

WEEKEND z *rodziną*

- **Psychologia** Na pewno i stycznia i na pewno początek wiosny to czas, kiedy składamy sobie najróżniejsze przyrzeczenia, spisujemy plan zmian, które koniecznie musimy wprowadzić w naszym życiu. I słusznie! Warto planować zmiany, ale z głową **str. 5**
- **Wojciech Mecwaldowski** Był łobuzującym dresiarzem z budowlanki. Ponieważ potrafił rozbawić kolegów swymi wygłupami, wymyślił sobie, że zostanie aktorem. I okazało się, że ma autentyczny talent **str. 6**



Sobota-niedziela
11-12.03.2023

Nr 59 (4911)
Nakład: 7.515 egz.

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

Mieszkańcy miast
coraz częściej
uważają na to, czym
palą w piecach **str. 14**



Kultura
Mały Książę
- Baśniowa opowieść
dla młodzieży
i dorosłych **str. 15**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REGION KIEDYŚ BOGATE I WYSTAWNE, DZIŚ SPALONE, ZDEWASTOWANE, OPUSZCZONE I ZAPOMNIANE

Pałace jak... z horroru



FOT. MAGDALENA OLECHNOWICZ



Gmina Kobylnica chce uratować pałac w Kończewie. W Starostwie Powiatowym w Słupsku trwa proces wywłaszczenia. Niestety, ciągnie się długo. A właścicielka, mimo że od 25 lat nic w nim nie zrobiła, utrudnia gminie przejęcie obiektu. Takich pałaców na całym Pomorzu są setki... **str. 2**

W poniedziałek w naszej gazecie Sportowy24

■ Smimh h h h h h h h h h h h h h h h h

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

Zamów prenumeratę Głosu

<5> 94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Dwory i pałace zamieniają się w gruz...

Magdalena Olechnowicz

Temat z pierwszej strony

Żał patrzeć na niszczące dworki i pałace, jakich na całym Pomorzu nie brakuje. Jednak często - nawet mimo chęci i wielu podjętych działań - d świadców historii zamieniają się w gruz. Tak jak w przypadku pałacu w Kończewie w gminie Kobylnica. Choć tu jest jeszcze isierka nadziei

Trwa pfoes wywłaszczenia właścicieli na rzecz gminy. To fenomen na skalę całego Pomorza. Takie postępowania przeprowadza się niezwykle rzadko. Trwają latami.

Ale od początku...

Pałac stoi z dala od drogi głównej, więc zapewne większość mieszkańców regionu nawet nie wie o jego istnieniu. Duży teren parkowy dookoła pałacu jest ogrodzony płotem, ale prowadzi do niego wyrwana furtka, przez którą łatwo przejść.

Budowla robi imponujące wrażenie - jest ogromna, położona na dużej zadrzewionej działce. Niestety, jest kompletnie zrujnowana. Na zewnątrz zachowały się zabytkowe zdobienia, ale wewnątrz to kompletna ruina. Choć duża sala reprezentacyjna, pięknie oświetlona dzięki dużym ozdobnym ramom okiennym, nadal robi wrażenie.

Trochę historii

Pałac zbudowano w połowie XIX wieku. Charakterystyczne elementy pałacu to kwadratowa wieża i duża sala reprezentacyjna wewnątrz. Budowlę otacza park z końca XVIII wieku o powierzchni 7,7 hektara. Obok pałacu był niegdyś staw, dziś pozostał po nim tylko ślad w postaci zamulonego bajorka. Dawniej na stawie znajdowała się wyspa, a na wyspie fontanna - rzeźba rusalki trzymającej ryby. Z rybich pysków tryskała woda.

W marcu 1945 roku Kończewo zajęła Armia Czerwona i to właśnie Rosjanie przeznaczili pałac na swoje kwatery. Potem była tu siedziba PGR-u w Kończewie - biura i mieszkania pracowników. W latach 80. XX wieku na pierwszym pię-



FOT. MAGDALENA OLECHNOWICZ



FOT. MAGDALENA OLECHNOWICZ

Pałac niszczy od 25 lat. Właścicielka nic z nim nie robi. Teraz konserwator zabytków Wójt ocenia: aby pałac odzyskał dawną świetność i mógł służyć mieszkańcom potrzeba około 20 mln zł

trze pałacu funkcjonowało przedszkole.

Po upadku PGR-u pałac dzierżawił były dyrektor tegoż PGR-u, a w 1998 roku został sprzedany w prywatne ręce. Niestety, nowy właściciel nie przeprowadził żadnego remontu.

Trzy lata temu

W marcu 2020 roku doszło do pożaru w opuszczonym budynku. Spłonęła na szczęście jedynie więźba dachowa wieży, jednak podczas akcji gaśniczej zalane zostały stropy wewnątrz budynku.

- Na miejsce wysłano 12 zastępów. Nikt nie ucierpiał, nikomu nic się nie stało. Pożar powstał w wieży pałacowej. Udało się ochronić obiekt, pożar nie zdążył się rozprzestrzenić. Przyczyna pożaru nie jest znana - mówił wówczas Piotr Basarab, rzecznik prasowy PSP w Słupsku.

Właścicielem pałacu jest kobieta z Trójmiasta. Gmina od lat próbuje od niej odkupić pałac, ale bezskutecznie.

Leszek Kuliński, wójt gminy Kobylnica, nie krył wtedy złości.

- Ten pożar to wynik zaniedbań właścicielki pałacu. Nabyła go ona w 1998 roku od Agencji Nieruchomości Rolnych. Nie przeprowadziła żadnych prac zabezpieczających obiekt. My od roku staramy się zmobilizować te osobę poprzez

Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków do podjęcia działań, ale bezskutecznie. Staramy się o przejęcie pałacu, gdyż mamy na niego pomysł i możliwość zrealizowania inwestycji, ale rozmowy z tą panią są bardzo trudne. Żąda ona niebotycznych sum, podczas gdy sama kupiła obiekt od ANR ze zniżką, pod warunkiem jednak, że podejmie się renowacji. Nigdy jednak nic tam nie zrobiła. Pałac jest zrujnowany, a pani zarzuca nam, że utrudniamy jej inwestycję - denerwuje się wójt.

Wójt przyznaje, że ma sentyment do tego miejsca i robi wszystko, aby pałac uratować. - Pracowałem w tym pałacu 35 lat temu. Była tu siedziba Zakładu Rolnego w Kończewie, było przedszkole, piękna sala balowa. Dzisiaj żał patrzeć, jak niszczy, a wewnątrz gniją stropy - mówi wójt Kuliński. - My chcieliśmy tam stworzyć centrum kulturowe na wzór małego Swołowa. Jest przygotowany projekt, mieliśmy wstępny pozytywną opinię wniosku o fundusze norweskie. Niestety, sytuacja teraz komplikuje się jeszcze bardziej.

Dzisiaj

Po pożarze pojawiła się szansa na uratowanie obiektu. Zatrzaszczył się o niego Pomorski Wojewódzki Konserwator Zabytków.

- W 2021 roku zakończyły się prace zabezpieczające budżetu pomorskiego wojewódzkiego konserwatora zabytków - mówi Krystyna Mazurkiewicz-Palacz, kierownik słujskiej delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków. - Z końcem 2021 roku złożyliśmy wniosek o wywłaszczenie. Teraz Starostwo Powiatowe w Słupsku prowadzi to postępowanie. W tym momencie został wyznaczony rzeczoznawca, żeby ocenić wartość obiektu - wyjaśnia konserwator zabytków.

Takie postępowania przeprowadza się rzadko i trwają latami. Krystyna Mazurkiewicz-Palacz dodaje, że słujska placówka pierwszy raz złożyła taki wniosek.

- Jest to dość długi proces, bo trzeba spełnić szereg wymagań formalnych. Należy zrobić projekt, trzeba przeprowadzić procedurę. Wywłaszczenie przeprowadzane jest na rzecz gminy Kobylnica, która miałaby go przejąć i przeznaczyć do użytku mieszkaniowemu. Park przeznaczony będzie do rewitalizacji, a pałac miałby pełnić funkcje gospodarcze. Na pewno z dużą korzyścią dla mieszkańców. Jest wola ze strony gminy, aby przejąć pałac - mówi Mazurkiewicz-Palacz.

Sprawa jest jednak skomplikowana. Proces utrudnia właścicielka.

Leszek Kuliński, wójt gminy Kobylnica: - Właścicielka skarży wszystkie możliwe de-

cyzje. Złożyliśmy wniosek o przejęcie, ustaliliśmy zasady - zaproponowaliśmy kwotę, wskazaliśmy termin zawarcia aktu notarialnego, ale właścicielka zaskarżyła wszystkie nasze postępowania - mówi wójt. - Wcześniej była możliwość pozyskania pieniędzy, dzisiaj są ograniczone możliwości. Trzeba wyłożyć około 20 mln złotych. Pałac dwa lata temu był do uratowania. Dzisiaj sytuacja się pogorszyła. Przez ostatnie dwa lata popadł w jeszcze większą ruinę - mówi wójt.

Tymczasem przed starostą słujskim toczy się na wniosek Pomorskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków w Gdańsku postępowanie wywłaszczeniowe na rzecz gminy Kobylnica w celu pozbawienia prawa własności nieruchomości.

- Nieruchomość ma zostać

wywłaszczona na rzecz gminy Kobylnica w celu realizacji celu publicznego polegającego na opiece nad nieruchomościami stanowiącymi zabytki w rozumieniu przepisów o ochronie zabytków i opiece nad zabytkami - mówi Marta Treder z Wydziału Gospodarki Nieruchomościami w Starostwie Powiatowym w Słupsku. - Aktualnie powołany został rzeczoznawca majątkowy jako biegły z zakresu wyceny nieruchomości w celu wykonania opinii ustalającej wartości praw do przedmiotowej nieruchomości. Termin wykonania operatu szacunkowego jeszcze nie upłynął. Właścicielka nieruchomości odbiera kierowaną do niej korespondencję i kontaktuje się pisemnie z nami.

Póki co, wciąż jest to idealne miejsce na kręcenie horrorów....©

KOMENTARZ AUTORA

Dawniej świeciły świetnością, dziś po dawnym blasku nie ma już śladu. A szkoda, bo te zamki, pałace, dworki to małe arcydzieła. Na całym Pomorzu jest ich bardzo dużo. Przewodniki turystyczne często na ich temat milczą, bo... czym się tu chwalić. Losy wielu z nich są podobne. W czasie II wojny właściciele musieli je opuścić. Po wojnie przejmowała je często Armia Czerwona. Potem przechodziły we władanie Agencji Nieruchomości Rolnych, które sprzedawały je za grosze. Niewiele z nich miało to szczęście, aby trafić w ręce bogatych właścicieli, którzy z Kociuszką robili królową. Stąd coraz więcej pałaców i dworków zamienia się stopniowo w stertę gruzu.

Od jakich
produktów rośnie
oponka
na brzuchu?

PORADNIK *str. 7*

Co na obiad?
Kurczak
w przeróżnych
odsłonach!

KUCHNIA *str. 89*

WEEKEND *z rodziną*

Polski zamek
Hogwart wreszcie
zostanie
ukończony?

ROZRYWKA *str. 10*

Kolor paznokci
mówi więcej,
niż mogłoby się
wydawać

MODA *str. 12*

Gł o s

Sobota-Niedziela, 11.12.2023

WIOSENNE PORZĄDKI W NASZYM ŻYCIU – JAK ZROBIĆ JE Z GŁOWĄ? *m*



Koniec zimy i początek wiosny to doskonała okazja do zrobienia podsumowań pierwszych miesięcy nowego roku. Warto przyjrzeć się, co udało nam się osiągnąć, a których założeń nie wypełniliśmy i dlaczego. Przy planowaniu wiosennych porządków w naszych życiach należy jednak kierować się zdrowym rozsądkiem. «*str. 5*

Justyna Piasecka

PORZĄDEK NIE TYLKO W SZAFIE



Ciągnąca się niemiłosiernie zima wykańcza nas psychicznie. Szare, zbyt krótkie dni, brak słońca - to zdecydowanie nie pomaga, żebyśmy mogli pełni energii. Aż zapachu zmagać się z trudami codzienności. Wychodzimy rano do pracy, kiedy jest ciemno. Po ciemku wracamy do domu. Wyczerpani wypatrujemy - przez mokre od deszczu okna - wiosny i pierwszych ciepłych promieni, które ogrzeją nasze zmierznięte twarze.

