

WEEKEND z

rodziną

- Temat weekendu Niezależnie od tego, czy mamy lat naście, czy trochę więcej - bądźmy otwarci na nowych ludzi i nowe uczucie, które może nas zaskoczyć str.5 • Magdalena Rózczyńska: Rodzina sprawia, że każdego dnia czuję się szczęściarą str. 6
- Kuchnia Chrupiący bochenek prosto z pieca! Domowy chleb może być nieporównanie zdrowszy o Ciepło żeśjdepu. Niezbędny jest jednak dobry przepis, a w przypadku najbardziej polecanego pieczywa na zakwasie - pewna doza Śrpliwości str. 8-9



Sobota-niedziela
18-19.03.2023

Nr 65 (4917)
Nakład: 7.560 egz.

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

Wiosenne topienie marzanny.
Czy można dostać za to mandat? **str. 14**



Kultura: Powrót do bajkowej przeszłości. Festiwal nie tylko dla najmłodszych **str. 15**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SOLIDARNOŚĆ BEZ CHWILI WAHANIA RUSZYLI Z POMOCĄ LUDZIOM W TURCJI, KTÓRZY STRACILI WSZYSTKO

Pękła ziemia, popeękały serca



Wolontariusze ze słupskiej Fundacji Million Hearts pojechali z pomocą humanitarną do prowincji Hatay. Miasta ucierpiały tu najbardziej. Domy w 90 procentach są zrujnowane. Ludzie śpią w namiotach. Nie mają żywności, pieniędzy i dachu nad głową. Są zdruzgotani. Cierpią po stracie bliskich osób... **str. 2 Fotorelacja str. 16**

mmmsm

AUTOPROMOCJA

0010711288

W poniedziałek W naszej gazecie 9 Relacje z wydarzeń sportowych
Sporf*tOWy24

W reg'on'e' kraju ' na świecie

I ■ WEEI

Zamów
prenumeratę Głosu

(5)94 3401114
prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

„Świecie, pomóż! Tu ziemia trzęsie się cały czas

Magdalena Olechnowicz

Temat z pierwszej strony

Wolontariusze z Fundacji Million Hearts ze Słupska już drugi tydzień są w Turcji gdzie pomagają ludziom, którzy ucierpieli podczas trzęsienia ziemi. W prowincji Hatay miasta w 90 proc. zamieniły się w gruz. Ludzie śpią w namiotach. Potrzebują wody, jedzenia, środków higienicznych...

Turecka prowincja Hatay znajduje się przy granicy z Syrią. Trzęsienie ziemi o magnitudzie blisko 8 stopni w skali Richtera, które miało miejsce 6 lutego, niemal zmiotło z powierzchni całe miasta. W sumie w Turcji i Syrii zginęło około 52 tysięcy osób. Ci, którzy przeżyli, stracili wszystko - swoich bliskich, przyjaciół, domy, majątek, dokumenty.

Mimo że od tragedii minął ponad miesiąc, pomoc jest potrzebna cały czas. Agnieszka Kowalczyk, dyrektor Fundacji Million Hearts spod Słupska, zareagowała natychmiast.

- Widzieliśmy, co się dzieje. Nawiązaliśmy kontakt z tureckimi organizacjami zajmującymi się pomocą humanitarną, aby ustalić, jak w najlepszy sposób możemy pomóc. Zorganizowaliśmy zbiórkę i ekipę wolontariuszy chętnych do pomocy. Zapakowaliśmy całe nasze dwa busy - wzięliśmy namioty, agregaty, żywność, koce i ruszyliśmy. Przejechaliśmy 4 tysiące kilometrów. Nie chcieliśmy lecieć samolotem, ponieważ zależało nam, aby na miejscu mieć transport, by móc dotrzeć do miejsc, gdzie są ludzie najbardziej potrzebujący - opowiada Agnieszka.

Brakuje słów

To, co zobaczyli na miejscu, sprawiło, że brakowało im słów. - Co innego widzieć relacje w telewizji, a co innego zobaczyć na własne oczy. Jechaliśmy w milczeniu, robiliśmy zdjęcia, nagrywaliśmy filmy i naprawdę nie wiedzieliśmy, co powiedzieć. Mijaliśmy miasta zrujnowane doszczętnie. Zamiast domów - sterty cegieł. Widziałam wiele rzeczy na Ukrainie, gdzie też jeździliśmy z pomocą humanitarną. Tutaj sytuacja jest bardzo podobna. W pierwszym dniu



Wolontariusze z Fundacji Million Hearts spod Słupska w zrujnowanych domach odnajdują zwierzęta, ludziom kupują żywność, wodę, środki higieniczne

wszyscy walczyliśmy i toczyliśmy bitwy w swoich umysłach po tym, co zobaczyliśmy. Ci ludzie i zwierzęta naprawdę potrzebują pomocy. Stracili wszystko i to nie z powodu wojny, ale natury. Śpią w namiotach, niektórzy na ulicy. Widziałam panią około 70 lat siedzącą na tyłach drogi z jednym workiem na śmieci. I to wszystko, co miała... Psy są porzucane na ulicach, w schroniskach nie ma miejsca dla ulicznych zwierząt. Sytuacja jest bardzo, bardzo zła - relacjonuje Agnieszka.

Wolontariusze z Fundacji Million Hearts - Agnieszka i Tomek - współpracują na co dzień z ludźmi z innych organizacji z całego świata. To David Rodgers i Chloe Kennedy z Dogs Life Rescue w Wielkiej Brytanii, Mikę Merrill z Florida Urgent Rescue oraz Tugba, Ömer, Muratcan z tureckiej organizacji Haytap i Gökçen, Yasemin i Merve z Tanisan Seversin w Turcji. Działają razem. Pojechali w rejon najbardziej dotknięty trzęsieniem ziemi.

- Jesteśmy w prowincji Hatay, blisko Morza Śródziemnego. Hatay, Adana i Gaziantep to trzy najbardziej dotknięte obszary. W 90 procentach wszystko jest tu zniszczone. Oczywiście służby sprzątaj. Oczywiście trzęsienia ziemi wciąż się zdarzają. Jedną z pierwszych misji, na które zgłosiliśmy się jako wolontariusze, była pomoc przy budowie ogromnego

namiotu. To kuchnia dla ludzi z obozu. Dzięki Onurowi, kierownikowi schroniska, jako miejsce noclegowe dostaliśmy kontener, w którym śpimy w sześć osób. A to luksus, ogromny luksus w porównaniu z tym, co tu się dzieje. Przybywa coraz więcej ludzi, stawiają nowe kontenery. Obok nas w takim samym kontenerze śpi małżeństwo i 12 dzieci. To nie są ich dzieci. To są dzieci, które straciły rodziców, a przysięgnęli je sąsiedzi, aby się nimi opiekować - opowiada ją.

Turcji nie stać na odbudowę domów

Prognozy są takie, że ci ludzie będą mieszkać pod namiotami od trzech do pięciu lat.

- Rząd turecki nie ma pieniędzy na odbudowanie domów. Powstają campy - całe osiedla kontenerów i namiotów. Kontenery to jedno z najbezpieczniejszych miejsc. Stawiane są z dala od domów, które częściowo są zburzone, ponieważ ziemia się tu trzęsie nawet kilka razy dziennie. To są takie małe trzęsienia o sile od trzech do pięciu stopni w skali Richtera. Przed 6 lutego też była seria takich małych, więc są obawy, że sytuacja może się powtórzyć - martwi się Agnieszka.

Ludzie przeżyli koszmar.

- W nocy słyszymy krzyki i szloch. Ludzie wychodzą z namiotów z czerwonymi od płaczu twarzami. Wieczorami palą

ogniska, aby się ogrzać, bo jeszcze jest tu zimno - dodaje.

Wolontariusze pomagają zarówno ludziom, jak i zwierzętom.

- Jest rządowy zakaz wchodzenia do zawalonych budynków. My do nich wchodzimy, bo w tej chwili współpracujemy z organizacją, która zajmuje się ratowaniem zwierząt, które utknęły między piętrami i nie mogą się wydostać. Mieliśmy przeszkolenie, jak się poruszać po takich budynkach. Mamy kaski i wiemy teoretycznie jak, ale zdajemy sobie sprawę, że jak staniemy tam, gdzie nie powinniśmy, to zostaniemy zawałeni gruzem. Nie jest to bezpieczne - opowiada Agnieszka.

Przyznaje, że pracy jest bardzo dużo.

- Wczoraj skończyliśmy przed północą, cały dzień jesteśmy na nogach. Ludzie informują, gdzie mogą znajdować się zwierzęta i my tam jeździemy. Udzielamy im pomocy, wieziemy do weterynarza. Widzimy, że w mieszkaniach ludzie porzucili wszystko - leżą portfele, laptopy, biżuteria... Niczego nie można ruszać. Rząd zakazał. Zdarzały się grabieże, więc teraz domów pilnuje wojsko i specjalne służby.

Ludzi już nikt nie szuka

Są już tylko ciała.

- Dzisiaj widzieliśmy, jak odgruzowywano jeden dom. Pod nimby! zmiażdżony samochód, a w nim dwa ciała... To



Tak wyglądają mieszkania w prowincji Hatay. Domy lada moment mogą runąć. Ziemia trzęsie się cały czas...

zostanie w pamięci na zawsze. Tego się nie wymaże. Wchodząc do niektórych budynków, od razu czuć przeraźliwy smród. Wtedy wiemy, że tu muszą być z włoki...Widzimy też krew. Wtedy wiemy, że stąd wynoszono ludzi - mówi Agnieszka.

Sytuacja jest bardzo trudna. - Ludzie walczą o przetrwanie. Potrzebują jedzenia. My przed granicą zrobiliśmy zakupy, aby starczyło nam na kilka dni, ale wydałmy to wszystko ludziom w ciągu godziny. Dziś znów wyjechaliśmy poza obszar trzęsienia, aby zrobić tym ludziom zakupy. Praktycznie wszystko rozdajemy, bo cały czas widzę dzieciaki, które są głodne. Cukierki i słodycze to dla nich luksus. Ludzie chodzą brudni, cali w kurzu. Nie ma pralek. Na nasz kamp dopiero wczoraj przywieźli pralki - Wzdycha.

Potrzeby cały czas są ogromne.

- Zbieramy pieniądze, aby móc kupić jak najwięcej rzeczy dla tych ludzi. Jedzenie, środki higieniczne, wodę w pięciolitrowych baniakach. Dzisiaj widziałam chłopca, który pil wodę z kałuży, bo nie miał innej... Tu jest bardzo górzysty teren. Ci ludzie nie mają jak pójść do sklepu, bo najbliższy jest 70 km stąd. Więc my jeździmy i kupujemy wszystko, co im potrzeba. Potem rozdajemy. Wciąż nie wszyscy dostali pomoc. Ci, którzy mieszkają na obrzeżach, są w najgorszej sytuacji. Będziemy tu tak długo, na ile starczy nam pieniędzy - zaznacza Agnieszka.

