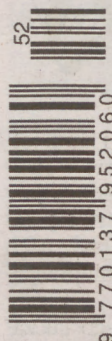


NOWY ROK £ *rodziną*

• **Niezbędnik 2023:** Polska polityka przyspieszy. Wybory parlamentarne odbędą się jesienią, a samorządowe w 2024 roku **str. 2** • **Kultura:** Zagrają m.in. Scorpions i Red Hot Chili Peppers **str. 14** # **Sport:** Mistrzostwa świata w piłce ręcznej oraz Igrzyska Europejskie **str. 16**

Sobota-niedziela, 31.12.2022-1.01.2023 | Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)



Na Nowy Rok

2023

Roku bez trosk i zmartwień, mądrych wyborów i odpowiedzialnych decyzji. Oby każdy dzień przynosił tylko dobre wiadomości. życzy Redakcja „Głosu”

SHOWBIZNES

Gwiazdy sceny i telewizji zdradzają swoje plany i marzenia **str. 4-5**

ROZRYWKA

Co mówią o naszej przyszłości chińskie znaki zodiaku? **str. 6-7**

KULINARIA

Zabawa sylwestrowa z pustym żołądkiem może okazać się zgubna. Podpowiadamy, jakie przekąski i dania można na szybko przygotować **str. 8-9**

URODA

Zadbaj o naturalne piękno i sprawdź, z jakich kosmetyków korzystać **str. 12**

W poniedziałek w naszej gazecie **Relacje z wydarzeń sportowych**
Sportowy24
w regionie w kraju na świecie

inii

7 „amów”
prenumeratę Głosu

(5 94 3401114)

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

POLSKANA WIOSNĘ 2024 ROKU PRZENIESIONE ZOSTAŁY WYBORY SAMORZĄDOWE

W 2023 polska polityka przyspieszy

Karolina Wrońska
Warszawa

Jesienią 2023 r. powinny odbyć się wybory parlamentarne. Narazie ich data nie jest znana. Wybory samorządowe przeniesione zostały na rok 2024.

To będzie rok intensywnej kampanii wyborczej. Można się spodziewać, że wydarzenia polityczne gwałtownie przyspieszą. Wciąż wielki wpływ sytuację w kraju będzie miało tocząca się za naszą wschodnią granicą wojna, ale można się spodziewać, że zwłaszcza latem i jesienią zaostriżę retoryka wszystkich partii politycznych.

Na razie dokładna data wyborów parlamentarnych nie jest znana. Wiadomo jednak, że powinny się odbyć jesienią. Dokładny dzień, w którym odbędą się wybory, musi zostać wyznaczony nie później niż 90 dni przed upływem czterech lat od rozpoczęcia trwającej właśnie kadencji Sejmu. Wybory muszą odbyć się zatem w dni

wolnym od pracy w terminie 30 dni przed upływem czterech lat od początku kadencji Sejmu, czyli do 12 listopada 2023 r. To oznacza, że możliwą są cztery terminy, w których można przeprowadzić wybory parlamentarne. To niedziela 15 października 2023 r., niedziela 22 października 2023 r., niedziela 29 października 2023 r., niedziela 5 listopada 2023 r.

Datę wyborów parlamentarnych wyznaczy prezydent Andrzej Duda.

Również jesienią 2023 r. miały odbyć się wybory samorządowe, bo w 2018 r. kadencja samorządowa została wydłużona z czterech do pięciu lat. Jednak jesienią 2022 r. PiS przedłożył ustawę (podpisaną w listopadzie przez prezydenta), która wydłuża kadencję samorządową do 30 kwietnia 2024 r.

Uzasadnieniem takiej zmiany miała być kumulacja wyborów samorządowych jesienią 2023 r. Co ciekawe, wiosną 2024 r. czekają nas również podwójne wybory – bo w maju lub czerwcu cała Unia Europej-



Kampania wyborcza będzie zapewne ostra, a obóz rządzący będzie musiał wciąż zmagać się z inflacją i wysokimi cenami energii

ska będzie wybierać deputowanych do europarlamentu.

Jednak w 2023 r. oczy wszystkich zainteresowanych polityką skupią się na kampanii do Sejmu i Senatu.

Niewątpliwie należy oczekiwać gorącej kampanii wybor-

czej. Wciąż też nie wiadomo, czy opozycja zdecyduje się iść do wyborów z jednej listy.

To rozwiązanie ma dla partii pozostających poza rządem zarówno plusy, jak i minusy. Minusem jest oczywiście program wyborczy – często bardzo

odległych od siebie ugrupowań. Na dodatek ten bardziej wyrobiony politycznie elektorat może być przeciwny głosowaniu na tak niejednorodnym środowisku politycznym.

Plusem może być to, że część wyborców da opozycji

premię za jedność i umiejętność „dogadania się”. Rozmowy w sprawie jednej listy opozycyjnej będą trwały zapewne do późnego lata – a ich wynik wydaje się nieprzesadzony.

Niezależnie od tego, jak zachowa się opozycja, dlarządzającej już drugą kadencję Zjednoczonej Prawicy ta kampania wyborcza nie będzie wcale łatwa. Tajemnicą nie są wewnętrzne podziały, nad którymi próbuje zapanować od lat Jarosław Kaczyński, dodatkowo nastroje społeczeństwa tak entuzjastyczne wobec programu rządu, jak to było przed czterema laty.

Tocząca się za naszą wschodnią granicą wojna oraz wysoka inflacja, mająca swoje źródła jeszcze w czasach pandemii (a wojna tylko sytuację pogłębiła), sprawiają, że wyborcy mogą powiedzieć rządzącym: sprawdzam. Dodatkowo – wcale nie jest pewne, czy nawet w przypadku wyborczego zwycięstwa Prawo i Sprawiedliwość nie będzie musiało tym razem szukać koalicjanta.

Świat w 2023 roku Wciąż będzie targany wieloma wstrząsami

Wojciech Rogacin
Warszawa

Czy wojna na Ukrainie zakończy się w 2023 roku? Jak los czeka Rosję? Jak zmieni się polityka energetyczna i jaka będzie postawa Chin? Oto pytania, jakie stawia sobie światu prognozy 2023 roku.

24 lutego 2022 roku, kiedy pierwsze rosyjskie bomby spadły na Kijów, a granice Ukrainy przekroczyły kolumny rosyjskich wozów bojowych, niewielu analityków na świecie spodziewało się, że po dziesięciu miesiącach od tego momentu Ukraina będzie krajem niezależnym, z tymi samymi władzami, że za rosyjskiej armii potężne ciosy, zabijając blisko 100 tysięcy żołnie-

rzy agresora i niszcząc wielkie ilości jego sprzętu.

Przeciągająca się wojna

Tylko niektórzy przewidywali, że wojna nie skończy się szybko. Czy 2023 rok przyniesie ostateczne zwycięstwo Ukrainie i koniec tej krwawej wojny? To zależy od wielu czynników, a jednym z podstawowych jest wsparcie wolnego świata dla walczącej Ukrainy. To wsparcie – zwłaszcza jeśli chodzi o obronę powietrzną i systemy artyleryjskie dalekiego zasięgu – może pomóc ukraińskim wojskom w prowadzeniu kolejnych kontrofensyw i wypieraniu wojsk rosyjskich z terenów swego kraju.

Niewykluczone jednak, że wojna przenosić się będzie coraz bardziej na terytorium Rosji,

w postaci ostrzału kluczowych celów militarnych przez ukraińskie wojsko. Na przełomie 2022 i 2023 roku wydają się sprawdzać prognozy tych, którzy mówili, że konflikt może ciągnąć się bardzo długo. Mówili o tym samoprzestawiciele ukraińskich władz. Widać również, że dla Władimira Putina, który przeliczył się w swoich pierwotnych kalkulacjach, przeciąganie wojny może być teraz pożądaną opcją. Zasoby rosyjskiej armii są na tyle duże, że z punktu widzenia obecnych władz Kremla ta wojna może trwać latami.

Rosja upadnie?

Jest to jednocześnie strategia ryzykowna. W Rosji, zwłaszcza w jej wielkomiejskich środowiskach, narasta niezadowolenie



FOT. HANDOUT/AFPEAST NEWS

Bohaterska postawa Ukraińców i ich przywódca Wołodymyr Zełenski pokrzyżuje plany Putina

z powodu wojny. Tysiące osób, zwłaszcza elity intelektualnej, opuściło kraj. Media, powołując się na przeciek z wywiadów, donoszą również o niezadowoleniu w kręgu władzy na Kremlu wobec poczynań Putina. Narastają tendencje odśrodkowe w republikach położonych na obrzeżach kraju. Rosja wskutek również zachodnich sankcji może stać się krajem upadłym. To być może zmiecie z tronu Putina i jego klikę, jednak nie wiadomo, czy w kraju nie zapanuje chaos. Takiego scenariusza również obawia się wielu polityków na Zachodzie, wstrząsy i chaos na szczytach władzy w kraju mającym potężny arsenał nuklearny, mogą być groźne w skutkach.

Przełom w energetyce

Jedno jest pewne: rosyjska agresja na Ukrainę praktycznie przesądziła o epokowej zmianie polityki energetycznej na świecie. Zachód przekonał się, że uzależnienie w odbiorze źródeł energii od krajów autorytarnych prędzej czy później skończy się

potężnym kryzysem. Dziś już nawet Niemcy, niedawni promotorzy rurociągów Nord Stream, chwalią się zmniejszeniem uzależnienia od rosyjskiego gazu do poziomu 3 proc. zapotrzebowania. Pewne jest jednak, że nie tylko Unia Europejska będzie stawiać na jeszcze szybszy rozwój źródeł energii odnawialnej. Wydaje się, że rozwój technologii opartej o te źródła – np. motoryzacji napędzanej prądem – tylko przyspieszy.

Co zrobią Chiny?

Świat wciąż będzie uważnie przyglądał się polityce Chin, w której pełnię władzy zagarnął w swe ręce przewodniczący Xi Jinping, a w wytycznych programowych partii komunistycznej podkreślono „jedność terytorialną”, co ma oznaczać rosnące ambicje Pekinu do przejęcia władzy nad Tajwanem. To potencjalnie nowy punkt zapalny. Do takiego scenariusza nie chcą dopuścić Stany Zjednoczone ani Japonia. Wydaje się więc, że na świecie w 2023 roku wciąż będzie niespokojnie.

WEEKEND *z rodziną*

20

23

„Nad(»bn^

i^ojiojny rok

Milena Kochanowska



WSPÓŁODCZUWAJMY

Nie lubimy chodzić do dentysty. Ten wysoki świdrujący dźwięk wiertarki i ból przewiercający nam nie tylko dziąsło, ale niemal cały mózg. Bólu też nie lubimy – bierzemy tabletki. Lubimy się bać? Tylko od czasu do czasu przynieszkodliwym horrorze, ale tak naprawdę? Kto przeżył choć raz w życiu zimny paraliżujący strach osiebie lub najbliższych, będzie pamiętał to uczucie do końca życia i nawet samo jego wspomnienie będzie bolesne. Dlaczego więc uporem godnym lepszej sprawy coroku fundujemy zwierzętom okrutny strach i ból nadużywając, i tonie tylko w noc sylwestrową, fajerwerków i petard? Dlatego że możemy, bo nikt nam nie zabroni? Dlatego że się nie zastanawiamy? Dlatego że myślimy tylko o sobie? Bo na pewno nie dlatego, że nie wiemy. Co roku osoby dzielące dom z psem lub kotem mówią głośno o tym, jak zwierzęta źle znoszą ten huk i hałas. Co roku apelują o zaprzestanie wystrzałów członkowie prozwierzęcych towarzystw i fundacji, pracownicy zoo, omyłolodzy i lekarze weterynarii. Eksperti są zgodni: fajerwerki są przerażającym doświadczeniem dla wszystkich zwierząt – i tych wolno żyjących, i domowników. Zwierzęta cierpią, boją się, mają ataki paniki, silny stres i traumy powodują u nich nie tylko lęk na wiele tygodni, ale i spadek odporności, a nawet zawał serca. To wszystko jest udowodnione naukowo. W panice podejmują próby ucieczki i dokądkolwiek, przed siebie – dlatego też bez smyczy często wtedy giną, te w klatkach okaleczają się o kraty, a tysiące psów zabijając się, uderzając w budynek i drzewa... To, że nadużywając fajerwerków zanieczyszczamy środowisko (także odpadami po petardach i racach) i powietrze, którym sami oddychamy, to jeszcze inna sprawa. Myślimy naco dzień naszej planecie; myślimy o zwierzętach, które przecież całkowicie od nas są zależne. Niech wreszcie coś się zmieni! Tego nam wszystkim życzę. I do obrotu nowego 2023 roku bez epidemii i wojen.

Nieporadnik Tatusia

COŚ SIĘ KOŃCZY...

To już jest koniec nie ma już nic/ Jesteśmy wolni możemy iść
To już jest koniec możemy iść/ Jesteśmy wolni bo niema już nic...
- nuceć sobie, fałszując. Chłopcy doceniają ojcowskie starania zatykając uszy, ale przecież wiem, że będą to wieczorem śpiewać. Bo wieczór jest ważny, a oni zapowiadają: zero spania. Po cichu wierzę, że jednak zasną. Kto by wytrzymał z takim dynamitem do północy?
- Skoro dziś ostatnia noc w roku, to trzeba dotrwać do północy – tłumaczy z powagą młodszy.

- Będzie imprezka – zacierają rączki starszy.
A rok temu i jeszcze wcześniej, kazali się budzić na fajerwerki. I choć za oknem waliły tak, że umarłego by obudziło: spali. Za to rano... tradycyjnie, 6.30, tuptup tup... tato, chcę ci coś powiedzieć.
Takie to już życie z tymi moimi kochanymi malcami. Zresztą – już nie takim malcami. Głowy już dawnoponad klamkę.
Skoro koniec roku... to koniec. Za tydzień zobaczmy się, albo nie, bo i autor Nieporadnika musi pewnerzecz podsumować, przemyśleć, podjąć noworoczne postanowienia. I musybyćich natyle dużo, żeby przynajmniej jedno udało się utrzymać.

