

WEEKEND 2^{ty} rodzinę

• **Społeczeństwo** Każda chwila urlopowego relaksu nam sprzyja. W tym roku kalendarz sprzyja planowaniu dłuższych wyjazdów **str. 5** • **Poradnik** Fitness w domu. Jaki sprzęt warto kupić, aby nie inwestować za wiele? **str. 6** • **Uroda** Makijaż na karnawał: jakie trendy w tym sezonie? **str. 7** • **W kuchni** Czekolada wcale nie na deser. Przepisy na dania główne **str. 10-11** • **Podróże** Nie tylko na narty. Większość z nas ma inne pomysły na ferie zimowe **str. 12**



Sobota
7.01.2023

Nr 5 (4857)
Nakład: 8.710 egz.

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

Ludzie Weronika Książkiewicz charakter ma po ojcu. **str. 14**



Kultura „Mała piętnastka - legendy pomorskie” - spektakl w Nowym Teatrze **str. 15**

Nr ISSN0137-9526

Nr indeksu348-570



POMAGAMYNASTOLATKA ZEBRAŁA 200 TYSIĘCY ZŁOTYCH NA PROTEZĘ NOGI. POMOGLI POMORZANIE

Sandra zatańczy na studniówce



Akcje charytatywne dla Sandry spod Bytowa organizowano na całym Pomorzu. To dzięki ludziom o wielkich sercach udało się zebrać ponad 200 tys. złotych, za które dziewczyna może kupić protezę nogi. Jej marzenie się spełni **str. 2**

mam

AUTOPROMOCJA

0010573469

W poniedziałek w naszej gazecie **4** Relacje z wydarzeń sportowych
Sportowy24 w rejonie kraju na świecie

Zamów
prenumeratę **Głosu**

(5)94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Marzenie dziewczyny spełni się. Sandra zatańczy na swojej studniówce

Sylvia Lis
Ludzkie sprawy

Historia Sandry poruszyła serca Pomorzan od Świnoujścia aż po Gdańsk. Zbiórka na protezę nogi zakończyła się sukcesem. Dzięki temu jeszcze w tym miesiącu dziewczyna zatańczy na swojej studniówce!

Dziewczyna zebrała 200 tysięcy złotych. Czeki na „nową” nogę. Historia 19-letniej Sandry Busłowicz z Budowa poruszyła serca mieszkańców całego Pomorza. W dzieciństwie dziewczyna zachorowała na nowotwór.

Świat się zawalił

Rak zabrał dziewczynie wszystko - wesołe dzieciństwo i zdrowie. Zachorowała, gdy miała niecałe dwa lata. Przeszła kilka operacji, wiele chemio- i radioterapii. W sierpniu 2022 r. okazało się, że konieczna jest amputacja nogi.

- Moi rodzice byli pewni, że jestem zdrowym dzieckiem - opowiada Sandra. - Roześmiana i szczęśliwa, taka właśnie byłam. Zdania nadziei zaczęłam utykać na lewą nóżkę. Zaczęła się wędrówka po lekarzach, jednak nikt nie umiał powiedzieć, co tak naprawdę mi jest. Minęło kilka miesięcy, zanim trafiłam do szpitala, w którym po rezonansie magnetycznym okazało się, że mam wielkiego guza penetrującego do kanału kręgowego. Świat się nam zaważył. Przenieśmiono mnie na chemioterapię dziecięcą. Zaczęły się badania, pobranie szpiku, biopsja i rozpoznanie - neuroblastoma III stopnia - wymienia dziewczyna.

Chemioterapia, operacje, autoimmunologiczny przeszczep szpiku kostnego - to wszystko spotkało filigranową dziś nastolatkę.

- Przy każdym pobycie w szpitalu wierzyłam w to, że moja historia zakończy się szczęśliwie - mówi z uśmiechem. - Tak miały całe lata, aż do tego momentu, do tego dnia... 17 sierpnia 2022 roku, ko-



Piłkarze Skotawy Budowa, gdy tylko dowiedzieli się, że Sandra z ich miejscowości potrzebuje pomocy, natychmiast ruszyli do akcji. Na meczu zebrali ponad 7 tys. złotych



Organizatorem biegu charytatywnego dla Sandry, który odbył się w Dębicy Kaszubskiej pod Słupskiem, była Aktywna Fabryka ze Słupska. Pobiegło niemal pół tysiąca osób!

nieczna okazała się amputacja. Operacja się udała. Ale pojawiła się kolejna bariera. Aby Sandra mogła odrzucić kule i chodzić samodzielnie, niezbędna jest proteza. Jej koszt - ponad 200 tysięcy złotych - przewyższył możliwości finansowe rodziców. A Sandra tak bardzo chciała zatańczyć na swojej studniówce. Jest w klasie maturalnej o profilu informatycznym.

Prośba o pomoc

Dokładnie 19 września 2022 roku Sandra założyła zbiórkę i ruszyła lawina pomocy! Hi-

storia Sandry poruszyła całe Pomorze.

Zaczęły wpływać małe i duże sumy, w akcję pomocową włączyło się mnóstwo osób. Były koncerty, biegi, licytacje i wywiady. Padło dużo wzruszających, ale też gorzkich słów.

Sandra wspominała, jak była wyśmiewana w szkole. - Kuternoga - te słowa wciąż dźwięczą mi w uszach - mówi Sandra. - Nikt z tamtych ludzi, z dawnych lat, nie odezwał się, żeby przeprosić. Nie mam żalu. Ale chciałam, żeby wiedzieli, jak bardzo mnie toboleło.

Dziewczyna spełni swoje marzenie

Dziś Sandra jest szczęśliwa, bo jej marzenie się spełni.

- Zakładając zbiórkę, nie sądziłam, że uzbieranie pełnej sumy będzie możliwe - mówi wzruszona dziewczyna. - Z każdą złotówką wątpliwości odchodziły, a nadzieja rosła. Teraz na koncie jest pełna kwota! Dziękuję wszystkim darczyńcom za okazane serce i pomoc w osiągnięciu celu! Dzięki wam udało się i mogę spełnić swoje marzenie, które ciągnęło się z zamkniętych lat. Bardzo się cieszę, że



Diagnoza o amputacji nogi została postawiona w sierpniu 2022 roku. Dziewczyna jednak nie załamała się...



Sandra była wzruszona, kiedy zobaczyła, jak dużo osób jej pomaga. Z całego serca każdemu dziękuje...

byliście ze mną cały czas, bez was by się to nie udało. Wzruszyło mnie, jak wielu ludzi jest jeszcze na świecie otak złotym sercu, chętnych do pomocy. To, ile osób zgromadziło się na biegu mikołajkowym, było wielkim zaskoczeniem. I wpłata dopełniająca - pan, który przełał ostatnie, brakujące 13 tysięcy złotych - bardzo mnie zaskoczył.

Teraz najważniejsze to dobrać odpowiednią protezę.

- Dziewiętego stycznia jadę po pierwszoklasowe do testowania, które będą nosiły tydzień. Po tym czasie muszę zwrócić

i wziąć kolejne - opowiada 19-latką. - Potestach dwóch rodzajów protez specjalistyczna firma zdecyduje, które z nich będzie dla mnie najlepsze.

13 stycznia Sandra spełni swoje marzenie. Zatańczy na swojej studniówce. - Będę miała jeszcze testową protezę, ale oczywiście zatańczymy z moim chłopakiem Michałem poloneza. Odświeżne kreacje już są gotowe. Ja założę granatową sukienkę, a Michał z tego samego materiału muszkę, żebyśmy pasowali do siebie - cieszy się 19-latką.

©©

Czekolada wcale
nie na deser.
Przepisy na dania
główne

KUCHNIA, str. 10-11

WEEKEND z rodziną

Fitness w domu.
Jaki sprzęt warto
kupić, nie
inwestując za wiele?

PORADNIK, str. 6

Makijaż
na karnawał: jakie
trendy w tym
sezonie?

URODA, str. 7

Nie tylko na narty.
Większość z nas
ma inne pomysły
na ferie zimowe

PODRÓŻE, str. 12

GŁOS

Sobota Niedziela, 7 8.01.2023



URLOPOWA ARYTMETYKA. JAK
WYPOCZYWAĆ DŁUŻEJ?

Każda chwila urlopowego relaksu jest na wagę złota. W tym roku kalendarz sprzyja. Łącząc pojedyncze dni urlopu z tymi ustawowo wolnymi, będziemy wypoczywać dłużej. Nie trzeba wyjeżdżać daleko, piknik w pobliskim parku także pozwoli oderwać się od codzienności **TEMATWEEKENDU**, str. 5

Justyna Piasecka

MIEĆ
NADZIEJĘ

Gwiazda

NA POCZĄTKU KARIERY OBSADZANO MNIE
NA PODSTAWIE TEGO, JAK WYGLĄDAM. ALE TO
NATURALNE: TAK ZAWSZE /EST W PRZYPADKU
AKTORÓW KTÓRZY WCHODZĄ DO ZAWODU

Weronika Książkiewicz, aktorka



Warto wiedzieć

Zwiększenie aktywności fizycznej w nowym roku to dobry pomysł

Zwiększenie aktywności fizycznej, które wiele osób ma w planach w ramach noworocznych postanowień, to dobry pomysł, bo ruch oddziałuje na nasz organizm prozdrowotnie - powiedział PAP fizjoterapeuta dr n.med. Kamil Klupiński z Łodzi.

- Zwiększenie aktywności fizycznej, które wiele osób ma w planach w ramach noworocznych postanowień, to dobry pomysł, bo ruch oddziałuje na nasz organizm prozdrowotnie. Utrzymuje nasze ciało w dobrej kondycji, zwiększa wydolność, sprawność; poprawia zakres ruchów stawów, wzmacnia mięśnie, pozytywnie wpływa także na zdrowie psychiczne. Jednak aktywność, zwłaszcza podejmowana po okresie przerwy, powinna być w sposób racjonalny dostosowana do aktualnych możliwości fizycznych naszego organizmu - powiedział PAP fizjoterapeuta dr n.med. Kamil Klupiński.