Stąd jej apel: Świecie, pomóż! Liczy się każda złotówka.

©®
Konto Fundacji Million Hearts: 40160014621749 7817 20000001.

POMOC DLA TURCJI

Polska, oprócz dostaw żywności, leków i sprzętu, jako jeden z pierwszych krajów, który wysłał do Turcji ratowników, medyków i strażaków. 15 funkcjonariuszy straży pożarnej wraz z dwoma psami ratowniczymi ze Specjalistycznej Grupy Poszukiwawczo-Ratowniczej Gdańsk zostało wysłanych z pomocą ratowniczą do Turcji. Gdańscy strażacy weszli w skład Polskiej Ciężkiej Grupy Poszukiwawczo-Ratowniczej HUSAR.

Samorząd województwa pomorskiego kupił 100 agregatów prądotwórczych o wartości 150 tys. zł. Trafia do zniszczonego w wyniku trzęsienia ziemi miasta Gaziantep w południowej Turcji.

Czas na porządki
w ogrodzie. Jak
zaplanować
wiosenne prace

PORADNIK str. 7

Bochenek
z własnego
piekarnika. Jak
wypiekać chleb

KUCHNIA str. 8-9

WEEKEND *z rodziną*

Płaski brzuch
po pięćdziesiątce.
Ćwicz codziennie,
a nie pożałujesz

STYL ŻYCIA str. 10

Odpowiedź
na hasło:
Nie mam co
na siebie włożyć

MODA str. 12

Głos

Sobota Niedziela, 18 19.03.2023

**ZAKOCHAĆ
MOŻNA SIĘ
W KAŻDYM WIEKI.
ZWŁASZCZA
WIOSNĄ**



Na prawdziwą miłość nigdy nie jest za późno. Brzmi trochę banalnie, ale tak właśnie jest - można zakochać się będąc nastolatkiem, można - będąc dojrzałym człowiekiem. Uczucie nie jest zarezerwowane dla wieku, płci, czy szerokości geograficznej. Ważne, żeby zanim pokochamy kogoś innego, najpierw pokochać siebie, str. 5

Monika Kaczyńska

WIĘCEJ
WOLNOŚCI
W MIŁOŚCI

Ludzie, którzy wchodzą w związki po 40., 50., 70. urodzinach czy później, są dowodem na to, że miłość nie zna wieku. Motyle wbrzuchu, trzepotanie serca i inne objawy zakochania mogą dopaść człowieka całkiem niespodziewanie i bez żadnego planu. I choć czasem dziwnie jest bardzo dojrzałym ludziom, którzy, mając za sobą nieraz kilka związków, deklarują, że właśnie odkryli, czym jest prawdziwa miłość, warto się temu przyjrzeć bliżej. Bo dojrzałe uczucia, mimo że nie są ani słabsze, ani mniej ekscytujące od tych młodzieńczych – są inne. Z całą pewnością więcej w nich wolności. Bo wiek dojrzały, a nawet jesień życia, to bez wątpienia moment, kiedy gorset oczekiwań społecznych zdecydowanie się luzuje. Dzieci są dorosłe, sytuacja zawodowo-ekonomiczna często stabilna, mniej chce się uczestniczyć w wyścigu do zaszczytów i stanowisk, miewa się więcej czasu. I właściwie już mało komu z otoczenia chce się dyktować takiej osobie, jak żyć. Może więc żyć, jak chce. I często odkrywa się, że związki między ludźmi mogą mieć wiele form. Można wziąć ślub i żyć pod jednym dachem lub żyć na dwa domy, można być ze sobą – formalnie lub nie – weekendowo, od poniedziałku do piątku, można w dowolnej innej konfiguracji, która tej akurat parze odpowiada najbardziej. Jest też łatwiej, bo po iluś tam przeżytych latach każdy z partnerów wie, czego chce od życia i rzadko spodziewa się, że miłość niczym magiczna różdżka rozwiąże wszystkie problemy. I nikt raczej nie oczekuje, że ukochany lub ukochana będzie pozbawiony wad. Wolni od oczekiwań cudzych i własnych, gdy uczucie się pojawi – częściej umiemy się nim cieszyć bez zastrzeżeń, może bardziej doceniamy urok kroczenia razem wspólną drogą, może mniej jesteśmy skłonni zawłaszczać cudzy świat i lepiej umiemy bronić granic swojego. Jest tylko jeden warunek – wówczas musimy odrobić lekcję z dorosłości i akceptacji siebie. Im jesteśmy szczęśliwsi sami ze sobą, tym szczęśliwsi będziemy, gdy do drzwi zapuka miłość. Może już jutro...

Nieporadnik Tatusia

PATENT NA PUBLICZNOŚĆ

Plan był ambitny: ojciec, który miał wygłosić ważny wykład (a raczej szkolenie) dla licznie zgromadzonych seniorów, musiał zabrać dziecko swe nieletnie. Mocno nieletnie, bo ledwo z pampersów wówczas wyrosło. Do tego stopnia nie wyrosło, że ojciec cały zlekniiony był, jak się zachował, gdy tata mikrofon ścisnąć będzie. Ale mus był dziecięć brać, bo akurat tego dnia wypadała wizyta u doktora-specjalisty, co terminy ma na pół roku do przodu. I nic człowieka nie porażysz, służba zdrowia. Umrzesz, zanim doczekasz. Po prawdzie, problem, którym miał się zająć okulista już u dziecięcia minąć zdążył... ale jak wizyta umówiona, to pójdziemy.

Syn, ten starszy, orzeld, że z cicią na czas przemówienia zostać może. Ale zdanie zmienił. Zasiadł więc w pierwszym rzędzie, gdy tata, dzierżąc mikrofon, wszedł na scenę. I tade trema przeszła, bo dziecko, jaktoddziecko, równieź wmaszerowało na scenę. I rażno maszerując w kółko, zaczęło śdagać uwagę gawiedzi.

A wiecie, co robi publiczność, zwłaszcza taka o włosach przyprószonych siwizną, jak widzi dziecko na scenie? Tak, właśnie tak. Robi maślane oczy. Tata mógł sobie recytować książkę telefoniczną, a i tak by się spodobało. Tłumbiłbrawo, chyba bardziej synowi. Naprawdę świetny patent na wystąpienia publiczne.

Ale do kolejnego występu przed publicznością taty już nie wzięli.

Tata (możesz do mnie napisać: nieporadnikatusia@gmail.com) w różnych kontekstach, jest nie

Gwiazda

GRAŁAM CÓRKI, TERAZ GRAM MATKI, ZA 20
LAT BĘDĘ GRAŁA BABKI. I TO BĘDZIE WSPA-
NIAŁE MAM 44 LATA I CZUJĘ, ŻE JESTEM
IV CUICUDOIKNYM MOMENCIE MOJEGO ŻYC

Magdalena Rózcza, aktorka



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Bar to wiedzieć

Gdzie szukać pomocy, gdy coś złego
dzieje się z dzieckiem

Czas szkoły oraz okres dorastania może przynieść dziecku różne trudności. Jako rodzice możemy nie być w stanie samodzielnie im sprostać. Kiedy dziecko zmagają się z problemami dydaktycznymi, zdrowotnymi lub natury emocjonalnej, albo gdy żyjemy w toksycznym środowisku (przemoc, uzależnienia), szukajmy pomocy u specjalistów. Gdzie szukać wsparcia poza szkołą? Sprawdź naszą bazę instytucji i miejsc, w których uzyskasz pomoc w różnych kwestiach dotyczących dziecka i życia rodziny.

Zarówno jeśli problemy dziecka mają swoje źródło w szkole, jak i wówczas, gdy dziecko zmagają się z trudnościami napotkanymi poza nią, ma prawo skorzystać ze wsparcia psychologa i pedagoga specjalnego.

MEiN zwiększył godziny dostępności pedagogów i psychologów w szkołach, a od września wprowadził do karty nauczyciela stanowisko pedagoga specjalnego. Aby dziecko korzystało z pomocy specjalisty w szkole, czasami to my rodzice musimy powiedzieć, że jest taka potrzeba.

Dzieci potrafią w bardziej lub mniej świadomy sposób kamufłować swoje problemy. Mogą inaczej zachowywać się w szkole, inaczej poza nią. Dlatego ważna jest komunikacja na linii rodzic – szkoła.

W przypadku obserwacji u dziecka niepokojących zachowań zdiagnozowania zaburzeń zdrowotnych, psychicznych czy też uzasadnionych podejrzeń dotyczących np. toksycznych relacji dziecka z innymi, sięgania po używki, wagarów, autoagresji – należy też porozmawiać z wychowawcą dziecka.

Nauczyciel, który ma okazję obserwować ucznia w szkole w różnych kontekstach, jest nie



FOT. 123RF

Dzieci potrafią w bardziej lub mniej świadomy sposób
kamufłować swoje problemy

tylko źródłem informacji potrzebnych do diagnozy problemu, ale także dodatkową osobą, którą w tym trudnym czasie zwraca większą uwagę na nasze dziecko, otaczając je tym samym opieką.

Rejonowe poradnie
pedagogiczno-
psychologiczne

Publiczne poradnie pedagogiczno-psychologiczne oferują dzieciom z danego rejonu bezpłatną pomoc diagnostyczną, konsultację i terapię. Najczęściej to w tych poradniach dzieci mogą zostać zdiagnozowane z problemami utrudniającymi funkcjonowanie np. dysleksja lub spektrum autyzmu.

W poradniach można też uzyskać porady nt. dalszych działań z dzieckiem, tj. • szerzą diagnostyka, • zalecane terapie, • praca z dzieckiem w domu.

W rejonowej poradni pedagogiczno-psychologicznej można umówić dziecko na konsultację z psychologiem, co w przypadku podejrzenia problemów o nie-

zniam dla dzieci i młodzieży 116 m, pod którym osoba dzwoniąca może uzyskać pomoc w formie rozmowy ze specjalistą oraz wskazówki, co robić dalej, aby rozwiązać trudną sytuację.

Do opieki społecznej warto się zgłosić, jeżeli dziecko doświadcza w domu przemocy, a także ubóstwa lub zaniedbania. Tu można otrzymać wskazówki dotyczące wsparcia finansowego, ciepłych posiłków, pomocy w nauce dla dzieci. Czasami ośrodki pomocy społecznej organizują różne projekty obejmujące m.in. konsultacje psychologiczne czy opiekę świetlicową.

Pomoc psychologiczna
online i na telefon

Po roku 2020 poradnie online zalały przestrzeń internetu. To nie tylko tymczasowe rozwiązanie na lockdowny w czasie pandemii, ale przede wszystkim odpowiedź na potrzeby społeczne, czyli więcej specjalistów dostępnych w szybszym czasie, w każdym miejscu. Większość z nich działa odpłatnie, ale sporo fundacji czy stowarzyszeń prowadzi darmowe konsultacje psychologiczne online. Wystarczy poszukać, wpisując w wyszukiwarce np.: darmowa pomoc psychologiczna.