Ale tak sobie myślę, jak wiele zmieniło się przez te lata... Mój kolega mówił, że dzieci mniej zmieniły. Dziś myślę, że nie zmieniły mnie wcale. Zmieniły to, jak ludzie na mnie patrzą, a mnie samemu kazały schować najgorsze cechy. Zastępując lepszymi i jedną złą: gadulstwem na temat własnych dzieci. Jak każdy rodzic uznałem, że są wyjątkowi i chętnie dzielę się tym zachwytem z innymi. Aprzecież... wszystkie dzieci są zachwycające, czyż nie?

Dobrego roku! I może... do zobaczenia? TATA

Noworoczne postanowienia

PLANY CZY MARZENIA? GWIAZDY SCENY I TELEWIZJI MÓWIĄ O SWOICH NOWOROCZNYCH POSTANOWIENIACH

Nowy Rok już tuż, tuż. To tradycyjny czas postanowień i przyrzeczeń, które wielu z nas składa samym sobie.

Podobnie czynią postacie z show-biznesu.

Kilkanaście znanych osób podzieliło się z nami swoimi planami, marzeniami, oczekiwaniami i życzeniami dotyczącymi nadchodzącego 2023 roku

Każdego roku blisko połowa z nas podejmuje postanowienia noworoczne. Najczęściej trwamy przy nich przez tydzień lub góra miesiąc. Ale nie martwmy się, bo tak jest na całym świecie. Tylko niecałe 10 procent „postanawiaczy” realizuje swoje cele. Jest jednak i druga dobra wiadomość – podobno noworoczne postanowienia mimo wszystko dotrzymywane nawet 10 razy częściej niż te, które podejmujemy bez tej okazji, w ciągu roku.

- Jeśli chcemy w postanowieniach wytrwać, planujemy je w krótkim czasie, pojedynczo i niech będą realne – radzi Jadwiga Migaszevska-Majewicz, psycholożka kliniczna i psychoterapeutka. - Im bardziej realne jest nasze noworoczne postanowienie, tym większa szansa na jego realizację. Wszelkim listom postanowień mówimy zdecydowane „nie”. One zwykle są tak długie, że od samego patrzenia na nie już robi się niedobrze i nie ma się na nie ochoty. Polecam wyznaczenie sobie jednego celu, a po jego osiągnięciu, zabranie się ewentualnie za jakiś kolejny. Jeżeli

będziemy chcieli zabrać się za wiele spraw naraz, to na pewno ich nie skończymy. I nierozciągamy tego w czasie. Najlepiej, gdy zaplanujemy realizację celu w tydzień lub w miesiąc – dodaje specjalistka.

Kiedy nie uda nam się spełnić noworocznego postanowienia, nie traktujemy tego jak porażki. Przeanalizujemy jednak wtedy, dlaczego tak się dzieje, a potem wyeliminujemy przyczynki, które, naszym zdaniem, na to wpłynęły. I wówczas znów podejmujemy próbę. Oczywiście musimy pamiętać, żeby nasze postanowienia były realne do spełnienia. Tylko wtedy unikniemy rozczarowania.

Tuż przed końcem roku zapytaliśmy kilkanaście znanych postaci z show-biznesu, jakie postanowienia one podejmą na nadchodzący nowy rok. Oto, co usłyszeliśmy.

ANDRZEJ SIKOROWSKI, PIOSENKARZ

Obiecuję sobie w przyszłym roku przeznaczyć więcej czasu na rekreację. Alenienie na siedzenie w domu przed telewizorem, tylko aktywność fizyczna: tenis czy pływanie. No bo cóż,

w pewnym wieku człowiek zauważa, że trudnemu się schylić, bocoś strzykaw krzyżu. Mój zawód polega jednak nie tylko na staniu na scenie, ale przede wszystkim na wielu godzinach spędzonych na siedzeniu w samochodzie podczas podróży na koncerty, a to bardzo męczy kręgosłup. Chciałbym też w przyszłym roku napisać coś nowego. Przyzwyczaiłem się bowiem do tego. I mam nadzieję, że moja publiczność też się do tego przyzwyczaiła. Będą to jednak raczej pojedyncze piosenki, a nie cała płyta, bo w dzisiejszych czasach nagrywanie i wydawanie CD już się poprostu nie opłaca. Wszystko to jest okraszone nadzieją na dobre zdrowie, o ile oczywiście otoczenie nam na nie pozwoli.

MAŁGORZATA TOMASZEWSKA, PREZENTERKA „PYTANIA NA ŚNIADANIE”

Właściwie nigdy nie robiłam twardych postanowień noworocznych, bo okres świąt i Nowego Roku jest w mojej pracy bardzo intensywny, więc nie miałabym możliwości wprowadzać zmian. A jeśli bym to

zrobiła, to takie postanowienie nie miało by szans przetrwania. Przeważnie obiecujemy sobie, że zaczniemy regularnie chodzić na siłownię albo przejdziemy na restrykcyjną dietę czy rzucimy nałóg, jaki mamy. Ja jednak uważam, że do takich decyzji trzeba dojrzeć i je rozsądnie zaplanować, a okres noworoczny może nie być wystarczającym motywatorem. W ciągu roku zdarza mi się robić postanowienia i zawsze się ich trzymam. W zeszłym roku przeszłam na dietę – okno żywieniowe i obiecałam sobie zrobić kompleksowy przegląd badań. Bardziej jednak traktuję to jak planowanie niż postanowienie.

PATRYCJA MARKOWSKA, PIOSENKARKA

Mam nadzieję, że uda mi się spełnić marzenie, które od dawna gości w moim sercu, czyli powtórzyć przygodę sprzed kilku lat, kiedy pracowałam nad płytą „Alter ego” i zabrać mój zespół w jakąś głąsę na tydzień i tworzyć w ten sposób nowe piosenki. Odkładałam to pragnienie zbyt długo. Oprócz tego obiecuję sobie wy-



jazd do Tajlandii, gdzie mam zamiar wyłączyć telefon i pożyć ze swoimi myślami i duszą sam na sam. Moim gorącym postanowieniem jest również odnalezienie większych pokładów cierpliwości do mojego nastoletniego syna. Przeczytałam ostatnio o tym, jak pracuje mózg nastolatka i wiele rzeczy stało się jasnych. Obiecuję sobie częściej grać na ukulele i ćwiczyć. Obiecuję sobie jeść mniej nabiątu, choć to bardzo trudne. Obiecuję również odpalić czasem rakietę i zapomnieć o tych wszystkich postanowieniach. Tak dla równowagi.

RAFAŁ PATYRA, PROWADZĄCY „TELEEXPRESS”

Jedni nazywają to noworocznymi postanowieniami, inni – refleksją. I ja miewam właśnie takie refleksje, które pomagają mi korygować rzeczywistość wokół mnie i we mnie. Jestem raczej długodystansowcem, w sprawach ważnych planuję z wyprzedzeniem irzadko działam na hurra. W nowym roku chciałbym więcej czasu spędzić z najbliższymi. Dużo pracuję i z wiekiem odczuwam coraz większą

potrzebę pogłębiania relacji z drugim człowiekiem. Zwłaszcza tym, który jest tuż obok. Chcę stopniowo przechylać wajchę w stronę bycia z innymi i dla innych. Zaplanowałem także czas na pogłębienie relacji z Bogiem, wybierając termin tygodniowych zamkniętych rekolekcji. Coś mi mówi, że przede mną ważny czas, choć to raczej przecucie niż plan. Sam jestem ciekaw, co ostatecznie mi ten 2023 rok przyniesie.

GRZEGORZ TURNAU, PIOSENKARZ

Mam kilka postanowień na przyszły rok. Po pierwsze, dalsze (dotąd bezskuteczne) ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem telewizora i komputera. Po drugie, dalsze (dotąd bezskuteczne) domykanie „pierścienia” w ruchu. Po trzecie, dalsze (dotąd bezskuteczne) ograniczanie kupowania nowych książek bez oddawania starych. Po czwarte, dalsza (dotąd bezskuteczna) praca nad nieprzyjmowaniem każdego zamówienia, nawet jeśli jego termin jest inny niż jutro. Po piąte, dokończenie przygotowań nowego albumu, mimo świadomości, że muzyki

jest na świecie zdecydowanie za dużo.

MAGDA STECZKOWSKA, PIOSENKARKA

Postanowienia noworoczne? To nie dla mnie. Później się stresuję, że coś sobie obiecałam, a nie wyszło, to po co się zdręczać? Za to mam swoje życzenia, które mówię na głos o północy. Dwa z nich się niezmieniają: zdrowie i miłość. I dorzucam jeszcze dużo pracy – bo lubię i dużo podróżować po świecie. Tak dla równowagi.

URSZULA ROGALA, PROWADZĄCA „ALARM” I „MAGAZYN EXPRESSU REPORTERÓW”

Od kilkulat robię podsumowanie roku i rysuję mapę marzeń na nadchodzący rok. To plany i marzenia głośno niewypowiadane, które krążą po mojej głowie i przelewam je na papier. Wszystkie zapisuję, poto, by codziennie je przeglądać, afirmować i wizualizować. Wizualizacja pomaga osiągać cele i sprawia, że rośnie skuteczność pracy mózgu. Podobno magnetyzuje i przyciąga ludzi, zasoby i możliwości potrzebne do osiągnięcia celu. Mam nadzieję,

że znajdę w sobie odwagę, by mówić o nich głośno i po nie sięgnąć, zostawiając za sobą to, co było. Jednym z moich marzeń jest znalezienie czasu i zrobienie w końcu prawa jazdy.

ZBIGNIEW GÓRNY, KOMPOZYTOR I DYRYGENT

Nie robię żadnych postanowień noworocznych, ale jak każdy myślę o nowym roku i o tym, co w nim nas czeka. Prawdę mówiąc będę najszczęśliwszy, jeśli nie będzie gorzej i to pod każdym względem, bo ostatnio zbyt wiele nas przytłoczyło: pandemia, wojna, uszyszkodów, wysoka inflacja. Oczywiście każdy ma prawo do marzeń i szczęścia, ale trzeba też być rozsądnym. Osobiście byłbym więc zadowolony z zachowania status quo i świętego spokoju.

ALEKSANDRA GRYSZ, PROWADZĄCA „PYTANIE NA ŚNIADANIE”

W 2023 roku chciałabym jeszcze bardziej uwierzyć w swoje możliwości. Praca w telewizji jest spełnieniem moich marzeń, ale przecież to

nie oznacza, że można już osiągnąć na laurach! Liczę, że znajdę w sobie wystarczająco dużo motywacji i zaangażowania, aby realizować pozostałe pasje: gotowanie, pisanie, śpiew, aktorstwo. I kto wie, co nowego przyniesie ten nowy rok?

BOHDAN ŁAZUKA, PIOSENKARZ

Nie robię żadnych specjalnych postanowień, bo mogą się one nie spełnić z wielu powodów. Zresztą, ja już właściwie wszystko wytańczyłem... Życzyłbym sobie jednak, byśmy mogli egzystować bez konfliktów. A moim prywatnym życzeniem jest spotkanie się z córką, która mieszka na Florydzie. I tu jest problem, ponieważ ja do samolotu nie wsiadę, bo mam klaustrofobię.

TOMASZ TYLICKI, PROWADZĄCY „PYTANIE NA ŚNIADANIE”

W nowym roku chciałbym zadbać o „małe rzeczy” i cieszyć się nimi. Kiedy ma się prawie 190 cm wzrostu, można ich na co dzień nie zauważać. Chciałbym lepiej zadbać o tych,

których kocham. Chciałbym też zadbać o siebie, poszukać nowych wyzwań zawodowych, rozwinąć pasję. Chciałbym dostrzegać, słyszeć i czuć wszystko to, co mnie otacza. Zresztą... co tam chciałbym, postanawiam, żetak zrobię! Poznam cudownych ludzi, zobaczę inspirujące miejsca, uspokoję duszę. Dam więcej niż otrzymam! No i skończę... 40 lat.

ELENI, PIOSENKARKA

Mam na przyszłość rokswoje plany zawodowe, różne koncerty, nagrania, ale trzymam się zasady, że nic na siłę. Co się uda, to się uda. Mama nauczyła mnie, by nie być w życiu zachłannymi i teojej zasadzie jedzenia małą łyżeczką cały czas pamiętam. I to naprawdę mi wystarcza. Najważniejsze jest dla mnie zdrowie moich bliskich. Gdybym miała taką moc, żeby moje postanowienia się spełniały, życzyłabym sobie i nam wszystkim pokoju i spokoju na całym świecie. I więcej pokory i życzliwości w nas wszystkich oraz dbałości o dobro planety.

Paweł Gzyl
Milena Kochanowska

Na nowy rok



Nowy rok w Chinach rozpocznie się już w styczniu – tym razem jest to Rok Królika Wodnego, co zdarza się raz na 60 lat. Chińskie znaki zodiaku różnią się od tych znanych nam z astrologii – przypisane są bowiem kolejnym latom, niemniej. W chińskim zodiaku Królik to symbol pokoju, dobrobytu i wagi. Rok Królika 2023, według przepowiedni, ma być rokiem szczęśliwym dla większości ludzi.

Chińczycy swój nowy rok celebrują rodzinnie, bardzo uroczysto i znacznie dłużej niż my nasz Nowy Rok, bo aż 16 dni. To święto nie jest teatralne, jak u nas, ale ruchome, bo decyduje o nim kalendarz księżycowy. Przypada między 21 stycznia a 20 lutego. W nadchodzącym roku chiński nowy rok rozpocznie się 22 stycznia 2023 i zakończy się 9 lutego 2024.

Znajdźmy swój rok urodzenia i sprawdźmy, co mówią o nasze przyszłości na najbliższe miesiące chińskie znaki zodiaku.