Wiele osób planujących uprawianie sportu ma na uwadze fakt, że aktywność przyczynia się do redukcji tkanki tłuszczowej. Zdaniem fizjoterapeuty, jeżeli chcemy osiągnąć ten cel, musimy zdawać sobie sprawę, że jest to możliwe tylko przy zachowaniu odpowiedniej diety i systematyczności. W jego opinii najlepiej jest biegać, chodzić na siłownię czy basen, co drugi dzień. - Najprostszą i najtańszą formą ruchu jest bieganie, które rozrusza nasz zestaw, wzmacnia mięśnie, zwiększa wydolność. Jednak nawet decydując się na tę popularną formę ruchu, musimy pamiętać o uważnej rozgrzewce, która pomoże uniknąć kontuzji. Kluczowy jest m.in. wybór odpowiedniej nawierzchni. Dobrze jest biegać po miękkim podłożu - trawie czy ziemi i jeśli nie mamy dostępu do specjalnych torów biegowych, to np. w parku należy wybierać alejki, na których nie ma płyt chodnikowych,



FOT. LUCYNA NENOW

czy asfaltu. Kolejna istotna sprawa to dopasowanie obuwia do biegania - zaznaczył Klupiński. Jego zdaniem trening biegowy łączy z innymi formami rozruchu - rozgrzewką - rozciąganiem mięśni i rozruszaniem stawów. Bieganie zaczynamy od truchtu. Z każdym dniem zwiększamy dystans i tempo. Każdy bieg należy też zakończyć rozgrzewką potreningową - znowu powinniśmy być truchtem - aby wyciszyć przeciążony organizm.

Dużo osób, również tych starszych, wybiera nordic walking - chodzenie z wykorzystaniem specjalistycznych kijków. Podczas tej aktywności pracuje bardzo dużo mięśni, odciążane są natomiast stawy; zmniejsza się znacząco nacisk na chrząstki oraz powierzchnie stawowe, co prowadzi do redukcji bólu pochodzenia stawowego. Nordic walking

można uprawiać niezależnie od pory roku.

Bezpieczną i mało urazową formą rekreacji, zalecaną w każdym wieku, jest jazda narowem. Pozwala ona na szybkie spalanie kalorii i jest wskazana szczególnie osobom z wysokim stężeniem cholesterolu we krwi, bo pomaga obniżyć poziom jego frakcji LDL. A z kolei przynadciśnieniu czy bólach kręgosłupa pomocne może okazać się pływanie. - Aby nie zrobić sobie krzywdy, realizację noworocznych postanowień należy wcześniej zaplanować, dając sobie trochę czasu na zyskanie kondycji. Nie powinniśmy oczekiwać, że wstaniemy z kanapy i od razu przebiegniemy wiele kilometrów, czy wykonamy imponującą liczbę ćwiczeń maksymalnym obciążeniem na siłowni - zaznaczył Klupiński. Zdaniem eksperta nie należy obawiać się

ćwiczeń siłowych, które wielu osobom kojarzą się z jedynie z tzw. robieniem rzeźby. Tymczasem w siłowni możemy przede wszystkim wzmocnić mięśnie niepo to, by je z dumą prezentować otoczeniu, ale by zapewnić prawidłowe wykonywanie czynności ruchowych i kontrolować postawę ciała. Początkujący czy seniorzy mogą zacząć od ćwiczeń z wykorzystaniem oporu własnego ciała, a potem sprzętu pomocniczego - ciężarków, gum, piłek lekarskich. Istotą tych ćwiczeń jest stopniowe zwiększanie oporu przeciwstawianego pracującym mięśniom. O tym, że siłowni nie trzeba się bać, a nawet warto ją odwiedzać, aby chronić się przed kontuzjami, przekonują wyniki badań prowadzonych w latach 90. XX wieku przez amerykańskiego lekarza Roberta Lehnharda, który przez 4 lata śledził urazy mężczyzn grających w drużynie piłkarskiej. Przez pierwsze dwa lata żaden z nich nie ćwiczył siłowo, przez kolejne dwa wszyscy robili to regularnie i w efekcie częstość występowania urazów zmniejszyła się w tej grupie niemal o połowę, bo o ile początkowo wynosiła 15,5 na 1 tys. ekspozycji, to po wprowadzeniu treningu siłowego tylko 8 na 1 tys. ekspozycji.

Jeśli ktoś nigdy jeszcze nie był na siłowni, zastanawia się, jak taki trening zorganizować; czy wystarczy poczytać o nim w internecie, czy raczej potrzebny będzie trener personalny? - Z poradami z internetu byłbym ostrożny, bo można tam znaleźć różne rzeczy, zarówno dobre jak i złe, a czasem nieodpowiednie dla początkującego sportowca-amatora. Konsultacja fizjoterapeuty, czy trenera personalnego w siłowni na pewno pomoże, w wyborze zestawu ćwiczeń. Trening będzie wtedy przyjemniejszy, efektywniejszy i uchronimy się przed kontuzjami - radzi fizjoterapeuta PAP.

Naszedł nowy rok... Stajemy u jego progu, zastanawiając się, co nas czeka. Przepełnieni ciekawością, ale też lękiem wypatrujemy lepszych dni. Bote złe już były i było ich dużo...

Pamiętamy przecież rok 2020. Od niego wszystko się zmieniło. Zalała nas fala pandemii koronawirusa, przez globalny lockdown zostaliśmy zamknięci w czterech ścianach, poczuliśmy gorzki smak samotności, z przerażenia waliło nam serce, które po utracie najbliższych rozpadało się na miliony kawałków. Z końcem roku nadciągnęła kolejna fala, fala wkurzonych ludzi zalała Polskę, którzy protestowali przeciwko wyrokowi Trybunału Konstytucyjnego w sprawie aborcji.

W kolejnym roku wcale nie było lepiej. Koronawirus miał się dobrze, za to polska służba zdrowia już nie. Ludzie znów wyszli na ulicę. Najpierw po śmierci ciężarnej 30-latk z Pszczyny, a później w obronie wolności mediów. Protestowali też lekarze, pielęgniarki i ratownicy medyczni. Koniec roku przyniósł nam kryzys na granicy.

Nadziei wypatrywaliśmy w 2022 roku. Zgasła ona w lutym, kiedy Rosja zaatakowała Ukrainę, a wojna pociągnęła za sobą globalne konsekwencje.

Mając za sobą doświadczenia ostatnich dwóch lat, w nowym 2023 roku wchodzimy z lekami i niepewnością, co przyniesie jutro. Boimy się o przyszłość swoją i naszych dzieci. Nie snujemy planów, nie wyznaczamy sobie dalekosiężnych celów. Rezygnujemy...

Pamiętajmy jednak, że „nadzieja umiera ostatnia”. Choć może wydawać się, że to wyświechtany banal, to tego Wam i sobie życzę w nowym roku.

Zapraszam dolektury magazynu.

Nieporadnik Tatusia

Z PRZYMURZENIEM OKA

Bardzo chcieliśmy się zampana. I głupota opowiedziałam o różnicach między zampaniem alkoholowym takim dla dzieci, oraz o tym, co alkohol robi z ludźmi (i dlaczego w takim razie piją). Aż przyszedł północ. I...

Imłódziej słodko już spała od niemal dwóch godzin. Alesurowo wcześniej pouczony ojciec („chcemy oglądać fajerwerki i masz nas tato obudzić!”) wziął się za budzenie. Trudne. W ogóle to jest jakiś fenomen. Zatrzeszczy cichość, jak wieczorem chcesz wyjść po utuleni pociech dosnu, a one otwierają oczy. Ale chcesz je obudzić, to l trąby jerychońskie nie działają. Starszy, obudzony już i postawiony do pionu, zasnął na stojąco. Młodszy stwierdził: tak, wiem, że chciałem być obudzony, ale teraz toja chcę spać.

Ale wstali. Szampan dla dzieci z bąbelkami, a bez alkoholu? Obaj zgodnie: bleeeeee! Nie chcemy wymiotować!

Fajerwerki? Ładne. Ale chodźmy już do domu... Starszy jednakowoż zdanie zmienił po jakimś szczególnie ekscytującym wybuchu. Co prawda tato musiał długo tłumaczyć, dlaczego sam nie robimy takiego zamieszania, ale wytłumaczenie zostało przyjęte z godnością.

A potem, rano, okazało się, że gdzieś zaginęła okolicznościowa laurka, wymalowana przez dzieci starsze z wykorzystaniem licznych gwiazdek i wybuchów. Ech, cóż to była za popisowa historia. Płacz, lament, łkanie, łzy jak groch, głos łamiący się.

Ej, moment, synku. Ale ja widzę, że udajesz. No, nie oszukuj taty. Moment zawahania. Cicho. I mrugnięcie okiem. Wot, aktor.

Tata (możesz do mnie napisać: nieporadnikatusia@gmail.com)

Urlopy, dni wolne...

Weronika Błaszczyk
weronika.blaszczyk@polskapress.pl

Trzynaście dni wolnych to stosunkowo niewiele, ale biorąc jeden lub trzy dni urlopu w odpowiednim czasie, można zyskać znacznie dłuższy odpoczynek. To świetna okazja na zorganizowanie w tym czasie jakiegoś wyjazdu, spotkań z rodziną i przyjaciółmi lub na nadrobienie zaległości. Kiedy zatem warto złożyć podanie o wolne? Podoświadamy.

Warto też przypomnieć, że wymiar urlopu wypoczynkowego pracownika jest uzależniony od jego stażu pracy i wynosi odpowiednio 20 lub 26 dni urlopu. Co istotne do okresu pracy, od którego zależy liczba dni urlopu, wlicza się również okres nauki. W przypadku ewentualnych wątpliwości zawsze można zapytać dział kadr lub pracodawcę o wymiar przysługującego urlopu.

Dni ustawowo wolne od pracy

W Polsce obowiązuje 13 świąt wolnych od pracy. Są to: Nowy Rok (1 stycznia, niedziela), Święto Trzech Króli (6 stycznia, piątek), Wielkanoc (9 kwietnia, niedziela), Poniedziałek Wielkanocny (10 kwietnia, poniedziałek), Święto Pracy (1 maja, poniedziałek), Święto Konstytucji 3 Maja (3 maja, środa), Zielone Świątki (28 maja, niedziela), Boże Ciało (8 czerwca, czwartek), Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny (15 sierpnia, wtorek), Wszystkich Świętych (1 listopada, środa), Święto Niepodległości (11 listopada, sobota), pierwszy dzień Bożego Narodzenia (25 grudnia, poniedziałek), drugi dzień Bożego Narodzenia (26 grudnia, wtorek).

Co ważne, wigilia w Polsce jest dniem formalnie pracującym. Oczywiście wiele firm w tym dniu skracza czas pracy, ale aby wigilia była dniem wolnym trzeba wziąć wybrać dzień wolny, choć akurat w 2023 roku tego problemu nie będzie.

Za święto, które wypada w sobotę, pracodawca udziela w zamian za ten dzień inny, wolny od pracy. Za święta obchodzone w niedzielę nie przysługują za to dodatkowe dni wolne.