Czasami to my, jako rodzice potrzebujemy wsparcia i ukierunkowania w wychowaniu dziecka, które zmagają się z problemami i ma kłopoty różnej natury. Wtedy warto zadzwonić na KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA: 116123, prowadzony przez Instytut Psychologii Zdrowia. Od trzech lat działa także całonocowa bezpłatna INFOLINIA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I ICH OPIEKUNÓW 800 080 222 uruchomiona ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia. Wsparcie uzyskują tam nie tylko nieletni oraz rodzice, ale wszyscy opiekunowie czy nauczyciele dzieci i młodzieży.

Co zgłosić
do opieki społecznej
lub na policję?

Policja nie zajmuje się poradnictwem i konsultacjami psychologicznymi prewencyjnie. Tu zgłaszamy natomiast zaginięcie dziecka, przemoc stosowaną wobec dziecka lub zachowania agresywne małoletniego zagrażające jego życiu, lub osób w jego otoczeniu, np. deklaracje o samobójstwie, przemoc fizyczną wobec innych osób.

Od wielu lat w Polsce funkcjonuje jednak TELEFON ZAUFANIA

Psychologia

Dorota Kowalska

dorota.kowalska@polskapress.pl

Wiosna to czas, kiedy natura budzi się do życia, a my razem z nią. Panuje też przekonanie, że właśnie wtedy najczęściej się zakochujemy. Paki - stwierdziła w Programie

i zwierzęta łączą się wpary, więc ludzie też szukają bratniej duszy. Pogoda sprzyja radości - słońce mocniej przygrzewa, dzień jest coraz dłuższy, na drzewach pojawiają się paki, jesteśmy bardziej otwarci, częściej się uśmiechamy, wstępuje w nas optymizm i energia, której brakuje w zimowe wieczory. I żeby było jasne - uczucie nie jest zarezerwowane dla wieku, płci, czy szerokości geograficznej. Możemy się zakochać w wieku lat czternastu, ale i siedemdziesięciu, chociaż pewnie wtedy kochamy inaczej, dojrzej. Jak pisał książkę Jan Twardowski w wierszu „Spieszmy się kochać ludzi”: „Nigdy nie wiadomo, mówiąc o miłości, czy pierwszajest ostatnią, czy ostatnia pierwszą”.

Kilka tygodni temu media żyły historią JohnaiPhyllis, którzy poznali się w Kingston Residence - domu opieki w amerykańskim stanie Ohio. „Ja lubię Johna, on lubi mnie. Zakochaliśmy się w sobie” - powiedziała w rozmowie z mediami Phyllis, a John dodał, że są „zgodni pod wieloma względami i cieszą się nawzajem swoim towarzystwem”. Oboje są wdowcami, mają już za sobą dwa małżeństwa i dzieci. John to weteran wojny światowej, pochodzi z południa Ameryki i, zdaniem Phyllis, ma z tego powodu „uroczy akcent”.

Ponieważ oboje są chrześcijanami, wzięli ślub, John miał 103, Phyllis - 100 lat. Na co dzień grają w bingo, rozmawiają na dziedzińcu domu i cieszą się sobą. Jak powiedziała Phyllis, „kiedy idą spać, czują się młodzi”.

Odosobniona historia? Wcale nie. „Gdy spotkali się po raz pierwszy w mieście w południowo-wschodniej Turcji, byli nastolatkami. Zakochali się od pierwszego wejrzenia, ale ojciec dziewczyny nie zgodził się na ślub. Dopiero po 77 latach rozłąki odnaleźli się w domu opieki. 92-letni Mustafa Karakoyun i 95-letnia Dóndu Kiraé nie zapozniali o sobie. I wzięli ślub” - pisał w 2015 roku turecki portal Hurriyet Daily.

Cóż, skoro pokochać można w tym wieku, co mają powiedzieć czterdziesto-, czy pięćdziesięciolatkowie. - Nigdy nie jest za późno na miłość, chociaż nie warto czekać na nią biernie. Jeśli jesteśmy gotowi, otwarci narelację, przepracowaliśmy poprzedni związek, warto się rozstać - stwierdziła w Programie

IPolskiego Radia psycholog Maria Rotkiel. Najważniejsze jest, by w pierwszej kolejności pokochać siebie. Maria Rotkiel zauważyła, że na pewno wszyscy o tym gdzieś słyszeliśmy, gdzieś to czytaliśmy. Często hasło „pokochaj siebie” traktujemy już jak wytarty slogan, a nie powinniśmy, bo to naprawdę niezwykle istotne.

- W tym pojęciu „pokochania siebie” jest zawartych wiele prawd, wiele mechanizmów psychologicznych. W skrócie, chodzi o to, aby nie oczekiwać od partnera tego, że nam coś załatwi. To znaczy, że dopiero kiedy będę z kimś w związku, poczuje się szczęśliwa, że to ta druga osoba zbuduje moje poczucie wartości, coś mi zapewni. Jeśli wchodzimy w związek z taką roszczeniową postawą, to zaczynamy często wiele wymagać od partnera. Przystajemy zwracać uwagę na siebie, siebie rozwijając - wskazała psycholog.

Andrzej, 44-latek, biznesmen. Mówi, że nigdy nie miał czasu na miłość. Przychodził do pracy o godz. 9.00 rano, wychodził dwanaście godzin później. Był w kilku związkach, ale z czasem okazywało się, że to nie to, czego szukał. No, może wyjątkiem była Ania. Spędzili ze sobą cztery lata, rozstali się, bo miała dość jego pracoholizmu, nie wierzyła już w obietnice, że za chwilę zwolni, że jeszcze tylko miesiąc harówki i będzie wcześniej wracał do domu. Nie potrafił zwolnić, dzisiaj żałuje. Nie liczył już na nic, na żadne wielkie uczucie. Miał dobry samochód, czteropokojowe mieszkanie w świetnej dzielnicy Warszawy, zwiedził świat. Myślał, że nic wielkiego w życiu go już nie spotka, że będzie żył od urlopu do urlopu, od świąt do świąt. Martę poznał u przyjaciół. Słyszał, że jest szaloną nauczycielką fizyki, że uwielbia swoją niezależność i podróże. - Od razu coś między nimi zaiskrzyło. Wyszliśmy z kolacji u znajomych razem, odprowadziłem Martę do domu. Zaczęliśmy spotykać się regularnie. Uwielbiałem z nią

Brzmi trochę banalnie, ale tak właśnie jest - można zakochać się będąc nastolatkiem, można - będąc dojrzałym człowiekiem. Uczucie nie jest zarezerwowane dla wieku, płci, czy szerokości geograficznej. Ale zanim pokochamy kogoś innego, musimy pokochać siebie

NA PRAWDZIwą MIŁOŚĆ NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO



Nie oczekujmy od partnera, że nas uszczęśliwi, nie liczymy na to, że dzięki związkowi poczuje się spełnieni

rozmawiać, słuchać, zrozumiać, że strasznie mnie wzięło - śmieje się dzisiaj. Wzięli ślub dwa lata temu. Są szczęśliwi.

Jedno z forów internetowych. Tytuł: „W jakim wieku można się prawdziwie zakochać?” Internauta 1: „W różnym wieku można się zakochać. Jedni zakochują się mając 15 lat, a inni mając 20, a jeszcze inni mając 30. Liczy się uczucie, a nie wiek!”.

Internauta 2: „Nie ma na to określonego wieku, do tego po prostu trzeba dojrzeć i spotkać tę prawdziwą miłość”.

Internauta 3: „Niektórzy nie dojrzejają do niej przez całe swoje życie, niektórzy nastolatkiem kochają już na prawie dojrzałym”.

Internauta 4: „Nie zna się ani dnia, ani godziny, ale gruntem szukać czegoś na siłę i nie zamy-

kać się na inne osoby. Nie wiadomo, czy ten chłopak z koleżki, który się do ciebie uśmiechnął nie jest tym jedynym”.

Internauta 5: „Po prostu poczujeś to w serduszkach, będziesz miała lekkie drgawki jak będziesz blisko partnera, będziesz czuła podekscytowanie, radość z kolejnego spotkania i taką magię w powietrzu. Nikt nie wie, kiedy jest ten moment, on nadchodzi niespodziewanie i spada jak grom na serduszek, które przestaje być puste”.

„Z całą dojrzałością stwierdzam, a może bardziej obwieszczę. Mam 40 lat i podpisuję się z całą rozważą i pewnością. W każdym wieku można się zakochać. Również po czterdziestce można poznać miłość. Prawdziwą, wzmacniającą i dającą poczucie własnego piękna. Taką, która pozwala poznać coś nowego, nowe doznania. Do tej pory zawsze ktoś czegoś ode mnie oczekiwał, żądał. Kazał się zmieniać. Zatraciłam swoje Ja. Stawałam się marionetką. Znow wracałam do czasów dzieciństwa, do czasów, kiedy przybierałam maskę. Myślałam, tak jak On chciał, każda czynność była podporządkowana cenzurze. Stałam się oceną i zastanawiałam się, czy tak będzie dobrze, czy tak się mu spodoba. To nie było życie. Teraz, właśnie w wieku 40 lat, zaczęłam żyć. Urodziłam się na nowo. Zdjęłam maskę. Nie jest mi już potrzebna. Dopiero teraz poznałam, co oznacza kochać i być kochaną. Bez udawania, bez gry

pozorów. Miłość, która zaczęła się od przyjaźni, kilkugodzinnych rozmów, czasem całonocnych. Motylki w brzuchu? Może, ale bardziej radość ze spotkania, czerpanie siły z każdego słowa. Odczuwanie wsparcia na każdym kroku. Co uważam? Uważam, że nie należy dzielić miłości jak tortu. Największy kawałek przypada nastolatkom, średni młodzieży studenckiej, a najmniejszy najstarszym? Nie. Kochać można w każdym wieku. Siła i mądrość miłości nie ma nic z tym wspólnego” - czytamy na www.tojakobieta.pl.

Więc, niezależnie od tego, czy mamy lat naście, czy trochę więcej - bądźmy otwarci na nowych ludzi i nowe uczucie, które może nas zaskoczyć. I pamiętajmy o tym, o czym mówi Maria Rotkiel, najważniejsze - pokochajmy siebie. Nie oczekujmy od partnera, że nas uszczęśliwi, nie liczymy na to, że dzięki związkowi poczuje się spełnieni. Spełnieni, pewni siebie i swojej wartości powinniśmy być zanim poczuje przysłowiowe motyle w brzuchu.

REKLAMA 0010719806
i ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135. •

USŁUGI HYDRAULICZNE,
tel. 607 703 135.