KRÓLIK
(rok urodzenia: 2023, 2011, 1999, 1987, 1975, 1963, 1951, 1939, 1927)

Na osoby spod znaku Królika w tym roku czeka szereg okazji w pracy i wiele z nich podejmie

nowe wyzwania. Dzięki tym próbom ich możliwości zawodowe ulegną zdecydowanej poprawie. Z pewnych przyczyn Króliki mogą w tym roku nie spodziewać się jednak szybkiego awansu, ale to nie powód do zmartwień – wszystkiemu przyniosą owoce później.

W tym roku Króliki powinny zrobić dobry użytek ze swoich pieniędzy. Warto jednak unikać ryzykownych inwestycji i nie wierzyć nikomu, kto obiecuje nietychotyczne zyski. Króliki powinny też dwa razy się zastanowić, zanim pożyczą komuś pieniądze, a jeśli ustrzec się przed stratami finansowymi.

Dla samotnych Królików będzie to porządkowny czas poszukiwania odpowiedniego partnera. Powinny jednak podchodzić do nawiązywania znajomości z pewną dozą ostrożności i zawsze mieć się na baczności, aby inni nie wyrządzili im krzywdy. Króliki w związkach powinny wstąpić do siebie, jak u nas, ale pamiętać o potrzebie i stanowić dla siebie opokę, którą może im przeżyć przekazywać trudności. W przeciwnym razie jest ryzyko, że wzajemnie im wygnają.

Jesień chodzą zdrowie, w tym roku Króliki będą narażone na choroby układu nerwowego z powodu huśtawki nastrojów. W tym okresie będą miały niewiele siły i energii na skuteczne działania. Najlepszym sposobem na poradzenie sobie z tym jest utrzymanie pozytywnego nastawienia i zrównoważonej diety. W drugiej połowie 2023 roku zdrowie Królików zdecydowanie się polepszy.

SMOK
(rok urodzenia: 2012, 2000, 1988, 1976, 1964, 1952, 1940, 1928)

W pierwszej połowie 2023 roku Smoki mogą często trochę niedomagać. Zbilansowana dieta i unikanie alkoholu to dwa bardzo ważne zalecenia dla Smoków. Powinny też bardzo dbać o higienę osobistą, aby uniknąć szeregu chorób zakaźnych, zwłaszcza wiosną, kiedy zarazki łatwo się namnażają.

W połowie 2023 roku Smoki napotkają pewne trudności w pracy. Naszczęście otrzymają niespodziewaną pomoc od kolegów. Jest duża szansa, że osoby urodzone w roku Smoka spotkają w tym roku na swojej drodze odpowiednią osobę, która pomoże im w awansie, aletyko, jeżeli będą się pilnować, aby nie tracić ciepłości dobranej do siebie. Jesień chodzą zdrowie, w tym roku Króliki będą narażone na choroby układu nerwowego z powodu huśtawki nastrojów. W tym okresie będą miały niewiele siły i energii na skuteczne działania. Najlepszym sposobem na poradzenie sobie z tym jest utrzymanie pozytywnego nastawienia i zrównoważonej diety. W drugiej połowie 2023 roku zdrowie Królików zdecydowanie się polepszy.

WĄŻ
(rok urodzenia: 2013, 2001, 1989, 1977, 1965, 1953, 1941, 1929)

Ludzi urodzonych w Roku Węża w tym roku czeka wiele zmian w karierze i powinni się do nich przygotować. Choć przed nimi wiele niełatwych wyzwań, dzięki wsparciu przyjaciół będą w stanie im sprostać.

Węże, które prowadzą własne firmy, mogą mieć w tym roku spore szanse na dobre wyniki biznesowe. W pracy również będą osiągać dobre wyniki – jest większa szansa na podwyżkę. Pod koniec roku oprócz stałych dochodów z pracy mogą uzyskać dobre zyski z inwestycji; muszą jednak dobrze zarządzać pieniędzmi i uważać, na co je wydają.

Choć będą wzdrygi i upadki, Węże mogą w tym roku liczyć na udany związek. Z drugiej strony grozi im, że poróżnią się i skłóca koleżanki z pracy. Może to wpływać na ich samopoczucie. W związku z tym Węże powinny zachować spokój. Ponadto warto, aby spędzały więcej czasu z rodziną w celu uniknięcia wyobcowania. Singlom miłość może się przytrafić przez przypadek i mogą w tym roku spotkać swoich ukochanych i wymarzone bratnie dusze.

W 2023 roku Węże muszą przykładać więcej uwagi do stanu swojego zdrowia. Grozi im zmęczenie i bezsenność. Stres w pracy w tym roku może grozić problemami psychicznymi, na to więc bardzo trzeba uważać.

KOŃ
(rok urodzenia: 2014, 2002, 1990, 1978, 1966, 1954, 1942, 1930)

Konie osiągną sukces, o ile sobie na to w tym roku zapracują. Kiedy będą potrzebować pomocy w pracy, uzyskają ją od przyjaciół.

Konie wykonują kawałek dobrej roboty i uzyskają godne wynagrodzenie, ale i na nich w kwestiach finansowych czekają wzdrygi i upadki. Koń, który zamierza inwestować i prowadzić biznes, nie powinien być chciwy i nasybki zysk.

Konie-single mają dużą szansę na spotkanie ukochanej osoby i rozpoczęcie związku. Konie w związkach powinny spędzać więcej czasu z rodziną, aby uniknąć nieporozumień i drobnych kłopotów.

Zdrowie i bezpieczeństwo to dla Koników najważniejszą sprawą. Warto postarać się o porę robót lekarskich, aby zapobiegać chorobom epidemicznym.

KOZA (OWCA)
(rok urodzenia: 2015, 2003, 1991, 1979, 1967, 1955, 1943, 1931)

W 2023 roku Kozy napotkają w swojej karierze liczne trudności, ale dzięki swoim zdolnościom z łatwością uda im się je pokonać. Ich wyznacznikiem będą imponujące i zdobywające swoich przełożonych. Stoi przed nimi szansa na awans. Ludzie spod znaku Kozy nie są dobrymi w ryzykownych inwestycjach, bo często na ich drodze pojawiają się niespodziewane przeszkody i trudności prowadzące do niespodziewanych strat finansowych. W tym roku Kozy nie mogą się jednak skarżyć na swój los. Kiedy już będą mieć w kieszeni jakiś przyzwoity sumkę, nie od rzeczy będzie zakup jakichś produktów hedgingowych lub czegoś podobnego.

U Kóz sprawy miłosne toczą się wolnym tempem. W procesie rozwoju związku zawsze zwlekają i trudno im się zdecydować, czy się zakochać. W tym roku warto dołożyć wszelkich starań, aby wreszcie podjąć tę decyzję.

MAŁPA
(rok urodzenia: 2016, 2004, 1992, 1980, 1968, 1956, 1944, 1932)

U Małp mogą pojawić się drobne dolegliwości, ale pomimo tego będą regularnie ćwiczenia. Jeżeli starszych osób spod tego znaku pojawi się kaszel, muszą udać się do szpitala.

Małpy łatwo się irytują, więc powinny starać się zachować spokojny umysł. Muszą mieć na względzie bezpieczeństwo w ruchu drogowym.

Rok 2023 to jednak dobry rok dla kariery Małp. Mają one dużą szansę, aby zaawansować. Dzięki specjalnemu zmysłowi potrafią systematycznie rozprawić się z niemal każdym problemem. Odnoszą sukcesy dzięki swojej inteligencji i urokowi osobistemu. Ważne jest również, aby Małpy skupiły się na rozwijaniu pewnych umiejętności, które wspomogą ich karierę.

Rok Królika torok, w którym Małpy mogą zbieć fortunę. Ale jeżeli tak się stanie, nie należy popisywać się bogactwem. Zanim przejdzie się do wydawania, warto opracować budżet. Małpy powinny unikać hazardu i spekulacji, przekreślone mogą stracić cały swój dorobek. Nieodrobione rzeczy będą też ostrożnością w pozyskiwaniu pieniędzy.

Związek Małp będzie układać się korzystnie. Osoby będące w związku nie muszą się martwić o jego stabilność. Samotne mają duże szanse na znalezienie odpowiedniego partnera pod koniec tego roku. Powinny jednak wiedzieć, że pociągają romantyzm, a wobec tego często napotykają trudności w związku. Zachowują się jak dzieci i niewielkie błędy mogą je dostrzec.

KOGUT
(rok urodzenia: 2017, 2005, 1993, 1981, 1969, 1957, 1945, 1933)

Osoby spod znaku Koguta będą osiągać w tym roku bardzo dobre wyniki w pracy i mają dużą szansę na awans.

W styczniu rozpocznie się Rok Królika. Co mówią o nasze) najbliższej przyszłości chińskie znaki zodiaku? Odszukaj swój znak i sprawdź

HOROSKOP CHIŃSKI NA ROK 2023 – ROK KRÓLIKA

Los nie przyniesie jednak osobom spod znaku Koguta zbyt wiele dobrego w kwestii finansów. W pierwszej połowie roku mogą one napotkać na niespodziewane trudności, przez które stracą część pieniędzy. Pod koniec roku wszystko obróci się na lepsze, a w roku kolejnym będą mieli szansę zarobić mnóstwo pieniędzy i odrobić straty.

Ich związek uczuciowy będzie natomiast w tym roku stabilny, a samotne Koguty mogą liczyć na to, że spotkają ukochaną osobę.

Koguty będą się w tym roku cieszyć się doskonałym zdrowiem. Muszą za to poświęcić więcej uwagi zdrowiu starszych krewnych i dzieci.

PIES
(rok urodzenia: 2018, 2006, 1994, 1982, 1970, 1958, 1946, 1934)

Powodzenie Psów w ich karierze zależy od rodzaju pracy, jaką się zajmują. Psy, które angażują się w pracę twórczą, taką jak projektowanie, w 2023 roku mogą liczyć na sukcesy. Relacje między Psami a ich ukochanymi będą to płomienne, tołdowane. Osoby ich otoczenia mogą udzielać im wielu rad, co do relacji miłosnych, ale nie takich rezultatów będą się spodziewać. Żonaci mężczyźni i Świnie powinni unikać bliskich relacji z kobietami spoza swojego związku; w przeciwnym razie może się skończyć na trójkącie miłosnym. Niezależne kobiety Świnie mają w tym roku kłopoty z perspektywą na miłość. Jeżeli marzą o znalezieniu partnera, powinny nieco obniżyć swoje wymagania. Dla mężatek będzie to dobry rok na posiadanie dzieci – łatwo zajadą ciążę i urodzą zdrowe dziecko.

W 2023 roku Świnie będą się cieszyć ogólnie dobrą formą. Przy dużym obciążeniu pracą mogą jednak odczuwać ogromną presję zawodową, więc mogą cierpieć na silne bóle głowy i huśtawki nastrojów. Trzeba starać się zachować optymistyczne podejście i pozytywne nastawienie. Ważne dla Świn będzie, aby chodzić na spacerować i uprawiać sport. Konieczne będą również regularne ćwiczenia i zrównoważona dieta. Powinny uważać na problemy z

ŚWINIA
(rok urodzenia: 2019, 2007, 1995, 1983, 1971, 1959, 1947, 1935)

Perspektywy kariery Świń w 2023 roku nie wyglądają zbyt

dobrze. Rok ten może być trudnym etapem w ich karierze; mogą mieć poczucie straty i być mniej pewne siebie. Czekają na nie, niestety, wiele pułapek i kłopotów, a rezultaty pracy nie spełniają ich oczekiwań. Należy zachować jasność umysłu i racjonalne myślenie. Przy podejmowaniu decyzji nie można się dać ponieść impulsom.

Warto wyczerpać nadobry stopień z innymi. Harmonijne relacje będą korzystne dla kariery. W chwilach przynęcenia do bym pomysłem będzie rozmowa z przyjaciółmi.

W 2023 roku Świnom bardzo trudno będzie o zarobek, z kolei łatwo im przyjdzie rozstrzygnięcie trudnych kwestii. Co więcej, Świnie w tym roku będą poddać się trudnym i niebezpiecznym decyzjom, które mogą przynieść im wiele problemów.

WÓŁ (BĄWÓŁ)
(rok urodzenia: 2021, 2009, 1997, 1985, 1973, 1961, 1949, 1937, 1925)

Osobom urodzonym pod znakiem Wółu w tym roku może być trudniej osiągnąć sukces w karierze, ale mogą one liczyć na to, że ktoś zaoferuje im niespodziewaną pomoc. Trzeba

być jednak pewnym, że intencja ta będzie „dobroczynna”, bo mogą przynieść im niepokój. Dzięki ich stałości i lojalności, karyerą ludzi spod znaku Wółu rozkwitnie pod koniec roku.

W 2023 roku osoby spod znaku Wółu będą cierpieć na brak pieniędzy na swoje wydatki. Te trudności finansowe mogą wywołać u nich stres i niepokój. Niektórzy mogą nawet podjąć desperacką próbę wzbogacenia się w nieuczciwy sposób. Nie tędy droga! Pamiętaj, że bez względu na to, jakiego rodzaju zdarzenia czekają na osoby spod znaku Wółu, wszystkie przebiegałyby łatwiej przy pozytywnym nastawieniu.

Świera miłosna i związki w 2023 roku w większości pozostaną dla Wółów bez zmian. Co więcej, w tym roku Wóły nie mają co liczyć na rozwój wydarzeń w swoim życiu. Trzeba uważać, aby nie dać się złapać na pułapkę znowiczej konkurencji, a nie stracić pieniędzy z powodu złych decyzji. Przed wszystkim należy unikać pożyczek i gotówki w występowaniu w charakterze poręczyciela.

W tym roku w życiu miłosnym i w związkach Szczurów nie wydarzy się nic nadzwyczajnego. Szanse na to, że samotne Szczury znajdą swoją miłość, będą niskie, a uczucia, które ich podziwiają, raczej chłodne. Także w małżeństwach Szczurów mogą wystąpić pewne kłopoty lub może w nich nawet dojść do sytuacji zimnej wojny.