Kiedy w końcu nadejdą te długo wyczekiwane dni, budzimy się niczym niedźwiedzie z zimowego snu. Wtedy, wraz z nadzieją wiosny, która staje się dla nas przebudzeniem, nowym początkiem, nadchodzi czas porządków. Na dno szaf - bez skrępułów - upychamy zimowe kurtki, grube swetry i ocieplane buty. Chowamy czapki, szaliki i rękawiczki, by zrobić miejsce na wiosenne płaszcze i zwiewne sukienki. Sprzątamy balkony i tarasy, siejemy zioła i sadzimy kwiaty.

Jednak wiosna to doskonały czas nie tylko na porządki w naszych domach i ogrodach. Wiosna to też idealny czas na zrobienie porządku w życiu. Natchnieni nową energią odważmy się zaważyć o siebie. Nie lubisz swojej pracy? Zmień ją! Są wokół Ciebie toksyczni ludzie? Zakończ znajomość! Twój czas pochłaniają rytualne, bezmyślne i kompletnie niepotrzebne zajęcia lub czynności? Pozbądź się ich! Kto powiedział, że w każdą sobotę musisz upiec ciasto?! Zastanów się też, czy nie lepiej byłoby zacząć dzień od filiżanki gorącej herbaty na balkonie niż od sprawdzenia maili i najnowszych informacji?

Wykorzystaj siłę, która budzi się w Tobie na pozbycie niepotrzebnych rzeczy i relacji, a nie na dodawanie kolejnych bezwartościowych. Niech Twoje życie będzie jak szafa kapsułowa - zostaw jedynie to, co cię uszczęśliwia i to, czego naprawdę potrzebujesz.

Jeśli to zrobisz, gwarantuję Ci, że kolejne pory roku - lato, jesień i zima - będą dużo szczęśliwsze.

Nieporadnik Tatusia

RANDKA

Siedzimy zszokowani. My, rodzice znaczy się. Czarne myśli przełatują przez głowę: podpalił coś? Ukradł? Człowieka zabił...

A było to tak. Rodzice dostali wychodne, bo dziadkowie dzieci na parę godzin przysparzyli. Tyle okazji przeleciało, jakieś wyjścia do teatru, na balet -bo młodzieży nie byłozkim zostawić, atu nagle spada taka łaska i... nie wiadomo coźnią zrobić To posłaliśmy. Naspacer po poznańskim Starym Rynku. Kto nie wie, jak poznański Stary Rynek obecnie wygląda, niech sobie przypomni memy z prezydentem Bidenem spoglądającym w dół z pokładu swego samolotu i szepczącym: „Boże, jakie zniszczenia”. No, to właśnie tak.

Usiedliśmy w knajpcie. Aż tu telefon od dziadków, że mamy przybywać, bo dzieci już marudnie i płacziwie. Co tam zamówienie, tata prosi o zapakowanie. A tu... restauracja się przejęła. Że klient się obraził, bo za długo czekał. I proponują, że na ich koszt. Nie mogą robić reklamy firmie, ale ujęli rodziców. Rodzice jednak swój honor mają i zapłacili, choć z rabatem. Wrócili do domu, zgarniając dzieci po drodze, siedli do stołu... a tu szok.

Bo dzieci jakieś odmienione. Przyciemniły światło. Mamie odsunęły krzesło do siadania. Tacie podały serwetki. Mamie - herbatę. Włączyły radio, złe, że wiadomości leca, a nie romantyczna muzyka. A potem cichaczem się wycofały, mówiąc: „Teraz madę romantyczną randkę...”. **Tata (mażesz do mnie napisać: nieporadniktatiisia@gmail.com)** co dzień w naszych domach.

Gwiazda

BYŁEMU Y'CHOI 'YW/NYII 'WOLNOŚCI, MIAŁEM TEŻ TEŻ WOLNOŚĆ WYOBRAŹNI. NIE PAMIĘTAM, BYM W DZIECIŃSTWIE MÓGL NA COKOLWIEK NARZEKAĆ

Wojciech Meczaldowski, aktor filmowy i teatralny



FOT. ANNA KACZMARZ / POLSKA PRESS

Warto wiedzieć

Domowe alergie - co może nas uczulać w domu?



FOT. 123RF

Sierść zwierząt domowych to popularny alergen



FOT. 123RF

Nawet kwiaty doniczkowe wywołują reakcje alergiczne



FOT. 123RF

W dywanach, pościeli czy na meblach żyją roztocza



FOT. 123RF

Bardzo wielu ludzi jest uczulonych na produkty spożywcze

Alergia kojarzy nam się z zwyczaj z pyłkami. które w sezonie dają się we znaki osobom uczulonym. Jednak reakcje alergiczne mogą zostać wywołane przez substancje i przedmioty codziennego użytku, które mamy pod naszym dachem.

Najpopularniejszą alergią w naszym kraju jest sezonowe uczulenie na pyłki traw, brzozy i bylicy. Często borykamy się także z reakcją alergiczną na roztocza kurzu domowego, pleśnie i grzyby. Około 15 proc. alergików mierzy się również z uczuleniem na sierść zwierząt, ich wydzieliny, nieco rzadziej zdarzają się alergię pokarmowe.

Jak widać - niemal wszystko może nas uczulać. Wiele potencjalnych alergenów znajduje się

Mamy z nimi kontakt każdego dnia, często nie wiedząc, że to one są źródłem alergii i powodują nieprzyjemne dla zdrowia objawy.

Czym tak naprawdę jest alergia?

Alergią nazywamy nietypową lub przesadną reakcję układu odpornościowego wywołaną przez konkretną substancję. Szacuje się, że nawet połowa Polaków jest na coś uczulona, choć objawy występują u ok. 40 proc. ludzi. Alergie dzieli się na cztery podstawowe rodzaje:

- alergia pokarmowa - najczęściej wiąże się ze spożywaniem jajek, mleka krowiego, orzeszków ziemnych, owoców morza i glutenu;

- alergia wziewna - dotyczy reakcji alergicznej na pyłki roślin, sierść zwierząt, głównie

kotów, roztocza kurzu domowego, zarodniki grzybów oraz pleśni;

- alergia kontaktowa - może być wywołana przez nikiel, lateks, konserwanty czy substancje zapachowe w kosmetykach i środkach czystości;

- alergia iniekcyjna - uczulenie pojawia się po kontakcie z jadłem owadów, lekach podawanych w zastrzykach lub doustnie.

Alergia - objawy i sposoby leczenia

Reakcje alergiczne różnią się w zależności od rodzaju i nasilenia alergii. Objawy alergii to zazwyczaj świąd oczu, katar sienny i przez reakcje układu oddechowego. Uczulenie może objawiać się także przez ból brzucha, biegunkę, wymioty oraz zaczerwienienia lub wysypkę na skórze. W skrajnych

przypadkach u uczulonego może dojść nawet do wstrząsu anafilaktycznego.

Warto pamiętać, że alergia to choroba przewlekła, trwająca najczęściej przez całe życie - rzadko udająca się skutecznie leczyć. Jej objawy można hamować z pomocą leków antyhistaminowych lub przeciwdziałających z korynkosteroidami. W niektórych przypadkach sprawdzić się może immunoterapia, stopniowe podawanie coraz większych dawek substancji uczulającej daną osobę, co uodparnia układ odpornościowy na jej obecność.

Z niektórych alergii można „wyrósnać” lub mniej odczuwać ich nasilenie. Są jednak takie, które zazwyczaj pozostają z nami do końca życia np. uczulenie na orzeszki ziemne czy ryby i skorupiaki.

Psychologia

Dorota Kowalska

dorota.kowalska@polskapress.pl

Na pewno i stycznia i na pewno początek wiosny to czas, kiedy składamy sobie najróżniejsze przyrzeczenia, spisujemy plan zmian, które koniecznie musimy wprowadzić w naszym życiu. I słusznie!

Bo, jak czytamy na www.psycholog-pisze.pl, „wtedy życie przestaje być nudne. Dopiero gdy coś się zmienia, mamy szansę czegoś doświadczyć, przeżyć przygodę, a siedząc ciągle w jednym miejscu, nam się to nie uda. Zmiany ofemją nam nowe wyzwania i możliwości. Dzięki nim się rozwijamy, poznajemy własne granice i uczymy się ich przekraczania”.

Swoją drogą wiosna sprzyja zmianom. Dzień staje się dłuższy, na niebie częściej pojawia się słońce, a my zrzucamy z siebie grube płaszcze, czapki, szaliki i trochę więcej nas widać.

Z badań CBOS wynika, że 57 proc. Polaków najbardziej lubi lato. Wiosnę 32 proc., zimą wybiera tylko 3 proc., a jesień - 4 proc. Pozostałe 4 proc. nie ma ulubionej pory roku.

Więc co trzeci z nas czeka na marzec. I planuje. Zrobimy jednak nasz plan zmian z głową, tak, aby mogłoby być zrealizować. Na początku sprawdzimy, ile zostało z naszych noworocznych postanowień, a jeżeli niewiele - zastanowimy się dlaczego. Może chcieliśmy zbyt wiele, może lepiej spojrzeć realistycznie na nasze możliwości?

Zacznijmy od tego, co wydaje się najmniej przyjemne, chodząc wcale nie musi takim być. Tak, sprzątanie domu, mieszkania, podwórka. Wbrew pozorom sprzątanie nie jest takie złe, bo jak twierdzą psychologowie, porządkowanie przestrzeni wokół siebie, to także porządkowanie w naszych głowach. Poza tym, układanie rzeczy, zbieranie rozrzuconych zabawek czy rutynowe prasowanie pomaga się uspokoić. Z jednej strony działamy i widzimy efekty tych działań, z drugiej mamy czas, by ochłodzić i wygasić emocje, które w nas buzują. Wykonując mechaniczne czynności, doznajemy też czasami olśnienia i problem, który wydawał nam się zupełnie nie do rozwiązania, po dwugodzinnym mydaniu okien, sam rozwiązuje się w naszych głowach.

Nie szalejmy jednak, nie rzucajmy się od razu na gruntowny remont mieszkania. Może wystarczy po prostu je posprzątać albo kupić kilka nowych dodatków, które sprawią, że poczujemy nową energię w swoich czterech ścianach.

Kiedy już posprzątałyśmy, zajmijmy się szafą i zrobimy porządek z naszą garderobą, to także takie rytualne przejście w nową porę roku. Przejrzyjmy wszyst-

kie buty, bluzki, spodnie, koszulki. Oceńmy, czy naprawdę w nich chodzimy - jeśli uznamy, że jakiś duch ubraliśmy trzy lata temu, nie łudźmy się, że włożymy go tej wiosny. Odłóżmy wszystkie rzeczy, z których nie korzystamy, oddajmy je potrzebującym, koleżankom, znajomym. Poczujemy się lżej i lepiej.

Teraz nadszedł czas na spojrzenie w lustro. I dotyczy to nie tylko pań, ale także panów. Niższe temperatury, krótki dzień sprawiają, że zimą mamy apetyt na ciężkie, tłuste potrawy. Owszem - dostarczają organizmowi energii, której ten potrzebuje do wytworzenia ciepła, ale niekoniecznie są zdrowe, a już na pewno sprawiają, że tu i ówdzie lekko się zaokrągliłiśmy.

