istniejących nagrobków. Nekropolią ma być wartość kulturową i jest objęta ochroną konserwatorską, więc nie byłoby tam zbyt ingerencji, a ewentualne prace adaptacyjne i tak uwzględniałyby zachowanie układu alejek, zieleni wysokiej oraz zabudowy cmentarnej.

Opublikowany projekt dokumentu przewiduje również rezerwę gruntów na zupełnie nowy cmentarz. Od lat mówią, że obecnie miejsce pochówków kiedyś się zapełni. Mowa jest o 25-30 latach.

- Taniowa lokalizacja znajduje się na terenach należących do Skarbu Państwa - informuje Jan Tadeusz Wilk, wiceburmistrz Malborka.

Obwodnica pomoże?

W studium mowa jest również o drogach. Przy czym autorzy dokumentu mówią też o wadach istniejącego układu drogowego, za główną uznając brak obwodnic zewnętrznych. Jej pojawienie się może wpłynąć na komfort jazdy po mieście.

- Z uwagi na trwające prace na szczeblu krajowym nad koncepcją obwodnicy Malborka w ciągu drogi nr 22, kluczowe jest dla rozwoju i mieszkańców, aby lobbować za wariantem mijającym miasto od strony południowej. Po pierwsze wariant północny rozwiąże jedynie problem tranzytu w centrum miasta, ale również może przyczynić się do zmniejszenia liczby turystów w mieście. Natomiast wariant południowy oprócz wyprowadzenia ruchu tranzytowego będzie znaczącym impulsem rozwojowym zarówno dla południowej części miasta jak i dla gminy. Dodatkowo może stanowić alternatywne połączenie drogowe mieszkańców południowych osiedli do strefy przemysłowej zlokalizowanej w północno-wschodniej części miasta - czytamy w projekcie studium.

Dyskusja publiczna nad dokumentem, którą poprzedzi jego pełna prezentacja, zaplanowana jest na 12 września na godz. 15 w Urzędzie Miasta Malborka. Już teraz można się z nią zapoznać na stronie internetowej magistratu.

©@

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 3310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSY/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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

3-POK. parter i 4-pok. I-piętro

do wynajęcia, Niemica

785-901-949.

MIESZKANIA-ZAMIENIĘ

3 pokoje zamienię na 2 kawalerki lub rozpatrzę inne rozwiązanie. Koszalin, tel. 880069611.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA BUDOWLANA 571 M2
POŁCZYŃ 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

Praca

ZATRUDNIĘ

OPERATORA koparki, kierowcę C+E, mechanika.
Kobylnica, 601-671-044

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA anten i TV, 604-885-366 GK

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
511323367

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

Matrymonialne

WDOWA pozna samotnego Pana 65-80 lat mini 176 cm wzrostu, aby pić razem kawę na ogrodzie. Koszalin, 943416157 do godz. 12-tej.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

Żaglowce i piękna muzyka u stóp Wałów Chrobrego



Piękne jednostki będzie można podziwiać 19 i 20 sierpnia przy nabrzeżu w Szczecinie

Małgorzata Klimczak
Szczecin

U stóp Wałów Chrobrego i na Łasztowni zacumują jednostki które przypląną do Szczecina z gościnnymi wizytą podczas imprezy Żagle 2023.

W sobotę i niedzielę szczecińskie nabrzeża wypełnią się jednostkami. Spodziewanych jest kilkanaście żaglowców z Polski, Niemiec, Finlandii i Holandii, a także okręty z 3. Floty i 8. Floty Obrony Wybrzeża w Świnoujściu. Nie zabraknie znanych mieszkańcom miasta przedstawicieli szczecińskiej floty. Tego weekendu zabrzmi też muzyka.