W roku 2023 los nie wróży Szczurombydłowej, jeżeli chodzi o ich zdrowie. Groźnymi chorobami nerek lub układu moczowego. W przypadku odczuwania dolegliwości, powinni w porę uzyskać odpowiednie leczenie. Ich zdrowie i życie mogą być zagrożone, jeśli nie podejmą odpowiednich działań.

TYGRYS
(rok urodzenia: 2022, 2010, 1998, 1986, 1974, 1962, 1950, 1938, 1926)

Kariery Tygrysów będą w 2023 roku systematycznie się rozwijać. Mogą liczyć na awans, jeżeli w pracy wykazą się aktywnością i przedsiębiorstwem. Jednak dla nich dobry rok nadaje zmiany w karierze. Wszelkie plany dotyczące częstych zmian pracy powinny poczekać do kolejnego roku.

W tym roku dorobek Tygrysów będzie miał źródło przede wszystkim w ich karierze. W związku z tym najlepszą strategią może być skupienie się na swoich zadaniach i staraniach mających na celu przełomowe osiągnięcia w pracy. Osoby zajmujące się biznesem nie powinny działać zbyt agresywnie i nadmiernie się starać poszerzanie zakresu swojej działalności. Należy unikać wszelkich ryzykownych inwestycji.

Tygrysy-single większość swojej energii poświęcą karierze. Znalezione odpowiednio

partnera w tym roku może stanowić wyzwanie. Warto, aby Tygrysy zainteresowały się czystością i higieną w obchodzeniu z innymi. Pod koniec września – to dobry czas na spotkanie ukochanej osoby.

Pod presją pracy Tygrysy będą puszczać wodze fantazji, co negatywnie odbije się na ich zdrowiu. Pomocne mogą być wycieczki z rodziną i słuchanie relaksującej muzyki. Główną sprawą, na którą powinny zwrócić uwagę, jest transport.

JESSICA CHAN

Jedną z najbardziej znanych w Hongkongu, specjalizującą się w horoskopach i w tarocie, przygotowała dla naszych Czytelników odpowiednie dotyczące miłości, zdrowia, kariery i relacji z bliskimi w nowym 2023 roku



Jedną z najbardziej znanych w Hongkongu, specjalizującą się w horoskopach i w tarocie, przygotowała dla naszych Czytelników odpowiednie dotyczące miłości, zdrowia, kariery i relacji z bliskimi w nowym 2023 roku



IV kuchni



Na sylwestra nie tylko przekąski...

W ten bardzo długi wieczór lubimy rozmaite lekkie przekąski, ale nie można zapomnieć o konkretniejszych daniach, bo zabawa z pustym żołądkiem może okazać się zgubna...

W W 7TM polskich do-
M M /mach w sylwestra
= /- /czy w Nowy Rok po-
- /- /jawia się na stołach
W W bigos. Ma to swoje
W W uzasadnienie, bo
do tej potrawy można wykorzy-
stać wielokrotność, które zo-
stały nam ze świątecznego stołu.
& Bigos można zamrażać i odgrze-
8 wać wielokrotnie. Można też zro-
IS bić z niego farsz do krokietów.

Jest on znakomitą i niezastą-
pioną, sycącą potrawą, która po-
stawi na nogi niejednego, zmę-
czonego całonocnym biesiado-
waniem i świętowaniem. Dziś
przepisów na bigos jest tyle, ile
osób, które go przyrządzają.
Mogą w nim się znaleźć jabłka,
suszone śliwki, wędzona sło-
nina, dziczyzna, wino, powidła,
pomidory. Można też postawić
na bigos wegański. W każdej
wersji pełnego smaku dodadzą
mu oczywiście przyprawy.

Podczas sylwestrowej za-
bawy bardzo wygodne będą
smaczne i proste przekąski, któ-
rymi jednocześnie bez proble-
mu będziemy mogli się objadać.
Są nimi m.in. minikana-
peczki. Żeby nieco urozmaicić
ich wygląd, wystarczy, że
nadamy im niecodzienny kształt,
wykorzystując do tego na przykład
wykrawacze, które używaliśmy
do wycinania świątecznych
pierniczek. Aby ułatwić gościom
jedzenie podczas zabawy, a także
urozmaicić

formę podania przygotowanych
sałatek, możemy przełożyć je
na tartinki lub tartaletki do na-
dziej słonych i przystroić świe-
żymi ziołami.

Przekąskami mogą być także
słupki z warzyw lub domowe
warzywne chipsy z ziemniaków,
buraków, cukinii czy mar-
chewki. Takie przekąski przy-
padną do gustu każdemu, a my
nie będziemy musieli martwić
się organizowaniem większej
liczby talerzy i zmywaniem na-
czyń po imprezie.

Oto kilka inspiracji do sylwestrowego menu.

BIGOSTRADYCYJNY

**2 kg kiszonej kapusty z mar-
chewką, 20 dag suszonych
podgrzybków, 50 dag łopatki
wieprzowej, 50 dag karkówki,
30 dag wędzonego boczką,
olej, 2 duże cukrowe cebule, 4
liście laurowe, łyżeczka ziaren
pieprzu czarnego ziarnistego,
łyżeczka ziela angielskiego,
przyprawa do bigosu, pieprz
czarny mielony, sól**
Grzyby przełożyć do miski, za-
lać letnią wodą (wszystkiemu-
szą być przykryte), przykryć
i odstawić na noc. Odsączyć, ale
wodę z moczenia koniecznie
zachować - warto zlać ją do in-
nego naczynia przez gęste
sitko, aby pozbyć się ew. pia-
sku). Grzyby posiekać, odłożyć.
Kapustę posiekać (jeśli jest bar-
dzo kwaśna - wypłukać i odci-

nać). Włożyć do garnka, pod-
lać niewielką ilością wody, wło-
żyć liście laurowe, pieprz, ziele
angielskie, przykryć i dusić ok. 1
godzinę. W tym czasie wszyst-
kie rodzaje mięsa pokroić, ob-
smażyć na oleju na dużej, głą-
bokiej patelni, przełożyć
do garnka z kapustą. Na tłuszczu
z mięsa zeszklić posiekaną
cebulę, włożyć grzyby, chwilę
razem dusić, dołożyć domięsa.
Wlać wodę z moczenia grzy-
bów. Całość wymieszać, przy-
kryć i dusić ok. 3 godz. na ma-
łym ogniu. Mieszać co kilkana-
ście minut do dna. Na koniec
przyprawić do smaku przy-
prawą do bigosu i mielonym
pieprzem. Bigos ostudzić, naj-
lepiej przemrozić. Przez 2 kolejne
dni dusić jeszcze powoli przez
przynajmniej godzinę. Podzie-
lić na porcje, nadmiar można
zamrozić.

BIGOS WEGAŃSKI

**1 kg kiszonej kapusty z mar-
chewką, 1 kg świeżej białej ka-
pusty, 2 twarde winne jabłka,
kilka wędzonych śliwek bez
pestek, 15 dag suszonych pod-
grzybków, ok. 20 dag pieczarek
lub boczniaków, 2 cukrowe ce-
bule, olej, puszką białej fasoli,
ciecierzyca lub soczewicy, sos
sojowy grzybowy, 3 liście lau-
rowe, 3 owoce jałowca, ły-
żeczka ziaren pieprzu czarnego
ziarnistego, łyżeczka zieleni
angielskiego, przyprawa**
na sporej ilości oleju. Dodać po-
krojone grzyby, suszone oraz
posiekane pieczarki lub bocz-
niaki, drobno pokrojone śliwki
oraz obrane, pokrojone naka-
wałki jabłka, dusić razem kilka
minut, włożyć do kapusty. Do-
dać kapustę kiszoną, odsą-
czoną fasolą, ciecierzycą albo
soczewicę, przyprawy - oprócz
tej do bigosu mielonego pie-
przu. Bigos przykryć i dusić ok.
4 godzin, regularnie mieszając.
Przyprawić do smaku sosem
sojowym grzybowym, przy-
prawą do bigosu i czarnym pie-
przem, ew. czarną solą ikozie-
radką, dusić jeszcze przynaj-
mniej godzinę. Nadmiar bigosu
zamrozić, resztę odgrzewać
i jeść z pieczywem.
(Appetitax2)



Sylwestrowe przekąski



FOT. MAT. PRAS. MSM MONKI

SAŁATKA OLMER

150 g fileta z łososia, 1 łyżeczka oleju rzepakowego, sól pieprz, 100 g sera żółtego, 1 średnia marchewka, 1 ogórek kiszony, 1 jajko na twardo, 2 łyżki groszku konserwowego, 1 łyżka kaparów w zalewie, 3 łyżki majonezu, 1 garść liści różnych gatunków sałat

Łososia doprawić solą, pieprzem, natłuścić olejem i krótko usmażyć lub upiec i wystudzić. Marchewkę ugotować, wystudzić, obrać i pokroić w kostkę. Dodać pokrojony w kostkę ser, ogórki kiszone i jajka oraz groszek i kapary. Doprawić pieprzem, dodać majonez i wymieszać. Układać warstwami: łyżka sałatki, cząstki łososia, sałatka i na wierzch sałata dekoracyjna.

ZIEMNIACZANE MISECZKI

1,5 kg ziemniaków, cebula, boczek, 2 ząbki czosnku, 200 g sera żółtego, 200 ml kwaśnej śmietany, pęczek szczypiorku. Ziemniaka myjemy i gotujemy w całości, prawie do miękkości. Boczek kroimy w paski, cebulę w kostkę i razem podsmażamy na patelni. Pod koniec smażenia dodajemy rozdrobniony czosnek. Wystudzone ziem-

niaki rozkrawamy na pół, częściowo wydrążamy środką i faszerujemy wcześniej przygotowanym boczkiem i cebulą. Tak przygotowane ziemniaki posypujemy startym serem żółtym i zapiekamy w piekarniku w 180 st. C przez około 20 minut. Po wyjęciu z piekarnika na każdy ziemniak kładziemy łyżkę śmietany i posypujemy posiekany szczypiorkiem. (www.msm-monki.pl x2)

KIESZONKI Z SAŁATKĄ

300 g pieczonego schabu (lub mięso z indyka), 150 g sera żółtego, 1 łyżka groszku konserwowego, 1 papryka konserwowa, 2 ogórki konserwowe, pieprz, 2 łyżki majonezu, natka pietruszki, sałata do dekoracji, słodka papryka, 1 cytryna. Ser żółty i ogórki konserwowe zetrzeć na tarce na grubym oczku. Paprykę pokroić w cienkie paseczki, a natkę pietruszki posiekać. Dodać groszek konserwowy, majonez, pieprz do smaku i dokładnie wymieszać. Pieczone mięso pokroić w grubsze plasterki i przełożyć na środek, tak by utworzyć swego rodzaju kieszonki. Kieszonki wypełniamy sałatką serową, układamy na półmisek



FOT. MAT. PRAS. MSM MONKI

1 dekorujemy sałatą oraz plasterkami cytryny.

KORECZKI KREATYWNE

2 opakowania kabanosów, pomidorki koktajlowe, kulki z melona lub awokado, zielone oliwki, ser żółty, marynowane cebulki, marynowane małe kółka kukurydzy. Zamiast podawać tradycyjne, przygotowane wcześniej koreczki, lepiej namówić gości, by sami skomponowali swoje ulubione przegrzyski. Kabanosy kroimy na równe, nieduże kawałeczki, przygotowujemy pomidorki koktajlowe, kulki z melona lub awokado, zielone oliwki i ser żółty. Wszystkie składniki podajemy na przykład w porcelanowych miseczkach. Można również ustawić w wysokich szklanych pucharkach marynowane cebulki oraz małe kółka kukurydzy, które świetnie komponują się z kabanosami. Trzeba też pamiętać o ustawieniu pojemników na zużyte wykałaczki. (www.pekpol.pl x2)

ROLADKI TWAROGOWE

500 g twarogu wiejskiego, sól do smaku, ulubione dodatki np.: prażona cebulka, szczypio-

rek, koperek, papryka słodka lub ostra, suszone lub świeże zioła, uprażone ziarna sezamu, orzeszki zmielone

Twaróg doprowadzić do smaku solą i dokładnie wyrobić dłonią na jednolitą masę. Suchymi dłońmi uformować wałek grubości około 6 cm i ułożyć go na brzegu szerokiej folii spożywczej. Rozpłaszczyć dłonią na ok. 1 cm, a następnie wyrównać nożem brzegi. Na brzeg twarogu wyłożyć np. posiekane zioła, a obok pas np. zmielonych orzeszków i pomagając sobie folią, całość zrolować. Następnie rozwinąć, posypać z każdej strony kolejnym składnikiem i ponownie zawinąć pozostawiając folię owiniętą wokół sera. Tak przygotowaną rolkę włożyć na kilkanaście minut do zamrażarki, poczym wyciągnąć i ostrym nożem pociąć rądem z folią na poręczne krawki.