Więc czas na warzywa i owoce, w każdym razie namaladzię. Wielu dietetyków zaleca też wiosenny detoks organizmu. Można go przeprowadzić na wiele różnych sposobów. Jednym z nich jest ograniczenie, a najlepiej wykluczenie z diety: żywności przetworzonej, potraw smażonych, cukru, mąki, soli, kawy, mleka, alkoholu i oczywiście papierosów. Kolejnym sposobem na oczyszczenie organizmu po zimie jest ruch. Więć wyciągnijmy rower z piwnicy. Inie chodzi tylko o to, że wzmocnimy mięśnie nóg, ramion, kręgosłupa - jazda na rowerze ze średnią prędkością ok. 20 km/h przez godzinę pozwala spalić 400 - 500 kcal! To naprawdę sporo. Przebywając na świeżym powietrzu, dotleniamy także mózg, co wpłynie pozytywnie na nasze samopoczucie. Równie dobrze działa wizyta na basenie czy codzienne spacerowanie. Zawsze też można wybrać siłownię czy fitness kluby - zapisać się na zajęcia z aerobiku czy pilates.

I kolejna rzecz - picie dużej ilości wody. Najlepsza jest woda niegazowana z odrobiną soku z cytryny, pamiętajmy, że w ciągu dnia powinniśmy przyjąć od 2 do 3 litrów płynów. Nawadniając organizm, poprawiamy jego ogólną wydolność, usprawniamy metabolizm oraz usuwamy toksyny i zbędne produkty przemiany materii.

Kiedy już posprzątałyśmy w mieszkaniu, przejrzyjmy zawartość szafy i doprowadzimy do porządku nasz organizm, można wyznaczyć sobie kolejne cele: naukę języków obcych, lekturę konkretnych książek, cotygodniowe wyjścia do kina, teatru, naukę jakiejś nowej umiejętności. Wychlarz możliwości jest ogromny.

Ale uwaga! Mierzmy siły na zamiary. Jak zauważa dr Ewa Jarczeńska-Gerc, psycholog z Uniwersytetu SWPS, w tekście umieszczonym na stronach uczelni, robiąc sobie jakieś postanowienia, chcemy odmienić swoje życie,

Dłuższy dzień, więcej słońca - wiosna to czas, kiedy przyroda budzi się do życia, a my razem z nią. Wstępuje w nas nowa energia - wyznaczamy sobie nowe cele, robimy nowe postanowienia. Warto planować zmiany, ale z głową

WIOSENNE PORZĄDKI. WARTO JE ROBIĆ, ALE NA SPOKOJNIE



Wiosenne porządki w naszym życiu dobrze jest zacząć od posprzątania naszego domu lub mieszkania

ale najchętniej bez ponoszenia kosztów i wysiłku związanego z tym procesem.

- Tymczasem droga do sukcesu jest trudna do pokonania i wymaga wyjścia ze strefy komfortu - zwraca uwagę psycholog.

Jak wymienia, proces motywacyjny składa się z czterech etapów: rozpoczęcia, ukierunkowania, podtrzymania (gdzie konieczna jest szczególna uważność) oraz zakończenia działania.

Najpierw potrzebny jest realny plan.

- Jeśli powiemy sobie konkretnie, gdzie, kiedy i w jakiej formie zamierzamy realizować nasze założenie, zwiększają się nasze szanse na osiągnięcie sukcesu - uważa psycholog.

Więć zamiast mówić: „będę ćwiczyć”, „będę się odchudzać”, „będę się zdrowo odżywiać”, lepiej zaplanować szczegółowy plan działań, ustalić konkretnie - kiedy i gdzie ćwiczymy, ułożyć jadłospis na tydzień, a potem kolejny. Trudnym elementem dotrzymywania postanowień jest zwalczanie własnych wymówek. Psycholog zauważa, że każda rezygnacja z planu i sięgnięcie na przykład po czekoladę, słodki gazowany napój, rezygnacja z wyjścia na siłownię chwilowo poprawi nam nastrój, ale po jakimś czasie nasza samoocena spadnie, bo przecież doskonale zdajemy sobie sprawę, że przeskrobaliśmy.

- Gdy jednak zmotywujemy się do działania, pokonując

chwilowe uczucie dyskomfortu, zaczynamy być z siebie dumni. Nasze zmaganie ze słabościami jest bezcenne, gwarantuje bowiem ukonstytuowanie się wysokiej, stabilnej samooceny - tłumaczy Jarczeńska-Gerc.

Wykształcenia dobrych nawyków trwa około trzech miesięcy, ale i po tym okresie, trzeba być czujnym, nie odpuszczać sobie.

- Nie koncentrujemy się na samym pozytywnym wyniku, bo najczęściej odciąga nas to od działania. Mamy wówczas poczucie, że sukces już niemal nastąpił - zauważa psycholog. I przyznaje, że aby osiągnąć cel i w nim wytrwać, trzeba się wysilić i nie warto wyobrażać sobie, że zrealizowaliśmy już właściwie

wszystkie założenia, że dotarliśmy na szczyt.

- To, co może nam pomóc, to skupienie się na drodze, procesie dążenia do celu. Wyobrażanie sobie kolejnych kroków działania - radzi psycholog.

Właśnie. Z czasem to droga okaże się dla nas najważniejsza, efekty pracy pojawią się wcześniej, czy później.

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

USŁUGI HYDRAULICZNE,
tel. 607 703 135.

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

Sylwetka

Nie żałuje absolutnie niczego, co do tej pory zagrał

Był łobuzującym dresiarzem z budowlanki. Ponieważ potrafił rozbawić kolegów swymi wygłupami, wymyślił sobie, że zostanie aktorem. I okazało się, że ma autentyczny talent

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Właśnie oglądamy go w kinach w roli Bronisława Malinowskiego w awanturczym filmie „Niebezpieczni dzentelmeni”. I trzeba

przyznać, że pozwala sobie w nim na podziwu godną komediową szarżę. Jego talent do rozbawiania widzów mogliśmy do niedawna podziwiać również w telewizyjnym serialu „Kowalscy kontra Kowalscy”. Wojciech Mecwaldowski potrafi jednak wydobyć ze swej obecności na ekranie dramatyczną nutę - choćby w biograficznej „Śmierci Zygielbojma”.

- Priorytetem dla mnie jest to, by wybierać takie role, które czuję i które mnie interesują, są ciekawe, różnią się od poprzednich - także pod względem mojego wyglądu. Role, dzięki którym mogę lepiej poznać siebie i świat, który mnie otacza. Kiedy dostaję scenariusz, albo coś czuję, albo nie. Nigdy nie zrobiłem czegoś, bo musiałem. Wszystkie moje wybory były świadome - mówi w Onecie.

Ze słoniem na spacerze

Wychował się w Kłodzku, gdzie jego dziadek prowadził od końca wojny do 2000 roku prywatny zakład fotograficzny. Pracowała w nim również jego babcia, a potem - tata. Tylko mama się wyłamała, bobyła księżową. Młodsza siostra odziedziczyła tę pasję do zdjęć i została cenią fotografką, pracującą w kraju i za granicą. Mały Wojtuś uwielbiał spędzać całe popołudnia u dziadka w zakładzie.

- Aparat był na kółkach, drewniany, większy ode mnie, z długim wężykiem i wielką płachtą, pod którą dziadek się chował. Jak pstrykał zdjęcie, to mówił: „Już po operacji”. A jabyłem chłopcem, siedziałem za ścianą i przyglądałem się ładnym paniom, które przychodziły do zakładu dziadka - wspomina w serwisie Uroda Żyda.

Wojtuś był grzecznym chłopcem. Czasem aż zanadto.

Jako dziecko lubił siadywać w kącie pokoju i wpatrywał się godzinami w jeden punkt. Sam uznał potem, że była to nieświadoma medytacja, dzięki której przenosił się w świat wyobraźni. Kiedy miał pięć lat, mama zapytała go: „Wojtuś, kim będziesz, jak dorośniesz?”. „Aktorem” - odpowiedział bez chwili wahania.

- Nie pamiętam, bym mógł na cokolwiek narzekać albo mieć jakieś traumy. Byłem wychowywany w wolności, miałem też wolność wyobraźni. Jak mówiłem, że wychodzę ze słoniem na spacer, rodzice słuchali mnie z zaciekawieniem. Nigdy mnie nie ograniczali. Pokazali mi, że lepiej dokonywać wyborów, będąc wiernym sobie, a nie

komuś, kto mi mówi, jak mam żyć - podkreśla w Interii.

Dresiarz z budowlanki

Po podstawówce dostał się do technikum, gdzie uczył się na konserwatora zabytków. Męskie towarzystwo zrobiło swoje: zainteresował się koszykówką i zaczął na serio myśleć o sportowej karierze. Wszystko

WOJCIECH MECWALDOWSKI

Polski aktor filmowy, telewizyjny i teatralny. Urodził się w 1980 roku w Dusznikach-Zdroju. Wychowywał się w Kłodzku, gdzie skończył technikum konserwacji i renowacji zabytków architektury. Studiował we wrocławskiej szkole teatralnej.

W latach 2004-2008 był na etacie w Teatrze Polskim we Wrocławiu. Potem przeprowadził się do Warszawy i rozpoczął karierę kinową i telewizyjną. W kinie zadebiutował w „Dniu świra”. Najciekawsze role stworzył w „Dziewczynie z szafy”, „11 minutach”, „Juliuszu” i „Śmierci Zygielbojma”. Telewizowie oglądali go w serialach „Usta usta”, „39 i pół tygodnia”, „Kowalscy kontra Kowalscy” czy „Klangor”.

Udziela się również w dubbingu i podkłada głos pod postać Asterixa we francuskich filmach animowanych.

szlag trafił, kiedy doznał kontuzji na jednym z meczów. Wtedy przypomniał sobie o aktorstwie. Wszak ciągle na przerwach między lekcjami rozśmieszał kumpli, płacząc na zawołanie. Postanowił więc zdawać do akademii teatralnej.

- Poszedłem do mojego polonisty. Poprosiłem, żeby mi pomógł w doborze tekstów, a on wyśmiał mnie przy wszystkich. Później chwalił się: „W tej ławce siedział mój uczeń Wojciech Mecwaldowski”. Żenujące. Teksty do egzaminów musiałem znaleźć sam. Uczyłem się ich na pamięć, starając się je zrozumieć. Wiedziałem, że będę musiał bawić się nimi na egzaminie, bo ktoś z komisji może sobie zażyczyć, żebym powiedział je jak komentator piłki nożnej albo jakbym się kochał z dziewczyną - śmieje się w Interii.

Dwukrotnie dobijał się do wrót łódzkiej filmówki - ale za każdym razem starano mu się wytłumaczyć, że nie będzie z niego aktora. Dopiero za trzecim razem, kiedy stanął na egzaminie we Wrocławiu, udało mu się przekonać komisję. Trzy lata później d sam, którzy odesłali go z Łodzi z kwitkiem do domu, wręczyli mu nagrodę dla najlepszego aktora na festiwalu szkół teatralnych.

- Zdając do szkoły teatralnej, nie wiedziałem kim jest Lupa. Po prostu nie interesowałem się teatrem. Byłem dresiarzem po szkole budowlanej, który nie miał aspiracji, by myśleć o sztuce. Było mi to kompletnie obce. Gdy dowiedziałem się, że zagram u Lupy, byłem w szoku. To był rzeczywisty przełom. Tym bardziej że studiowałem wtedy dopiero na trzecim roku. To też później związało mnie na pięć lat z Teatrem Polskim we Wrocławiu - opowiada w Plejadzie.

Przekraczając granice

Właściwie mógł cieszyć się ciepłą posadką we wrocławskim teatrze, ale szybko go to znudziło. Ponieważ będąc na etacie miał problemy z przyjmowaniem zewnętrznych zleceń, zrezygnował ze

stabilnej pracy i pojechał na podbój Warszawy. To było dobre posunięcie: kiedy zagrał w serialu „Usta, usta”, stał się rozpoznawalny na tyle, że zaczął otrzymywać ciekawe oferty nie tylko z telewizji, ale i z kina. Do dziś zagrał w ponad stu filmach i serialach.