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

AUTOPROMOCJA

0210762929

Zostały tylko

3
DNI

by zamówić prenumeratę Głosu na kwiecień lub cały kwartał

Sylwetka

Rodzina sprawia, że każdego dnia czuję się szczęściarą

Kiedy stała się popularna, paparazzi omal nie doprowadzili do tego, że rzuciła zawód. Całe szczęście stanęła na nogi dzięki nowej miłości. Dziś bliscy są dla niej ważniejsi od wszystkiego

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskappress.pl

Jej wielbiciele nie mogą narzekać, że ich idolki nie ma na ekranach. Gra bowiem dużo-itozarównowkinie, jak i w telewizji. Do niedawna oglądaliśmy ją w serialach „Rojst” i „Tajemnica zawodowa” oraz w filmach „Brigitte Bardot Cudowna” i „25 lat niewinności”. Teraz na dużych ekranach pojawiła się „Zadra”, w której gra jedną z ról. Co ciekawe, liczne obowiązki zawodowe nie przeszkadzają jej dbać o rodzinę. Wszystko to dzięki pozytywnej energii, którą emanuje od małego.

- Grałam córki, teraz gram matki, za20latbędegrałababd. I to będzie wspaniałe. Mam 44 lata i czuję, że jestem w cudownym momencie mojego życia. Dbam o siebie, patrzę na to, co jem, poświęcam sporo czasu na domową pielęgnację, by nie używać botoksu ani wypełniaczy. Ale przede wszystkim mam cudowną rodzinę. To powoduje, że każdego dnia czuję się szczęściarą - mówi w „Twoim Stylu”.

Aktorka od urodzenia

Wychowała się w domu bez ojca. Mimo to miała radosne dzieciństwo. Zapewniły jej to dwie kobiety - mama i babcia. Ma też siedem kuzynek i w młodości łączyły ją z nimi bardzoblikskie relacje. Była grzecznym dzieckiem, świetnie się uczyła, nie sprawiała żadnych problemów najbliższym. Kiedy wychodziła z koleżankami na miasto, wracała punktualnie do domu, żeby nie martwić mamy i babd. Nie przeżyła też typowego dla nastolatka okresu buntu - bo niby przeciw czemu miała się buntować, kiedy zewsząd otaczała ją miłość i akceptacja?

- Wychowywałam się jako jedynaczka, lecz nie czułam się samotna. W domu miałam mamę przyjadółkę, zawsze mogłam pójść też do dziadków po porcję miłości i przytulasa. Miałam fajne koleżanki, cudowne kuzynki i co najważniejsze, zawsze widziałam szklanę do



połowy pełną - podkreśla w „Twoim Stylu”.

Najpierw wymyśliła sobie, że będzie fryzjerką. Swoje umiejętności ćwiczyła na dziadku i kuzynkach, potem nawet sama sobie robiła fryzurę. Kiedy miała szesnaście lat, zatrudniła się na lokalnym bazarze i sprzedawała duchy, żeby zarobić na wakacje. Potem pracowała w dro-

gerii. Ostatecznie trafiła do amatorskiego teatru wrodzinnej Nowej Soli. Tam posmakowała aktorstwa i wiedziała, że właśnie to chce robić w przyszłości w swoim życiu.

- Od dzieciństwa chciałam grać - naśladowałam dzied widziane w filmach i myślałam: „Kurczę, chyba też bym tak umiała”. Jednak byłam przeko-

nana, że aktorem człowiek się rodzi. Słowo! (śmiech) Wiadomo, że był Gajos, bo Gajos to Gajos, a Janda to Janda, ale że ja mogę pójść do szkoły i nauczyć się tego zawodu? Niemożliwe - śmieje się w „Zwierciadle”.

Z indeksem w kieszeni

Początkowo postanowiła studiować informatykę w pobliskiej

C V

Magdalena Rózcza

Polska aktorka kinowa, telewizyjna i teatralna. Urodziła się w 1978 roku w Nowej Soli. Tam też ukończyła liceum ekonomiczne i grała w amatorskim teatrze Terminus A Quo. Studiowała na Uniwersytecie Zielonogórskim informatykę i socjologię. W 2004 roku ukończyła Akademię Teatralną w Warszawie. Popularność zdobyła serialami „Oficer”, „Czas honoru”, „Usta, usta” i „Lekarze”. W kinie duże role zagrała w „Lejdis”, „Rozmowy nocą”, „Po prostu przyjaźń” i „1800 gramów”.

W 2010 roku została Ambasadorką Dobrej Woli przy UNICEF-ie. Była żoną scenarzysty Michała Marca, z którym ma córkę Wandę (ur. 2009). Obecnie jest związana z operatorem i reżyserem Janem Holoubkiem, z którym ma dwie córki (ur. 2014 i 2020).

Zielonej Górze, żeby być blisko mamy i babd. Po semestrze zrezygnowała jednak i wróciła do domu. Zatrudniła się wtedy jako protokolantkasadowa. Wydawało się jej, że będzie bronić słabych i uduchomionych, askończyło się na segregowaniu zakurzonych akt. Dlatego w końcu postanowiła zaważyć o swe marzenia i pojechała do Warszawy, aby wziąć udział w castingu do reklamy.

Nie dostała się - ale wracając do Nowej Soli, spotkała na dworcu Michała Żebrowskiego. Nie zastanawiając się długo, podeszła do niego i zapytała co ma zrobić, by zostać aktorką. Przyszły kolega po fachu dał jej namiar na emerytowaną nauczycielkę aktorstwa, która wówczas przygotowywała młodych ludzi do egzaminów do szkoły teatralnej. I tak też zrobiła: przez kilka tygodni co piętek jeździła pięćset kilometrów z Nowej Soli do stolicy na zajęcia.

- Gdy oświadczyłam, że zdaję na wydział aktorski w Warszawie, wszyscy stukali się w głowę. Gdzie, jak, dziewczyna z Nowej Soli aktorką w Warszawie? Mama popatrzyła ze smutkiem i powiedziała: „Ojej, tak daleko”. Nie brała pod uwagę, że ja mogłabym się na testowanie dostać czy na nich nie utrzymać. Była pewna, że indeks mam w kieszeni. Dodała mi skrzydeł - podkreśla w „Twoim Stylu”.

Zdała - ale omal nie zaważyła pierwszego roku przez bzdurne ćwiczenia z rytmiki i logopedii. § Całe szczęście ostatecznie sobie poradziła i już na studiach zaczęła statystować w filmach. Być może dlatego po zrobieniu dyplomu, skoncentrowała się na kinie i telewizji. Popularność przyniosły jej seriale, ale tak naprawdę gwiazdę uczyniła z niej komedia „Lejdis”. Do dziś gra z powodzeniem w tego typu rozrywkowych produkcjach, jak „Po prostu przyjaźń” czy „1800 gramów”.

Pomagać ludziom

Kiedy starała się o rolę w „Mistrzu”, poznała scenarzystę Mi-

chała Marca. Mimo że nie zagrała w filmie, znalazła miłość. Para się pobrała i przypieczętowała swe uczucie narodzinami córki Wandy. Wydawało się, że nic nie zmąci ich szczęścia, ale sześć lat po ślubie coś się popsuło. Małżonkowie postanowili się rozstać. Kiedy wiadomość o rozwodzie trafiła do mediów, fotoreporterzy nie dali żyć Magdzie.

- Przez trzy lata miałam paparazzich koczujących przed moją klatką. Kiedyś przez dwa tygodnie nie byłam w stanie wyjść z domu. Ktoś mi robił zakupy, ktoś odprowadzał moje dziecko do szkoły. Bo ja tak się źle czułam, że bałam się wsiąść do samochodu. Moją ostatnią deską ratunku i światłem w tunelu był sąd - wspomina w „Poluladzie”.

Dramatyczne przeżycia sprawiły, że aktorka wycofała się z zawodu na trzy lata. Ostatecznie jednak wróciła, bo okazało się, że nie potrafi żyć bez pracy. Optymizm dodał jej nowy związek z cenionym operatorem (a ostatnio też reżyserem) Janem Holoubkiem, synem Magdaleny Zawadzkiej i Gustawa Holoubka. Para doczekała się dwóch córek - i to właśnie rodzina jest dziś najważniejsza dla Magdy.

- Nabrałam dystansu do wielu spraw. Każdego dnia budzę się rano i dziękuję za zdrowie moje i moich bliskich. To nie jest tak, że ja jestem jakaś totalnie zen i nigdy się nie denerwuję. Ja normalnie żyję na co dzień i czasami byle drobny błąd jest w stanie wyprowadzić mnie z równowagi. Jednak gdzieś tam na końcu drogi wiem, że to wszystko są błahostki. Nie warto się nimi przejmować - mówi w „Gazecie Wyborczej”.

Ważnym rozdziałem w życiu Magdy stała się też działalność charytatywna. Została ambasadorką UNICEF-u, wspomaga także ośrodek adopcyjny w Otwocku. Wraz z kuzynką napisała dwie części książki dla dzieci o losach Gabi - rezolutnej dziewczynki z rodziny zastępczej. „Myślę, że właśnie po to stałam aktorką - żeby pomagać ludziom” - podkreśla.

Wiosna w ogrodzie

Czas zacząć przedwiosenne porządki w ogrodzie

Koniec zimy i przedwiosnie to czas, kiedy trzeba rozpocząć przygotowania do nowego sezonu w ogrodzie. Zanim na dobre zaczniemy siać i sadzić w ogrodach, warto zadbać o rzeczy, które ułatwią nam późniejszą pracę i nie zabiorą cennego czasu na początku wiosny. Pod koniec zimy musimy też zacząć przycinać niektóre drzewa i krzewy

W pierwszej kolejności warto wykonać przegląd narzędzi i sprzętów ogrodniczych, aby nie zawiodły, gdy będą najbardziej potrzebne. Ręczne narzędzia, takie jak np. grabie, szpadle, motyki, nożyce, piły czy sekatory, należy dokładnie przejrzeć i w razie potrzeby zaimpregnować ich metalowe elementy, dokręcić poluzowane śrubki, naoliwić sprężyny i naostrzyć. Dobrze jest też wszystkie narzędzia odkazić, co pozwoli pozbyć się ewentualnych chorób i szkodników pozostałych z poprzedniego sezonu.

Z kolei narzędzia elektryczne (np. kosiarki, piły) przed sezonem trzeba sprawdzić pod kątem ewentualnych awarii i w razie konieczności oddać do naprawy lub wymienić uszkodzone elementy.

Sprawdź, jakie masz nawozy i nasiona

Zanim sezon się rozpocznie,

dobrze jest też sprawdzić zapasy środków ochrony roślin, nawozów i nasion, a także potrzebnych wiosną sezonowych osłon (np. wiosennej włókniny) oraz pojemników (np. doniczek, skrzynek, wiader), bo być może trzeba będzie dokupić brakujące materiały i preparaty. Najlepiej takie zakupy robić wcześniej, bo można liczyć na lepszy wybór towarów.

Jeśli okaże się, że posiadane nawozy lub środki ochrony roślin są już przeterminowane, należy je odpowiednio zutylizować. Najlepiej oddać do firmy

posiadającej zezwolenie folie tunelowe lub szyby w innych obiektach (dane takich firm uszkodzone, należy je naprawić lub wymienić na nowe).