ŁOSOSIOWE ROLLSY

serek i łosoś wędzony, sałata rzymska 4 liście, pomidor 1 szt., świeże zioła 2 gałązki, szczypiorek lub por, rozmaryn. Tortille posmarować serkiem z kawałkami łososia. Na serek położyć liście sałaty, następnie plasterki pomidora i ulubione



FOT. MAT. PRAS. OSM PIATNICA

zioła. Placki ciasno zrolować, pociąć na 3-4-centymetrowe kawałki i każdy delikatnie przewiązać szczypiorkiem lub pasieczkami z pora. Udekorować rozmarynem. (www.piatnica.com.pl x2)

OUICHE Z PORAMI, OLIVKAMI I PIKLINGIEM

Ciasto: 120 g pszennej mąki, 100 g maki orkiszowej, 2 łyżki sezamu, 150 g zimnego masła, 2 łyżki lodowatej wody, 1/2 łyżeczki soli. Nadzienie: 2 wędzone śledzie, 50 g czarnych oliwek, 2 duże pory, 150 g koziego twarogu, świeży tymianek, 2 łyżki masła, 3 jajka, 300 ml śmietany, sól, świeżo mielony pieprz i gałka muszkatołowa

Mąki przesiać do miski, dodać pokrojone w kostkę masło, sezam i sól. Rozetrzeć palcami masło z mąką. Następnie dodać wodę i zagnieść ciasto, łącząc składniki w kulę. Owinać ciasto w folię i włożyć do lodówki na godzinę. Schłodzone ciasto rozwałkować i wykleić nim formę o średnicy 26 cm. Nakłuć spód widelcem i wstawić do nagrzanego do 200 st. C piekarnika. Piec 10 min. Na masło zeszklić pokrojonego w pół talarki

pora. Obrącić wyczyścić z ości wędzone śledzie. Podzielić na kawałki. Na podpieczonym spodzie równomiernie rozłożyć uduszone por, kozi twarożek, oliwki i kawałki piklinga. W misce roztrzepać jajka ze śmietaną, tymiankiem i przyprawami. Wylać masę jajeczną, wstawić do nagrzanego piekarnika na 175 st. C i piec przez 35-40 min. Quiche można podawać na gorąco, ale smakujecież na zimno.

ROGALIKI Z PIKLINGIEM I RÓŻĄ

1 opakowanie ciasta francuskiego, lśjajo, 1 łyżka czarnego sezamu; nadzienie: 1 wędzony śledź, 50 g konfitury różowej, dziesiątka, czarna pieprz. Ciasto rozwinąć i zrolować, wykroić dwa koła, podzielić każde z nich na 8 równych części (trójkąty). Ze śledzia oddzielić mięso, drobno posiekać, wymieszać z konfiturą różową, doprawić pieprzem do smaku. Na każdą wyciętą część koła z ciasta nakładać farsz, zwinąć w rogalik, posmarować rozmażonym jajkiem i posypać sezamem. Piec w 180 st. C do rumienienia. („Śledzie naturalnie bałtyckie”, G. Mientkiewicz, A. Szylar x2)



FOT. MAT. PRAS. PEKPOL



FOT. JOANNA MATYK

Pielęgnacja



Wiele maseczek, które rozświetlą naszą skórę, możemy przygotować same domowymi sposobami

Lawsze jesteśmy piękne, ale na sylwestrowym spotkaniu czy balu, podczas którego witamy nowy rok, chcemy wyglądać jeszcze piękniej. A żeby tak wyglądać i czuć się dobrze, poza domowymi sposobami, warto skorzystać także z porad i pomocy specjalistów. Bokreacja, fryzuraczy makijaż są ważne, lecz najważniejsze jest nasze naturalne piękno, które one tylko podkreślają.

Peelingi i maski

– Żeby skóra naszej twarzy wyglądała świeżo, najlepiej dzień przed zaplanowanym spotkaniem, a najpóźniej tego dnia rano warto poddać się zabiegom regeneracyjnym – radzi Katarzyna Smolak, kosmetolog. – Peeling twarzy, połączony z relaksacyjnym masażem oraz maską algową wzbogaconą o substancje aktywne, dodadzą blasku i odżywią najbardziej wymagające cery.

Algi to szczególnie bogactwo witamin i minerałów. Wszystkie

zawarte w nich cenne składniki są znakomicie przyswajane przez organizm, bo skład chemiczny plazmy alg jest zbliżony do składu plazmy człowieka. Duża zawartość witaminy A sprawia, że działają one osłaniająco, zmniejszają stany zapalne oraz rogowacenie, a także wygładzają i rozjaśniają cerę. Witaminy C i E nie tylko chronią skórę przed wolnymi rodnikami, ale także stymulują syntezę kolagenu, wzmacniają ścian naczyń krwionośnych oraz odporność skóry na czynniki zewnętrzne. Witaminy z grupy B regulują pracę gruczołów łojowych, działając oczyszczająco i matująco. Obecność takich minerałów jak sód, potas, krzem, cynk, jod, miedź, żelazo, wapń, magnez czy brom wpływa odświeżająco i odżywczo na skórę. Algi można stosować w czystej postaci lub łączyć je z innymi składnikami wzmacniającymi ich działanie, takimi jak olejki eteryczne, glinki czy ekstrakty roślinne.

– Maski algowe zapewnią więc naszej skórze potrzebną jej

regenerację, nawodnienie i nawilżenie, wpłyną korzystnie na zmniejszenie zmarszczek i zapobiegą powstawaniu nowych – zapewnia kosmetolog. – Mają również działanie kojące, łagodzące i antystresowe. Gdy nasza kracja będzie dość mocno wyścieta, maski warto nałożyć także na plecy i dekolt.

Rozjaśniamy cienie i redukujemy obrzęki

Jeżeli chcemy rozjaśnić cienie pod oczami, bądź zredukować obrzęki wokół oczu, w gabinecie kosmetycznych można wykonać zabiegi przy użyciu specjalistycznych płatków. Najczęściej stosowanymi składnikami rozjaśniającymi są ekstrakty ze świetlika, szalwii, arnika albo pietruszki.

Witamina C, oraz ekstrakty z kawy i herbaty poza działaniem rozjaśniającym wykazują działanie przeciwdrobnoustrojowe, chroniąc skórę przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych, niwelują drobne zmarszczki, stymulują syntezę

kolagenu oraz poprawiają mikrokrokrążenie.

Nagietek, rumianek, ekstrakt z bluszczu łąlos poprawiają krążenie oraz działają przeciwbólowo.

Przeciwzapalne, łagodzące oraz kojące właściwości posiada D-pantenol, alantoina i ekstrakt z bławatki.

Dawka snu

Oczywiście, prócz zastosowania peelingu i masek – profesjonalnych lub zrobionych przez nas same w domu,

przed zabawą karnawałową powinniśmy się też dobrze wyspać. Nic tak niewpływa na cerę i oczy jak odpowiednia dawka snu. Na złagodzenie emocji przed intensywnym balowaniem, które mogą nam je utrudnić, polecamy wypicie przed snem naparu z melisy.

Domowe sposoby

Mieszanki ziołowe ze świetlika i arniki zalejmy gorącą wodą i poczekajmy kilka minut. Schłodzoną nałożymy na powieki i na 5

minut (okład rozjaśnia, niweluje obrzęki).

Kostki lodu owinięte bawełnianą chusteczką przyłożymy do twarzy na około 10 minut (okład kurczy naczynia, działa przeciwbólowo).

Napar z rumianku zmieszajmy z mlekiem w proszku, tak, aby uzyskać gęstą papkę. Otrzymaną maseczkę nałożymy na twarz i szyję. Po około 20 minutach wyschniętą maskę pokruszymy palcami, a twarz dokładnie umyjmy ciepłą wodą.

Biało z dwóch jaj ubijmy i nałożymy na twarz. Zmyjmy po około 15 minutach (maska polecana dla cery tłustej – żeby się nie ścierała).

Żółtko zmieszajmy z łyżeczką oleju rycynowego, ubijmy i nałożymy na twarz. Usuńmy po około 15 minutach, myjąc twarz ciepłą wodą (maska odżywcza polecana dla cery suchej).

Zielona herbata poprawia przemianę materii i reguluje trawienie, a zawarta w niej tanina oraz witamina B i K znakomicie działają na nasz żołądek. Podobno wpływa ona również pozytywnie na naszą koncentrację i aktywność umysłową. Z zielonej herbaty możemy też robić maseczki regenerujące, wygładzające i odżywiające cerę.

Jaki makijaż wybrać?

Wizażyści radzą, by brunetki wybierały cienie w kolorach pasteli, brązu, beżu, brudnego różu, oliwkowej zieleni i złota. Panie z ciemnymi włosami mogą w ogóle pozwolić sobie na bardziej wyrazisty makijaż. Przy mocniejszym obrysowaniu oka, usta podkreślamy jednak tylko delikatnym błyszczącym lub naturalnym kolorem pomadki. Blondynki mogą ożywić swą urodę, stosując cienie w odcieniach grafitu, granatu, szarości i lubsrebra. Ich makijaż powinien być subtelniejszy i delikatniejszy. Przy delikatnym podkreśleniu ust blondynki mogą zaszać przy wyborze koloru po-

madki – jasną karnację znakomicie podkreślą odcienie czerwieni. Rudowłose panie powinny wybierać cienie w kolorze beżu, brązu, zieleni albo fioleto. Pomadki lub błyszczaki zdecydowanie w jasnych, cielistych odcieniach lub brązach.

Specjaliści doradzają, by makijaż karnawałowy był wykonany w stylu wieczorowym o rozświetlającym wykończeniu. Może być odważny, a pizęde wszystkim nasycony, fantazyjny, ekstrawagancki i bardzo uwodzący. Można bardziej zaszać, dodając akcenty błyszczące takie jak cyrkonie, kryształki, perełki, diamenty czy brokaty, czyli ozdoby 3D – rzecz jasna z umiarem. Cienie też mogą być odmienne od tych klasycznych – w kolorze żółci, mięt, limonki, fukcji czy neonowego różu.

Żeby makijaż był trwały, na skórę twarzy наносим bazę matującą. Potem korektorem maskujemy wszelkie niedoskonałości i nakładamy podkład. Do wymodelowania twarzy można zastosować dwa jego odcienie: ciemniejszy i jaśniejszy. Bardzo ważnym elementem jest utwardzenie go sykiem pudrem transparentnym, dzięki czemu skóra będzie jedwabista i gładka. A do tego lekki rozświetlający puder oraz rozświetlacz nałożony w strategicznych punktach.

Po nałożeniu wybranych cieni ważne jest wzmocnienie rysunku oka kredką lub eyelinerem (ten ostatni może być kolorowy, złoty lub srebrny) i wytuszczenie rzęs.

Podkreślając mocno oczy, usta pomalujemy delikatnym, subtelnym błyszczakiem. Oczywiście mocno podkreślone usta nie wykluczają też mocno obrysowanych oczu, jednak trzeba bardzo uważać, aby nie stworzyć efektu maski i nienaturalnego wyglądu (chyba że to zamierzony cel). Ostatnim akcentem wykańczającym jest nałożenie różu i utrwalenie go sprayem, tak aby wytrzymał całą noc.

Milena Kochanowska



Podkład utrwalamy sykiem pudrem transparentnym, dzięki czemu nasza skóra będzie jedwabista i gładka

Dla dorosłych

W dobrym towarzystwie i... bez bólu głowy na drugi dzień

Oto kilka sposobów na to, by dobrze się bawić, nie zмагаć się z nadmiernymi skutkami sylwestrowego szaleństwa na dzień następny i zniwelować te skutki, których, mimo starań, nie da się uniknąć

Milena Kochanowska

milena.kochanowska@polskapress.pl

Chyba każdy z nas chce w sylwestra dobrze się bawić i kolejnym roku wejść dobrym humorem. Ważne jest również, by w Nowy Rok nie cierpieć nadmiernie po sylwestrowej zabawie, bo zdecydowanie szkoda marnować w ten sposób pierwszy dzień w roku. O czym więc warto pamiętać?

W dobrym towarzystwie

Czy zabawa będzie udana, czy nie, zależy przede wszystkim od nas. Oczywiście mogą się zdarzyć jakieś niespodziewane okoliczności, które nam ją pokrzyżują, ale zadbajmy przynajmniej o to, na co mamy wpływ.

Najlepiej bawić się w dobrym towarzystwie, czyli takim, w którym i z którym czujemy się komfortowo i nie musimy się na żadną sztuczność. To podstawa. Jeżeli dodatkowo wszyscy mamy podobne postrzeganie na zabawę i zbliżone poczucie humoru, to już więcej niż połowa sukcesu – mówi Izabela Narożna, psycholog. – Doradzam też, o ile to możliwe, zabawę poza grotem, z którym na codzień pracujemy, bo jak sami wiemy, w innym przypadku bardzo trudno nam nie sięgać po tematyzację, a nawet doprowadzić do konfliktów, których moc zostanie jeszcze spotęgowana przez alkohol, bo wtedy zabawa przestanie już nią być. A na dodatek na następny dzień zamiast miłych wspomnień, możemy mieć niemiłe.



Bez samochodu

Wybierając się na zabawę, gdzie zamierzamy pić jakikolwiek alkohol w jakiegokolwiek ilości, nie możemy oczywiście na nią jechać własnym samochodem. Dojazd przyjeżdżamy imprezy warto więc wcześniej zaplanować – czy pojedziemy na niać, czy też pomożemy nam w transporcie dorosłe dzieci lub wynajęty natę okoliczność kierowca. Usługę odprowadzenia auta do domu z nami w nim w roli pasażerów można już zamówić w wielu miastach, m.in. w Katowicach, Łodzi, Poznaniu,



Warszawie czy Wrocławiu.

Tam, gdzie nie pomoże nam w tym firma, możemy wynająć kierowcę na własną rękę. Nieraz na tacie pomoce decydują się również taksówkarze.

Bez telefonu

Jeśli z jakichś ważnych powodów nie jesteśmy w stanie całkowicie wyłączyć telefonu, postaramy się przynajmniej nie zerkać na niego co chwilę i nie szukać w nim informacji dotyczących np. przykłąd pracy.

Bez kłopotów

Idąc na zabawę, z całych sił postaramy się nie myśleć o problemach i obowiązkach. Na ileś daleko, oczyścimy umysł ze zmartwień i niepokojów. Niemyślny o tym, co będziemy musieli zrobić w pracy czy w domu. Nie zaprzątamy sobie głowy finansami, konfliktami ani nawet swoim zdrowiem. Przez kilkadziesiąt minut skupimy się na dobrej zabawie, śmiechu i radości. I nie spieszymy się.

Z umiarem

O czym jeszcze powinniśmy pamiętać przed sylwestrowym szaleństwem? Między innymi o tym, by w Nowy Rok nie mieć kaca. Co warto wiedzieć, by tego uniknąć?