- Nie zrobiłem nic, czego bym się wstydził. Tu może dodam, że jako aktor nie mam wpływu na to, jak coś będzie wyglądało, ja mogę odpowiadać tylko za swoją pracę. I siedząc tutaj wiem, że mogłbym zagrać wiele ról o wiele lepiej, ale wiem, że dupy nigdzie nie dałem. Zrobiłem wszystko najlepiej jak umiałem, po prostu. Ale to jest zawód, którego będę się uczył do końca życia - deklaruje w serwisie Anywhere.

Wielkim wyzwaniem stała się dla niego rola autystycznego chłopaka w filmie „Dziewczyna z szafy”. Tak wkręcił się w inny świat, że z trudem wrócił do normalności. Aby stanąć na nogi, zrobił sobie przerwę od grania.

- Przekroczyłem granicę, której aktor nigdy nie powinien przekraczać. Czyli tak głęboko wszedłem w postać, że zatraciłem siebie. To mnie przeraziło. Przeholowałem i konsekwencje były ogromne - do roli schudłem ponad 20 kilogramów i obniżyłem się o ponad 10 centymetrów, bo mój kręgosłup tego nie wytrzymał. Do tego posypałem się psychicznie. Powrót do rzeczywistości był takim rozczarowaniem, że drugi raz chyba bym tego nie przeżył. Czy żałuję? Nie. Niczego w życiu nie żałuję - deklaruje w „Vivie”.

Niewiele wiadomo o jego życiu prywatnym. Na pewno jest wrogiem technologicznych nowinek: korzysta z tefonu i komputera tylko wtedy, kiedy musi. Odpoczynek znajduje w kolekcjonowaniu: zbiera bilety przejazdów komunikacyjnych, zabawki zajeżdżone niespodziankami, buduje niezwykle konstrukcje z klocków Lego. Maluje też obrazy: wielkoformatowe abstrakcje w stylu Jacksona Pollocka. Firmuje je jednak pseudonimem, więc tylko wtajemniczeni wiedzą, kto jest ich autorem.



FOT. ANNA KACZMARZ / POLSKA PRESS

Zdrowa dieta

Od tych produktów rośnie oponka na brzuchu

Oponka na brzuchu to nadmiar tkanki tłuszczowej, której część jest zgromadzona w środku i zagraża zdrowiu. W znacznej mierze do powstawania takiej formy otyłości przyczyniają się niezdrowy tryb życia i zła dieta. Aby nie poszerzać talii - i zwiększyć skuteczność diety mającej odchudzić brzuch, warto unikać konkretnych produktów. Sprawdź, co powoduje oponkę na brzuchu

Oponka to żartobliwe określenie tkanki tłuszczowej gromadzącej się w okolicach brzucha.

Gdy tyjemy w tym rejonie, tłuszcz odkłada się nie tylko pod skórą - wokół pępka, a potem wokół całej talii, bo narasta również w jamie brzucha. W ten sposób powstaje otyłość brzuszna, nazywana też trzewną, wisceralną czy centralną.

Otyłość brzuszna to sytuacja, w której stosunek obwodu bioder do talii, tzw. WHR (ang. waist-to-hip ratio) przekracza 0,85 u kobiety i 0,9 u mężczyzny nawet przy wskaźniku BMI mieszczącym się w normie. Według wyliczeń Światowej Organizacji Zdrowia w praktyce jest to obwód pasa przekraczający 80 cm u pań i 94 cm u panów.

Gruby brzuch jest groźny dla zdrowia!

Szeroka talia to nie tylko problem estetyczny. Choć tłuszcz otaczający narządy wewnętrzne stanowi zaledwie 10-20 proc. tkanki tłuszczowej w organizmie, jest też ważnym zagrożeniem zdrowotnym. Produkuje bowiem związki wpływające na metabolizm, m.in. zapalne białka, hormony czy kwasy tłuszczowe, które są uwalniane do krwi. W ten sposób przyczynia się do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego, a w konsekwencji - chorób cywilizacyjnych.

Wysoka zawartość tłuszczu trzewny jest udowodnionym czynnikiem powstawania problemów, takich jak:

- nadciśnienie, miażdżyca, choroba wieńcowa serca, zawał, wylew;
- insulinooporność, zespół metaboliczny i cukrzyca typu 2;
- niealkoholowe stłuszczenie wątroby;



FOT. 123RF

- nowotwory, m.in. rak piersi i jelita grubego.

Powodów tycia w talii i otyłości brzusznej jest wiele, min. nieprawidłowa dieta, niedobór ruchu i snu, nadmiar stresu czy nawet palenie tytoniu. Źródłem otyłości mogą być zaburzenia hormonalne i menopauza, a skłonności do nich mogą wynikać z cech genetycznych.

Pośród tej pierwszej grupy czynników, które dadzą się zmodyfikować, nie można przecenić znaczenia diety. Ważne jest zarówno to, czego zawiera za dużo, jak i to, czego w niej brakuje.

FOT. 123RF



Odkładanie tkanki tłuszczowej ma zawsze ten sam powód: nadmiar energetycznych związków we krwi. Zawsze pochodzą one z diety, jednak niektóre produkty sprzyjają powstawaniu zapasów w trybie ekspresowym, jak najbliższej miejsca przetwarzania ich składników.

Czego unikać w diecie, by nie tyć w pasie?

Słodkie napoje i przekąski

Kolorowe napoje i słodczyce to produkty słodzone najczęściej syropem glukozydo-fruktozowym, który zgodnie z nazwą jest bogaty we fruktozę. Ten cukier prosty jest przekształcany w tkankę tłuszczową łatwiej niż np. cukier stołowy, czyli sacharozę, której cząsteczka stanowi połączenie glukozy i fruktozy.

W badaniach większe spożycie słodkich napojów wiąże się z występowaniem pokąsnej ilości brzusznej tkanki tłuszczowej i szerszą talią, jednak źródłem ogromnych ilości fruktozy są też przemysłowe słodycze, słodkie wypieki, desery mleczne, płatki śniadaniowe, batony zbożowe i proteinowe i inne wysokoprzetworzone produkty.

Nadmiar fruktozy w diecie jest szczególnie szkodliwy dla dzieci, ponieważ sprawia, że więcej dojrzewających komórek tłuszczowych ulega przekształceniu w komórki dojrzałe. W dorosłym życiu ich liczba prawie nigdy się nie zmniejsza - mogą jedynie zmniejszać się ich rozmiary - dlatego oponka w młodym wieku praktycznie skazuje na otyłość brzuszną w przyszłości.

Choć fruktoza występuje naturalnie w owocach, spożywanie ich w postaci surowej nie nie-

sie zagrożenia dla zdrowia, bo jej porcje są zwykle znacznie mniejsze niż porcje składników aktywnych, takie jak antyoksydanty czy błonnik. Niemniej warto trzymać się rozsądnych porcji, unikać przetworów z dodatkiem cukru oraz ograniczyć gatunki bardzo słodkie. Polecane są natomiast kwaśne owoce leśne i cytrusowe.

Piwo i napoje piwne

Piwo należy do najbardziej tłuczających produktów, ponieważ zawiera cukry i alkohol. Istotny jest bowiem także rodzaj tych cukrów - to powstająca w słodach zbożowych maltoza. Ten rodzaj cukru ma wyższy indeks glikemiczny (IG) niż czysta sacharozę, dla której ustalono maksymalną wartość równą 100. Wskaźnik ten oznacza, jak szybko rośnie poziom glukozy we krwi po spożyciu danego produktu. Aim większe jej stężenie, tym więcej energii do szybkiego odłożenia. Podobne działanie będą miały napoje piwne, również bezalkoholowe, w tym np. podpiwki, jak również stosowany do słodzenia potrawsyrop słodowy.

Napoje alkoholowe

Alkohol etylowy to źródło tzw. pustych kalorii - IG dostarcza aż 7 kcal, czyli ponad półtora raza więcej niż cukry czy białka. Ponieważ nie daje się odłożyć w organizmie, jest przetwarzany na energię lub tkankę tłuszczową. W jednej z analiz wykazano silną zależność między spożyciem napojów procentowych i otyłością brzuszną u mężczyzn, choć u kobiet wyniki nie były spójne. Po-



FOT. 123RF

ziom wisceralnej tkanki tłuszczowej był przy tym proporcjonalny do liczby wypijanych drinków.

Co ważne, napoje alkoholowe najczęściej dostarczają sporo cukru, a sam etanol podnosi poziom tłuczącego brzuch

Dużo cukru, biała mąka i przetworzony tłuszcz - oto przepis na oponkę na brzuchu! Skłonność do tycia w talii zwiększają nie tylko cukry, ale też węglowodany w postaci przetworzonych, mocno rozdrobnionych przetworów zbożowych. Gdy składniki te podnoszą poziom glukozy we krwi, pojawiające się tam kwasy tłuszczowe są od razu odsyłane do tkanki zapasowej.

W przemysłowych surowcach występuje też jednak szczególnie rodzaj przetworzonego tłuszczu, zwykle nazywanego dla niepoznaki tłuszczem roślinnym, który jest przetworzonym chemicznie olejem. W procesie jego utwardzania powstają nienaturalne formy kwasów tłuszczowych, zwane izomerami trans. Są źródłem stanu zapalnego w organizmie i składnikiem, dla którego nie istnieje bezpieczny limit spożycia.

kortyzolu, wpływa na hormony regulujące apetyt, spowalnia utlenianie tłuszczu, czyli zużywanie zapasów, a także zaburza sen. To tylko część z powodów, dlaczego od zagłądania do kieliszka rośnie brzuch!

Gotowe wypieki



FOT. 123RF

Przemysłowa dieta

Nadmiar tłuszczu brzuszny to efekt stosowania przemysłowej diety, czyli bazującej na wysokoprzetworzonej żywności. Gdy surowce są oczyszczane, rozdrabniane i podgrzewane, tracą nie tylko witaminy i inne cenne składniki, ale też związki smakowe. Jest to rekompensowane m.in. poprzez dodatek różnych postaci cukru (a także soli, aromatów, wzmacniaczy smaku), faktem jest jednak, że w takich wyrobach brakuje błonnika oraz białka.

Niedobór błonnika sprawia, że posiłki są mało sycące - prowadzi to do przyjmowania większych ilości energii i sprzyja tyciu. Niedostatek białka sprawia natomiast, że tkanka mięśniowa nie jest skutecznie regenerowana i jej ilość w organizmie maleje. Konsekwencją tego jest przyrost tkanki tłuszczowej, również tej brzusznej.

Obiad



Sprawdzone pomysły na obiad z kurczakiem

Mięso kurczaka to produkt, który świetnie przyjmuje smak i zapach ziół i przypraw. Soczystość można uzyskać poprzez marynowanie w maślanie, która nadaje mięsu delikatności

Kurczaka można przyrządzić na wiele sposobów. Zamarynowany filet może być składnikiem sałatki albo domowej zapiekanki gyros. Dzieciom można przygotować kaski kurczaka przypominające przekąskę dostępną w jednej z sieci fast food. Taki chrupiący kurczak w panierce może sprawdzić się jako danie urodzinowe, imieninowe lub jako przysmak jedzony w trakcie meczu albo seansu filmowego w domu.

Pośród popularnych pomysłów na obiad z kurczakiem nie może zabraknąć dań z sosem. Wśród nich jest apetyczny kurczak w sosie z cukinii, potrawka z kurczaka przyrządzona według wskazówek diety DASH, a także kurczak z pieczarkami w sosie śmietanowym. Każde z dań można podawać z ulubioną kaszą, ugotowanym ryżem albo puree ziemniaczanym.

Kolejnym pomysłem na prosty obiad z kurczakiem są kotlety. Można zrobić tradycyjne pulpety w sosie pomidorowym na wzór dania z wieprzowiny albo sięgnąć po przepis na kotleciki szu szu.