Sprawdź stan zimowanych cebul

Na przedwiosniu należy też sprawdzić stan cebul, bulw

piecznych, które kłóczy roślin

rych nie wolno wrzucać do pojemników na odpady komunalne. Z kolei przed założeniem nowych nasion do brzozy jest przemyśleć, co planujemy uprawiać w najbliższym czasie. Kiedyś śladu cho-

cho wy wanych przez zimę w po-Hj mieszczeniach (np. dantery, kanny, tygrysówki). Kiedyś znaj-B rób (np. ciemne plamy, plamy gnilne, pleśnie itp.) lud szkodników, należy je usunąć i zniszczyć, a pozostałe zabezpieczyć aktualnie polecanym preparatem do zabezpieczania cebul.

Zacznij przycinać drzewa i krzewy

Schylek zimowy to także dobry czas na przycinanie większości drzew i krzewów. Zabiegi przeprowadza się zwykle w lutym lub w pierwszej połowie marca, o ile tylko pogoda jest sprzyjająca (roślin nie tnie się w czasie mrozów lub długotrwałych opadów).

Zadbaj o szklarnie i inspekty

Przed sezonem należy też sprawdzić stan osłon i to zarówno tych, które pozostały zimą w ogrodzie, jak i tych, które przechowywaliśmy w pomieszczeniu. Jeśli okaże się, że

Co przyciąć jeszcze zimą, a czego nie ciąć

Najwcześniej, bo już pod koniec lutego lub na początku marca, możemy przycinać:

Zabiegu nie należy natomiast przeprowadzać na krzewach kwitnących na pędach ubiegłorocznych (np. lilaki, Bk forsycje, krzewuski) oraz jM&i drzewach wrażliwych na mroz (np. czereśnia, W* k brzoskwinia), gdyż o tej porze roku ryzyko wystąpienia przymrozków jest jeszcze dość wysokie.

\$ Zdejmij osłony z roślin

Pod koniec marca możemy zacząć też zdejmować osłony z roślin wrażliwych na mróz (słomiane maty lub włókniny po oczyszczeniu z resztek roślinnych i osuszeniu składamy i przechowujemy w pomieszczeniu do jesieni). Nie zwlekajmy z tym zbyt długo, gdyż podczas słonecznych, ciepłych, wczesnowiosennych dni rośliny pod okryciem mogą się zaparzyć lub paść ofiarą chorób grzybowych. Powinniśmy jednak nadal śledzić prognozy pogody i przed zapowiadaniem przymrozkami ponownie okryć rośliny, których pąki kwiatowe są wrażliwe na przymrozki (np. hortensja ogrodowa, różaneczniki, piwonie).

Przedwiosenne porządki w ogrodzie

Na przedwiosniu dobrze jest też przeprowadzić ogólne prace porządkowe i naprawcze w ogrodzie (np. grabienie liści i resztek roślinnych, naprawa ogrodzeń, pergoli i kratek na pnącza, uzupełnianie ubytków w płytach chodnikowych, sprawdzanie stanu obrzeży rabatowych itp.), gdyż wiosną może nie wystarczyć już na to czasu.



FOT. 123RF

FOT. 123RF



FOT. 123RF

FOT. 123RF



FOT. 123RF



FOT. 123RF



FOT. 123RF

IV kuchni



Chrupiący bochenek prosto z pieca. To nie jest trudne!

Domowy chleb może być nieporównanie zdrowszy od tego ze sklepu. Niezbędny jest jednak dobry przepis, a w przypadku najbardziej polecanego pieczywa na zakwasie - również pewna doza cierpliwości.

Pieczenie chleba nie jest aż tak trudne, a domowy bochenek może być znacznie zdrowszy niż ten ze sklepu. To dobre rozwiązanie zwłaszcza w przypadku osób z nietolerancjami pokarmowymi i alergiami - domowe pieczywo można zrobić z mąki ze zbóż bezglutenowych i ekologicznych, wzbogacając je w cenne dodatki bogate w związki mineralne, witaminy i białko.

Kluczem do zrobienia smacznego i zdrowego wypieku jest wybór dobrych składników i staranne przygotowanie.

Jak zrobić chleb? To warto wiedzieć!

Domowy chleb można przygotować w maksymalnie nagrzanym piekarniku, choć aby zapewnić warunki panujące w profesjonalnych piecach, a zwłaszcza tych chlebowych, warto sięgnąć po ceramiczną płytę, którą nagrzewa się w kuchence - taką, jak ceniony przez smakoszy kamień do pieczenia (albo do pizzy). Pracę znacznie ułatwi mikser planetarny, który zwolni nas z konieczności długiego wyrabiania ciasta za pomocą dłoni.

Warto pamiętać też o kilku innych ważnych wskazówkach:

Mąka na chleb powinna być przesiana na sicie, co ułatwi rośnięcie ciasta.

Zamiast suszonych należy wybrać świeże drożdże.

Zakwas można wybrać już w proszku. Ogólnie dostępny jest zakwas przygotowany na mące żytniej, choć można też kupić bezglutenowy, np. na bazie komosy.

Podczas przygotowania chleba, na etapie mieszania składników lub wyrabiania ciasta, można dodawać do receptury niewielkie ilości wody.

Po podzieleniu ciasta należy odłożyć porcje na deski wyłożone ściereczkami lekko posypanymi mąką.

Gdy konieczne okaże się pozbycie się nadmiaru gazów z ciasta, należy przeprowadzić proces składania. Polega na wyrabianiu ciasta poprzez składanie na siebie jego brzegów i uderzanie dłońmi.

Chleb najlepiej piec w piekarniku z włączoną funkcją pary lub wstawionym żaroodpornym naczyniem z wodą.

Jak zrobić zakwas na chleb?

Najlepszy zakwas to ten przygotowany w domu. Potrzeba do tego jedynie wagi kuchennej oraz razowej mąki żytniej wymieszanej w równych proporcjach z wodą - jednak w sposób stopniowy i wymagający zaplanowania. Możesz przygotować go samodzielnie. Wymieszaj w słoiku 100 g mąki

żytniej i 100 g wody, przykryj i odstaw w ciepłe miejsce. Zakwas dokarmiaj wodą i mąką przez kilka dni.

CHLEB ŻYTNI MIESZANY NA ZAKWASIE

Zacznij: 30 g aktywnego zakwasu (dokarmionego min. 12 godzin wcześniej), 40 g mąki pszennej chlebowej typ 750, 40 ml letniej wody. 270 g mąki pszennej typ 650 lub 750, 80 g mąki orkiszowej typ 2000, 230 g wody 25°C, 110 g zakwasu pszenno-orkiszowego, 9 g soli. Ciasto właściwe: 200 g mąki pszennej chlebowej typ 750, 50 g mąki pszennej chlebowej typ 1050, 100 g mąki żytniej typ 720, 50 g mąki żytniej pełnoziarnistej typ 2000, 300 ml letniej wody, 8 g soli. Zacznij: składniki mieszamy, przykrywamy folią i odstawiamy w ciepłe miejsce na min. 6 godzin. Ciasto właściwe: po 6 godzinach dodajemy dwa rodzaje mąki, wlewamy wodę i miksujemy całość przez 3-5 minut. Najlepiej użyć miksera planetarnego. Tak wymieszane ciasto przykrywamy i odstawiamy na 60 minut. Następnie dodajemy sól i ponownie miksujemy całość przez 3-5 minut. Odstawiamy na kolejne 30 minut. Po tym czasie miksujemy ciasto cztery razy po 30 minut. Po ostatnim użyciu miksera

i 30-minutowym odpoczynku przekładamy ciasto na podsypany mąką blat i rozciągamy na kwadrat, chwytamy je od dołu od naszej strony, składamy do środka, dociskając palcami wzdłuż linii złączenia. Potem lewą i prawą stronę składamy do środka. Na koniec chwytamy ostatnią krawędź ciasta od góry, zawijamy ją i powstałą masę formujemy w kulę. Pozostawiamy na blacie na ok. 20 minut. Później rozciągamy ciasto - tak samo jak wcześniej, tyle że zawijamy i rolujemy zdecydowanie mocniej. Tak przygotowane przekładamy do koszyka posypanego sporą ilością mąki bezglutenowej, sklejeniem do góry i dodatkowo szczepiamy brzegi ciasta, tworząc w środku coś w rodzaju szwów. Przykrywamy całość i wstawiamy do lodówki na 12-14 godzin lub odkładamy w ciepłe miejsce na ok. 2 godziny. Po czasie odpowiednim do wybranej metody rozgrzewamy piekarnik wraz z garnkiem żeliwnym, rzymskim lub naczyniem żaroodpornym do 250°C. Ostrożnie wyciągamy garnek z piekarnika, przekładamy do niego ciasto, zdecydowanym ruchem nacinaamy cały bochenek, przykrywamy przykrywką i wstawiamy na 20 minut do piekarnika. Następnie ściągamy przykrywkę,



W kuchni



FOT. 123RF



FOT. MONIKA GORLAJSKA



FOT. 123RF

zmniejszamy temperaturę do 210°C i dopiekamy chleb przez kolejne 20-25 minut. Po upieczeniu wyjmujemy go z gamkai studzimy na kratce.

Autorem przepisu jest Paweł Płaczek, autor książki „Domowa piekarnia” i autor bloga Take My Cake.

SZYBKI CHLEB NA DROŻDŻACH

1 kg dowolnej mąki pszennej, żytniej lub ich mieszanki, 40g świeżych drożdży, 1 łyżeczka cukru, 1/21 ciepłej wody lub mleka, sól do smaku, olej doposmarowania foremki. Przesiej mąkę do miski, zrób w niej zagłębienie i wlej w nie mieszankę drożdży z cukrem i 1/2 szkl. ciepłej wody lub mleka, po czym połącz składniki. Rozczyn powinien mieć konsystencję śmietany. Gdy mieszanka podwoi swoją objętość, dodaj resztę wody lub mleka oraz sól do smaku (ok. 1/2 łyżki), po czym niezbyt starannie wyrób ciasto, aż zacznie odklejać się od dłoni i ścianek miski. Posmaruj cienko olejem wnętrza 2 podłużnych, prostokątnych foremek do pieczenia (albo wyłóż je pergaminem) i wlej ciasto, napełniając je

do połowy ich wysokości. Zwilżoną dłonią wygładź powierzchnię ciasta, przykryj foremkę czystą kuchenną ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do czasu wyrośnięcia ciasta. Wstaw formy do piekarnika rozgrzanego do 220 stopni Celsjusza i piecz, aż ciasto odklei się od brzegów formy i przyrumieni na wierzchu. Jeżeli górna część chleba ma być chrupiąca, w trakcie pieczenia kilkukrotnie posmaruj ją gorącą wodą.