Alkohol rozluźnia, daje więc złudzenie, że mamy dzięki niemu lepszy humor i jesteśmy wyluzowani. Pamiętajmy jednak o tym, by nie pić go w nadmiarze, bo wówczas zdecydowanie zaczyna on nam szkodzić. Nie pijmy go również na pusty żołądek, bo wtedy działa szybciej i nie zawsze zdążymy się zorientować, że powinniśmy przystopować. Bardzo dobrze jest więc jeść przed spożyciem alkoholu i w trakcie. Syty

pośitek przed imprezą ochroni żołądek i spowolni wchłanianie alkoholu, a podczas niej też nie zapominać o okazywaniu.

Podczas karnawałowej zabawy (tak zresztą, jak i podczas innych biesiad) warto również pamiętać o tym, by trunków nie mieszać. Kontrolę nad ilością spożywanego alkoholu tracimy bardzo szybko, gdy zaczynamy pić różnego rodzaju trunki, a to dlatego, że alkohol zawarty w tych niskoprocentowych wchłania się inaczej. Takie mieszanki zazwyczaj też źle znoszą nasze żołądki. Zasada jest jedna – wybieramy alkohol, który chcemy pić tego wieczoru i nie próbujemy już innych. Im bardziej czysty i bez dziwnego towarzystwa rozmaitych, również mieszanych, kolorowych napojów, tym lepiej. Nie pijmy też alkoholu raz z zgaszonymi napojami, bo dwutlenek węgla sprawia, że szybciej wchłaniamy alkohol. W trakcie picia alkoholu pijmy natomiast dużo niegazowanej wody.

Niektórzy uważają, że warto w trakcie imprezy wypić 2-3 szklanki jakiegoś soku owocowego, bo zawarta w nim fruktoza pomaga metabolizować alkohol.

Alkoholu nie pijmy przez słomkę, a jeśli jesteśmy palaczem, nie palmy za dużo, bo nikotyna wzmacnia jego działanie.

O północy

Specjaliści radzą, byśmy nie otwierali ciepłego szampana, bo prócz tego, że jest on po prostu niezdrowy, trudno zapanować nad jego korkiem. Ten zaś, jak wiadomo, może mieć dużą siłę rażenia. Zwróćmy więc także uwagę na to, by nie kierować go w ludzi.

Ofajerwerkach, racach i pętardach zapomnijmy. A jeśli ktoś na naszą imprezę jednak je przy-



niesie,

namówmy go, by nie próbował zrezygnować. Różnorodność światełek i serpentyny, blask świec czystych ogniw w zupełności wystarczą, by podkreślić imprezowy i radosny charakter tegospotkania.



Sposoby na kaca

Jeżeli, mimo naszych starań, kac nas dopadnie, dobrym antidotum na złe samopoczucie jest nawadnianie organizmu. Pijmy więc dużo wody, najlepiej niegazowanej.

Znakomitym pomysłem jest też zjedzenie kiszonych ogórków lub kapusty (przed i po imprezie), bo zawarta w nich witamina C pomaga pozbyć się toksyn. Kwa-

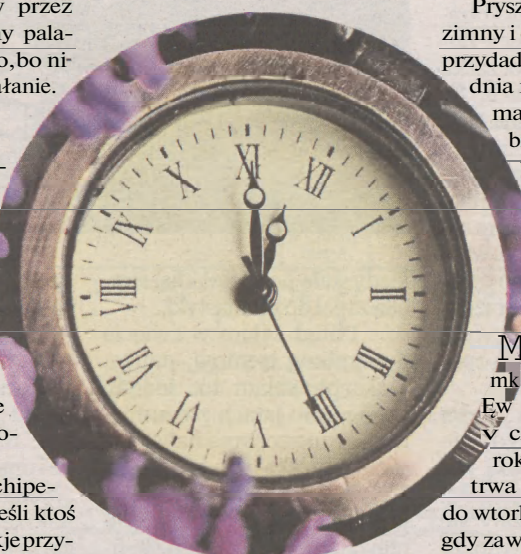
śna zupa (ogór-

kowa, żurek, kapu-

śniak) będzie jednym z dań w sam raz na kolejny dzień. Autorzy książki „Śledzie naturalnie bałtyckie”, Gienio Mientkiewicz i Andrzej Szylar, polecają nam natomiast zupę o wdzięcznej nazwie – Kacówka ze śledziem. Potrzebujemy doniej: 1 włośczonej bezkapusty, 1/2 kg ziemniaków, 2 szklanki wody, 3 szklanki wody z ogórków kiszonych, 2 odmoczone filety śledziowe, 5g wędzonego boczeku, kwaśną śmietanę, sól, pieprz, cukier i koper. Włośczonej ziemniaki gotujemy w wodzie, a na koniec gotowania dodajemy wodę z ogórków. Ogólnie płynu nie powinno być za dużo. Po ugotowaniu miksujemy i doprawiamy cukrem, pieprzem i solą. Śledzie kroimy w paseczki, boczek w kostkę i wytapiamy skwarki. Koper drobno siekamy. Na talerz wlewamy zupę, wkładamy do niej łyżkę gęstej kwaśnej śmietany i dodajemy paski śledziowe. Posypujemy koperkami i skwarkami z boczeku.

Poziom mikroelementów w naszym organizmie wyregulują soki warzywne, a zwłaszcza pomidorowy. Ze słodczy zaś najlepiej wspomóc nas miód – znakomite źródło glukozy i fruktozy. Niektórzy rekomendują też, by po imprezie, przed snem wypić tyle wody, ile spożyliśmy alkoholu.

Prysznic – zmienny, ciepłozimny i długi spacer na pewno przydadzą się nam następnego dnia nie tylko na kaca. Jeśli mamy siły, możemy wybrać się do lasu lub parku i z kija nordic walking lub pobiegać. Wyśpij się fizyczny, do którego się zmusimy, pomoże nam szybciej wydaląć toksyny z organizmu. Jeżeli nie mamy natchnienia, zróbmy pomysłową rozrywkę i... Ew. potańczmy. W rozpoczynając się w nowym roku karnawale, który potrwa od piątku 6 stycznia do wtorku 2 lutego 2023, tegoniedzieli zawiele.



Sylwetka

Nie wyobraża sobie, że mogłaby stanąć w miejscu

Ma w sobie niezwykły hart ducha. Choć w Polsce niemal nieustannie jest krytykowana, a media rzucają jej kłody pod nogi, ciągle spełnia swe marzenia. Siłę znajduje w rodzinie

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Ostatnie dwa lata dla niej wyjątkowo udane. Nie przeszkodziła jej nawet pandemia. Najpierw przypomniła nam, że jest aktorką, z powodzeniem występując w dwóch kolejnych częściach filmowej adaptacji erotycznego bestsellera „365 dni”. A potem objawiła fanom długooczekiwaną nową płytę – „Rajd 44”, która spotkała się z ciepłym przyjęciem. Jakby tego było mało, wygrała zabawne talent-show dla celebrytów – „Mask Singer”.

– Świetnie czuję się jako czterdziestka. Mam zupełnie inną świadomość, zupełnie inaczej myślę o sobie i o świecie, odpuszczam pewne sprawy, niektórymi w ogóle się nie przejmuję, a kiedyś bardzo się na nich skupiałam. Nie wyobrażam sobie, żebym mogła stanąć w miejscu. Czegoś się już nauczyłam ico zagrałam, coś fajnie wyszło, ale tonie jest koniec drogi. Jest jeszcze tyle kolorów, barw i dźwięków, które mogę odkrywać i nie chcę tego zatrzymać – mówi w „Gazecie Krakowskiej”.

W świecie dyscypliny

Urodziła się w Warszawie w rodzinie wojskowego. Tata był silną osobowością i miał autorytet na każdym polu. Potrafił jednak okazać poczucie humoru i wspierał od początku Nataszę w jej dążeniach. Jej pierwszą pasją była gimnastyka artystyczna.

– Gdy na zawodach zdarzało mi się zgubić przybory, mój tata chował się za ścianą, żebym nie widziała, że to zauważył. Mieliśmy taki zwyczaj, że po przegranej jechaliśmy razem na lody. To było cudowne. Dzięki ojcu jestem silna – opowiada w „Gali”.

Mimo że wkładała ogrom pracy w ćwiczenia, nigdy nie udało jej się być najlepszą. Nie dostała się do kadry narodowej, bo jej koleżanki okazały się od niej lepsze. To sprawiło, że



FOT. JAKUB STEINBORN

kiedy stała się nastolatka, straciła zapal dogimnastyki.

– Dotąd żyłam w świecie dyscypliny: treningi, nauka. I akceptowałam to. Jednak po siedmiu latach zrozumiałam, że nie zostanę najlepszą gimnastyczką na świecie. Wstydziłam się swojego ciała, krępował mnie kostium – dojrzałam, zmieniałam się fi-

zycznie i to mnie przerastało – mówi w „Twoim Stylu”.

Gdy miała trzynaście lat, poszła z koleżanką do Teatru Buffo na przesłuchania do musicalu „Metro”, aby jej kibicować. Na miejscu postanowiła, że i ona weźmie udział w przesłuchaniach. Okazało się jednak, że była za młoda. Obraziła się za to na Teatr Buffo i nawet

nie oglądała jego przedstawień. Cztery lata później znów spróbowała swych sił.

– Bałam się ponownej konfrontacji, ale nogi same zaniosły mnie do Buffo. Casting znów był wielkim stresem. Rywalki w superciuchach, uczesane, wystylizowane, a ja, taki kopciuch, prostoz treningu. Zawstydzona, występowałam

NATASZA URBAŃSKA

Polska tancerka, aktorka i wokalistka. Urodziła się w Warszawie w 1977 roku. Ma starszą siostrę Magdalенę. Ukończyła VII Liceum Ogólnokształcące w stolicy. Studiowała lingwistykę stosowaną, jednak przerwała naukę na trzecim roku. W połowie lat 90. dostała się do Teatru Buffo, gdzie występowała w różnych spektaklach, początkowo jako tancerka, a potem również jako aktorka i wokalistka. Wielkie sukcesy zaczęła odnosić, gdy wystąpiła w słynnym spektaklu „Metro”. Potem zagrała główną rolę Poli Negri w musicalu w technologii 3D – „Polita”. W 2011 roku wystąpiła w filmie „1920: Bitwa Warszawska”. Rozpoczęła również karierę piosenkarską i ma w swym dorobku dwie płyty. Występowała w licznych programach telewizyjnych. Prowadzi własną firmę modową – Muses. Jest żoną reżysera Janusza Józefowicza, z którym ma czternastoletnią córkę Kalinę.

w ostatnim rządzie. Nie umiałam zapamiętać układu, myliłam kroki. Kiedy Józefowicz wskazał na mnie, że przechodzę dalej, nie wierzyłam – wspomina w „Twoim Stylu”.

Nierozłączna para

W teatrze szybko okazało się, że niewiele umie. Śmiałam się z niej, że skacze, a nie tańczy. Janusz Józefowicz, który reżyserował spektakle, narzucił jej jednak ostre tempo. Natasza spędzała w teatrze całe dnie. Choć miała wtedy chłopaka, z czasem rozstaliśmy się, bo on nie potrafił się pogodzić z tym, że to teatr jest dla niej najważniejszy.

Pewnego dnia Katarzyna Groniec, która grała jedną z głównych ról w „Metro”, zachorowała. Trzeba było szybko znaleźć zastępstwo – i padło na Nataszę. Początkowo nieposzło jej najlepiej, ale z czasem rozwinęła skrzydła. Wtedy Józefowicz wybrał ją na swoją asystentkę. I tak nawiązała się między nimi silniejsza relacja.

– Najpierw to była fascynacja. Mistrzem, a dopiero z czasem – mężczyzną. Kiedy spędza się ze sobą 24 godziny na dobę, można poznać dobre i złe strony. A Janusz zyskiwał, kiedy odkrywało się go prywatnie. Zauważyłam, że potrafi bezinteresownie pomagać, jest troskliwy. Widziałam drobne gesty, reakcje. Im więcej czasu z nim spędzałam, tym bardziej mi się podobał – zwierza się w „Twoim Stylu”.

Początkowo Natasza miała opory, bo jej ukochany miał już żonę i dzieci. Ale w końcu dała za wygraną. Józefowicz zostawił dla niej rodzic i kiedy młoda tancerka zaszła z nim w ciążę, postanowili wziąć ślub. Media nie były im przychylnie. Para artystów była jednak nierozłączna, w pracy i w domu.

– W teatrze Janusz nie jest moim mężem, tylko moim reżyserem. Tego mnie nauczył. To on dawał mi rady, ale też najboleśniej krytykę. Nawet kiedy wszyscy mówili, że jest super, Janusz stwierdzał: „Nie. Jeszcze raz”. Nigdy wcześniej

nie miałam okazji decydować o sobie. Teraz się ośmieliłam i nawet nie chcę już Januszowi głowy zawracać – wyznaje w „Gali”.

Wiejski azyl

Z czasem Natasza nie tylko tańczyła w teatrze, ale też zaczęła śpiewać i grać. Józefowicz stworzył specjalnie dla niej wyjątkowe widowisko. „Polita” była pierwszym musicaliem w 3D, a ona zagrała w nim główną rolę Poli Negri. Polskie media kręciły nosiem nad spektaklem, ale za granicą wzbudzało onosame zachwyty.

Sukcesy sprawiły, że Natasza postanowiła się usamodzielnąć. Zdecydowała się nagrać płytę i tak powstał materiał nakrętek „One”, na którym wcielała się w różne kobiety. Album promowała piosenka „Rozłowanie”, do której nakręcono kontrowersyjny teledysk. Jego premiera spotkała się z gigantycznym hejtem na Nataszę w internecie. Piosenkarka o mało nie przypłaciła tego zamianami kariery.

– Miałam momenty, że bałam się wyjść na scenę. Zaraz po tym, jak wypuściłam „Rozłowanie” i dostałam ostro po tyłku, graliśmy „Metro” w ogromnej hali w Katowicach. Obawiałam się, że stanę na scenie, a wszyscy mnie wybuchną. Nie wiedziałam, jakich reakcji się spodziewać. Czułam się okropnie. Trzęsąc się, weszłam na scenę i od razu dostałam takie brawa, że byłam w szoku – mówi w serwisie Plejada.