Kiedy warto wziąć urlop?

Pierwszy wolny dzień i dłuższy, bo trzydniowy weekend, właśnie trwa. 6 stycznia obchodziliśmy w Polsce Święto Trzech Króli.

Od 16 stycznia zaczyna się, ponadto, sezon ferii zimowych szkół. Warto zaplanować urlop

w tym czasie, by spędzić czas z dziećmi.

W tym roku pierwsza tura przypada od 16 do 29 stycznia i obowiązuje dla województw: lubelskiego, łódzkiego, podkarpackiego, pomorskiego i śląskiego. Od 23 stycznia do 5 lutego odpoczynek od szkoły będą mieć dzieci z województw podlaskiego i warmińsko-mazurskiego, z kolei od 30 stycznia do 12 lutego z województw: kujawsko-pomorskiego, lubuskiego, małopolskiego, świętokrzyskiego oraz wielkopolskiego.

Ostatnia tura od 13 do 26 lutego dotyczy dzieci z województw: dolnośląskiego, mazowieckiego, opolskiego i zachodniopomorskiego.

Na następny dłuższy czas wolny trzeba będzie poczekać aż do Wielkanocy, która będzie 9 i 10 kwietnia. Uczniowie wolnym będą zaś cieszyć się od 6 do 11 kwietnia.

Trzy tygodnie później, 1 i 3 maja (kolejno poniedziałek i środa) będą dwa dni wolnego. Dzięki wzięciu urlopu na 2 maja, można otrzymać aż pięciodniowy długi weekend. Niestety, kolejny wolny dzień przypadnie zatem dopiero w czerwcu za sprawą Bożego Ciała. Składając wniosek urlopowy na 9 czerwca, da się uzyskać aż cztery dni wolnego. 23 czerwca kończy się też rok szkolny i rozpoczynają się w całej Polsce wakacje, które potrwają do 1 września (w tym roku przypada ten dzień w piątek).

15 sierpnia przypada we wtorek, wolny poniedziałek także pozwoli na czterodniowy wypoczynek. Warto z tego czasu skorzystać, ponieważ na najbliższe wolne trzeba będzie poczekać aż do listopada. Wrzesień i październik to miesiące, kiedy statystycznie więcej pracujemy. Wtedy też nie ma dodatkowych dni wolnych, z wyjątkiem jednego dla uczniów - 14 października. Wówczas obchodzimy Dzień Edukacji Narodowej, czyli popularny kiedyś „dzień nauczyciela”. To święto wszystkich pracowników oświaty i wówczas nie ma zajęć lekcyjnych.

Wtedy też pracownicy mogą skorzystać z długiego weekendu na kilka sposobów. Święto Wszystkich Świętych przypada wśród. Można więc dobrać dwa dni urlopu i skorzystać z pięciodniowego wolnego albo 4 iotrzymać aż dziewięciodniowy długi weekend. 11 listopada wypada za to w sobotę. Zgodnie z Kodeksem pracy, za święto w sobotę, przysługują dodatkowe dni wolne.

Wigilia przypada w niedzielę, natomiast dni świąteczne na poniedziałek i wtorek. Chcąc przedłużyć okres świąteczny, należy więc wziąć

Choć nowy rok dopiero się rozpoczyna, warto już wcześniej zaplanować sobie urlopy i tak je rozdysponować, by zyskać jak najwięcej długich weekendów. W 2023 roku trzynaście dni będzie ustawowo wolnych od pracy.

FANTASTYCZNY KALENDARZ NA 2023. JAK TO WYKORZYSTAĆ?



Majówka nad morzem? Biorąc tylko jeden dzień urlopu, możemy spędzić nad Bałtykiem 5 dni



Ferie dla części województw rozpoczną się 16 stycznia

trzy dni urlopu od 27 do 29 grudnia.

Dodatkowe dni wolne dla uczniów

W 2023 roku egzaminy maturalne w terminie głównym zaplanowano od 4 do 23 maja. Pierwsze trzy dni, to znaczy 4, 5 i 8 maja, kiedy to maturzyści zdają pisemnie język polski, język obcy oraz matematykę na poziomie podstawowym, są wolne dla uczniów niższych klas. Podobnie będzie w przypadku egzaminów ósmoklasisty. W tym roku przypadają one na 23, 24 i 25 maja. Kiedy najstarsi uczniowie szkół podstawowych będą wypełniać arkusze z języka polskiego, matema-

tyki i języka obcego, pozostałe klasy mogą liczyć na czas wolny.

Rodzice, szczególnie najmłodszych, powinni wcześniej pomyśleć o ewentualnym zapewnieniu opieki dla swoich dzieci.

Niedziele handlowe w 2023 roku - kiedy przypadają

Organizując sobie cały rok z wyprzedzeniem, warto też wcześniej wiedzieć, kiedy przypadają niedziele handlowe. W 2023 roku będzie ich aż siedem. Zakupy będzie można zrobić: 29 stycznia, 2 kwietnia, 30 kwietnia, 25 czerwca, 27 sierpnia, 17 grudnia oraz 24 grudnia.

Dla tych, którzy chcą się ruszyć

Na sprzęt sportowy nie trzeba wydawać majątku

Aktywny tryb życia jest na trzecim miejscu wśród postanowień noworocznych, tuż po decyzji o przebadaniu się profilaktycznie i zmianie diety. Realizacja tego postanowienia nie musi być kosztowna

Monika Kaczyńska
monika.kaaynska@polskapress.pl

Będę ćwiczyć – to jedno z najczęściej podejmowanych postanowień noworocznych. I choć z pewnością jego realizacja wyjątkowo przysłuży się zdrowiu, bezpieczniejsze dla ciała i portfela zacząć małymi krokami. W miarę gdy kondycja będzie się poprawiała i rosła chęć na bardziej zaawansowane ćwiczenia, będzie można zdecydować się na zakupy sprzętu sportowego. O ile wiosną i latem pogoda zachęca do spacerów, można także korzystać z siłowni na wolnym powietrzu, o tyle zimą, zwłaszcza początkującym iniezbýt zahartowanym, zostają ćwiczenia w domu.

W jaki sprzęt zainwestować na początek? Doradzamy.

Mata do ćwiczeń

Początek poprawiania kondycji to na ogół najprostsze ćwiczenia znane jeszcze ze szkoły: pajacyki, szybki marsz w miejscu, zataczanie kół rękami, rowerek, nożyce, pompki, przysiady, brzuski, unoszenie nóg. Wydaje się, że można wykonywać je gdziekolwiek, gdzie tylko jest odrobina miejsca, niemniej mata do ćwiczeń jest wydatkiem niezbędnym nie tylko ze względu na wygodę, ale i bezpieczeństwo. Dzięki niej minimalizujemy ryzyko poślizgnięcia się, zapewniamy sobie lepszą przyczepność oraz chronimy stawy. Komfort domowego treningu gwarantują również znacząco wzrosnię. Fakt, że maty treningowe do-



pów z elektroniką i sprzętem AGD, marketach itp. Nie trzeba inwestować wiele. Najtańsze maty antypoślizgowe o grubości 4 mm kosztują nieco poniżej 20 zł. Mając oddyspozycji około 40 zł – mamy już całkiem spory wybór wzorów, kolorów, grubości (sięgających 1 cm).

Obuwie sportowe

Nie zawsze jest to wydatek konieczny. Na macie bezpiecznie można ćwiczyć boso. Kto nie chce tego robić i nie znajdzie w szafie butów, które nadadzą się do tego celu, może kupić najtańsze tenisówki lub półtrampki, których ceny zaczynają się od 30-35 zł.

Taśmy do ćwiczeń

Urozmaicić i poprawić efektywność ćwiczeń mogą także lateksowe taśmy do ćwiczeń i rehabilitacji. Wykonane są z rozciągliwego i wytrzymałego materiału lateksowego (są dostępne także w wersji bezlateksowej), cechującego się dużą sprężystością. Dużym plusem jest, że taśmy rehabilitacyjne mają niewielkie rozmiary i można je zabrać z sobą praktycznie wszędzie. Naciągając sprężystą gumę w od-

powiedni sposób, można wzmocnić wybrane partie ciała, przydadzą się przy ćwiczeniach rozciągających i częściowo zastępują hantle. W zależności od wybranego rodzaju można osiągnąć słaby, średni lub mocny opór. Są dostępne taśmy, w których wynosi on 1 do 2 kg, ale także takie, gdzie opór sięga 15 kg. Rodzaje taśm są oznaczane różnymi kolorami, to jednak, który z nich

oznacza taśmę stawiającą najmniejszy opór, a który tę dla najbardziej wytrenowanych, zależy od producenta. Taśmy można kupić zarówno w sklepach sportowych, jak i tych ze sprzętem rehabilitacyjnym. Cena pojedynczej to na ogół około 30 zł, niecotaniej wypadają, gdy kupisz zestaw 3 lub 4 taśm stawiających różny opór.

Poduszka balansowa

Ciekawym i niezbyt

kosztownym sprzętem urozmaicającym ćwiczenia jest sensomotoryczna poduszka balansowa. Wytrzymała, lekko zaokrąglona, z wypustkami świetnie sprawdzi się do ćwiczenia równowagi, koordynacji czy siły. Można na niej wykonywać ćwiczenia na leżając, siedząc stojąc. Może być również wykorzystywana na co dzień do siedzenia, a tym samym będzie działać wzmacniająco na mięśnie stabilizujące kręgosłupa. Dzięki temu będzie się przyczyniać do poprawy sylwetki oraz lepszej koordynacji ruchów. Korzystanie z niej przyniesie ulgę osobom cierpiącym na ból pleców. Dzięki wypustkom poduszka może być także wykorzystywana do masażu stóp.

Ceny poduszek balansowych zaczynają się od około 30 zł.

Piłki

Duże piłki służące doręcznego rodzaju ćwiczeń mają zazwyczaj średnicę od 45 do 85 cm. Wiele osób chwali sobie ćwiczenia z ich wykorzystaniem. Można na nich wykonywać brzuski, ćwiczenia z zakresu jogi czy pilates. Opraco-



wano także specjalne treningi z wykorzystaniem piłki. Bodybali polegają na wykonywaniu kilkunastu ćwiczeń z jej wykorzystaniem. Można je łatwo

Piłkę dobiera się do wzrostu. (Przy wzroście od 195 cm idealną będzie piłka o średnicy 55 cm, dla osób mierzących 171-180 cm lepiej nadaje się piłka o średnicy 65 cm. Ceny piłek zaczynają się od nieco powyżej 30 zł. Ich mankamentem jest to, że w stanie gotowym do użycia zajmują sporo miejsca.