W wielu domach na niedzielny obiad piecze się pałki z kurczaka, które wcześniej warto zamarynować ulubionymi ziołami. Na imprezach w gronie znajomych świetnie

sprawdzają się pieczone skrzydełka w pikantnej marynacie. Jeżeli chcecie zaimponować gościom podczas uroczystego obiadu, możecie przyrządzić pieczonego kurczaka w maślanie. Dzięki niej mięso staje się jędrniejsze i delikatniejsze w smaku.

Wybieraj sprawdzone mięso

W ostatnich latach niepokój wzbudza sposób hodowli drobiu i pozyskiwanie mięsa kurczaka. Osoby chcące spożywać drób powinny pamiętać o wybieraniu mięsa certyfikowanego, wolnego od antybiotyków i substancji przyspieszających wzrost zwierząt. Szczególnie warto zwracać uwagę na to, aby pochodziły z gospodarstw rolnych, a kurczaki mogły żyć poza klatkami. Wtedy dania przygotowane z mięsa drobiowego będą smaczniejsze i zdrowsze dla całej rodziny. Zebraliśmy najlepsze pomysły na przygotowanie obiadu z kurczaka.

KURCZAK W MAŚLANIE

4 uda z kurczaka (po około 150 g), 2 łyżki oliwy z oliwek, lalka gałązek rozmarynu. Marynata: 1 szklanka maślanek, 3/4 łyżeczki soli, szczypta pieprzu, 1 łyżeczka miodu, 1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu. Składniki marynaty wymieszaj. Kawałki kurczaka osusz,

ułoż w zamykanym naczyniu. Zalej marynatą, zamknij naczynie i wstaw do lodówki na całą noc. Piekarnik rozgrzej do temperatury 225 stopni Celsjusza. Blachę do pieczenia wyłóż pergaminem. Kurczaka wyjmij z marynaty i strząśnij nadmiar maślanek. Nie wycieraj. Ułóż na blaszce. Skrop oliwą z oliwek i posyp igiełkami rozmarynu. Piecz 50-60 minut. Podawaj z pieczonymi ziemniakami i warzywami.

Przepis poleca Katarzyna Nowicka, autorka bloga Plate by Kate.

CHRUPIĄCY KURCZAK W PANIERCE

1 filet z kurczaka, 1 jajko, 2 łyżki mąki kukurydzianej, 5 łyżek płatków kukurydzianych, 0,5 łyżeczki ostrej papryki, 1 łyżeczka przyprawy do kurczaka lub przyprawy kebab, sól, pieprz, olej do smażenia, opcjonalnie szczypta chili. Umyj filet z kurczaka i pokrój na duże kawałki. Przełóż mięso do miseczki i posyp ostrą papryką, przyprawą do kurczaka, dodaj szczyptę soli i pieprzu i dokładnie wymieszaj. Odstaw na pół godziny w chłodne miejsce. Weź trzy miseczki. Do jednej wbij jajko, do drugiej wysyp mąkę kukurydzianą, a do trzeciej płatki. Roztrzep jajko widelcem. Jeśli lubisz ostrą panierkę, to dodaj do jajka chili i odrobinę

soli. Płatki kukurydziane zgnieć rękami, nie musi być dokładnie. Rozgrzej olej na patelni, nie musi być go dużo, wystarczy na ok. 1 cm. Panieruj kawałki kurczaka kolejno w: jajku, mące kukurydzianej, płatkach kukurydzianych. Smaż z obu stron na złoty kolor. Gotowego kurczaka przełóż na ręcznik papierowy, by zebrać nadmiar tłuszczu.

KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWYM Z PIECZARKAMI

1 filet z kurczaka, ok. 400 g pieczarek, 1 cebula, 250 ml śmietanki 30 proc., 100 ml wody, sól, pieprz, 1 łyżeczka słodkiej lub ostrej papryki, natka pietruszki, do podania: porcja ryżu i kilka kiszonych ogórków pokrojonych w plasterki (lub innych warzyw).

Jeśli chcesz podać danie z ryżem, to zacznij od nastawienia wody, by go ugotować. Umyj filet z kurczaka i pokrój go na kawałki. Posyp mięso szczyptą soli, pieprzu i ostrej papryki, wymieszaj i odstaw na bok. Umyj i obierz pieczarki. Pokrój je na kawałki średniej wielkości (np. jedną pieczarkę przekrój na pół i następnie każdą z połówek na trzy części). Obierz i posiekaj cebulę. Rozgrzej olej na patelni i podsmaż kurczaka. Gdy mięso będzie ładnie zrumienione, przełóż je do innego



IV kuchni



FOT. DRONG/GETTY IMAGES



FOT. 123RF.COM/RAWLICK



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

naczynia, a na patelnię wsyp pieczarki. Pieczarki „puszczą” najpierw wodę, gdy patelnia będzie już sucha, dodaj odrobinę oleju i wsyp cebulę. Podsmażaj całość, aż cebula się dobrze zrumieni. Dodaj na patelnię mięso i więcej śmietankę oraz wodę. Gotuj całość przez ok. 10 minut, co jakiś czas mieszając. Na koniec sprawdź, czy nie trzeba dania bardziej doprawić solą i pieprzem. Posiekaj natkę pietruszki i posyp nią danie.

POTRAWKA Z KURCZAKA WEDŁUG DIETY DASH

2 łyżki oleju rzepakowego, 200 g filetu z kurczaka, 1 łodyga selera naciowego, 1 mała cebula, 1 marchewka, 150 g liści szpinaku, 3 g świeżo zmielonego pieprzu, 3 g suszonego oregano, 3 g suszonej bazylii, 3 g suszonego tymianku, 3 g mielonego kuminu, 3 g kurkumy, 300 ml wody, 300 ml bulionu. W garnku o grubym dnie należy rozgrzać olej. Następnie dodaj fileta z kurczaka pokrojonego w kostkę. Mięso trzeba podsmażać przez kilka minut, aż białko się zetnie i delikatnie się zrumieni. Kurczak powinien być przełożony na talerz, aby przerwać proces smażenia.

Do garnka należy dodać łyżkę oleju i podsmażyć na nim pokrojonego w plasterki selera naciowego, pokrojoną w kostkę cebulę i marchewkę. Warzywa smażyć przez około 2 minuty, aż się zeszkłą. W tym momencie należy dodać przyprawy i świeże liście szpinaku. Można też skorzystać z mrożonki. Gdy szpinak zmniejszy objętość lub rozmrozi się w garnku, dodaj do niego usmażonego wcześniej kurczaka. Mięso chwilę należy przesmażyć, a następnie dodać wodę i bulion. Potrawka z kurczaka ze szpinakiem powinna być gotowana przez około 10-15 minut na małym ogniu.

KURCZAK Z MIODEM I SEZAMEM

2 łyżki oleju z prażonego sezamu, 300 g piersi z kurczaka, 2 ząbki czosnku, 1 pęczek dymki, sól, SOS: 1 łyżka maki kukurydzianej, 1 łyżka octu ryżowego, 1 łyżka miodu, 1 łyżka keczupu, 100 ml wody. Do podania: sezam, cebula dymka. Wymieszaj mąkę kukurydzianą i ocet ryżowy, a następnie dodaj pozostałe składniki sosu i wodę. Pierś z kurczaka pokrój na 1-centymetrowe ka-

wałki. Posól. Na głębokiej patelni lub w woku rozgrzej olej sezamowy. Dodaj kurczaka i smaż, mieszając do momentu, aż się zarumieni. Dodaj przygotowany sos i gotuj, mieszając, aż sos zgęstnieje. Podawaj z ryżem i ugotowanymi na parze brokułami posypane sezamem i pokrojoną dymką.

PAŁKI Z KURCZAKA Z PIEKARNIKA

8 świeżych pałek (udek) z kurczaka, 10 g masła, 3 g soli, 3 g świeżo zmielonego pieprzu, 3 g rozmarynu, 3 g tymianku, 3 g oregano. Piekarnik należy rozgrzać do 200 °C. Pałki kurczaka umyć, a następnie osuszyć papierowym ręcznikiem kuchennym. Mięso natrzeć solą, świeżo zmielonym pieprzem oraz suszonymi ziołami. Masło umieścić w żaroodpornym naczyniu i wstawić do piekarnika na 5 minut, aby się roztopiło. Następnie należy wyjąć naczynie żaroodporne i włożyć do niego przygotowane udu kurczaka. Pałki kurczaka trzeba dokładnie pokryć masłem i wstawić do nagrzanego piekarnika. Małe pałki kurczaka należy

piec przez 30 minut, większe o 10 minut dłużej. W trakcie pieczenia udu można przewracać za pomocą widelca lub szpikulca, aby równomiernie się upiekły. Pałki z kurczaka można też upiec w rękawie - wtedy na 10 minut przed końcem pieczenia trzeba otworzyć rękaw, aby mięso się jeszcze zarumieniło. Mięso jest upieczone, gdy z najgrubszej części udu po nakłuciu nie nie wypływa.

SOCZYSTY KURCZAK W SOSIE Z CUKINII

550 g piersi z kurczaka, 200 g cukinii, 50 g cebuli, 150 ml śmietanki 10 proc., 50 ml wody, 1 duży ząbek czosnku, sól i pieprz do smaku. Mięso pokroić w drobną kostkę. Cukinię zetrzeć na tarce. Cebulę pokroić w kosteczkę. Na suchej rozgrzanej patelni obsmażyć kurczaka. Dodać cebulkę, czosnek wyciśnięty przez praskę i chwilę dusić. Dodać cukinię, śmietankę i wodę. Dusić pod przykryciem na małym ogniu około 20 minut. Pod koniec doprawić. Autorką przepisu jest Svetlana Ovsyankina, baletnica

i tancerka Teatru Wielkiego w Warszawie.

ZAPIEKANKA GYROS Z RYŻEM I KURCZAKIEM

100 g filetu z kurczaka, 200 g gryżu, 1 mała puszka kukurydzy, 3 ogórki konserwowe, pół papryki czerwonej, 1 pomidor lub kilka plasterków suszonych pomidorów, 1 cebula, ok. 100 g sera gouda lub mozzarella, 2 łyżki przyprawy gyros, 1 łyżka majonezu, 1 łyżka ketchupu, 1 łyżka śmietany 18 proc., opcjonalnie: posiekany szczypiorek do posypania. Ugotuj ryż do miękkości. Fileta z kurczaka pokrój w kostkę, dopraw 1 łyżką przyprawy gyros. Cebulę pokrój w piórka. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju, podsmaż kurczaka, a następnie dodaj cebulkę i podsmażaj całość jeszcze minutę. Pokrój ogórki, paprykę, pomidora (lub pomidorki suszone). Kukurydzę odcedź z zalewy. Zetrzyj ser na tarce. Przygotuj sos: w miseczce wymieszaj śmietanę, majonez, ketchup i 1 łyżkę przyprawy gyros. W naczyniu żaroodpornym układaj kolejno: ryż, połowę sosu, połowę sera, kurczaka z cebulką, ogórki, paprykę, pomidora, ku-

kurydżę, resztę sosu i resztę sera. Wstaw zapiekankę do nagrzanego piekarnika na 170 stopni Celsjusza i piecz 30 minut. Opcjonalnie możesz posypać gotową zapiekankę posiekany szczypiorkiem.

KOTLECICKI SZU SZU

2 filety z kurczaka, 4 łyżki maki ziemniaczanej, 3 żółtka, 3 łyżki oleju, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego, 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu, opcjonalnie odrobina drożdży, olej do smażenia. Pokrój fileta z kurczaka na płaskie kotleciki. W misce wymieszaj jajka z mąką ziemniaczaną. Dodaj olej, jogurt i przyprawy. Całość dokładnie wymieszaj. Włóż kawałki kurczaka do marynaty, każdy kawałek ma być dokładnie pokryty. Schowaj kotlety do lodówki na minimum 30 min. Możesz zrobić je także dzień wcześniej i schować w marynacie na całą noc. Rozgrzej olej na patelni. Kładź na patelnię kotleciki pokryte marynatą i smaż z obu stron na złoty kolor. Usmażone kotleciki przełóż na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym.



