

WEEKEND z *rodzi*na

• **Edukacja** Kłopoty dzieci z przyswajaniem wiedzy zarówno w szkole, jak i w domu mogą dotyczyć Wiólu kwestii. Niektórzy mają problemy z koncentracją, innym brakuje chęci. Jak pomóc młodemu człowiekowi? **str. 5** • **Bogusław Linda** W domu nie ogrywa ról ze swych filmów **str. 6** • **Poradnik** W programie Czyste Powietrze 3.0 osoby o najskromniejszych dochodach mogą wymienić starą stolarkę na nową, płacąc jedynie VAT. Inni będą musieli nieco dopłacić, ale dotacje i tak są znaczne **str. 7**



Sobota-niedziela
28-29.01.2023

Nr 23 (4875)
Nakład: 8.015 egz.

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

A to ciekawe

100-letni zegar nie chodzi, ale będzie. Jest w naprawie **str. 14**

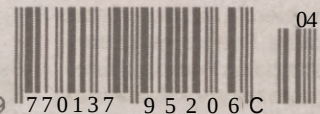


Kultura Potęga

miłości może nas zbawić, ale może też zabić... Opera na zamku **str. 15**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



ZDROWIE CHIRURGIA NA POMORZU MIERZY WYSOKO. MASZYNY WKRAČAJĄ NA SALE OPERACYJNE

Roboty do operacyjnej roboty



FOT. SZPITAL SZCZECIN/KOSZALIN



Roboty na salach operacyjnych są już w dużych ośrodkach medycznych.

Mniejsze szpitale - zwłaszcza te wojewódzkie - są za nimi o 2-3 lata. Przyczyną jest brak pieniędzy. Koszt takiego urządzenia to ok. 14 mln zł. Szpitale szukają źródeł finansowania i... już szkolą kadrę, bo - jak mówią ci, którzy już operują - to jak lot w kosmos! **str. 2**

REKLAMA

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
PROTEZOWANIA
SŁUCHU**

o ©@^ECCT@1M o
Rok założenia 1989

APARATY SŁUCHOWE

Wysoka jakość
światowego producenta
Słupsk, PL. DĄBROWSKIEGO 6
codz. w godz. 8.00-16.00
Informacja tel. 59 840 24 35

OFERUJEMY:

- profesjonalną obsługę
- bezpłatne przymiarki aparatów
- bezpłatne badania słuchu
- serwis
- najtańsze baterie / 12 zł

UBEZPIECZENI - ZNIŻKA NFZ



0010705785

W poniedziałek w naszej gazecie **0** Relacje z wydarzeń sportowych
Sportowy24
w re'g'on'ie kraju i na świecie

i < 2' "NASKBHI

Zamów prenumeratę (i)losu

<5> 94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Zabieg robotem jak lot rakieta kosmiczną

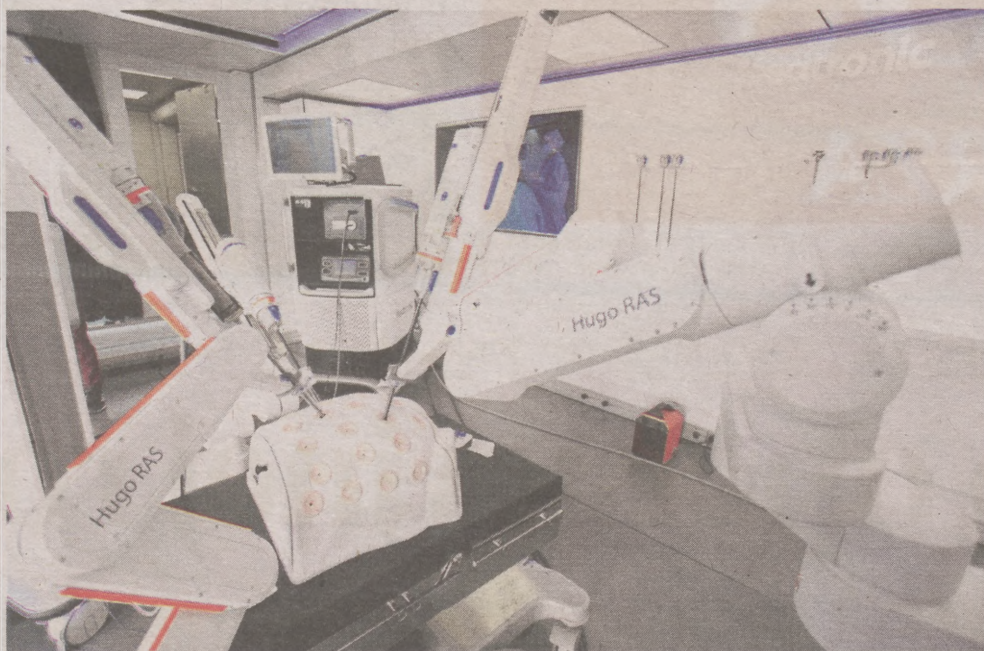
Magdalena Olechnowicz
Temat z pierwszej strony

W Szczecinie rakieta już poleciała. w Koszalinie i w Słupsku zbierają na sprzęt i szkolą kadrę. Pewne jest jedno - chirurgia na Pomorzu mierzy coraz wyżej. Skorzystają pacjenci.