Do zalet należy zaliczyć fakt, że nawet jeśli nie okażą się ulubionym sprzętem sportowym, w dalszym ciągu mogą być świetną zabawką.

Twister

Kto lubi mechaniczne gadżety, towarzyszące mu w treningu, a nie jest gotów na znaczne wydatki, może postawić na twister.

Twister działa w oparciu o talerz, który obraca się pod wpływem siły mięśni lub za pomocą mechanizmu, część modeli jest wyposażona w linki pozwalające dodatkowo ćwiczyć mięśnie rąk. Zasadnicza aktywność na twisterze polega na skręcaniu tułowia, więc można ją szybko opanować. Dzięki temu w czasie ćwiczeń wiele osób słucha muzyki czy ogląda ulubione serie. Ćwiczenia z twisterem

wpływają na talię. Modelują ją, pozwalają na znaczne zmniejszenie siatek, bocznych. Oprócz tego ćwiczenia z twisterem uruchamiają pracę wielu innych grup mięśni. Wzmacniają brzuch i ręce, ujędrniają pośladki i nogi. Trening zaczyna się od 10 minut dziennie. Najtańsze twister można kupić już za około 20 zł, jeśli zdecydujemy się przeznaczyć 50 zł, mamy spory wybór urządzeń.



Pielęgnacja



Tegoroczny makijaż karnawałowy cechuje się dużą dowolnością

Tegoroczny karnawał potrwa do 21 lutego. Jest to czas zabaw i bałów. Karnawałowy makijaż kojarzy się z odważnymi kolorami, brokatem. To ważny element kobiecego outfitu, który jest dopełnieniem stylizacji. Jednak nieumiejętnie wykonany, czy źle dobrany potrafi zepsuć cały efekt. Karnawałowy make-up daje szerokie pole do popisu, dzięki niemu możemy wyrazić siebie i pokazać swój styl.

Karnawał 2023 r. - trendy w makijażu

Tegoroczny makijaż karnawałowy cechuje się dużą dowolnością, dlatego każda pań bez problemu dobierze go do kreacji, czy motywu przewodniego imprezy. Jego wykonanie może być łatwe i niewymagające - by ołsniewać, wystarczy do codziennego makijażu dodać kilka mocniejszych elementów. Z drugiej strony możemy postawić na coś zupełnie nowego, ekstrawaganckiego - brokat, odważne i żywe kolory, metaliczne, połyskujące cienie. Możemy pokusić

się także po zdobieniu twarzy albo skupić się na mocniejszym podkreśleniu wyłącznie ust lub oczu. W tym ostatnim przypadku warto postawić na „siren eyes”.

Brokat i kryształki

Brokat wciąż jest wielkim sprzymierzeńcem karnawałowych imprez. Jeśli niewyobrażasz sobie makijażu bez niego, jest to idealna propozycja dla ciebie. Możliwości na wykorzystanie brokatu jest wiele. Możesz sięgnąć po brokatowe cienie do powiek, eyeliner, rozświetlacz z drobinkami, błyszczące szminki - albo wszystko naraz!

Cyrkonie i biżuteria na twarz to kolejny trend, który będzie widoczny na ulicach, paradach i imprezach karnawałowych w 2023 roku. Tu wachlarz możliwości jest ogromny. Możesz wybrać po prostu pojedyncze kryształki i przykleić je na twarz wedle własnego uznania lub skorzystać z gotowych wzorów. Tego rodzaju ozdoby do makijażu najczęściej wykorzystujesz do ozdoby skroni czoła, jednak nie musisz się ograniczać.

Kolorowe cienie, brokat, ponadczasowe czerwone usta, „siren eyes”. Karnawałowy makijaż pozostawia ogromny wachlarz możliwości. Dobrze dobrany będzie dopełnieniem do karnawałowej kreacji.

IDEALNY MAKIJAŻ NA ZABAWĘ KARNAWAŁOWĄ

Propozycja: brokatowocień do powiek, rozświetlacz i kryształki. Zrób standardowy makijaż twarzy, załamanie powieki pomaluj jasnobrązowym cieniem, brokatowy cień nałóż na całą ruchomą powiekę, rozświetlaczem mocno podkreśl szczyty kości policzkowych, nos, łuk kupidyna. Na koniec na jedną z brwi nałóż kilka kryształków.

Makijaż w kolorach nude

To idealne rozwiązanie dla pań, które na karnawałową imprezę wybiorą odważną kreację. Makijaż w kolorach nude będzie wówczas doskonałym dopełnieniem stylizacji. Nie przytłoczy jej, a jednocześnie świetnie podkreśli urodę. Taki makijaż jest prosty w wykonaniu. Co potrzebujemy? Paletę cieni w neutralnych kolorach - świetnie sprawdzą się beże i brzozy, zestaw do konturowania twarzy i pomadkę nude. Dla mocniejszego podkreślenia oczu, doklejsz sztuczne rzęsy.

Postaw na kolor

Karnawał to doskonały czas na kolorowe szaleństwo i ła-

manie schematów w makijażu. Jeśli chcesz zaszaleć, możesz postawić na kolorowe brwi. My proponujemy barwny make-up oczu, który jest jednak trudniejszy w wykonaniu. Niezbędne będą pędzle. Zaczynamy!

Aby kolory były dobrze widoczne, zacznij od nałożenia bazy na powiekę. Załamanie powieki podkreśl jasnym brzożem. Śliwkowym fioletem pokryj dolną, zewnętrzną część powieki i dokładnie rozetrzyj go w załamaniu powieki. Na całą powiekę nałóż połyskujący granat. W wewnętrznym kącie nałóż perłową limonkę. Odrobinę limonkowego, neonowego pigmentu wklep w obszar nieopodal wewnętrznego kąca. Środek dolnej powieki pokryj ciepłym, połyskującym fioletem. Pozostała jedna trzecia dolnej powieki pomaluj turkusowym matem. Czarnym eyelinerem z granatową poświatą namaluj wyciągniętą kreskę. Linie wodną pociągnij limonkową kreską. Na koniec wytuszuj rzęsy. Jeśli chcesz wzmocnić efekt - sięgnij po pasek sztucznych rzęs.

Smokey-eye

To ponadczasowy makijaż. Dzięki efektowi tzw. przydymionego oka, podkreślisz swoje spojrzenie.

Jak wykonać smokey-eye? Zaczynaj od bazy na powiekę. Następnie nałóż naturalny (np. beżowy) cień na całą powiekę. Teraz sięgnij po ciemniejszy cień (brzoż lub szary) i płaskim pędzlem nałóż go dociskając lekko do powieki. Puszystym pędzlem rozetrzyj krawędzie skupiając się na zewnętrznej stronie. Kończówką płaskiego pędzla nałóż cień na całej linii dolnych rzęs, rozetrzyj krawędzie. Czarną miękką kredką pociągnij górną linię rzęs i linię wodną oka. Skośnym pędzlem rozmaż kredkę pociągając ją w kierunku zewnętrznej strony oka. Na koniec nałóż sztuczne rzęsy.

Podkreślone usta

Wykonując karnawałowy makijaż, zamiast na oczach, możesz skupić się na podkreśleniu ust. Nic tak nie przyciąga uwagi jak czerwona szminka. Jak pomalować usta, by nie trzeba ich co chwilę poprawiać? Zaczynaj od delikatnego

peelingu. Natak przygotowane usta nałóż odrobinę podkładu, którego używasz do twarzy. Konturówką do ust w odcieniu 0 ton jaśniejszym od szminki nakreśl kształt ust. Aby je optycznie powiększyć, maluj konturówką tuż poza granicą ust. Następnie wypełniamy usta szminką. Najlepiej użyć do tego cienkiego pędzelka. Na koniec włóż między usta chusteczkę lub bibułkę odciśnij nadmiar szminki.

Oczy syreny

Najnowszy trend w makijażu oczu to „siren eyes”, czyli oczy syreny, inspirowany syrenami, mitologicznymi stworzeniami. Jest zmysłowy i hipnotyzujący. Makijaż tworzą linie i cienie, wydłużające oczy. Jak zrobić „siren eyes”? Zaczynamy od narysowania długiej kreski tuż przy górnej linii rzęs. Następnie od jej końca rysujemy cienką linię do połowy górnej rzęsy, obrysowujemy kącik oka i dolną powiekę. Pędzelkiem delikatnie rozcieramy makijaż. Nakoniec nakładamy rozświetlacz w kącie oka i na środku powieki. Rzęsy tuszujemy. **Justyna Piasecka**



Jak karnawał to i brokat. Błyszczące cienie to jednak nie wszystko. Modne są cyrkoniove ozdoby



Smokey-eye z efektem tzw. przydymionych oczu, to ponadczasowe rozwiązanie



Czerwone usta to klasyka. Należy jednak pamiętać, by dobrać odpowiedni odcień do kreacji

Stroje na karnawał



Karnawał zbliża się do nas wielkimi krokami. Warto więc pomyśleć o odpowiedniej kreacji, która olśni wszystkich, i zadowoli nas samych. Jak to zrobić? Podpowiadamy

PERŁY, CEKINY, BROKAT, ZŁOTO, SREBRO... W TYM ROKU BŁYSZCZ!



Tegoroczny karnawał to czas, w którym możemy zaszaleć zestylizacją. Cekiny, brokat, ostre barwy są jak najbardziej pożądane. Na imprezach królować będzie złoto i srebro. A długa błyszcząca suknia zrobi furorę. Należy jednak uważać, ponieważ łatwo można popęlić gafę, wybierając nieodpowiednie kolory. Najlepszym sposobem będzie trzymanie się jeden tonacji kolorystycznej.

Idealna suknia na bal karnawałowy
Imprezy karnawałowe to świetna okazja do włożenia sukienki. Tylko jakiej? W tym roku tak jak i w ubiegłych latach modne są te błyszczące, zdłużone brokatu i cekinów. Nie bójmy się zaszaleć również z ich kolorami. Kobaltowe oraz w kolorze butelkowej zieleni będą cieszyły się największą popularnością. Nie zapominajmy, również o barwach, które nigdy nie wychodzą z mody. Mowa tu oczywiście o kolorze czerwonym oraz czarnym. Przy wyborze kreacji, należy pamiętać nie tylko o kolorach, które pasują do naszej osobowości. Ale też o tych, które pasują do typu naszej urody.