IRLANDZKI CHLEBEK Z MAŚLANKĄ

450g mąki samorosnącej (czyli 435g mąki pszennej z dodatkiem 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia i 13 łyżeczki sody oczyszczonej), 2 łyżeczki sody oczyszczonej, 300ml maślanki lub 285 ml mleka ubitego z łyżką soku z cytryny. Do przesianej mąki samorosnącej z dodatkiem 2 łyżeczek sody dodaj maślankę i delikatnie wymieszaj, by nie tracić powstających w deście pęcherzyków powietrza. Wyłóż dasto na blat oprószony mąką i delikatnie uformuj bochenek o wysokość ok. 5cm. Przełóż dasto na blachę wyłożoną pergaminem do pieczenia, zrób na wierzchu

duże nadęde w kształde krzyża na głębokość ok. 0,5 cm i wstaw na 10 min do piekarnika rozgrzanego do temp. 240 stopni Celsjusza lub 220 stopni z termoobieganiem. Zmniejsz temperaturę piekarnika do 190 stopni Celsjusza (lub 170 stopni z termoobieganiem) i piecz jeszcze 20 minut, aż drewniany patyczek wbity w środek chleba będzie suchy.

BULKI GRAHAMKI Z OWSEM I NASIONAMI

1 szkl. mąki graham, 1 szkl. mąki owsianej lub zmielonych płatków owsianych, 1 szkl. mleka, 1 szkl. wody, 2 łyżki masła, 2 łyżeczki cukru, 1 łyżeczka soli, 15 g świeżych drożdży, 1 jajko, 1/2 szkl. mieszanki ziaren, np. słonecznika, siemienia lnianego, pestek dyni, jriatków owsianych, otrębów itp. Podgrzej mleko z wodą, dodaj roztopione masło i pokruszone drożdże, wymieszaj dó ich rozpuszczenia i dodaj resztę składników oprócz ziaren i jajka. Wymieszaj dasto, w razie potrzeby dodając więcej mąki lub wody, a gdy stanie się sprężyste, przykryj je czystą ściereczką kuchenną i odstaw na 1-2 godziny

w deple miejsce. Wyłóż dasto na blat oprószony mąką, uformuj z niego walec, pokrój na 8 kawałków i uformuj z nich bułki. Przełóż bułki nablachę wyłożoną pergaminem do pieczenia, lekko spłaszcz z wierzchu, posmaruj roztrzepanym jajkiem, posyp ziarnami i wstaw na ok. 20 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200 stopni Celsjusza.

CHLEB ZMIENIAJĄCY ŻYCIE

1,5 szklanki wody (350ml), 3 łyżki płynnego oleju kokosowego lub masła ghee, 1 łyżka syropu klonowego lub miodu (można zastąpić stewią), 1 szklanka (350 g) nasion słonecznika (lub innych nasion, takich jak dynia), 4 łyżki łusek z nasion babki płesznik (lub 3 łyżki zmielonej babki płesznik), 2 łyżki nasion chia, 1,5 szklanki jdatków owsianych (145 g), 1/2 szklanki siemienia lnianego (90 g), 1/2 szklanki orzechów laskowych, włoskich lub migdałów (65 g), 1 łyżeczka soli morskiej Gub 1/2 łyżeczki gruboziarnistej soli morskiej). W misce połącz wszystkie suche składniki. Ziarna babki płesznik i siemienia najlepiej jest zmielić w młynku lub ro-

zetrzeć w moździerzu. Można zostawić po łyżce niezmielonych dla urozmaicenia smaku i tekstury chleba. W oddzielnym naczyniu rozmieszać mokre składniki, czyli syrop klonowy, olej i wodę. Następnie przelać je do miski ze składnikami suchymi i wszystko razem połączyć najlepiej ręką, aż do uzyskania zwarte go ciasta. Jeśli ciasto jest zbyt gęste można dodać jedną lub dwie łyżeczki wody. Przełożyć do blaszki, wygładzić wierzch i pozostawić na co najmniej 2 godziny, a najlepiej na całą noc lub cały dzień. Po tym czasie ciasto będzie zachowywało swój kształt nawet po wyjęciu z formy. Rozgrzać piekarnik do 175 stopni i piec na środku piekarnika przez 20 minut. Następnie wyjąć bochenek z formy, położyć go do góry nogami bezpośrednio na ruszcie i piec przez kolejne 30-40 minut. Po upieczeniu należy poczekać, aż chleb całkowicie wystygnie. Dopiero wtedy można go jeść.

CHRUPIĄCE KAJZERKI

500 g mąki pszennej chlebowej typ 720, 200 ml ciepłej wody, 20 ml roztopionego ma-

śla, 8 g suszonych drożdży typu instant, 2 jajka (jedno z nich do posmarowania wierzchu), sgsoli. Do wysokiej miski należy wlać około 50 ml ciepłej wody, dodać suszone drożdże. Drożdże należy dokładnie rozetrzeć w wodzie do powstania jednorodnego płynu. Następnie trzeba dolać pozostałe 150 ml wody, przesianą mąkę chlebową, roztopione i wystudzone masło, sól i rozkłócone jajko. Wszystkie składniki należy zagnieść przez około 7 minut do uzyskania gładkiej kuli. Miskę z ciastem na kajzerki przykryć czystą materiałową ściereczką i odstawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia przez około 45-60 minut. Wyrośnięte ciasto należy podzielić na 10 równych bułeczek i uformować kulki. Uformowane kajzerki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i z wierzchu natnij nożem lub żyłką pięć promieni. Gotowe kajzerki posmaruj rozkłóconym małym jajkiem. Bułeczki powinny jeszcze wyrastać w cieple przez 15 minut. Na koniec należy je upiec w rozgrzanym piekarniku do 210 °Celsjusza przez 15 minut.



FOT. 123RF



FOT. GETTY IMAGES/ANYANANOVA

Rekreacja

Po 50. też możesz mieć płaski brzuch. Ćwicz codziennie, a nie pożałujesz

Z wiekiem nasze ciało się zmienia, metabolizm zwalnia, a w okolicy brzucha zaczyna gromadzić się coraz więcej tkanki tłuszczowej. Jednak wcale nie musi tak być, bo na wygląd wpływa nie tylko czas i geny, ale też nasz styl życia. Wystarczy podjąć nieco wysiłku fizycznego, aby cieszyć się smukłą sylwetką

Monika Górska

monika.gorska@polskapress.pl

Już po 30. roku życia tłuszcz zaczyna bardziej gromadzić się w okolicy brzucha, a tkanka mięśniowa zanika. Jednak rozbicie brzuszków nic tu nie pomoże, ponieważ ćwiczenia ukierunkowane tylko na mięśnie brzucha nie przyniosą efektów.

Aby cieszyć się płaskim brzuchem po pięćdziesiątce, należy wzmacniać mięśnie całego ciała. Wykorzystaj więc te ćwiczenia i początkowo ćwicz przez 30-40 minut 2-3 razy w tygodniu. Stopniowo możesz zwiększać częstotliwość i czas wykonywania ćwiczeń.

Już po 30. roku życia metabolizm zwalnia

Na naszą sylwetkę wpływ ma w głównej mierze metabolizm, czyli przemiana materii, której celem jest przetworzenie spożywanych pokarmów na energię potrzebną nam do życia. Niestety, wraz z wiekiem, a więc już po 30. roku życia nasz metabolizm zwalnia i co każde 10 lat jego tempo obniża się o 1 proc.

Dodatkowo po 35. roku życia tracimy masę mięśniową, której co każde 10 lat ubywa od 3 do 10 proc. To prowadzi do odkładania się tkanki tłuszczowej i przybierania na wadze. Tłuszcz gromadzi się głównie w okolicy talii i sprawia, że nasz brzuch się zaokrągla. Wpływają na to również choroby przewlekłe takie, jak: otyłość czy cukrzyca, a także problemy trawienne, np. wzdęcia, gazy, zaparcia.

Tempo przemiany materii uzależnione jest m.in. od czynników genetycznych czy gospodarki hormonalnej, na które nie mamy większego wpływu, ale w dużej części metabolizm zależy również od naszego trybu życia. Możemy odpowiednio zmodyfikować nawyki, aby dłużej cieszyć się zgrabną figurą i dobrym zdrowiem.



Ćwicz przez 30-40 minut 2-3 razy w tygodniu. Stopniowo możesz zwiększać częstotliwość i czas wykonywania ćwiczeń

Ruch i dieta to podstawa

Regularne ćwiczenia oraz dieta to klucz do sukcesu. Osiągnięcie pożądanego ciała w każdym wieku nie jest rzeczą prostą, ale po 50. roku życia szczególnie musisz zadbać o siebie i podjąć wysiłek, aby cieszyć się płaskim brzuchem i dobrym zdrowiem. Zrezygnuj więc z żywności przetworzonej, która jest kaloryczna oraz zawiera duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, węglowodanów i soli. Wyeliminuj ze swojej diety nie tylko fast foody, ale zmniejsz również ilość spożywanych

wędlin, serów czy słodkich i słonych przekąsek.

Jedz więcej produktów bogatych w błonnik, który zapewni szybsze uczucie sytości, a dzięki temu zmniejszy ilość spożytego posiłku i zapobiega podjadaniu pomiędzy posiłkami. Zwiększ więc spożycie owoców i warzyw oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych, które zapewnią odpowiednią ilość błonnika. Sięgaj również po rośliny strączkowe, chude mięso drobiowe oraz tłuste ryby morskie (makrela, śledź, łosoś). Produkty te zapewniają odpowiednią ilość białka do bu-

dowy mięśni oraz wspierają pracę serca i układu krążenia.

Oto zestaw łatwych ćwiczeń, które pomogą zachować sprawność i dobry wygląd.

• Deska (plank)

Ćwiczenie polega na utrzymaniu ciała równolegle do podłoża. Aby je wykonać podeprzyj ciało na wyprostowanych rękach oraz czubkach palców u stóp. Ręce rozstaw na szerokości ramion, utrzymaj proste plecy oraz napięte mięśnie pośladków i brzucha. Możesz się również podeprzeć na przedramionach. Pilnuj, aby nie wypychać pośladków do góry, ani nie opuszczać bio-

der w dół, nie podnoś również głowy do góry, ale utrzymuj ją w pozycji neutralnej, czyli skierowaną przed siebie, ma ona być przedłużeniem kręgosłupa. Wytrzymaj w tej pozycji 30 sekund i zrób kilka powtórzeń przerywanych innymi ćwiczeniami.

• Przysiady

Stań w rozkroku z nogami rozstawionymi na szerokość bioder oraz palcami u stóp skierowanymi lekko na zewnątrz. Ręce wyprostuj przed siebie lub oprzyj na biodrach. Ugnij kolana i wypchnij biodra lekko do tyłu, napnij mięśnie pośladków, ud i brzu-

cha. Pilnuj, aby plecy cały czas były proste, a głowa utrzymana w górze. Nie odrywaj też pięt od podłoża, muszą cały czas płasko przylegać do ziemi. Dodatkowo do rąk możesz wziąć ciężarki, aby ćwiczyć również mięśnie rąk, karku i pleców. Wykonaj 20-30 powtórzeń.