Tegoroczne gwiazdy muzyczne przygotowują dla nas niezłe show. Nie zabraknie mocnych, rockowych brzmień oraz klimatycznych ballad. Od piątku doniedzieli naszenie głównie będzie łącznie 7 koncertów, podczas których będzie można tańczyć, śpiewać i doskonale się bawić. O niezapomniany klimat i wyjątkową atmosferę zadbają topowi wykonawcy, których słucha teraz cała Polska. Podczas Żagli będziemy mogli usłyszeć zwykłe utalentowaną Sarę James, znaną z telewizyjnych programów muzycznych, finalistkę amerykańskiego Mam Talent. W sobotę na Łasztowni wybrzmia takie hity jak Kraksa, Odbicia czy Mam kogoś innego,

które zaśpiewa dla nas sama Bryska. Oniedzielny klimat zadba z kolei Julia Pietrucha razem ze swoim ukulele. Jej akustyczne ballady będą doskonałym zakończeniem i pożegnaniem dla naszego wydarzenia. Żagle bez szant? Nie w Szczecinie. Tutaj muzyka folkowo-szantowa będzie rozbrzmiewać już od wczesnych godzin popołudniowych aż do samego wieczora. Przez trzy dni na scenie szantowej, wsiedziw Wałów Chrobrego i z widokiem na trzepoczące na wietrze żagle, wystąpią najbardziej znanej lubiane zespoły szantowe. Do Szczecina przyjadą m.in. Kraków Streat Band, ETK Gdynia, Cheap Tobacco. Nie zabraknie także naszych

szczecińskich wykonawców, nie tylko szant. W sobotę na scenie wystąpi m.in. duet Jackpot czy Olek Różanek. Najmłodszych zapraszamy do parku przy pomniku Adama Mickiewicza, gdzie czekać będzie na nich strefa dziecięca. Obejrzą tutaj przygotowane specjalnie dla nich występy oraz koncerty. Wezmą udział w atrakcyjnych animacjach i ciekawych konkursach. Będą mogły także puścić wodze fantazji podczas kreatywnych warsztatów. Będzie też Festiwal Orkiestr Dętych o Puchar Prezydenta Miasta Szczecin. **Fotoreportaż z poprzedniej imprezy na stronie 16**

50. Ińskie Lato Filmowe dobiega końca

Małgorzata Klimczak
Zachodniopomorskie

To już ostatni weekend z gwiazdami polskiego filmu. Co się wydarzy w sobotę i w niedzielę? Oto program.

19 sierpnia (sobota)

11.00 - Wycieczka do kopalni w Storkowie i Brzeźnicy (wyjazd spod kina Morena)
11.00 - Nowe kino polskie: „Strzępy” (Kino Morena)
13.00 - Pokaz specjalny - kino ukraińskie: „Głód”. Prelekcja Grzegorza Pieńkowskiego (Kino Morena)
13.00 - Bliżej natury: „Ryś - król puszczy” (Jaskinia zapomnianych snów)
13.30 - POMERANIKA: Agnieszka Matuszewska „Odkryć to, co pozornie znane. Megaloty Pomorza Zachodniego”
16.00 - Nowe kino polskie: „Kandydaci śmierci” (Kino Morena) - po projekcji spotkanie

z reżyserem Maciejem Cuske i bohaterami filmu
16.00 - Pokaz przedpremierowy: „Falcon Lake” (Jaskinia Zapomnianych Snów)
19.00 - zakończenie festiwalu - pokaz przedpremierowy: „Teściowie 2” (Kino Morena)
21.30 - Koncert - Warszawska Orkiestra Sentymalna (Duża scena)

20 sierpnia (niedziela)

11.00 - Pokaz laureata Złotej Rybki (Kino Morena)
13.00 - Pokaz laureata Złotej Rybki (Kino Morena)
16.00 - Nowe kino polskie: „Ińskie lata” (Kino Morena).
Ińskie Lato Filmowe to jedna z najstarszych cyklicznych imprez filmowych w Polsce, propagująca filmy o wysokich wartościach artystycznych. Koncentruje się szczególnie na kinematografii Europy Wschodniej i ważnych problemach.