Ważne jest również, aby przy ciemniejszych barwach postawić na delikatniejszy krój sukienki. W tym roku świetnym pomysłem będzie postawienie na suknie o długości „maxi”. To właśnie one przyciągną uwagę wszystkich gości. Łączy w sobie klasę i elegancję. Najlepsze będą te rozkloszowane, z delikatnymi falbanami. Świetnie układają się one w tańcu i nadają dziewczęcej subtelności.

Równie dobrym pomysłem będzie na postawienie na te z ozdobnymi aplikacjami. Perły, cyrkonie, brylanty i pióra sprawią, że karnawałowa stylizacja nabierze wyjątkowego charakteru. Pamiętajmy, że sukienki karnawałowe muszą być wytrzymałe oraz wygodne, aby można w nich spędzić całą noc. Należy więc postawić na te z sztucznego tworzywa np. z poliestru. Zapewnia on wytrzymałość oraz możliwość ich prania. Dzięki czemu kreacja posłuży nam kilka razy. Oprócz kolorów i tworzywa ważny jest również krój naszej stylizacji. Najlepsze będą te, które zamaskują nasze mankamenty, wydłużą nogi oraz nadadzą nam idealnych proporcji.

Więc, aby ukryć odstający brzuch, wybierz, która posiada marszczenia w okolicy pasa. Natomiast gdy chcesz wyglądać na wyższą, niż jesteś, wybierz krótką sukienkę, z pionowymi cięciami i koniecznie z dekoltem w kształcie litery V. Najważniejsze jednak w wyborze sukni jest to, aby podobała się ona tobie i żebyś czuła się w niej dobrze.

Suknia nie dla każdego, czyli alternatywy...
Nie każdy jednak dobrze czuje się w sukience. To jak najbardziej zrozumiałe. Alternatywą dla niej może być spódnica. Najważniejsze, aby dopasować ją odpowiednio do figury i postawić na wygodę (mamy w niej tańczyć przecież całą noc). Sklepy oferują nam wiele fasonów, kolorów i krojów. Najlepiej jednak postawić na taką lekko rozkloszowaną z falbanami. Pięknie będzie prezentować się w ruchu oraz nadawać kobiecych kształtów.

Jeśli jednak najlepiej czujesz się w spodniach, postaw na te eleganckie, garniturowe. Będą one pasowały zarówno do klasycznej marynarki jak i brokatowej bluzki. Oczywiście

nie zapomnij o torebce, która będzie pasowała do Twojej kreacji. W tym roku królować będą również kombinizony. Nadadzą one nam klasy i wdzięku. Wybrać możesz proste, eleganckie kroje z subtelne kolory. Możesz również zaszaleć i nałożyć je w ostrych barwach, pełne brokatu, cyrkonii, piór i pereł. Wszystko zależy od Ciebie.

Należy pamiętać również o idealnie dobranych dodatkach. Pasek wybierz pod kolor butów, a sztywny podkreśli dopasowany krawatek lub muchę. Natomiast jeśli impreza odbywa się w domu lub klubie postaw na wygodę i nałóż coś mniej oficjalnego. Dobrym pomysłem będzie stworzenie stylizacji z markowego T-shirtu, skórzanej kurtki jeansowych spodni. Jeśli wolisz coś bardziej eleganckiego nałóż spódnice garniturowe i koszulę, zrezygnuj jednak z marynarki i krawatu.

Męskie stylizacje na karnawał: jakie kolory?
Temat męskiego ubioru jest dość złożony. Wszystko zależy od tego, na jaki typuroczystości się wybieramy i gdzie będziemy

mieć miejsce. Jeśli chodzi o wystawny bal, to dobrym pomysłem będzie założenie garnitur lub smokingu. Ważne, aby był on w ciemnych kolorach. Najlepiej w czarnym (jasne kolory mogą mieć zbyt biznesowy charakter). Idealnie do nich nada się biała koszula z kołnierzykiem. Należy pamiętać również o idealnie dobranych dodatkach. Pasek wybierz pod kolor butów, a sztywny podkreśli dopasowany krawatek lub muchę.

Natomiast jeśli impreza odbywa się w domu lub klubie postaw na wygodę i nałóż coś mniej oficjalnego. Dobrym pomysłem będzie stworzenie stylizacji z markowego T-shirtu, skórzanej kurtki jeansowych spodni. Jeśli wolisz coś bardziej eleganckiego nałóż spódnice garniturowe i koszulę, zrezygnuj jednak z marynarki i krawatu.

Jeśli chcesz zostać zapamiętany - nie bój się zaszaleć z kolorami i błyskiem (nie jest to tylko dla kobiet). Dobrym pomysłem będzie postawienie na stylizację z lat 70-tych. Na przykład koszula, swetrowy bezrękawnik i sztruksowe spodnie.

Wybierasz się na karnawał z partnerką? Nie ubieraj się



pod kolor jej outfitu! Zadbaj jednak o to, aby wasza stylizacja była dopasowana i nie różniła się stylami.

Dodatki do strojów karnawałowych - obowiązkowe
Dodatki są równie ważne co cała kreacja. Dlatego nie zapominajmy o nich! W tym roku królować będą koła duże i małe. Dzięki swojej ponadczasowości pasują do niemal każdej stylizacji. Idealnie sprawdzą się na uszach jako kolczyki, a także jako bransolety na naszych nadgarstkach.

Na szyję nałóż choker. Najmodniejsze będą też ćwieki i kolcami. Jednak nieś one dłużej niż kilka dni. Niecodelniejsze wersje będą zrobione z pereł oraz kolorowych kamieni.

Modne są również też tzw. pół na pół - wykonane z dwóch rodzajów łańcuszka. Mocne kolory i cekiny nie muszą być tylko na ubraniach. Świetnie prezentują się również w biżuterii. Ta dodatkowa ozdoba każda stylizację i nadaje jej karnawałowy styl.

Jeśli chodzi o torebki postawmy na te małe, które zmieszczą wyłącznie najpotrzebniejsze rzeczy. Nie ograniczajmy się jednak do dwóch

kolorów oraz krojów. Modne będą te o mocnych barwach, brokatowe, cekinowe wperły oraz pióra.

Nasze buty również mają przyciągać uwagę. Tu również nie bójmy się kolorów, brokatu oraz cekinów. Najlepiej będzie gdy postawimy na te na obcasie. Wymyślą one naszą sylwetkę oraz optycznie wydłużą nogi.

Ważne jest także nakrycie głowy. Świetnie sprawdzi się tu brokatowy kapelusz, złote spinki oraz perłowa opaska. Nada to charakter naszej stylizacji. Długie rękawiczki w stylu retro podkreślą każdą stylizację i nadadzą jej zmysłowego pazura.

Kurtki pachowe - zakazane
Ważne jest, aby dodatki idealnie pasowały do naszej stylizacji. Kluczowe będzie zachowanie balansu. Pamiętajmy, aby zadbować o odpowiednie nakrycie głowy. Przykładowo pachowa kurtka nie będzie pasowała ani do wytwornej sukni, ani do garnituru. Więc, aby czuć się ten czas wyjątkowo pod każdym względem zainwestujmy w ciepły i długi płaszcz. Nada on nam szyku oraz klasy.



IV kuchni



Czekolada dla zdrowia i dobrego humoru

Czekolada dodaje energii, poprawia humor, dzięki zawartości magnezu wpływa korzystnie na układ nerwowy, ciemna łagodzi kaszel i dzięki obecności cynku wpływa korzystnie na odporność

Czekolada jest zdrowa – lekarze nie mają co dotego wątpliwości. Zawiera ponad 600 substancji wpływających korzystnie na działanie ludzkiego organizmu. Jest wśród nich magnez, ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, cynk, witaminy A, E i B oraz żelazo, potas, mangan. Jeśli do tego dodać antyoksydanty i błonnik oraz sporą zawartość wapnia – otrzymujemy produkt, którego nie powinno zabraknąć w diecie. Warto też pamiętać, że ze wszystkich dostępnych słodczy czekolada najmniej szkodzi zębom.

Jaką czekoladę najlepiej jadać? Tu także nie ma wątpliwości – im więcej zawiera kakao, a mniej składników dodatkowych, tym jest zdrowsza. W sklepach możemy znaleźć czekolady z zawartością kakao od 35 proc. (tak zwane ekstra mleczne) do 100 proc., a także białą czekoladę, która kakaonie zawiera w ogóle, nazwę zaś zawdzięcza obecności jedynie obecności tłuszczu kakaowego. Choć czekolady zawierające 90 proc. kakao i więcej są najbardziej korzystne dla zdrowia, ich smak saute zadowala jedynie koneserów. Nadają się za to doskonale do zastosowań kulinarnych. Czekolada może być bowiem nie tylko podstawą deserów, ale też stanowić ważny

składnik dań wytrawnych, pamiętając, że czekolada dobrze łączy się z takimi przyprawami jak chili, kumin, cynamon czy kardamon, pieprz, gałka muszkatołowa. Współgra także z serami pleśniowymi, mięsem, a także warzywami.

Wykorzystanie jej w ten sposób otwiera nowe horyzonty smakowe, choć oczywiście bez deserów na bazie czekolady także trudności obejść. W wersji deserowej idealnie sprawdzi się w połączeniu z owocami, orzechami czy kawą.

CHILI SIN CARNE Z CZEKOLADĄ

po i szklance czarnej, czerwonej i łaciątej fasoli (albo inne trzy ulubione fasole), 3 różnokolorowe papryki, 2 łaski selera naciowego, 1 duża marchew, 1 mała pietruszka, 1 cebula, 3 puszki pomidorów, 8 łyżek koncentratu pomidorowego, 40 g gorzkiej czekolady (minimum 70 proc.), 2 łyżeczki kuminu, pół łyżeczki wędzonej papryki (albo 1 łyżeczka słodkiej papryki), pół łyżeczki cynamonu, pół łyżeczki chili, spora szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej, sól, 11 szklanki wody, olej do smażenia, do podania: świeża kolendra lub pietruszka, limonka

W przeddzień należy namoczyć fasolę w zimnej wodzie. Następnego dnia fasolę dokładnie opłukać, zalać świeżą nieosoloną wodą i gotować aż do miękkości, czyli trochę ponad godzinę.

Kiedy fasola będzie prawie miękka, cebulę pokroić w kostkę, na dnie dużego garnka rozgrzać olej i wrzucić tam cebulę. Podsmażać na małym ogniu, uważając, żeby się nie przypaliła. Gdy cebula się smaży, papryki, seler, marchew i pietruszkę pokroić w drobną kostkę i dodać do cebuli, dokładnie zamieszać i dusić na małym ogniu przez około 5-8 minut. Dodać miękką fasolę, pomidory z puszek, przyprawy, sporo soli i wodę. Wszystko dokładnie wymieszać i gotować na małym ogniu przez kilka minut, następnie dodać połamana na kawałki czekoladę oraz przecier pomidorowy. Dokładnie wymieszać i gotować przez przynajmniej 30 minut na małym ogniu. Jeśli będzie zbyt gęsto, dodać odrobinę wody.