Nagonka w mediach sprawiła jednak, że Natasza wyhamowała i skupiła się na rodzinie. Pociechę odnalazła w wychowaniu córki i dbaniu o męża. Aby być dalej od medialnego zgiełku, rodzina Józefowiczów przeprowadziła się na wieś. Tam Natasza spełnia się w roli żony i mamy, ale też domowej gospodini. Oddech, który dzięki temu złapała, pozwolił jej набrać dystansu do siebie i swojej kariery. Dzięki temu mogła ponownie wystartować jako piosenkarka – tym razem z sukcesem.

Krzyżówka panoramiczna

aktor z serialu „Londyńczyk” ?4 wśród małp	ryba stódkowodna Zorro” stan w USA	ustrój dawnej Rosji	wieża meczetu	kraina we Francji	19 biblijny sędzia wiosenny kwiat	pasterka lub roraty Michał Urbaniak broń drzewcowa przodek w linii męskiej	skoczny taniec	łączy blachy	mityczny syn Priama krótki film reklamowy	reżyser „Czarnych chmur” mały akwen choroba górników	dzielnica Lublina	
świąty chrząszcz w Egipcie	6	ślad Rp pile	5	nasia-dówka u szefa	26	gaz w powietrzu	doświad-czenie nadaje weterze	12	skafa osa-dowa	14		
pokarm dla papużek	16	sportowa ekipa	26	po-, tocznie o pracy	uro-dziwa dziewczyna	szurm, natarcie	7	każdy na watję złota	nie poziom i me pion	ogro-dzenie z desek	8	
kościelna eksko-munika	urzędnik portowy	plażowe fotele	odpo-czynek po pracy	dźwięk czerwień w talii	energia, moc gromada antylop	nie-miecki dopływ Renu	Koziołek z kres-kówki	mały las w atlasie	pod-mokłe gleby	kuzyn siewki	imię Podbi-pięty	
autor szkiców lite-rackich	22	... z łasiczką na obrazie	polski herb szla-cki	27	pas sko-szonej trawy poroże	18	pleciony bicz carski dekret	wojsko chana	stolica Azerbejdżanu	zaska-kujący chwyt kome-diowy	system płacy	
choroba oczu, zaćma	rzeka zapom-nienia w Hadesie	kol-czasty 52 karty	17	„gorąca” wyspa z Hawaną	rzeka w Azji jak ryba	azja-tycka żywica	mowa środo-wis-kowa	obrotowy uchwyt statki na dnie	czarne ptaki strój mnicha	24		
klęska przedsię-wzięcia, krach	biała szata kapłana	turecka potrawa	poemat epicki	21	azja-tycki trunek	najlepsze są na Placu Pigalle	29	węgier-ska puszcza	groźny w rzece	luźna roz-mowa	Kate, córka Goldie Hawn	15
przegląd wojsk z defiladą	10	kleik dla malucha	ssak z Hima-lajów	broń pie-chura	szcze-łina, szpara	zaraza, pomór	zespół ośmiu mu-zyków	auto-krata, despot	dramat Hauptmanna część elektro-magnesu	port w Algierii z powieści „Dżuma”	płynie przez Jakuck	górna część tułowia
warkocz patron zako-chanych	3	kraina historyczna w południowo-wschodniej Europie	32	autor noweli lub powieści	typ, rewol-weru	praco-wnik firmy Orlen	Jerzy Stuhr w „Seks-misji”	28				

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą rozwiązanie – przysłowie ludowe.

AM3INO wrosną rnyva aaab i vvvav niNa aa :aiNvzViAAZoy

KULTURA BOGATY KALENDARZ IMPREZ ARTYSTYCZNYCH CZEKA NA WIDZÓW I SŁUCHACZY W POLSCE

W KINIE, MUZYCE, SZTUCE I TEATRZE MNÓSTWO WYDARZEŃ

Mariusz Grabowski

Warszawa

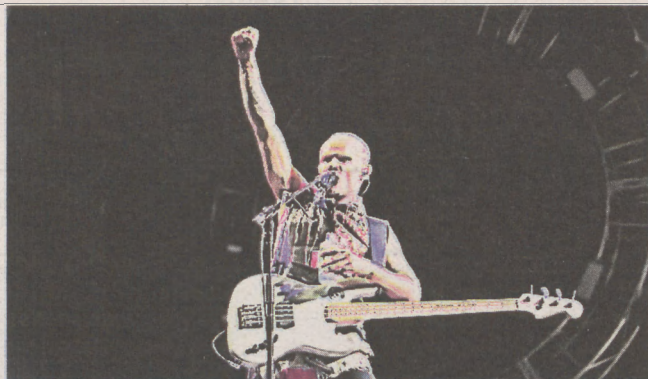
W 2023 roku atrakcji nie zabraknie - we wszystkich aspektach tego, co zwykliśmy nazywać kulturalną rozrywką.

Oto nasz miniprzewodnik kulturalny na 2023 rok.

Zapowiedzi kinowe

Zacznijmy od horroru „Pu-kając do drzwi” (3 lutego), najnowszy film M. Night Shyamalana, którego akcja dzieje się w kolejnym nawiedzonym domu na odludziu. W rolach głównych Dave Bautista i Rupert Grint. 17 marca na ekrany wejdzie „Shazam. Gniew Bogów” Davida F. Sandberga, zaś 14 kwietnia „Dungeons & Dragons: Honor Among Thieves”, ekranizacja popularnej gry komputerowej, która w końcu doczekała się wersji kinowej. W roli głównej Chris Pine.

Lato będzie należało jednak do Indiany Jonesa. Premiera filmu „Indiana Jones and the Dial of Destiny” to 30 czerwca, a w roli głównej po raz piąty wystąpi Harrison Ford, który przy okazji będzie obchodził - uwaga! - swoje 80. urodziny. A w grudniu trady-



FOT. PIOTR HUKALO

Bilety na Red Hot Chili Peppers sprzedają się na pniu. Zespół wystąpił w 2016 w Gdańsku

cyjnie najnowsza odsłona przygód ze świata „Gwiezdnych Wojen”. Bohaterami na pewno będą piloci Eskadry Lotrów.

Na muzycznych scenach

Sezon muzyczny zacznie się na dobre 12 maja, gdy w Warszawie na Torwarze zagra Maneskin. Potem czekają nas występy m.in. Petera Gabriela (18 maja, Kraków), Iron Maiden (13 i 14 czerwca, Kraków). Z kolei Scorpions zagrają dwukrotnie: 20 czerwca w Łodzi i 22 czerwca w Gdańsku. Muzyczne wydarzenie lata - Red Hot Chili Peppers - to 21 czerwca na Stadionie Narodowym. Fani Harry'ego Stylesa niech się szy-

kują na koncert 2 lipca w stolicy, na Stadionie Narodowym, a wielbiciele Rammstein na koncerty 30 i 31 lipca w Chorzowie.

A festiwale? Orange Warsaw Festival planowany jest w dniach 2-3 czerwca, zaś gdyński Open'er w dn. 28 czerwca - 1 lipca. Off Festival w Katowicach to 4-6 sierpnia, z kolei On Air Festival odbędzie się na warszawskim Bemowie w dn. 8-9 września. Wspomnieć trzeba także o „Roztańczonym PGE Narodowym” - na tym disco-konercie na największym polskim stadionie 30 września pojawią się m.in. Akcent, Discoboyz, Defis, Playboys, Piękni i Młodzi, Boys oraz Top Girls.



FOT. ARKADIUSZ LAWRYNIEWICZ

W styczniu już po raz 16. rozpocznie się Katowicki Karnawał Komedii

W księgarniach

Już na początku roku premiera kryminalnego „Półmistrza” Mariusza Czuba (Znak), rozgrywanego się tuż przed wojną na pokładzie transatlantyku „Przyszłość” i sensacyjnej „Uwięzionej” B.A. Paris (Albatros), mrożącej krew w żyłach opowieść o uwięzionej w tajemniczym miejscu Amelie.

Wiosną dostaniemy „Sekcję zwłok. True crime - historie z prosekutorium” Vincenta Di Maio i Rona Franscella (Znak), tom „Lady Gaga: Apłause. Biografia ikony” Annie Zaleski (Znak) oraz „Piękną rupieciarnię” pióra Bohumila Hrabala (Czarne).

Wydawnictwo Poznańskie

zapowiada zaś w tym roku serię słowiańską, którą zapoczątkuje wznowienie „Religii dawnych Słowian” Dariusza Andrzeja Sikorskiego, a kontynuować ją będzie „Cywilizacja Słowian” Kamila Janickiego.

W teatrze

Rok teatralny w Polsce otworzy Katowicki Karnawał Komedii. XVI edycja odbędzie

Harrison Ford znów wcieli się w rolę Indiany Jonesa

się w dn. 17 stycznia - 6 lutego. Zaraz potem czeka nas (24 marca - 2 kwietnia) LXVIII wrocławski Przegląd Piosenki Aktorskiej.

Najbliższe oczekiwane premiery: „Złap mnie, jeśli potrafisz” w Teatrze Muzycznym w Łodzi (marzec, reż. Jakub Sztybel), musicalowa wersja filmowego hitu z udziałem Leonardo DiCaprio i Toma Hanksa; „Pęta” w Teatrze Powszechnym w Warszawie (maj, reż. Anna Smolar), studium alkoholizmu według Hłaski oraz „Hydrozagadka” w Teatrze Miejskim w Gdyni (czerwiec, reż. Rafał Szumski), czyli teatralna i komediowa wersja filmu Andrzeja Kondratiuka z 1970 r.

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. 91 481 310

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

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, tel.

535-480-794.

Handlowe

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO do palenia,

792-669-632.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW. 503135643

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

INNE

ALKOHOLIZM esperal
602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI naprawa w domu.

603775878

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

Różne

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

stronaZDROWIA

nT1
LJ-uLJ

Czytaj
stronazdrowia.pl

KRÓTKO

SZCZECIN

„FOGTT PERSZKO. Artyści domów stojących w miejscu”. Ostatnie chwile na obejrzenie wystawy w Muzeum Narodowym w Szczecinie - tylko do 15 stycznia 2023 r.

W obszernej twórczości Jarosława Perszko, zróżnicowanej ideowo i formalnie, wyróżniają się formy rzeźbiarskie, które autor nazywa obiektami. W jego artystycznych działaniach obiekt jest formą przestrzenną, wskazuje na możliwość transformacji, zmienność elementów fizycznych, znaczeniowych i emocjonalnych. Dzieło staje się więc wyzwaniem intelektualnym i otwiera możliwości wielorakich interpretacji.

Ślady zwiłkowane (2013) to 16 plansz odlanych w metalu. Założony przez autora przekaz wynika z jego przekonania, że historia jest odczytywaniem śladów przeszłości, a zachowany w pamięci ślad staje się elementem teraźniejszości. Pozwala artystcie naskrót ideowy wskazujący na istotne dla człowieka problemy. Forma zaprezentowanego na wystawie obiektu jest konieczna jako nośnik idei, którą ma wyrażać. Plansze tworzące dzieło przypominają swoim kształtem stele. Doprowadzone do abstrakcji, ale zachowujące moc znaczenia znaku na ich powierzchniach - posiadają symboliczną wymowę reliktu, a ich kształty postać decydują o sile ich ekspresyjności. Pozwalają odbiorcy postrzegać relief na powierzchni płyt jako symboliczny. (MK)

koncert wiedeński na początek roku



W pełnych zachwyty dźwiękach, będzie można usłyszeć szelest długich sukien, huk rozlewanej szampa, czy miłosne westchnienia w alkowach

Małgorzata Klimczak

Szczecin

Filharmonia zaprasza na podróż doromantycznego i roztępnionego Wiednia, magicznego świata operetki, gdzie będą rozbrzmiewać najpiękniejsze arie, duety, walece Johanna Straussa.

Wybitne kompozycje w wykonaniu Woytek Mrozek Orchestra oraz międzynarodowej klasy solistów sceny operetkowej, operowej i musicalowej, przeniosą słuchaczy do ojczystego walcu, polki, a także do Nowego Jorku, do najświeższych

scen Wiednia i Broadwayu. Artyści zaprezentują niezwykle kunszt wokalny i wykreują najwspanialsze światowe arie, szlagiery i duety miłosne.

Niespodzianką wieczoru będzie Plejada Gwiazd, a w postaci Johanna Straussa wcieli się wybitny skrzypek, -kompozytor i aranżer - Artur Banaszkiewicz. Wszystkich artystów poprowadzi polski dyrygent i wirtuoz klarnetu Maestro Woytek Mrozek - producent znany publiczności całego świata.

Ta niezwykle gala będzie wzbogacona barwnymi kreacjami i bogatą choreografią

międzynarodowych par tanecznych.

Koncert Wiedeński swoim charakterem wiernie nawiązuje do tradycji wielkich, wiedeńskich gali noworocznych koncertów odbywających się w Wiedniu oraz na scenach całego świata. Publiczność usłyszy największe przeboje Króla Walca - Johanna Straussa. Nie zabraknie także popisowych arii i duetów z: Zemsty Nietopierza, Księżniczki Czardasza, Barona Cygańskiego, Wesołej Wdówki.