To jeden z najważniejszych festiwali filmowych

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvu.J

Sobota

Nad Pomorze dociera bardzo ciepłe i suche powietrze. W ciągu dnia będzie dość pogodnie, sucho i gorąco. Temperatura! max do 26:29°C. Wiatr słaby i umiarkowany z południa. W nocy pogodnie i sucho. Jutro więcej chmury i po południu możliwe są przelotne opady) deszczu. Temperatura! max do 22:24°C. Wiatr umiarkowany z zach. Początek tygodnia na ogół bez opadów i ciepło max do 22:24°C. w środę opa! do 29°C.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 2-3
Siła wiatru (Bft) 2-3
Kierunek wiatru S

1019 hPa 11

Pogoda dla Polski

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	2sr 28°	29°
Kraków	29°	29°
Lublin	28°	29°
Olsztyn	31°	29°
Poznań	29°	27°
Toruń	29°	26°
Wrocław	30°	29°
Warszawa	31°	30°
Karpacz	29°	29°
Ustrzyki Dolne	27°	30°
Zakopane	24°	25°

Niedziela: 24°
Poniedziałek: 22°
Wtorek: 22°
Środa: 29°
Czwartek: 23°
Piątek: 22°

LEGENDA: pogodnie, zachmurzenie umiarkowane, przelotny deszcz, przelotne deszcze i burza, pochmurno, mżawka, ciągły deszcz, ciągły deszcz i burza, przelotny śnieg, ciągły śnieg, przelotny śnieg z deszczem, ciągły śnieg z deszczem, mgła, marznąca mgła, śliska droga, marznąca mżawka, marzący deszcz, zameć śnieżna, opad gradu, kierunek i prędkość wiatru, temp. w dzień, temp. w nocy 15°, temp. wody, 112: t grubość pokrywy śnieżnej, 1011hPa ciśnienie i tendencja, smog

Dzienniki według Gombrowicza

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Teatr Polski zaprasza na Scenę Kameralną na przedstawienie gościnne „Dzienniki według Witolda Gombrowicza” w wykonaniu Mikołaja Grabowskiego.

Monodram w wykonaniu krakowskiego reżysera i aktora, oparty na fragmentach „Dziennika” Witolda Gombrowicza, wyjątkowego dzieła, które od ponad półwiecza nie straciło na aktualności. „Poniedziałek: Ja. Wtorek: Ja. Środa: Ja. Czwartek: Ja” - ten niezwykły początek obrósł już legendą.

Witold Gombrowicz to, obok Bogusława Schaeffera oraz ks. Kitowicza, autor najczęściej wystawiany przez Mikołaja Grabowskiego: „Ka

z nas ma w swoim życiu przynajmniej kilku autorów, których akceptuje or ganicznie po kilku przeczytanych stronach. Dzieje się tak dlatego, iż czytający odnajdują w nich potwierdzenie własnych, często jeszcze niedo końca wyklutych myśli i że zaprezentowane tu wnioski trafią mu w sposób oczywisty doprzedkonia. Jednym z takich autorów, czytanych do tkliwie osobiście, jest dla mnie Gombrowicz” - mówił przed laty, w jednym z wywiadów, Mikołaj Grabowski.

Mikołaj Grabowski to wybitny reżyser teatralny, dyrektor teatrów, aktor filmowy, teatralny i telewizyjny, pedagog, profesor sztuk teatralnych.

Spektakl będzie można zobaczyć 19 i 20 sierpnia o godz. 19 na Scenie Kameralnej Teatru Polskiego w Szczecinie. ©

Paradne żaglowce i imprezy

Żagle - to żeglarskie święto w szczecińskim kalendarzu letnich wydarzeń. Zainicjowane w 2021 r. - jako rekompensata odwołanego finału regat the Tali Ships Races - zostały bardzo ciepło przyjęte przez mieszkańców i turystów...



FOT. ANDRZEJ SZKOŃKI



FOT. ANDRZEJ SZKOŃKI



FOT. ANDRZEJ SZKOŃKI



FOT. ANDRZEJ SZKOŃKI



FOT. ANDRZEJ SZKOŃKI



FOT. ANDRZEJ SZKOŃKI