• Przyciąganie kolan do łokci

Stań prosto, nogi rozstaw na szerokość bioder. Ręce wysuń prosto przed siebie, zegnij je w łokciach pod kątem 90 stopni. Następnie podnoś na przemian nogi ugięte w kolanach i prawym kolaniem sięgaj do lewego łokcia, a lewym kolaniem do prawego łokcia. Równocześnie lekko opuszczaj łokcie i wykonuj delikatne skrety tułowia. Aby jeszcze efektywniej ćwiczyć mięśnie skośne brzucha możesz zmodyfikować nieco to ćwiczenie i wykonać je z rękoma założonymi za głowę. Zrób 20-30 powtórzeń.

• Nożyce poziome i pionowe

Aby wykonać nożyce poziome połóż się na podłodze. Ręce ułóż wzdłuż ciała. Unieś wyprostowane nogi pod kątem ok. 40 stopni do podłoża. Naprzemiennie krzyżuj nogi jedna nad drugą poruszając nimi lewą w prawą stronę, a prawą w lewą stronę. Na początek możesz również wykonywać łatwiejszą wersję tego ćwiczenia, czyli nożyce pionowe. Różnią się one tym, że należy poruszać nogami naprzemiennie w górę i w dół. Wykonaj 10-15 powtórzeń.

• Mostek

Położ się na plecach. Nogi rozstaw na szerokość bioder i ugnij w kolanach. Możesz też złączyć stopy i rozchylić lekko kolana. Ręce ułóż wzdłuż ciała, palce skieruj w kierunku stóp. Napinając mięśnie pośladków i brzucha wypchnij biodra do góry. Teraz możesz utrzymać tę pozycję przez 30 sekund lub wypychać i opuszczać biodra w serii 20-30 powtórzeń.

FOT. 123RF

llyśrój wnętr

NOWOCZESNY SALON. MODNE MEBLE DO MIESZKANIA I DOMU

Trendy meblowe na 2023 rok mają pomóc wykreować przytulne, nowoczesne i komfortowe wnętrza, które stanie się naszym azylem. Naturalne materiały, obłe kształty, wielofunkcyjność i modułowość - tych cech na pewno nie może zabraknąć w topowych meblach w 2023 roku

Małgorzata Czuba-Skarzyńska
malgorzata.czuba@polskapress.pl

Oplywowe kształty sof, puf, foteli i kanap połączone z ostrymi kątami to trend, którego nie powinno zabraknąć w modnym salonie w 2023 roku. Oparcia częściej wiążą do kształtu koła czy półokręgu. Topowe wzory i formy mebli wypoczynkowych nie tylko mają być przyjemne dla oka, ale również powinny zachęcać do relaksu, odpoczynku, zapewniając poczucie komfortu i odprężenia po ciężkim dniu. Miękkie oparcia i przepastne siedziska w parze z gigantycznymi pufami to cechy, które powinien mieć modny mebel wypoczynkowy 2023. Najmodniejsze są obszernie obite, pancerowane z wyraźnym zarysowanymi przesydanymi, które zdominują aranżację. Warto postawić na obicia wykończone przyjemnymi w dotyku tkaninami w naturalnych kolorach m.in.: złamanej bieli, beżu, szarości czy pasteli lub w bardziej odważnych tonach: czerwieni, a zwłaszcza kolorze 2023 (VivaMagenta). Meble powinny wizualnie lekko unosić się nad ziemią, czyli siedziska muszą być lekko zawieszone, tak, żeby sięgnąć zapaść niczym w kokonie.

Miękkie, faliste i zaokrąglone linie stanowią też kluczowy motyw w najmodniejszych stolikach ławowych, komodach, krzesłach czy regałach, które powinny być wykonane z naturalnego drewna. Tego typu meble często są zdobione wstawkami ze szkła, rattanu, bambusa, wikliny, czy kamienia. Tą cechą mogą się również pochwalić topowe wzory kuchennej zabudowy meblowej na 2023 rok. Zarówno zaoblone blaty, jak i wyspy kuchenne w formie bufetów ciekawie kontrastują z gładkimi lub fakturowanymi frontami i ostrymi liniami. Uroku aranżacji 2023 dodają dekoracyjne wazony, lampy oraz bibeloty w kształcie kuli i fali.

Meble w stylu vintage - topowy trend 2023

W 2023 roku modną jest eko-logia i meble vintage. Dlatego

warto poszukać na strychu ubabab, czy w piwnicy rodziców krzesła, foteli, kredensów czy komód, które możemy poddać renowacji i dać im drugie życie. W topowych aranżacjach na 2023 rok dumnie prezentują się meble z PRL-u, które mogą pięknie zdobić zarówno wnętrza klasyczne, jak i te urządzone w nowoczesnym stylu. Dzięki takim perełkom designu z poprzedniego wieku nasz dom stanie się wyjątkowy i przytulny, a znajomi docenią naszą nietuzinkową aranżację.

W tym roku na topie jest łączenie starych i nowych mebli w różnych stylach. Możemy więc śmiało wstawić do minimalistycznego salonu w nowoczesnym wydaniu komodę pamiętającą czasy PRL-u, dzięki czemu ograniczymy generowanie odpadów. Jeśli jesteśmy tradycjonalistami i miłośnikami ponadczasowej klasyki, warto do naszych mebli w starym stylu dodać nowoczesną sofę czy komodę.

Nie zastawiamy już salonów meblami z lat 70. Hałas, fotele Chierowskiego, stoliki kawowe ze sklejek czy charakterystyczne niskie komody z tamtego okresu to prawdziwy must have gwarantujący świetną bazę i motyw przewodni wnętrza lub stanowiący zaskakujący element przełamujący współczesny wystrój i estetykę - mówi dekoratorka wnętrz Ola Dąbrowska, ze studia projektowego GOOD VIBES Interiors.

Meble mobilne i modułowe: to się sprawdzi w 2023 roku

W 2023 roku komfort użytkownika jest stawiany na pierwszym miejscu, dlatego meble muszą być przede wszystkim wygodne. Coraz częściej pracujemy zdalnie lub w trybie hybrydowym i musimy w domu dysponować funkcjonalną przestrzenią, którą łatwo da się zmodyfikować i przemeblować.

Cechy topowych mebli wybieranych przez projektantów w 2023 roku to m.in.: • wielofunkcyjność, • mobilność, • modułowość, • naturalne materiały, • obłe kształty i łuki.



Miękkie oparcia i przepastne siedziska w parze z gigantycznymi pufami to cechy, które powinien mieć modny mebel



Hitem jest też wciąż łączenie starych lub udających stare mebli i nowoczesnych dodatków



Fotel w stylu Chierowskiego od lat przeżywa drugą młodość i chyba już się nie znudzi

Odzież

Jak stworzyć własną funkcjonalną szafę kapsułową

Masz wiecznie problem ze skompletowaniem pasujących do siebie ubrań? Przygotuj się już teraz na wiosnę i postaw na szafę kapsułową. To innowacyjne rozwiązanie ułatwia życie wielu kobietom. Wyjaśniamy krok po kroku, na czym polega taka garderoba i jak przygotować gotowy zestaw ubrań

Szafa kapsułowa (ang. capsule closet) to termin, jakim nazywa się minimalistyczną garderobę. Jej zwolenniczki zakładają, że nie należy stawiać na ilość, ale na jakość. Radzą, aby mieć przygotowane ubrania na różne okazje, ale w ograniczonej liczbie egzemplarzy.

Dzięki takiemu podejściu nie tylko możemy zyskać więcej przestrzeni w garderobie, ale też w całym mieszkaniu. Po gruntownych porządkach w szafie może bowiem się okazać, że potrzebujemy mniej odzieży niż myślałyśmy.

Jak przygotować zestaw ubrań na każdą okazję

Koncepcja szafy kapsułowej z pewnością zainteresuje kobiety, które cenią minimalizm, gustodobry smak. Rozwój rynku e-commerce sprawił, że robienie zakupów jeszcze nigdy nie było takie proste jak teraz. Możemy swobodnie przeglądać oferty poszczególnych sklepów i butików bez wychodzenia z domu. Wystarczy odwiedzić Vinted, Instagram, Facebook, TikTok lub stronę internetową ulubionej siedziby handlowej.

Łatwo jest jednak zagubić się w tej różnorodności i ulec manii kupowania. Oczywiście, nie ma niczego złego w uzupełnianiu domowej garderoby, ale problem zaczyna się wtedy, gdy brakuje nam miejsca w szafie. Stądnowy trend związany z minimalizmem. Zachwala go coraz więcej stylistek influencerów.

Jak przygotować szafę kapsułową?

Na TikToku można znaleźć wiele cennych wskazówek na temat budowania szafy kapsułowej. Podzieliłasię nimim.in. TikTokerka o nicku Livebetterpl. Proponuje ona rozpocząć przygotowania od stworzenia bazy szafy kapsułowej, czyli zestawu 10 uniwersalnych elementów garderoby, które będziemy w stanie dowolnie ze sobą łączyć.

- biały lub czarny, nieprześwitujący T-shirt,
- biały top na ramiączkach,

- niebieskie jeansy,
- ciemne, klasyczne spodnie z wysokim stanem (np. czarne albo granatowe),
- biała, klasyczna koszula,
- krótka spódniczka lub szorty,
- prosta, klasyczna marynarka,
- pasujący do wszystkiego płaszcz, np. trenecz (beżowy, różowy lub w innym kolorze),
- uniwersalna sukienka,
- neutralny sweter.

Prawidłowo skonstruowana szafa kapsułowa odznacza się tym, że wszystkie elementy do siebie pasują, dzięki czemu można z nich tworzyć różno-

rodne zestawy. Przestrzegając zasad szafy kapsułowej, jesteśmy w stanie spakować się na dłuższy urlop lub wyjazd służbowy.

Kierując się regułami prostoty i elegancji, nie trzeba będzie martwić się o to, że zabraknie nam kompletów ubrań na wieczór, oficjalne spotkanie czy wyjście do sklepu. Livebetterpl zapewnia, że z 10 zaprezentowanych przez nią ubrań można przygotować co najmniej 50 różnych kreacji. Influencerka ma na TikToku już blisko 600 tys. polubień, co świadczy o tym, że internauci darzą ją dużą sympatią.

- Naprawdę dobra rada i wszystko pasuje do siebie, klasyka jednak króluje - pisze pod nagraniem wideo Livebetterpl jedna z obserwujących profil.

Inna czytelniczka dopytuje się o bardziej żywe, radosne zestawienia. Okazuje się, że również ona może przygotować odpowiedni dla siebie komplet. Nic nie stoi bowiem na przeszkodzie, abyśmy zaopatrzyli się w ubrania zgodne z własnym gustem i indywidualnym stylem. - Wszystko z tych rzeczy może być zamienione na coś kolorowego! Na przykład spodnie mogą być fioletowe,

a kurtka różowa w kwiatki - podkreśla Livebetterpl.

Mam bazę szafy kapsułowej. Co dalej?