FOT. KASIA NOWICKA / PLATE BY KATE



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Rozrywka



FOT. LILA SAVED / POLSKA PRESS

Zamek w Łapalicach nazywany bywa „polskim Hogwartem” nie bez przyczyny. Posiada w sumie 12 wież, 52 komnaty i aż 365 okien

Zamek w Łapalicach pod Gdańskiem słynie jako „polski Hogwart” i rzeczywiście przypomina bardziej siedzibę czarodzieja niż bajkowej księżniczki niż historyczną twierdzę. Jego liczne, strzeliste wieże, spiralne klatki schodowe i imponujące hole wydają się żywcem wyjęte z filmu fantasy – lub raczej horroru, bo zamek stoi opuszczony i zdemolowany.

Do niedawna zamek w Łapalicach, znany wśród internautów jako największa samowolka budowlana w kraju, był obiektem zainteresowania głównie miłośników urbexu, którzy wchodzili na jego teren najczęściej nielegalnie. Wydawało się, że tak już zostanie – nikt nie wiedział, co dalej robić z zamkiem. Zarówno jego dokończenie, jak i rozbiórka, kosztowałyby taracie, w dodatku cała budowla ma wątpliwy status prawny i nie można było jej legalnie remontować. Z roku na rok zamek w Łapalicach coraz bardziej niszczał i stał się coraz bardziej niebezpieczny.

W lutym 2023 r. nadszedł wreszcie przełom w jego niezwykłych dziejach.

W środę 22 lutego 2023 r. Rada Miejska w Kartuzach podjęła przełomową dla losu słynnego opuszczonego zamku decyzję. Zaakceptowano plan zagospodarowania przestrzennego Łapalic, który przewiduje budowę zamku.

- To naprawdę miły krok w sprawie zamku w Łapalicach – powiedział burmistrz Kartuz Mieczysław Gołuński na sesji Rady Miejskiej, cytowany przez „Express Kaszubski”.

Ten krok umożliwiła pozytywna decyzja konserwatora zabytków, którą przedstawił Radzie Miejskiej Kartuz w trzecim tygodniu lutego.

- Już od trzech lat przygotowywaliśmy plan zagospodarowania tej części Łapalic – mówił burmistrz Gołuński.

- Cieszymy się, że zamk będzie mógł zostać ukończony. Budowla ma szansę stać się oficjalną lokalną atrakcją. To lepsze rozwiązanie, niż rozbiórka

opuszczonego zamku, która kosztowałaby majątek.

Właściciel budowli wyraził zainteresowanie dokończeniem zamku. Skąd jednak „polski Hogwart” w ogóle wziął się w Łapalicach? Warto znać jego niesamowitą historię.

Zamek w Łapalicach - przerwane marzenie artysty

Zamek w Łapalicach jest niedokończonym dziełem Piotra Kaźmierczaka, gdańskiego artysty i producenta mebli. W 1983 r. Kaźmierczak otrzymał zgodę na zabudowanie na swojej działce w Łapalicach domu jednorodzinnego o powierzchni 170 m kwadratowych. Rzeźbiarz postanowił jednak nie trzymać się ścisłego projektu i zrealizować swoje marzenie o posiadaniu zamku z prawdziwego zdarzenia. Długo nie mu się omsknęło i ostatecznie na działce w Łapalicach wyrósł kolosalny „zamek” jak z filmu o łącznej powierzchni 5 tys. m kwadratowych!

Zamek składa się z czterech głównych skrzydeł flankowa-

nych przez 12 wież. Wśród 52 komnat o 365 oknach znajduje się godna rycerzy króla Artura sala balowa, kaplica, awpiwnicach wykopano spory basen.

Możliwe, że Kaźmierczak chciał urządzić w zamku oryginalny pensjonat. Ostatecznie jednak nie zrealizował marzenia – w latach 90. zabrakło mu pieniędzy na dokończenie budowli. Kwestia samowolki budowlanej też w końcu została poruszona i w 2006 r. inspektor nadzoru budowlanego nakazał rozbiórkę zamku, którą jednak udało się Kaźmierczakowi podważyć i odsunąć w czasie.

Obecnie zamek stoi opuszczony, ale dzięki decyzji Rady Miejskiej w Kartuzach budowla dostała szansę, by stać się tym, czym zawsze miała być: jedną z najbardziej niezwykłych atrakcji Kaszub.

Na ujrzenie gotowej budowli w pełnej krasie przyjdzie jednak jeszcze poczekać. Kwestia sfinansowania ukończenia zamku w Łapalicach pozostaje nierozwiązana.

POLSKI HOGWART WRESZCIE ZOSTANIE UKOŃCZONY?



FOT. AGNIESZKA KOSTUCH / POLSKA PRESS

W niedokończonym zamku mieszczą się sala balowa, kaplica, a nawet basen wykopany w piwnicach



FOT. LILA SAVED / POLSKA PRESS

Zamku nie udało się dotąd ukończyć. Powód przerwania prac był prozaiczny - zabrakło pieniędzy



FOT. AGNIESZKA KOSTUCH / POLSKA PRESS

Budowla najprawdopodobniej miała być pensjonatem



FOT. AGNIESZKA KOSTUCH / POLSKA PRESS

Dziś zamek to pustostan o powierzchni ok. 5 tys. m kw.



FOT. LILA SAVED / POLSKA PRESS

Poruszanie się po zamku jest niebezpieczne - łatwo spaść z niezabezpieczonych balkonów czy arkad

Ogród

Rumianek - najlepszy przyjaciel każdego ogrodnika

Rumianek to zioło, które można wykorzystać do ochrony roślin przed szkodnikami. Pomoże także w przypadku niektórych chorób grzybowych, a posadzony w warzywniku wzmocni rośliny rosnące w jego sąsiedztwie. Jak zrobić wyciąg i wywar z rumianku do oprysków?

Katarzyna Józefowicz

katarzyna.jozefowicz@polskapress.pl

Ekologiczne metody uprawy roślin są bardzo cenione, ale nie zawsze łatwe do stosowania w praktyce. Jednym z powodów, dla których bez chemii trudno się obyć w ogrodzie, są choroby i szkodniki roślin, siejące spustoszenie w uprawach. Przeznaczone do ich zwalczania chemiczne środki ochrony są wygodne w użyciu i skuteczne, dlatego najłatwiej po nie sięgać. Trzeba jednak pamiętać, że skażają środowisko i przenikają do tkanek roślin, a w konsekwencji trafiają do naszego organizmu, dlatego chcąc uniknąć przykrych konsekwencji ich stosowania, powinniśmy szukać dla nich alternatywy, pozwalającej uzyskać zdrowe plony, ale wolne od toksyn.

Wykorzystaj rumianek do ochrony roślin

Jedną z możliwości jest wykorzystanie do ochrony roślin preparatów przygotowanych na bazie roślin, które można znaleźć w naszym otoczeniu. Należy do nich między innymi rumianek pospolity, od wielu lat ceniony i stosowany w medycynie naturalnej oraz kosmetyce. Ze względu na swoje właściwości, może mieć też jednak zastosowanie w ogrodzie.

Rumianek zawiera w swoim składzie m.in. mnóstwo olejków eterycznych, służących mu do ochrony przed szkodnikami. Tę właściwość rośliny możemy wykorzystać też w ogrodzie, przygotowując z jej kwiatów i liści wyciąg. Przez cały rok rumianek możemy kupić w aptekach, sklepach zielarskich, a nawet zwykłych, spożywczych. Latem możemy go zbierać na łące lub uprawiać w ogrodzie.

Jak przygotować wyciąg z rumianku?

Do oprysków przeciw szkodnikom wykorzystuje się wyciąg

z rumianku. Jest on bardzo łatwy do zrobienia. Oto przepis:

- weź ok. 300 g świeżego ziela razem z liśćmi i koszyczkami kwiatowymi lub 100 g suszu,
- zalej 1 litrem ciepłej wody,
- odstaw w ciemne miejsce na ok. 2 godz.,
- przecedź i rozcieńcz z wodą w proporcji 1:3 (trzy miarki wody na 1 miarkę wyciągu).

Na jakie szkodniki działa oprysk z wyciągu z rumianku?

Przygotowanym i rozcieńczonym wywarem z rumianku opryskujemy rośliny zagrożone inwazją szkodników, takich jak: mszyc, miodówek, przędziorków, gąsienic zjadających liście i innych.

Oczywiście nie możemy liczyć na to, że w ten sposób pozbędziemy się szkodników, które już rozpanoszyły się na roślinie, gdyż wyciąg z rumianku jest preparatem naturalnym i jego działanie jest raczej prewencyjne (odstraszające), a nie interwencyjne (niszczące). Z tego względu rośliny dobrze jest opryskiwać rumiankiem kilka razy w sezonie (nawet co 3 tygodnie), dzięki czemu szkodniki nie będą miały ochoty na ich atakowanie.

Rumianek na ziemiórki

Co ciekawe, na rynku dostępny jest nawet gotowy, skoncentrowany wyciąg z rumianku, przeznaczony do walki z uciążliwymi szkodnikami roślin doniczkowych - ziemiórkami. Wystarczy rozcieńczyć go z wodą w proporcji zalecanej przez producenta i podlać ziemię w doniczce, w której bytują larwy ziemiórek. Można go stosować także profilaktycznie.

Wywar na choroby grzybowe roślin

Z rumianku możemy jednak przygotować też wywar, który pomoże nam walczyć z niektórymi chorobami grzybowymi roślin. Wywar przyrządza się podobnie jak wyciąg (jednak wylączanie z suszu, gdyż wczesną



Rumianek jest nieocenionym sprzymierzeńcem ogrodnika w walce ze szkodnikami i chorobami roślin. Warto wiedzieć, w jaki sposób korzystać z jego dobroczynnych właściwości, których jest naprawdę całe mnóstwo

wiosną, kiedy ma największe zastosowanie, nie ma jeszcze kwitnących roślin), ale po 12 godz. nie odciedza się płynu, tylko gotuje na wolnym ogniu przez ok. 20 min. Dopiero wtedy można go odciedzić, odstawić do wystygnięcia i po rozcieńczeniu wodą w proporcji 1:5 wykorzystać do oprysku.

Na jakie choroby pomoże oprysk z wywaru z rumianku?

Preparat może pomóc m.in. w walce z groźną chorobą malin (zamieranie pędów malin), jednak krzewy należy opryski-

wać już wczesną wiosną i to przez 3-5 kolejnych dni z rzędu. Dla lepszego efektu zabieg należy powtórzyć po ok. 2 tygodniach.

Posiej rumianek w warzywniku. Rośliny będą mocniejsze!

Wzorem naszych babć i prababć, rumianek warto też uprawiać w warzywniku, siejąc go w sąsiedztwie roślin użytkowych, na które działa stymulująco i wzmacniająco (sąsiedztwo rumianku szczególnie dobrze wpływa na rozwój cebuli i czosnku).

Napar z rumianku do zaprawiania nasion przed siewem

Rumianek może być również interesującym składnikiem zaprawy nasiennej, dezynfekującej nasiona i wspomagającej ich kiełkowanie. W tym celu należy przygotować napar:

- weź 10 g suszonych kwiatów,
- zalej 1 litrem gorącej wody,
- odstaw do ostygnięcia w ciemne, ciepłe miejsce,
- rozcieńcz wodą w proporcji 1:5.

Napar z rumianku wykorzystujemy do zaprawiania nasion

na mokro (nasiona moczy się w preparacie przez ok. 10-15 min.).

Uwaga: nie zawsze jednak napar z rumianku może być stosowany samodzielnie, gdyż np. w przypadku nasion buraków, mógłby zadziałać na nie toksycznie i wręcz utrudnić ich kiełkowanie (prowadzi się badania nad jego połączeniem z innymi wyciągami roślinnymi np. z szalwii lekarskiej). Może też różnie wpływać na krzewienie się i wzrost niektórych odmian zbóż, dlatego przed wykorzystaniem go jako zaprawy, warto dowiedzieć się więcej na temat jego działania na konkretne nasiona.