Koncert, 3, 4 stycznia, godz. 19, bilety 120-150 zł, Filharmonia w Szczecinie. ©R

KRÓTKO

BAŁTYCKI TEATR DRAMATYCZNY W KOSZALINIE

Premiera - Stosunki na szczycie



31 grudnia oraz 6 i 7 stycznia Bałtycki Teatr Dramatyczny zaprasza na premierowy spektakl „Stosunki na szczycie” w reżyserii Wojciecha Rogowskiego. Grana w oszałamiającym tempie, z piętrzącymi się komicznymi sytuacjami i dialogami pełnymi angielskiego humoru farsa. (MK)

KOSZALIN

Przeboje Queen symfonicznie

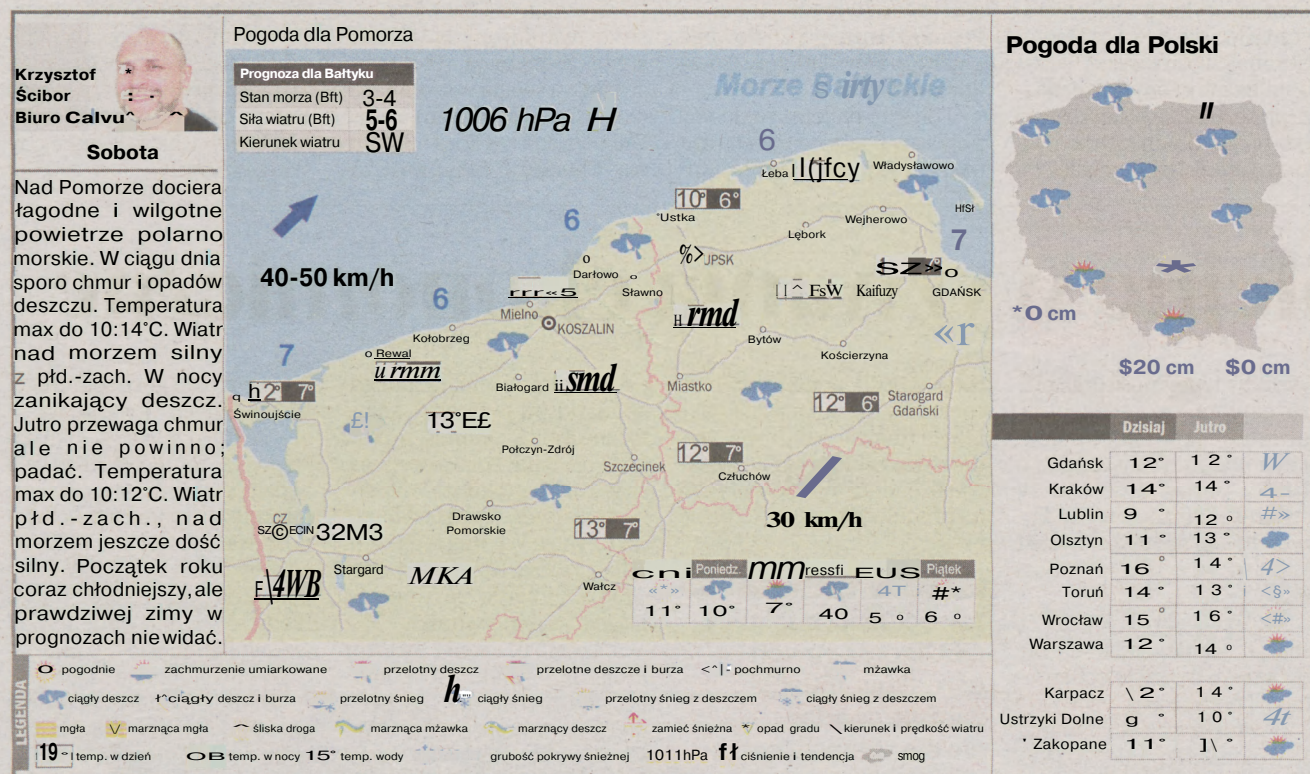
Największe przeboje legendarnej grupy Queen w nowym opracowaniu odznaczają się bogactwem rytmu, koloru, harmonii i melodyjności.

W tworzeniu projektu organizatorzy starali się maksymalnie zbliżyć do oryginału pod względem różnorodności brzmienia sprawiającej, że zespół trudno przypisać do konkretnego stylu. Większość utworów nosi cechy rocka i jego odmian (hard rock, rock progresywny) oraz w pew-

nym stopniu muzyki pop. Są tu charakterystyczne dla tego kultowego zespołu wielowarstwowe aranżacje, harmonia wokalna. To niezwykle projekt łączący nieśmiertelną muzykę zespołu Queen (wystylizowanego 1:1) z symfonicznymi aranżacjami w wykonaniu solisty oraz orkiestry symfonicznej z towarzyszeniem sekcji rockowej.

5 stycznia 2023, godz. 18, bilety 120 i 130 zł, Filharmonia Koszalińska. (MK)

POGODA



ŚLUPSK

Ziemia i chaty Słowińców



Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku zaprasza na wystawę fotograficzną „Czas roboczy”. Ziemia Słowińców” prezentowaną w najbliższych tygodniach w Herbaciarni w Spichlerzu Richtera w Słupsku. Czarno-białe fotografie zgromadzone na wystawie pochodzą z archiwum Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach, oddziału

Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku, i prezentują ziemię leżącą nad jeziorami Gardno oraz Łebsko - ziemie nieurodzajną, podmokłą i ubogą, ale ukochaną przez swoich dawnych mieszkańców. Ojcowizna Słowińców topeżaze ukazujące łaki poprzecinane rowami melioracyjnymi, niewielkie grunty omeiwiejskiej zagrody. (MK)

SPORT2023 BOGATY KALENDARZ IMPREZ SPORTOWYCH CZEKA KIBICÓW W POLSCE I NA ŚWIECIE

Igrzyska europejskie będą ważnym wydarzeniem sportowym w Polsce

Paweł Wiśniewski

Sportowy24.pl

Igrzyska Europejskie Kraków-Małopolska czymistrzostwa świata w piłce ręcznej to imprezy, które przyciągną uwagę milionów kibiców.

Kilka z wielu popularnych imprez 2023 roku odbędzie się także w naszym kraju.

Igrzyska Europejskie to zawody sportowe, które aspirują, aby stać się najważniejszą imprezą na Starym Kontynencie. Tosztandarowa impreza organizowana przez Stowarzyszenie Europejskich Komitetów Olimpijskich (The European Olympic Committees - EOC). Przed nami trzecia edycja imprezy multidyscyplinarnej, której gospodarzem będzie Polska. Idea organizowania takiej rywalizacji - na wzór igrzysk azjatyckich, afrykańskich czy panamerykańskich - pojawiła się pierwszy raz w połowie lat 90. XX wieku. Inauguracyjne zawody odbyły się w 2015 roku, w Baku.

Igrzyska Europejskie Kraków-Małopolska 2023 obejmują 28 dyscyplin i zostaną rozegrane w jedenastu polskich miastach. Najwięcej sportów gościć będzie Kraków, tu też odbędą się ceremonie otwarcia i zamknięcia imprezy. Sportowcy rywalizować będą także w Chorzowie, Krynicy-Zdroju, Zakopanem, Nowym Targu, Tarnowie, Wrocławiu, Rzeszowie, Oświęcimiu, Nowym Sączu i Krzeszowicach. Do naszego kraju przyjadą sportowcy z 50 krajów, którzy w dniach 21 czerwca - 2 lipca 2023 roku walczyć będą o medale i prestiż we europejskim sporcie.



Polska razem ze Szwecją zorganizuje mistrzostwa świata szczypiornistów

Kolejne duże wydarzenie sportowe w Polsce w przyszłym roku to mistrzostwa świata w piłce ręcznej mężczyzn. Nasz kraj będzie współgospodarzem turnieju wraz ze Szwecją. Nasza reprezentacja rozpocznie od rundy wstępnej w Katowicach. W „Spodku” rozegranych zostanie 21 spotkań spośród wszystkich 61. Mecz otwarcia z Francją zagramy 11 stycznia, a cała impreza potrwa do 29 stycznia 2023 roku.

Igrzyska Europejskie Kraków-Małopolska 2023 obejmują 28 dyscyplin i zostaną rozegrane w jedenastu polskich miastach

Poraz pierwszy w historii impreza tej rangi zostanie rozegrana w naszym kraju. Tym większe nadzieje wiążemy z występem naszej reprezentacji, która chce nawiązać do wielkich sukcesów z lat 2007-2016. Wówczas zdobyliśmy trzy medale mistrzostw świata (srebro - 2007 oraz brąz - 2009 i 2015) i zajęliśmy czwarte miejsce podczas Igrzysk XXXI Olimpiady w Rio de Janeiro (2016).

"Po sukcesie pierwszej edycji lekkoatletycznej Diamentowej ligi w Polsce władze najbardziej elitarnego cyklu podjęły historyczną decyzję - „Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej” został następnym zaproszonym do kalendarza prestiżowej serii! Lekkoatleci będą przyjeżdżać na Stadion Śląski co najmniej przez pięć lat.

Mityng z udziałem najlepszych zawodników na świecie, odbędzie się w „Kotle Czarownic” w samym środku wakacji, 16 lipca 2023 roku.

W przyszłym roku nasz kraj będzie również gościł uczestników mistrzostw Europy w short tracku (13-15 stycznia - Gdańsk), Pucharu Świata w skokach narciarskich (14-15 stycznia - Zakopane), finałowych zawodów Pucharu Świata w łyżwiarstwie szybkim (17-19 lutego - Tomaszów Mazowiecki), Pucharu Świata w kajakarstwie (26-28 maja - Poznań) i turnieju finałowego Ligi Narodów siatkarzy (19-23 lipca - Gdańsk).

Ponadto najlepsi żużlowcy pojadą w Polsce w trzech rundach indywidualnych mi-



Memoriał Kamili Skolimowskiej zgromadzi gwiazdy

strzostw świata na żużlu (13 maja - Warszawa, 24 czerwca - Gorzów Wlkp. i 30 września - Toruń) oraz w powracającym do kalendarza speedwaya Drużynowym Pucharze Świata (25-29 lipca - Wrocław).

Za granicą początek roku to Rajd Dakar (31 grudnia - 15 lutego - Arabia Saudyjska), Zimowa Uniwersjada (13-20 stycznia - Mt. Van Hoevenberg/USA), mistrzostwa świata w narciarstwie klasycznym (21 lutego - 5 marca - Planica). Później mistrzostwa Europy w zapasach (17-23 kwietnia - Zagrzeb), mistrzostwa Europy w wioślarstwie (26-28 maja - Bied), mistrzostwa świata w szermierce (22-30 lipca - Mediolan), Letnia Uniwersjada (28 lipca - 8 sierpnia - Chengdu/Chiny), mistrzo-

stwa Europy siatkarek (15 sierpnia - 3 września - Włochy, Belgia, Niemcy, Estonia), lekkoatletyczne mistrzostwa świata (19-27 sierpnia - Budapeszt), mistrzostwa Europy siatkarzy (28 sierpnia - 16 września - Włochy, Bułgaria, Macedonia Północna, Izrael), mistrzostwa świata w wioślarstwie (3-10 września - Belgrad) czy mistrzostwa świata w zapasach, będące jednocześnie kwalifikacjami olimpijskimi (16-24 września - Belgrad).

Naszych sportowców nie ujrzymy w przyszłorocznych mistrzostwach świata koszykarzy (25 sierpnia - 10 września - Filipiny, Indonezja, Japonia), a oprawo gry w mistrzostwach Europy (15-25 czerwca - Słowenia, Izrael) walczyć jeszcze polskie koszykarki.

Przed polską kolejne wyzwania ekonomiczne

Karolina Wrońska

Warszawa

Wszystko wskazuje na to, że 2022 nie będzie ostatnim rokiem rosnącej inflacji. Również w przyszłym roku odczujemy wpływ wojny na gospodarkę.

Jak wynika z wielu analiz, rok 2023 będzie w dalszym ciągu okresem, kiedy powinniśmy zaciskać pasy. Jak wiadomo, nie wszystkie prognozy i analizy ekonomistów się spraw-

dają, niemniej wciąż wiadomo, że niezależnie od rozstrzygnięć na ukraińskim froncie wojna będzie miała spory wpływ na gospodarkę krajów europejskich, w tym Polski.

Pod koniec 2022 r. Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) prognozowała, że PKB Polski w 2023 roku wzrośnie tylko o 0,9 proc., zaś inflacja wyniesie 10,8 proc. „Wzrost realnego PKB spowolni w 2023 r. do 0,9 proc. w przyszłym roku, po czym wzrośnie do 2,4 proc. w 2024 r.

Wysoka niepewność oraz niższe zaufanie konsumentów i przedsiębiorstw będą hamować popyt krajowy w 2023 r. Słabszy wzrost gospodarczy u głównych partnerów handlowych Polski spowolni wzrost eksportu” - czytamy w raporcie.

Jak oceniają analitycy OECD, inflacja zacznie spadać, ale nie zostanie całkowicie zahamowana. I podkreślają, jak wielki wpływ na polską gospodarkę ma wojna w Ukrainie. „Dalsza eskalacja wojny zwiększyłaby

niepewność, pogorszyła perspektywy dla inflacji i nadwyrężyła finanse publiczne. Dodatkowe zakłócenia w dostawach energii mogą wpłynąć na produkcję i handel” - piszą eksperci.

Jak oceniają analitycy OECD oraz innych ośrodków, inflacja zacznie spadać, ale nie zostanie całkowicie zahamowana

Podobnie oceniają stan gospodarki inne ośrodki analityczne. I tak Ekonomiści Credit Agricole Bank Polska oceniają, że w 2023 r. prognoza wzrostu gospodarczego Polski wyniesie do 1,2 proc. Według tych ocen inflacja wciąż będzie się napędzać - głównie ze względu na wzrost cen żywności.

Z kolei jak ocenia Instytut Prognoz i Analiz Gospodarczych najtrudniejsze będą pierwsze miesiące 2023 r. Według IPIA „gospodarka polska wkracza w okres spowolnio-

nego wzrostu gospodarczego. W kolejnych kwartałach - w końcu 2022 roku i w roku następnym - tempo wzrostu PKB będzie jeszcze niższe, zawierające się w granicach 0,0-2,5 proc. Najbardziej koniunktury gospodarczej spodziewać się należy na początku 2023 roku, kiedy to spodziewane tempo wzrostu wyniesie 0,0 proc.” - czytamy w raporcie.

Według prognoz instytucji europejskich spowolnienie rozwoju gospodarczego dotknie w tym roku wszystkie kraje UE.