Na sam koniec dosolić do smaku, podawać bardzo gorące z ryżem, posypane świeżą kolendrą lub pietruszką i z ćwiartką limonki na porcję. Przed jedzeniem skropić limonką. (Jadłonomia.pl)

ŻEBERKA W CZEKOLADZIE

Żeberka - ilość dla 2 osób, kilka plasterków boczku wędzonego, 2 cebule, 4 ząbki czosnku, olej do smażenia, 50 ml octu balsamicznego, 4 łyżki ketchupu, 2 łyżki cukru, pół tabliczki gorzkiej czekolady (min. 70 proc. kakao), 3 papryczki chili (wg uznania), 4 gałązki świeżego rozmarynu, tymianek, imbir, gałka muszkatołowa, cynamon - po około pół łyżeczki, 1 łyżka Vegety, świeża bazylia

Przesmażyć boczka na patelni, tak aby wytopił się tłuszcz, na nim, na dużym ogniu, obsmażyć żeberka z obu stron. Cebulę pokroić w kostkę, przesmażyć na oleju, dodać przeciśnięty czosnek. Gdy się zrumienia dodać wszystkie przyprawy, cukier, ketchup, ocet balsamiczny. Chwilę pogotować, na koniec rozpuścić w powstałym sosie czekoladę, dodać bazylie.

Żeberka przekładamy do naczynia żaroodpornego, zalewamy sosem i wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 200st na 45 minut. Tak przygotowane żeberka są przygotowane dorozłożenia, można je dodatkowo posypać sezamem. Podawać np. z ryżem i sałatkami ze świeżych warzyw. (W kuchni z Wedlem)



Karnawałowe przekąski



FOT. PEXELS



FOT. PIXABAY



FOT. PEXELS

INDYK W SOSIE CZEKOLADOWYM

1 duża pierś z indyka, 2 posiekane cebule, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki słodkiej papryki, 1 łyżeczka sosu sambal lub innego sosu na bazie chili, szklanka płatków migdałowych, 40 g gorzkiej czekolady, oliwa lub olej do smażenia, sól, pieprz

Pierś pokroić na mniejsze części. Włożyć do garnka, zalać taką ilością wody, aby mięso było przykryte, zagotować. Posolić, gotować na małym ogniu ok. 30 minut.

W tym czasie podsmażyć cebulę, dodać do mięsa. Przyprawić czosnkiem, słodką papryką i sambalem. Dodać płatki migdałowe i czekoladę. Przykryć i dusić na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie. Podawać z ryżem. (Cookit.pl)

WOŁOWINA W SOSIE Z CHILI I CZEKOLADY

500 g wołowiny oczyszczonej i pokrojonej w dużą kostkę, 1 duża cebula pokrojona w piórka, 2 marchewki pokrojone w plastry, 2 łyżeczki cukru trzcinowego, 1 łyżeczka kuminu, 1 łyżeczka chili, 1 ły-

żeczka cynamonu, 1,5 lbu-lionu, 400 ml pomidorów pelati, 1 łyżka masła, 2 łyżki mąki pszennej, 5 kostek gorzkiej czekolady min. 85 proc., 4 łyżki oleju rzepakowego, 1 puszka czerwonej fasoli, 2 łyżki śmietany 18 proc., posiekane liście pietruszki

Mięso - oprószyć solą, pieprzem i mąką. Smażyć partiami na rozgrzanym oleju po ok. 2 minuty z każdej strony i przekładać stopniowo do garnka. Do garnka dorzucić cebulę, marchew, dodać masło, wleć bulion i zagotuj. Dodaj wszystkie przyprawy, czekoladę i pomidory wraz z zalewą. Zmniejsz ogień i gotuj ok. 2h na bardzo małym ogniu. Po tym czasie dodaj odsączoną z zalewy fasolę i gotuj jeszcze ok. 15 minut. Dodaj śmietanę i posyp pietruszką. Podawaj z ryżem, kaszą lub zawijaj w tortillę. (meatmyday.pl)

KACZKA SOUS VIDE W CZEKOLADZIE Z POMARAŃCZOWĄ NUTĄ
3 piersi z kaczki, pomarańcza, rozmaryn świeży bądź suszony, sól, pieprz, masło (ok. 60 g), tabliczka (90-100 g)

gorzkiej czekolady (min. 70 proc.), 1/4 szklanki białego wytrawnego wina, 1/4 szklanki soku wyciśniętego z pomarańczy, chili, imbir, cynamon (po szczypcie)

Skórkę na piersiakach naciąć w skórną kratkę. Pomarańcze parzyć wrzątkiem i kroić w plastry. Każdą pierś z kaczki oprószyć solą i pieprzem, wkładać do woreczka dopakowania próżniowego, dokładać po 2 plastry pomarańczy, odrobinę masła, gałązkę rozmarynu. Woreczki z mięsem zamykamy próżniowo za pomocą zgrzewarki. Kaczkę gotujemy sous vide w temp. 64 st. C 45 minut. Gdy kaczkę się gotuje, przygotowujemy sos. Czekoladę roztopiamy w kąpieli wodnej, dodajemy 50 g masła, sok pomarańczowy, białe wino, szczyptę chili, cynamonu i imbiru, podgrzewamy na parze. Ugotowaną kaczkę podsmażamy z obu stron (po ok. minucie), podajemy z sosem. (gotujmy.pl)

PIERSI KACZKI Z WARZYWNĄ, ZAPIEKANKĄ, KOZIM SEREM I SOSEM CZEKOLADOWYM

4 piersiakach, poopaleniu piór ze skórki, 3-4 szczypty ziół prowansalskich, niewidka ilość oliwy; zapiékanka: 2 ząbki czosnku, niewielka ilość masła, 4 cebule, 4 ziemniaki, 1-2 cukdnie, 3 kolorowe papryki, 3 pomidory, 1 opakowanie sera koziego, 2 szczypty tymianku suszonego, sól, pieprz, 3-4 posiekane ząbki czosnku; sos do zapiékania: 250 ml octu balsamicznego, 80 g miodu; sos czekoladowy: 250 ml wina wytrawnego, 1 liść laurowy, 2 szczypty suszonego oregano, 1 łyżeczka pieprzu w ziarnach, rozbitego, szczypta cynamonu, szczypta pieprzu cayenne, 1/2 ostrej świeżej papryczki, 1 pomarańcza, sparzona i wyszorowana, 40 g masła, 4 kostki kuwertury czekoladowej, sól, szczyptę korek

Piersi kaczki nacinać w poprzek od strony skóry (tylko skórę, nie nacinać mięsa). Piersi przekładać do naczynia żaroodpornego, posypujemy 3-4 szczyptami ziół prowansalskich, polewamy niewielką ilością oliwy z oliwek, całość wcieramy w mięso. Dodajemy 2 ząbki czosnku - drobno posiekane, całość za-

krywamy folią spożywczą i marynujemy 20-30 minut w lodówce (najlepiej przez całą noc). Na dnię na rozgrzanej patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek. Smażymy piersi od strony skóry (7 minut) na złoty kolor, odlewamy tłuszcz i nasuchoj patelni smażyemy je następnie od strony mięsa (5 minut). Mięso powinno w środku być różowe. Mięso zakrywamy folią aluminiową. Przed podaniem wkładamy piersi (przykryte folią aluminiową) do piekarnika w celu podgrzania mięsa. Naczynie żaroodporne smarujemy masłem, na dnie układamy cebulę pokrojoną w piórka, ziemniaki pokrojone w cienkie talarki, doprawiamy solą i pieprzem. Na przemian układamy cukinię, paprykę i pomidora na kształt wachlarza. Do miseczki przelewamy 2-3 łyżki oliwy, dodajemy 3-4 posiekane ząbki czosnku i 2 szczypty tymianku, sól i pieprz. Mieszmamy. Smarujemy ułożone w naczyniu żaroodpornym warzywa i rozkładamy koziser. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza (opcja: góra-dół) na 40 minut do godziny. 250 ml octu balsamicznego przelewamy

do garnka, dodajemy 80 g miodu i mieszmamy. Zagotowujemy. Od czasu do czasu mieszmamy trzepaczką. Po chwili zmniejszamy ogień i dalej gotujemy, następnie odstawiamy. Na bardzo gorącej patelni, na której smażyliśmy piersi kaczki, wlewamy 250 ml czerwonego wytrawnego wina, mieszmamy za pomocą drewnianej łyżki, dodajemy 1 liść laurowy, 2 szczypty suszonego tymianku, rozbitą pieprz w ziarnach, szczyptę cynamonu, szczyptę pieprzu cayenne (opcjonalnie), papryczkę pokrojoną wraz zgniazdami nasionnymi, skórkę startą z 1 pomarańczy. Gotujemy 2 minuty, przecedzamy do mniejszego garnka i podgrzewamy 4-5 minut. Gdy sos zredukuje się o połowę, dodajemy 40 g masła, mieszmamy trzepaczką, ścięramy dosoku 4 kostki kuwertury nadrobnych oczkach, mieszmamy. Dodajemy niewielką ilość soli. Pierś wyciągamy z piekarnika, kroimy na kawałki, polewamy sosem z czekolady i posypujemy szczyptą piorkiem. Zapiékankę wyciągamy z piekarnika, posypujemy szczyptą piorkiem i polewamy sosem z octu balsamicznego.



FOT. PEXELS



FOT. PEXELS

Turystyka



FOT. SZYMON STARNAWSKI

Jazda na nartach i uprawianie innych sportów zimowych interesuje tylko ok. 25 proc. ankietyowanych

Akończyła się pierwsza tura i zimowych wyjazdów Polaków, a już pora na kolejną – bo ferie szkolne i wprzód nami, a pogoda do V^piero obiecuje warunki dla narciarzy. Nowa ankieta Polskiej Organizacji Turystycznej wskazuje, co planują polscy turyści na zimę 2023. Gdzie chcą spędzić ferie i urlopy? Jak zamierzają wypoczywać? Na ile dni wypoczynku mogą sobie pozwolić? Na te i więcej pytań odpowiedzi znajdziecie poniżej. Prezentujemy wyniki nowej ankiety, zdradzając plany wypoczynkowe Polaków na ferie i zimowe urlopy 2023.