Stylizacje

Co kolor twoich paznokci mówi o tobie?

Kolor paznokci może mieć swoją symbolikę! Barwy, również te na ubraniach, makijażu i właśnie lakierach mogą nas nastroić pozytywnie, dodać energii lub zasmucić. Mówią także ludziom wokół o nas samych. Sprawdź, o czym „opowiadają” poszczególne kolory

Anna Moyseowicz

anna.moyseowicz@polskapress.pl

Kolory paznokci dobieramy według własnych upodobań, ale też aktualnych trendów. Kierujemy się tym, co widzimy u naszych idolek, co podpowiadają nam media społecznościowe, co spodoba się u znajomych z pracy. Na co dzień jednak zazwyczaj brakuje czasu, by zastanowić się nad tym, jak barwy mogą wpłynąć na życie. A wbrew pozorom mają one siłę! Potrafią wzmocnić poczucie pewności siebie, sprawczość, a nawet seksapilu.

Zaznaczamy, że poniższe wyjaśnienia mówią o symbolice kolorów lub ich interpretacji, nie są jednak żadną wykładnią. Może okazać się, że osoba o delikatnym manicure ma dobre znajomości przywódcze i wysoką pewność siebie. Ani kolor paznokci, ani inne cechy wyglądu, nie muszą świadczyć jednoznacznie o niczyjej osobowości. Jednocześnie pomalowanie paznokci na dany kolor nie będzie miało magicznego efektu i nie zapewni przykładowo mądrości. Barwy wpływają na wiele aspektów życia lub ukazują te istniejące, ale ich nie determinują.

Co oznaczają kolory paznokci?

- czerwony - kojarzony jest z władzą, niegdyś był uznawany za kolor królewski. Przypomina również ogień, w związku z czym nawiązuje do gorących uczuć i seksualności. Czerwone paznokcie sprawdzą się na randce, ale ich popularność sprawiła, że nikogo nie dziwią w codziennych stylizacjach. Będą także odpowiednie do pracy, często kojarzone są z kobietami pewnymi siebie, odnoszącymi sukcesy zawodowe.

- czarny - decydują się na niego panie odważne i bezkompromisowe. Są one kreatywne, a jednocześnie twardo stąpają po ziemi. Ciemnym kolorem podkreślają niezależność i własną osobowość. Czerń przyciąga uwagę, taki manicure często stosują celebrytki. Choć czarny kojarzony jest ze smutkiem i żałobą, ta symbolika nie znajduje zastosowania w makijażu ani manicure.



Wybierając konkretną barwę paznokci, możemy podkreślić cechy naszej osobowości o tej barwie sprawia wrażenie optymistycznej i pomocnej

- nuda - nie oznacza wcale nudnego. Ten klasyczny manicure jest w modzie od lat i pewnie na wiele kolejnych pozostanie. Stosują go panie eleganckie i takie, które potrafią się odnaleźć w każdej sytuacji. Jasne kolory kojarzą się z wolnością i przestrzenią, dają poczucie ciepła.

- różowy - kojarzony jest z dziećmi, ale także z romantycznością. Kolor bardzo kobiecy, zastosowany jako akcent w stylizacji może poprawić humor i świadczyć o właścicielce takiego manicure jako o optymistce. Kobiety z różowymi pa-

znokciami najpewniej są otwarte i przyjacielskie, a w razie potrzeby udzielą pomocy.

- niebieski - tej barwy używają instytucje i organizacje, które chcą wzbudzić zaufanie, podobnie może działać zastosowana w wyglądzie, również na paznokciach. Symbolizuje także spokój i czystość. Jednocześnie kobiety z takim kolorem są silne i inteligentne, nie raz uchodzą za autorytet.

- szary - panie z takimi paznokciami są skromne i inteligentne, a jednocześnie bezstronne. Kolor ten podkreśla

sukces i doświadczenie, powagę i elegancję. Szarość łączy biel i czerń, więc jest traktowana jako kolor pośredni, co za tym idzie, symbolizuje neutralność.

- żółty - ten kolor ma wiele znaczeń, od pozytywnych, aż po negatywne. Kojarzy się dobrze, przypomina słońce i piasek, ale też złoto. Z czasem nabrał negatywnych konotacji i zaczął symbolizować zdradę. Na paznokciach będą miały go panie odważne i otwarte, chcące podkreślić swoją osobowość. Może poprawić poczucie własnej wartości oraz nastrój.



Czerwone paznokcie nawiązują do gorących uczuć i świetnie sprawdzą się na randce – ale nie tylko!



Różowy to bardzo kobiecy kolor. Właścicielka paznokci

A jaki kolor paznokci jest najładniejszy? To oczywiście zależy od osobistych upodobań. W tym roku modne będą jasne odcienie i delikatne zdobienia, jak manicure francuski w kolorze i brokat. Wśród kolorów mają królować nuda, beże i pastele.

Dłonie wizytówką kobiety

Niebezpiedumówisię, że dłonie są wizytówką kobiety. Witamy się nimi, dzięki czemu potrafia o nas wiele powiedzieć innym już przy pierwszym wra-

żeniu. Mogą zdradzić, czy pracujemy fizycznie, jak bardzo jesteśmy zapracowane, czy mamy czas, by o nie zadbać, a poprzez biżuterię i rodzaj manicure ukazać nasz status społeczny.

Siła uścisku z kolei zdradza pewność siebie lub jej brak, a niechęć do tego rodzaju przywitania może zwiastować zdystansowanie lub nieśmiałość. Znaczenie ma również to, kto pierwszy przy powitaniu wyciągnie dłoń. O tym stanowią zasady savoir-vivre, a ich znajomość wiele mówi o człowieku.

FOT. PIXABAY

FOT. PIXABAY

turecki serial emitowany w TVP	dowód wpłaty zabiegi	część dworca kolejowego	przepróżna ścianka uchwyt	epizodyczna postać z „Lalki”	medykamenty oferma	„V”	antylopa lub żyrafa	obłok kurzu	„V”	turysta dla górala	Katarzyna Wielka	pop-rockowa piosenka z USA	wspierała miaor kolejność, tura	„V”	sanki ratownicze	proszek do kserokopiarek							
omega lub beta	i”	1	l		l		l				l	18	Bikini na Pacyfiku		l	12							
U		8		wydłużony „Piel” jamnik				dolna kończyzna		postać z komedii delCarte jedzie na sygnale						postać z „Szyfrowych prac”							
rodzaj werandy wytwarza parmezan				trzecia w fabryce				l		Brad Pitt				dawny Hiszpan		1							
TT~																							
kraj z Montrealem		17																					
obok Dominikany	termin z tresury psa	np. masło i ser																					
V”	l	i																					
ogrozdzenie, płot			stan pogody																				
kanaadyjski myśliwy																							
TT”																							
zawodowo przenosi ciężary																							
lekarski lub dyrektorski	stolica Jordanii																						
I																							
powieść Maksyma Gorkiego																							
pirat, korsarz																							
TT”																							
przepróżnie młode kadry																							
ostrosnosa rudy																							
I																							
norma, wzorzec																							
ziemiak w gwarze poznańskiej																							
1	2	J~	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie - przysłowie.

rmvz bin vio\$oo ooauaoa via 3lnvzVimzoh

Mieszkańcy coraz częściej uważają na to, czym palą w piecach

Krzysztof Marczyk
Koszalin

Czym mieszkańcy palą w piecach? Mogłoby się wydawać, że nierzadko byle czym, ale najnowsze dane pokazują, że sytuacja się poprawia. Mimo około 120 kontroli w tym roku, koszalińscy strażnicy miejscy wystawili niewiele mandatów.

- To dobry znak - mówi Piotr Simiński, komendant Straży Miejskiej w Koszalinie. - Choć liczba zgłoszeń dotyczących osób, co do których zachodzi podejrzenie, że do pieców wrzucają rzeczy niedozwolone jest na podobnym poziomie jak wcześniej, to obserwujemy większą świadomość społeczną. Kary robią swoje, wykrywalność jest większa. Ludzie są bardziej wyczuleni na to, że pewnych rzeczy po prostu robić nie wolno - dodaje komendant.

Strażnicy miejscy podczas kontroli korzystają z nowoczesnego drona. Przypomnijmy, że urządzenie to wyposażono w szereg czujników (te wrażliwe są na kilka parametrów chemicznych: pyły zawieszone PM 1; PM 2,5, PM 10 oraz formaldehyd, cząsteczki organiczne, chlorowodór, amoniak), a także w nowoczesne kamery, w tym termowizyjną,



Gdy odczyty wykażą spalanie toksycznych śmieci, wówczas strażnicy udają się pod wskazany adres. Mimo około 120 kontroli w tym roku, koszalińscy strażnicy miejscy wystawili niewiele mandatów

czyli wykrywając źródła ciepła.

Gdy odczyty wykażą spalanie toksycznych śmieci, wówczas strażnicy udają się pod wskazany adres, a tam dokonują

kontroli sprawdzenia danego paleniska, sprawdzają zalegający w piecu popiół. W ten sposób udało się np. ustalić mężczyznę na osiedlu Rokosowo, Inne negatywne przykłady

meblowe, ramy okienne i inne odpady budowlane. Został ukarany mandatem w wysokości 500 zł. również dotyczą Rokosowa. Jeden z mieszkańców otworzył

strażnikom miejskim drzwi, ale kontroli odmówił, tłumacząc się tym, że w jego kotłowni akurat suszy się bielizna, W jego przypadku sprawę zgłoszono

policii, właśnie za to, że strażnikom miejskim nie umożliwił podjęcia działań. Mamy bowiem obowiązek wypuszczenia strażnika miejskiego na kontrolę, na co wskazuje artykuł 225 kodeksu karnego, mówiący o „utrudnianiu lub udaremnianiu wykonywania czynności służbowych osobie uprawnionej do przeprowadzania kontroli w zakresie ochrony środowiska (...)”.

- A za to grozi kara pozbawienia wolności do lat 3 - podkreśla Piotr Simiński.

Podczas innej kontroli mieszkaniacze za wypalanie rzeczy szkodliwych dla środowiska został ukarany mandatem oraz otrzymał nakaz uprzątnięcia innych odpadów ze swojej posesji, które miały zostać wkrótce spalone. Gdy strażnicy miejscy udali się na miejsce po jakimś czasie, okazało się, że koszalinianin posłuchał i posprzątał.

-1 oby takich przykładów było jak najwięcej - podsumowuje komendant.

W marcu strażnicy miejscy planują natomiast kontrolować ogródki działkowe pod kątem spalania odpadów, czy wypalania gałęzi i Uści.

- Operator drona w kilka minut jest w stanie namierzyć osoby, które łamią przepisy - przestrzega Piotr Simiński. ©®

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
a MOTORYZACJA

a FINANSE/BIZNES
a NAUKA
a PRACA

a ZDROWIE
a USŁUGI
a TURYSTYKA

a BANK KWATER
a ZWIERZĘTA
a ROŚLINY, OGRODY

a MATRYMONIALNE
a RÓŻNE
a KOMUNIKATY

a ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
a GASTRONOMIA

a ROLNICZE
a TOWARZYSKIE

Nieruchomości

GARAŻE

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

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio
508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

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

MALOWANIE dachów 788-016-988

REMONTY od A do Z tel.660-683-933

REKLAMA

0010762201

AUTOPROMOCJA



BURMISTRZ MIASTA DARŁOWO informuje,

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Darłowie na tablicy ogłoszeń wywieszono na okres 21 dni wykaz nieruchomości, w którym umieszczono działkę gruntu numer 222/38 o powierzchni 0,0021 ha, położoną w obrębie ewidencyjnym numer 0011 m. Darłowo, przeznaczoną do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz dotychczasowego użytkownika wieczystego. Informacje szczegółowe można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Darłowie - Referat Gospodarki Nieruchomościami i Planowania (pokój nr 27) oraz telefonicznie pod nr 94 355 12 07.