W miarę potrzeb bazę szafy kapsułowej można rozbudować, ale jej wszystkich składników nie powinno być więcej niż kilkadziesiąt. Przykładowa garderoba minimalistki może zawierać ok. 40 rzeczy. Najważniejsze jest to, aby poszczególne elementy odzieży dało się ze sobą łatwo połączyć. W szafie kapsułowej nie powinno zabraknąć ubrań na różne okazje, ale ich cechą wspólną musi być odpowiednie dopasowanie. Im większa będzie

zebrana przez nas kolekcja, tym większe wyzwanie może stanowić stworzenie gustownych stylizacji.

Warto także mieć na uwadze to, że wyznacznikiem szafy kapsułowej jest jakość, a nie ilość ubrań.

Minimalistki wychodzą z założenia, że warto mieć mniej bluzek czy spodni, ale powinny one być uszyte z dobrych gatunkowo tkanin, tak aby mogły długo nam służyć, a jednocześnie dobrze się prezentowały. Dlatego w niektórych szafach kapsułowych można znaleźć stylizacje od Prądy, nabytki od Gucciego czy Cartiera.



Dzięki szafie kapsułowej nie będziesz już martwić się o to, co na siebie włożyć



Należy tak dobierać poszczególne elementy garderoby, aby pasowały do siebie nawzajem



Ubrania wchodzące w skład szafy kapsułowej powinny cechować wysoka jakość wykonania

Krzyżówka panoramiczna

szczę- lina skor- pion, baran i ryby pod- niosły nastrój model Re- naulta	pomaga myś- liwym ~T~	rodzi- cielka gruba gałąź ↓	(~ wielka- nocne jajko	24 godziny Stalińska ↓ J	koń maści kasztanowej ↓ stolica Erytrei	ku- chenny cedzak ↓ roślina do majenia	turecka cieśnina muzyka improwizowana ↓	goś- ciniec ↓	"V ".... pod klepsydrą" popis wirtuozą ↓ I	"V ... Stoch, skoczek groźne w rzece ↓ i
13			28		14					
męskie imię z Arnolda			serbski złoty	r		odynieć ruch obro- towy "I"	15		waluta Gruzji Gasio- rowska ↓ i	26
				druh Atosa ↓ jak Wisła szeroka	zwój nakrycie głowy z antenką ↓ I			norweski port ↓ 1	3	
zółte ptaszki	w parze z pena- tami ↓ i	składnik mydła ↓ i	meta- lowy uchwyt u drzwi ↓ i	imię Aidy, aktora z se- rialu „M.A.S.H.” ↓ nr	rybka ak- wariowa greckie forum "1"	24			wersja Opla ↓ i	
		... von Bis- marck ↓ "1"	Ferency lub Malysz ↓ 1	utwar- dza górskie stoki ↓ nr		metal, lanta- nowiec ↓ 25		nad- morskie urwisko -> ↓ tył za- głowca ↓ i		
ziomek, krajan			1	1" płukania tkanin ↓ r	część osobo- wości ↓ Tomasz, polski pięściarz		kawałek chleba ↓ "1-----	syn Ferdy- nanda figiel ↓ r		18
	16		4					z Zielo- nego Wzgórza ↓ 1	staro- polski pan ↓ 1-----	prety do robótek ręcznych ↓ krzyk, awan- tura ↓ i
miejska twierdza	zakon- nik, mnich ↓ "1-----	córka Zeusa towot ↓ i		29	pałac i muzeum w Stambule ↓ r	przezro- czysty szaf przy kapeluszu ↓ -----	9	ubiór pletwo- nurka ↓ 1		2
podo- ficer na statku			30	... Po- morskie wynik do- dawania ↓ f				roz- wiązał zagadkę Sfinksa ↓ 23	ryba karpio- wata ↓ i	
	27	gatunek płasz- czki ↓ 1	bał- kański taniec ↓ i	kuzynka szer- szenia ↓ 7	nie- wielki wodo- spad ↓ delikat- ność ↓ I	kolor w kartach ↓ 1	alkaloid w liściach herbaty ziemska lub armatnia ↓ 1		praco- wał z Karwow- skim ↓ i	duży port w Algierii ↓ i
łańcuch górski zK2 ↓ r				np. żelazo jedna z córek króla Argos ↓ I			miłośnik X muzy ↓ "T-----	"nagi" obraz w galerii ↓ I-----	rodzaj upięcia włosów ↓ I-----	krótki zapisek ↓ i
jadalne bulwy kolokazji	mebel z szufla- dami ↓ 17	bier- wiono, szczapa ↓ n	metro- polia Sene- galu ↓ i			wykoń- czenie kieszeni ↓ "T-----				filmowy szere- gowiec ↓ i
stare, podnisz- czone palto ↓ i				napoleon w barku ↓ -				wyspa na Bałtyku błędny ↓ V		wiejski pałacyk ↓ i
czere- wna płachta w ręku mata- dora ↓ i	kobiety powab ↓ 1	słoweń- ski pro- ducent nart ↓ i	Panna z filmu Wajdy ↓ -		11	walczy z dobrem ↓ J-----	kocia noga ↓ J-----	ptasie amory ↓ -		kończą część sonaty ↓ "1-----
tworzy rafę ↓ I				polski zespół rockowy ↓ I	worek R9- drony ↓ 1	8	jasne piwo z angielskiego pubu ↓ 7	silnie trujący gaz musz- tardowy ↓ -		Ludwik Jerzy, poeta ↓ 6
Kaczor ... domini- kanie X TM			ptak błotny ↓ -	10	stolica Jordanii ↓ -				21	jed- nostka sity ↓ 5
				pomost przeła- dunkowy ↓ 12			gruby sznur ↓ -		Jean, aktor z Francji ↓ -	
			szturm, natarcie ↓ -	20	lobu- ziak, ulicznik ↓ -			taniec kaba- retowy ↓ -		

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą rozwiązanie - myśl Johna Steinbecka. iM3avxioid isar Azsmā10m aozw 3iNvzViMzao

Topienie marzanny na początek wiosny. Czy można dostać mandat?

Andrzej Gurba

Obyczaje

Za kilka dni będziemy mieli astronomiczny i kalendarzowy początek wiosny. A wraz z nim min. zwyczajowe topienie marzanny. Czy wrzucenie kukły do wody to zanieczyszczanie środowiska, za które można dostać mandat? Policja i straż miejska odnoszą się do tej sprawy.

20 marca 2023 r. (poniedziałek) o 22.24 słońce wejdzie na linię równika niebieskiego i przetnie go w tzw. punkcie Barana. Astronomowie uważają to za symboliczny początek wiosny astronomicznej - równonoc wiosenną, zwaną inaczej przesileniem. Początek astronomicznej wiosny jest ruchomy. Stały za to jest początek kalendarzowej wiosny - zawsze 21 marca każdego roku.

Z pożegnaniem zimy i przywitaniem wiosny związany był (teraz nieco w zaniku) zwyczaj palenia i topienia marzanny, jako symbolu zimy. Zwyczaj ten ma korzenie w czasach pogańskich, szerzej znany był już w XV wieku. Odnotował go w swojej kronice Jan Długosz.

Dawniej topiono marzannę - zwaną kiedyś m.in. śmierteczką - w czwartą niedzielę po-
stu, dopiero w 2. połowie XX



FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Czy wrzucenie kukły do wody to zanieczyszczanie środowiska, za które można dostać mandat?

wieku, ten zwyczaj zaczęto celebrować pierwszego dnia wiosny. Marzanna to nic innego jak kukła (w mitologii słowiańskiej to bogini związana z zimą, śmiercią, zaświatami), głównie ze słomy, przystrojona szmatkami, itp. Jej spalanie i utopie-

nie to symboliczne pożegnanie jadalnej zimy - z jednej strony. Z drugiej miało przynieść dobre plony, urodzaj.

Po wojnie, w zasadzie do lat 70. XX wieku, topienie marzanny miało bardzo obrzędowy charakter. Brały w tym

udział całe wsie. Były pochody w takt muzyki, tańce nad brzegiem rzek czy jezior. Później zaczęto traktować to wyłącznie w kategoriach zabawy i to przede wszystkim dla dzieci.

Czy wrzucanie kukieł do wody to zanieczyszczanie

środowiska, za które można otrzymać mandat?

- Pracuję w Straży Miejskiej w Słupsku ponad 20 lat. Nie pamiętam, aby było takie zgłoszenie. Nie zamierzamy w czasie pierwszego dnia wiosny czyhać na osoby, którzy wrzucają ma-

rzanny do wody. To polski zwyczaj, tradycja. Nie należy za to karać - mówi Iwona Jakiel, zastępca komendanta Straży Miejskiej w Słupsku.

- Topienie marzanny to zwyczaj szczególnie uwielbiany przez najmłodszych. Jeszcze kilka lat temu widoczne były liczne grupy przedszkolaków, które pod nadzorem opiekunów witały w ten sposób wiosnę. Dzisiaj w większości szkół i przedszkoli odchodzi się od tego zwyczaju, jednak zdarzają się jeszcze placówki, które są wierne tej tradycji i 21 marca ruszają nad brzegi rzek, aby przywitać nadchodzącą wiosnę. Warto zwrócić uwagę na materiały, z których wykonana jest tzw. marzanna, tak aby nie doprowadzić do zanieczyszczenia wody. Wykonanie marzanny z materiałów biodegradowalnych z pewnością przyczyni się do promocji ekologii wśród dzieci, a także nie dopuści do zanieczyszczenia rzeki sztucznymi odpadami - mówi Jakub Bagiński, rzecznik prasowy słupskiej policji.

A jak jest w praktyce? W ostatnich latach zdarzało się, choć bardzo rzadko, że w różnych regionach Polski wystawiano mandaty za zanieczyszczanie środowiska, za które uznawane było wrzucenie do rzek kukieł wykonanych ze sztucznych materiałów. ©

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. 914813 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

DOMY-WYNAJMĘ

KAWALERKA. Słupsk, 661-330-518

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

WYNAJMĘ LOKAL UŻYTKOWY
165M*
W CENTRUM DARŁOWA
TEL.601791591

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio
508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AdoZskup-skupujemy
każde pojazdy, płacimy
nawet za wraki,
oferujemy najwyższe
ceny, 536079721

AUTO skup wszystkich
695 640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

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

PRACA dodatkowa -Chałupnictwo
bez opłat wstępnych
tel. 94 7170 900

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów 788-016-988

AUTOPROMOCJA

ona
- STRONA KOBIET -

stronakobiet.pl



czytaj



18 marca, godz. 19, 19 marca,
godz. 18, bilety 45-105 zł, Opera
na Zamku. ©®

Pomorzanie pomagają w Turcji

Niewyobrażalne rodzinne tragedie, osierocone dzieci, doszczętnie zniszczone domy, życie na ulicy. Brak żywności i leków. To tragiczna rzeczywistość mieszkańców Turcji i Syrii. Wolontariusze ze Słupska pojechali do tureckiej prowincji Hatay, aby nieść pomoc...