Drożyżna w dalszym ciągu odciska swoje piętno na portfelach turystów, ale nadal 35 proc. ankietyowanych planuje zimowy wyjazd z co najmniej jednym noclegiem.

Gdzie wybierają się polscy turyści w sezonie zimowym 2023? Króluje sama Polska – ponad 60 proc. ankietyowanych, deklarujących wyjazd zimowy, planuje wypocząć na terenie kraju i korzystać z polskich zimowych atrakcji. 29 proc. wy-

biera się za granicę, a 6 proc. chce wyjechać zarówno zagranicę, jak i do któregoś z polskich ośrodków.

Najczęściej wyjeżdżać chcą ludzie młodzi (18-24 lata), najrzadziej osoby w wieku powyżej 66 lat. Statystycznie zimowe wyjazdy planują częściej osoby zamożniejsze, lepiej wykształcone i posiadające dzieci.

Jeśli chodzi o terminy, najczęściej, bo 41 proc. ankietyowanych, chce wyjechać w okresie ferii szkolnych, 28 proc. w innym terminie, zaś ok. 20 proc. planowało wyjazdy w okresie noworocznym.

Nie zaskakuje, że aż 60 proc. ankietyowanych turystów wybiera się na ferie i zimowe urlopy w góry. Najczęściej nie chodzi im jednak o jazdę na nartach – tylko 25 proc. ankietyowanych za swój główny cel wskazuje uprawianie sportów zimowych. Ponad połowa turystów deklaruje raczej chęć zmiany otoczenia, zwiedzania i wypoczynku.

Jeśli chodzi o noclegi, Polacy najczęściej (39 proc.) wybierają palety pobytowe w hotelu albo

pensjonacie z noclegami i wyżywieniem. Pobyt bez opłaconego wyżywienia planuje 29 proc. ankietyowanych, a 28 proc. chce nocować u rodziny lub znajomych.

Większość rezerwacji (40 proc.) dokonywana jest na 2 lub 4 tygodnie przed pobytem, 17 proc. turystów planuje wypocząć nawet na 2 lub 3 miesiące wcześniej, a ok. 10 proc. podejmuje decyzje spontanicznie i wykupuje pobyty na tydzień przed wyjazdem.

Zimowe wyjazdy na ferie i urlopy będą w sezonie 2023 w większości przypadków dość krótkie – 36 proc. ankietyowanych wskazuje, że będzie wypocząć od 4 do 7 dni. 10 proc. planuje krótsze urlopy i tyle samo dłuższe, nawet do 14 dni. Co ciekawe, aż 16 proc. ankietyowanych planuje bardzo długie wyjazdy powyżej dwóch tygodni.

Średnia długość pobytu wypoczynkowego w kraju zimą 2023 wyniesie 3,8 dnia, a zagranicą 3,3 dnia.

Niecałe 30 proc. ankietyowanych zadeklarowało, że wybie-

rze się tej zimy za granicę. Gdzie dokładnie? 25 proc. osób, które chcą wyjechać zimą 2023 za granicę, planuje pobyt w górach. Także w przypadku wyjazdów zagranicznych nie chodzi jednak głównie o jazdę na nartach. 37 proc. ankietyowanych deklaruje, że planuje przede wszystkim wypocząć i zwiedzać. Sporty zimowe chce uprawiać 25 proc. badanych, a udział w zimowych wydarzeniach sportowych deklaruje kolejne 15 proc.

Według badania Polskiej Organizacji Turystycznej tylko 10 proc. Polaków planuje wyjazd do ciepłych krajów na zimę 2023.

Jeśli chodzi o warunki wyjazdów zagranicznych, ponad 50 proc. turystów planuje wykupić pakiety pobytowe w hotelach i pensjonatach, a na sam nocleg zdecyduje się 28 proc. To tendencja podobna do tej, którą obserwujemy w Polsce.

Badanie wykonała metoda CAWI firma GfK na zlecenie Polskiej Organizacji Turystycznej na reprezentatywnej próbie Polaków powyżej 18 lat w dniach 9-14 grudnia 2022 roku.

Emil Hoff

Ferie 2023 i zimowe urlopy spędzimy głównie w kraju. Nowa ankieta zdradza turystyczne plany Polaków. Jak ma wyglądać wypocząnek tej zimy?

NARTY? WIEKSZOŚĆ Z NAS ZIMOWY URLOP SPĘDZI INACZEJ



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Zimą warto rozgrzać się np. w jednym z polskich kompleksów termalnych. Dzieciom spodobają się wizyty w aquaparku



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Nie brakuje atrakcji na wypocząnek zimą. Warto skorzystać na przykład z lodowisk



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Zima to dobra pora na odwiedzenie któregoś z polskich uzdrowisk

[illegible]

'VraiNisi 330i Vvis Sis Azoaza -3iNvzViMzoy

Sylwetka

Ona nie czeka aż rola spadnie jej z nieba

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Partner zostawił ją, kiedy urodziła dziecko. Dlatego przełała całą swą miłość na syna Borysa. Zmężczyźniamie układa jej się do dzisiaj...

Ostatnio ma wyjątkowo dobrą passę. Do tej pory reżyserzy ob-sadzali ją w rolach zabawnych dziewczyn w komediach romantycznych lub luksusowych kobiet o zimnym spojrzeniu w telewizyjnych serialach. W końcu dostała szansę, aby pokazać się od innej strony. Najpierw zaskoczyła wszystkich rolą „twardej” policjantki w „Furiozie”, a potem – ciepłej żony alkoholika w „Powrocie do tamtych dni”.

Od złości do radości

Kiedy jej mama zrobiła maturę, wyjechała na studia do Moskwy. Tam poznała przystojnego Rosjanina i na ostatnim roku uczelni urodziła Weronikę. Początkowo rodzice dziewczynki mieszkali w Moskwie i kiedy byli bardzo zajęci, córkę przejmowała babcia z Polski. Dlatego Weronika miała z nią bardzo ciepłe relacje. Ostatecznie jednak rodzice się skłótili i rozstali. Mama wróciła do Poznania i tam wychowywała Weronikę i jej siostrę. – Na pewno odzie-



li Weroniki Książkiewicz zdiagnozowano guza kręgosłupa i musiała się poddać operacji jego wycięcia. Ma syna Borysa - ojcem jest biznesmen Krzysztof Latek

dzicyłam po prostu bardzo dużą emocjonalność. W ciągu kilku sekund potrafię przejść od wielkiej złości do euforycznej radości. Śmiech często mieszałam z łzami. Do tego jestem przesadna. Na przykład przed podróżą zawsze przysiadam na chwilę, zgodnie ze zwyczaj-

em, który pamiętam z pobytów w Rosji – wspomina.

Początkowo Weronika nie była łatwym dzieckiem i babcia miała z nią trochę kłopotów. Narzekała na nauczycieli i szkołę, a w liceum zdarzało jej się nawet uciekać z koleżanką z lekcji i wyrwać się nad pol-

skie morze. Kiedy mama wróciła do Poznania, zadbała jednak o zdyscyplinowanie córki. Ponieważ uczyła tańca, posłała Weronikę najpierw na gimnastykę artystyczną, a potem do szkoły baletowej.

– Tam byli ludzie, którzy się nad nami znęcali psychicznie. Słyszeliśmy na przykład: za mało się starasz, bo się nie pocisz. Niektóre koleżanki brały więc przed zajęciami aspirynę, by się odpowiednio spocić. Mieliśmy też absolutny zakaz jedzenia pieczywa. I pamiętam, że bagietki z piekarni obok wnosiliśmy w rękawach, żeby nikt ich nie zobaczył. Rygor obowiązywał nas też poza murami szkoły. Jeśli jadłaś lodę i któryś z profesorów to zobaczył – dostawałaś burę – opowiada.

Katorżnicze treningi sprawiły, że Weronika nie chciała kontynuować nauki baletu. Ale nie zrezygnowała z artystycznych fascynacji. Dlatego maturę zdała do łódzkiej „filmówki”. Już na studiach zaczęto ją postrzegać przez pryzmat jej oryginalnej urody. Ona nie chciała jednak utknąć w schemacie amantki. Dlatego zmieniła sposób ubierania i przytyła. Po szkole jednak wróciła do formy i wyspecjalizowała się w rolach pięknych i uwodzicielskich dziewczyn.

– Z biegiem lat odkryłam siebie talentem komediowym. I widowie pokochali ją jako uroczą,

ale roztargnioną dziewczynę z sąsiedztwa. Największą sympatię zdobyła rolą Oli w cyklu „Planeta singli” – być może dlatego, że scenarzyści tworząc postać, wzorowali się właśnie na Weronice. Z powodzeniem gra również w serialach: choćby w kręconej już siódmy sezon „Leśniczówce” czy kryminalnym „Herkulesie”. Jednak to dopiero rolę „Furiozie” i „Powrocie do tamtych dni” przyniosły jej uznanie mediów i branży.

Skomplikowana sprawa

Wokół pięknej kobiety, jaką jest Weronika, od zawsze kręciło się wielu facetów. Jednym z nich okazał się biznesmen Krzysztof Latek. Aktorka miała

nadzieję stworzyć z nim rodzinę – tak się jednak nie stało. Latek zostawił ją, kiedy była w trzecim miesiącu ciąży. Aktorka wyjechała z Warszawy do Poznania – i poprosiła mamę o pomoc w pierwszych miesiącach macierzyństwa. Synek Borys okazał się wielką radością dla swej mamy. – Jest świetnym obserwatorem: wszystko rejestruje, a potem wyciąga wnioski. Hołduje zasadom wyniesionym z domu, ale ma własny barometr. I intuicję do ludzi. Bardzo lubi się uczyć. Nie dlatego, że trzeba, tylko z czystej ciekawości. Gdy mu o czymś opowiadają, lubi zapamiętywać daty, nazwy, nazwiska. Może wyrośnie z niego naukowiec? – śmieje się.

WERONIKA KSIĄŻKIEWICZ

Polska aktorka telewizyjna, filmowa i teatralna. Urodziła się w 1981 roku w Moskwie. Przez pierwsze trzy lata mieszkała u babci w Poznaniu. Uczęszczała do XX L.O. w Poznaniu do klasy o profilu teatralnym. W 2005 roku ukończyła studia na Wydziale Aktorskim PWSFTiT w Łodzi. Występowała w teatrach: Nowym w Łodzi (2005-2007), Bagatela w Krakowie (2006) i 6. Piętro w Warszawie (2010). W 2008 r. uczestniczyła w drugiej edycji programu rozrywkowego „Gwiazdy tańczą na lodzie”. Rok później zdiagnozowano u niej guza kręgosłupa – i musiała się poddać operacji jego wycięcia. Ważniejsze role zagrała w filmach „Podejrzani za kochani”, „Planeta singli”, „Mayday”, „Furioza” i „Powrót do tamtych dni”. Ma syna Borysa Aleksandra, urodzonego w 2010 r., którego ojcem jest biznesmen Krzysztof Latek. Obecnie jest singielką i mieszka w Warszawie.