AUTOPROMOCJA



TWÓDE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Głos

Gotuj się na
sobotę

gp24.pl



Baśniowa opowieść dla młodzieży i dorosłych

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Opera na Zamku zaprasza na spektakl baletowy „Mały Książę” według scenariusza, inscenizacji i choreografii Lucyny Zwolińskiej do muzyki napisanej przez Gabriele Basilico.

Mały Książę wyruszył w podróż po wszechświecie, by odnaleźć przyjaciela. Chłopiec odwiedza planety zamieszkałe przez dorosłych. Próbuje zrozumieć ich sposób myślenia oraz sens życia. Wędrowka Małego Księcia staje się drogą do odkrycia prawdziwych wartości oraz do poznania samego siebie.

Poetycki, symboliczny język opowieści Antoine'a de Saint-Exupéry, przełożony przez choreografkę Lucynę Zwolińską na język tańca, pozwoli dotknąć kwestii, o których trudno rozmawiać - dorastania, przemijania, przyjaźni, samotności czy miłości. Dorosłym da szansę spojrzenia na świat oczami dziecka, przypomni o wartościach najistotniejszych.

Magiczny świat Małego Księcia oprócz zróżnicowanych układów choreograficznych, stworzą m.in. muzyka filmowa, klasyczna czy elektroniczna oraz nagrania dźwięków i głosów, a także projekcje wideo i animacje.



FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Powieść Antoine'a de Saint Exupery'ego „Mały Książę” zainspirowała twórców baletu: Lucynę Zwolińską i Gabriele Basilico

Lucyna Zwolińska, autorka scenariusza, inscenizacji i choreografii: - Moim zdaniem „Mały Książę” to strzał w dziesiątkę. Jest utworem dla każdego. Tancerze tworzą wyjątkowe obrazy, opadające kaskady ruchu. Każdy ruch jest precyzyjny, przemyślany i dopracowany. Nie ma wielu przedstawień baletowych pod tym tytułem, tak jak to jest z „Dziadkiem do orzechów” czy „Alicją w Krainie Czarów”, które są grane wszędzie. „Mały Książę” stworzył przede mną płaszczyznę twórczą, nie musiałam się wzoro-

wać na niczym i na nikim. Jestem wolna jako artystka. W historii, którą przedstawiam, mamy zderzenie dwóch światów - dziecięcego i dorosłych. Świat dorosłych jest przepełniony wiedzą i doświadczeniami, ale też jest brzydki. Głupota, patrzenie na życie przez pryzmat korzyści materialnych. To są impulsy, które pomagają mi w tworzeniu charakterów ludzi dojrzałych. Nie znaczy to, że rezygnujemy z punktu widzenia dziecka. Chcemy też pokazać piękno, świat marzeń. (...) Dzieci mają wyobraźnię

i fantazję. Wielu dorosłym fantazja mija. Idziemy w stronę kalkulacji, analizowania. My mamy już swoje reguły postępowania, system. To jest czarne, a to białe. Zamykamy się w pudełkach i szufladkujemy innych. Dziecko rodzi się kreatywne, jest bardziej otwarte na wszystko, co je otacza, bardziej ciekawe świata. Poszukuje, podąża za uczuciami, dużo lepiej wyczuwa drugiego człowieka. Dopiero układa w tych pudełkach.

Wydarzenie li marca, godz. 19:00, Opera na Zamku. © R

Teatralny maraton. Tydzień spektakli i wydarzeń

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Nowy Teatr, Teatr Lalki Tęcza i Rondo zapraszają na festiwal. Trwać będzie od 21 do 27 marca. Będzie to nie tylko okazja do obejrzenia spektakli ale i uhonorowania artystów.

- Trzy Teatry to unikalne w skali regionu wydarzenie, podczas którego Nowy Teatr, Teatr Lalki Tęcza i Teatr Rondo, na przekór stereotypom, łączą siły, by pokazać mieszkańcom, że Słupsk Kulturowy. Podczas siedmiu dni trwania naszego festiwalu proponujemy udział w 17 wydarzeniach będących swoistym przewodnikiem po słupskiej ofercie teatralnej - zapowiadają organizatorzy.

Odbędzie się też wręczenie „Słupskiej Nagrody Teatralnej” - dla najpopularniejszego aktora/aktorki/artysty/spektaklu/zespołu muzycznego/pracownika teatru ze Słupska i okolic lub związanego ze słupskimi teatrami. Kandydatów można już zgłaszać poprzez formularz internetowy na stronach teatrów. Głosowanie trwa do 27 marca.

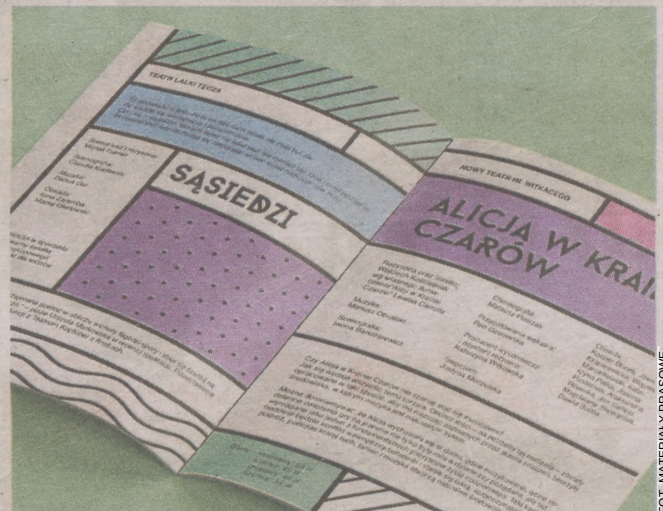
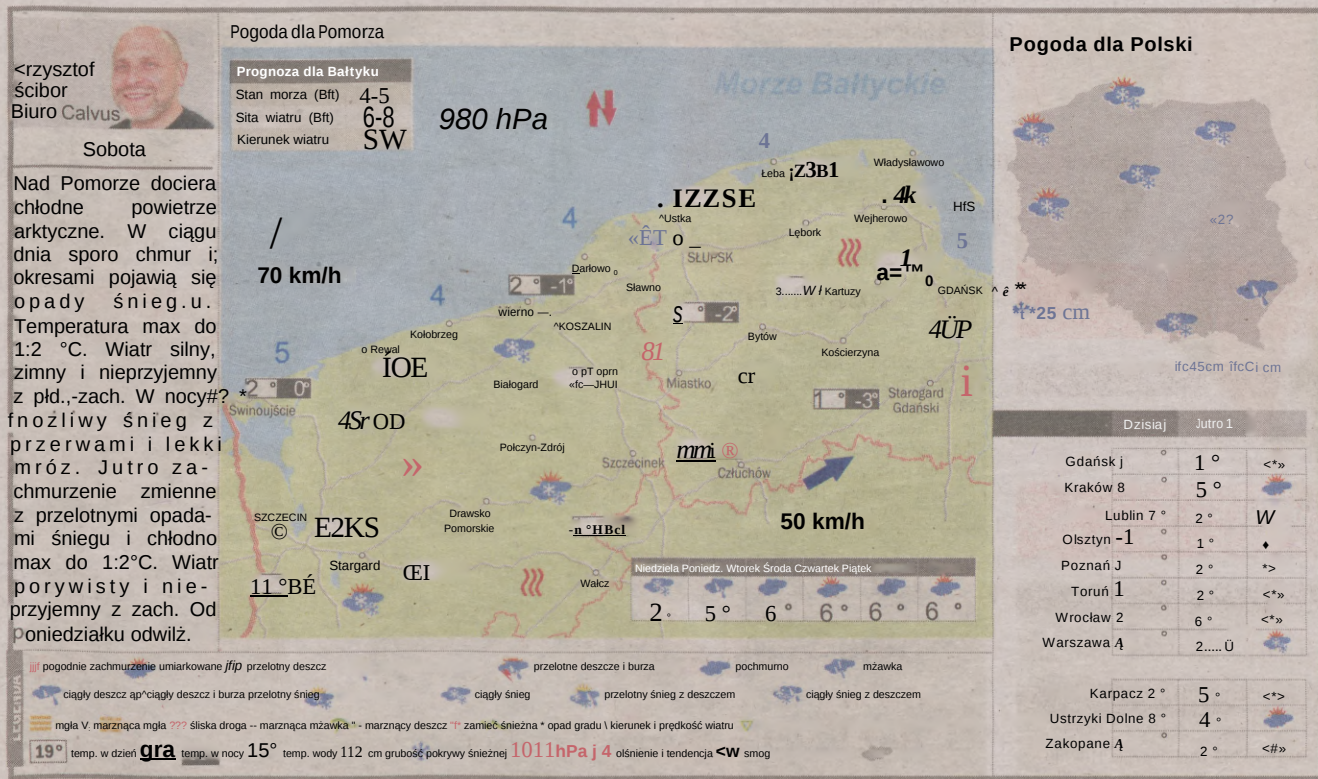
A co zobaczymy?

21 marca:
11:00 - NOWY: „Alicja w Krainie Czarów”
11:00 - TĘCZA: „Pan Kulaczka” - dla widzów od 3 lat
18:00 - RONDO: „Żadanie”
19:00 - TĘCZA: „Lalki górą!” - spektakl muzyczny z okazji Światowego Dnia Lalkarstwa oraz inauguracja przeglądu
22 marca:
11:00 - NOWY: „Alicja w Krainie Czarów”
11:00 - TĘCZA: „Pan Kulaczka”
12:00 - TĘCZA: „Puzzleportretowanie” - warsztaty plastyczne dla dzieci

19:00 - RONDO: „Piosenki przeciwko ludzkości”
23 marca:
17:00 - TĘCZA: Warsztaty dla nauczycieli związane ze spektaklem „Noc żywych ballad”
19:00 - NOWY: „Mała Piętnastka- legendy pomorskie”
19:00 - RONDO: „Maanam barokowo”
19:00 - TĘCZA: „Noc żywych ballad” spektakl dla młodzieży i dorosłych
24 marca:
11:00 - NOWY: „Mała Piętnastka-legendy pomorskie”
11:00 i 18:00 - TĘCZA: „Noc żywych ballad”
19:00 - NOWY: „Mała Piętnastka-legendy pomorskie”
25 marca:
11:00 - TĘCZA: „Sąsiedzi” spektakl dla dzieci od 4 lat
12:00 - TĘCZA: Kwiaty na Dzień Teatru, akcja z udziałem widzów
19:00 - NOWY: „Grupa krwi”
19:00 - RONDO: „Odpowiedź jedna - VETO”
26 marca:
15:00 - TĘCZA: „Kluki z bliska” - pokaz 4 filmów nagranych dla skansenu w Klukach i spotkanie z ich twórcami
17:00 - TĘCZA: „Śvejk” - film w reż. Joanny Zdrady
19:00 - NOWY: „Nasz mały PRL”
19:00 - RONDO: „Odpowiedź jedna -VETO”
27 marca:
10:00 - RONDO: „Odpowiedź jedna -VETO”
11:00 - TĘCZA: „Sąsiedzi”
19:00 - NOWY: „Nasz mały PRL” po spektaklu zakończenie przeglądu Trzy Teatry oraz wręczenie Słupskiej Nagrody Teatralnej.

Ponadto w Galerii Przypadkiem w Tęczy będzie można oglądać wystawę portretów aktorów Tęczy „Oblicza Baśni” autorstwa fotografa Magdy Trajner. © R

POGODA



Przez tydzień słupskie teatry będą prezentować swoje najlepsze spektakle

Hitlerowski mord

Tragizm i bestialstwo, którego dokonano 78 lat temu, pozostaje w pamięci.
7 marca uczczono 22 polskich pracowników przymusowych zamordowanych przez
Niemców tuż przed wkroczeniem do Słupska Armii Czerwonej.



FOT. LUKASZ CAPAR



FOT. LUKASZ CAPAR



FOT. LUKASZ CAPAR



FOT. LUKASZ CAPAR



FOT. LUKASZ CAPAR



FOT. LUKASZ CAPAR