DROBNE

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

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8 103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 481 3 310

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

GARAŻE

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

INNE

SPRZEDAM 1/2 udziałów w nieruchomości dochodowej, zabudowanej m.in. 2 budynkami pensjonatowymi, zlokalizowane ok. 280m od morza-plaży. Rowy, 600388307

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

NIEMCY: murarz, cieśla, hydraulik, malarz, ślusarz, spawacz: 601218955

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

POKRYCIA dachowe, Słupsk, 501942474

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

Dzień dobry
w **poniedziałek**

Kup dziennik
z dodatkiem
Sportowy24

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

Śmierć harcererek w jeziorze Gardno. Zaprasza Nowy Teatr



FOT. KAMILA RAUF-GUZINSKA

Harcerki przyjechały do Gardna z Łodzi na obóz. Niestety, wiele z nich do domu nie wróciło

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

„Mała Piętnastka” - to tytuł najnowszej premiery Nowego Teatru w Słupsku. Premiera odbyła się 17 grudnia, w styczniu będą kolejne spektakle.

„Mała Piętnastka” to historia katastrofy, która wydarzyła się na wakacjach 1948 na jeziorze Gardno. Na obozie harcerskim wychowawczyni zorganizowała uczestniczkom wycieczkę na łódkach przez jezioro do morza. Niestety, doszło do wypadku i 21 dziewcząt zginęło. Tytuł nawiązuje do na-

zwy drużyny, z której pochodziły ofiary - był to 15. Łódzka Żeńska Drużyna Harcererek im. „Zośki”, nazywana Małą Piętnastką.

- Spektakl jest próbą odtworzenia tych wydarzeń. Widzowie będą ławnikami, a aktorzy zeznają relacje. W przedstawieniu usłyszymy również piosenki harcerskie na żywo - czytamy na stronie teatru.

Najbliższe spektakle odbędą się w dniach 13-15 stycznia, godzina 19.

Uwaga! W niedzielę, 15 stycznia 2023 roku, w kawiarni Nowego Teatru odbędzie się otwarte i bezpłatne spotkanie z historykiem Tomaszem Urbaniakiem dotyczące tragedii



FOT. KAMILA RAUF-GUZINSKA

Spektakl o tragedii z 1948 roku odbywa się w formie rozprawy sądowej

na jeziorze Gardno z 18 lipca 1948 roku.
Bilety do nabycia w kasie teatru i na portalu Biletyna.pl.

Realizacja
Autor, reżyseria, muzyka: Tomasz Man
Scenografia: Anetta Piekarska-Man;

Wizualizacje: Zuzanna Piekarska;

Obsada: Mariusz Bonaszewski (gościnnie), Bożena Borek, Katarzyna Pałka, Anna Grochowska (gościnnie);

Opieka wokalna: Agata Walczak;

Aranżacja utworów muzycznych (jest muzyka na żywo): Cezary Reinert;

Inspicjent: Emilia Zakrzewska;

Konsultacje historyczne: Tomasz Urbaniak.

Spektakl powstał dzięki wsparciu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu „Teatr”.

Fakty

Harcerki płynęły dwoma przepełnionymi łódkami rybackimi. Większa łódź holowała mniejszą. Jedną z nich zaczęła przeciekać, zgasł silnik. Mniejszą się przewróciła. Na łodziach nie było kół ani kamizelek ratunkowych. W rezultacie śmierć poniosło 25 osób: 21 dziewczyn i cztery dorosłe kobiety. ©

Jubilat Krzesimir Dębski i jego muzyka filmowa

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Filharmonia Sinfonia Baltica zaprasza na koncert muzyki filmowej połączony z Jubileuszem 50-lecia Pracy Artystycznej Krzesimira Dębskiego.

Krzesimir Dębski to wybitny kompozytor, skrzypek jazzowy, dyrygent, aranżer i producent muzyczny. Poruszał równie swobodnie świat jazzu, jak i muzyki klasycznej. Znany jest przede wszystkim z licznych i cieszących się dużą popularnością kompozycji muzyki filmowej.

Artysta nagrał ponad 60 albumów ze swoimi kompozycjami dla wielu wytwórni płytowych. Skomponował ponad

70 utworów symfonicznych i kameralnych. Napisał 4 koncerty fortepianowe i 3 skrzypcowe. Jego utwory były wykonywane na najpoważniejszych festiwalach muzycznych. Wykonywali je wielcy wykonawcy.

Jest autorem muzyki do 100 filmów fabularnych i dokumentalnych m.in.: „Medium”, „Kingsajz”, „Ogniem i Mieczem”, „W Pustyni i w Puszczy”, „Tam i z Powrotem”, „Stara Baśń”, „1920 Bitwa Warszawska”, oraz seriali telewizyjnych „Klan”, „Złotopolscy”, „Na dobre i na złe”, „Na Wspólnej”, „Przepis na życie”, „Ranczo”.

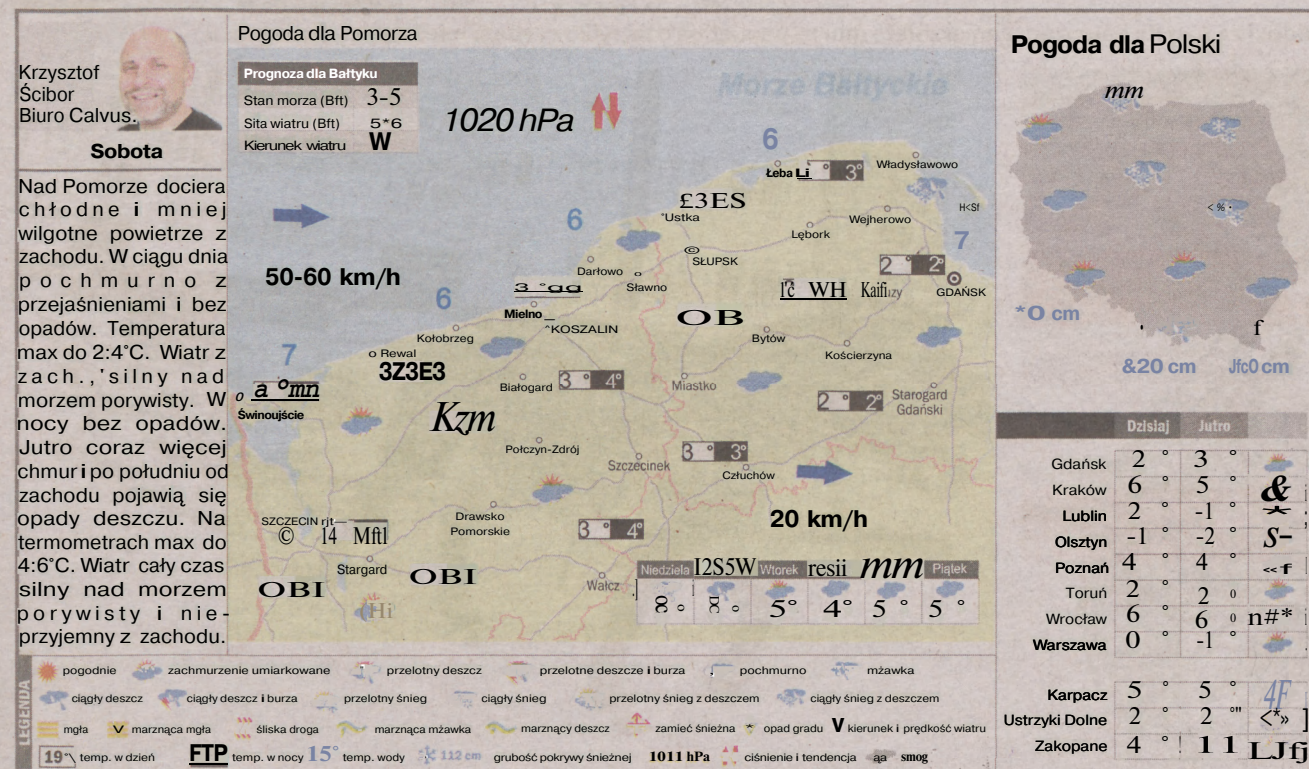
Bilety na koncert, który odbędzie się wpiątek, 13 stycznia, o godzinie 19 - w kasie filharmonii oraz na portalu Biletyna.pl. ©



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Koncert Krzesimira Dębskiego - 13 stycznia

POGODA



Szwejk spłatał figla, będzie w styczniu

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Grudniowy spektakl „Szwejk” w Teatrze Lalki Tęcza nie odbył się z powodu choroby aktora. Teatr zaprasza więc w styczniu.

„Szwejk” został przeniesiony na scenę Tęczy w ramach Czwartków Dorosłego Widza. Cieszy się wielkim powodze-

niem, a także bardzo dobrymi recenzjami krytyków. Miał być wystawiony w grudniu przed świętami, ale zachorował aktor, więc wydarzenie przeniesiono.

Teatr Tęcza zaprasza na „Szwejkę” we wtorek, 10 stycznia, oraz w środę, 11 stycznia, łamiąc zasadę, że spektakle dla dorosłych odbywają się w czwartki. Początek godzina 18. Bilety w kasie i na portalu Biletyna.pl. ©



FOT. MAGDA TRAMER

„Szwejk” wyreżyserowała Joanna Zdrada

Kiedyś to były zimy!

Pogoda wariuje. W pierwszym dniu nowego roku nad morzem było 15 stopni na plusie, a na południu kraju nawet 19! Potem nagle słupek rtęci spada i w kolejny weekend mamy -15!



Tymczasem kiedyś zima to była zima. W Słupsku w 1978 były zaspy po kolana...



... i nikt nie narzekał. No może z wyjątkiem ludzi, którzy musieli kuć lód na torach.



... i tych, którzy kuli lód w portach,...



Widoki za to były bajeczne. Zamarznięte morze pamiętają dziś tylko ci starsi mieszkańcy Pomorza...



Kuligi zimą odbywały się rokrocznie. Były frajdą zarówno dla dzieci, jak i starszych...



Gdy zawiodły zamarznięte samochody, niezawodne były sanie!