W Słupsku jeszcze nie ma powodu do radości, bo to tylko testy. Jednak jest duża szansa, że Wojewódzki Szpital Specjalistyczny zakupi nowoczesnego robota operacyjnego w ciągu najbliższych dwóch lat. Wielofunkcyjne urządzenie ma służyć do operacji schorzeń ginekologicznych, urologicznych, laryngologicznych oraz wielu innych w zakresie chirurgii ogólnej i onkologicznej.

- Ten pokazowy robot, odwiedza wielkie ośrodki akademickie, ale dzięki temu, że w Słupsku mamy potężną chirurgię na europejskim poziomie, trafił także do nas - mówi Mateusz Wityk, chirurg ze słupskiego szpitala. - Robotyka to kolejny krok do jeszcze większej precyzji chirurgicznej, jeszcze lepszego komfortu i korzyści dla pacjenta. Pracuje się na nim doskonale. Jednak to nie jest tak, że robot wykonuje jakiegokolwiek czynności samodzielnie. Robot jest tylko narzędziem, takim samym jak skalpel czy laparoskop, tylko że stoi na dużo wyższym poziomie zaawansowania - mówi dr Wityk.

Mimo że to tylko testy, zarząd szpitala zapewnia, że przyspiesza się do zakupu. - To spotkanie z wielkim postępem technologicznym, który mam nadzieję niedługo zasilą nasz szpital. Ten robot to ogromny przełom w zakresie technologii, bezpieczeństwa pacjenta. A my - jako szpital - dążymy systematycznie do tej doskonałości. To urządzenie kosztuje około 14 milionów złotych. Rozważamy teraz, jak zdobyć pieniądze na jego zakup. Jesteśmy po pierwszych rozmowach z urzędem marszałkowskim. W zeszłym roku dofinansowano podobny sprzęt dwóm szpitalom w Pomorskiem, my jesteśmy następni w kolejce. Mam nadzieję, że zakup uda się w tym, najpóźniej w przyszłym roku - zdradza Andrzej Sapiński, prezes Wojewódzkiego



Operacje chirurgiczne metodą tradycyjną to była jazda maluchem, operacje laparoskopowe to już jazda samochodem sportowym, ale praca z wykorzystaniem systemu da Vinci to jest jak lot rakieta kosmiczną

Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

Póki co lekarze testują sprzęty różnych firm, aby dokonać wyboru najlepszego. - Cieszymy się, że mamy młodych lekarzy i ordynatorów, którzy umożliwiają młodej kadrze rozwój, bez takiego potencjału nie moglibyśmy wchodzić w nowe technologie - mówi Anetta Bama-Feszak, wiceprezes szpitala w Słupsku.

W Koszalinie już są po testach

Szpital Wojewódzki w Koszalinie również jest zainteresowany zakupem nowoczesnego robota chirurgicznego. Dyrekcja szuka możliwości sfinansowania tej inwestycji.

W minionym roku lekarze ze Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie mieli możliwość zapoznania się z obsługą robota chirurgicznego da Vinci. Sprzęt w wersji demonstracyjnej był dostępny przez kilka dni w szpitalu dla specjalistów oddziałów szpitalnych, którzy na co dzień przeprowadzają zabiegi operacyjne.

- Ten robot to bajka, to nasze marzenie i kolejny level (z ang. poziom) w naszej pracy - mówi lek. med. Artur Wiski, koordynator Oddziału Chirurgii Ogólnej z Pododdziałem Chirurgii Onkologicznej w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie. -

Świadomość w społeczeństwie jest powoli coraz większa. Pacjenci przychodzą do nas i pytają, jaką metodą będzie przeprowadzony zabieg - czy klasycznie, czy laparoskopowo. My w naszej laparoskopii mamy już wszystko na najwyższym poziomie. Dalszy skok to jest właśnie robotyka i od tego nie uciekniemy. Im szybciej w to wejdziemy, tym lepiej. Jest to wyzwanie. Choć sama idea zabiegu polega na tym samym - tak samo wykonujemy zabieg przy chirurgii otwartej, jak i przy zabiegach laparoskopowych czy w chirurgii robotycznej. Robotyka daje możliwość większej precyzji, nawet drobne drżenie rąk jest niwelowane. Mamy przed sobą obraz o wysokiej rozdzielczości, w trójwymiarze. Jest też lepszy komfort pracy, ergonomia - my nie stoimy nad pacjentem, tylko siedzimy wygodnie, mamy założone manipulatory i dzięki temu ruch ręki jest przekładany na ruch narzędzi, one pracują tak, jak pracują nasze dłonie - wyjaśnia koordynator oddziału. - Wykorzystanie robota chirurgicznego przy zabiegach przekłada się ponadto na skrócenie czasu hospitalizacji pacjenta, który po takim zabiegu szybciej wraca do zdrowia. Są to więc same korzyści dla pacjenta. Robot chirurgiczny da Vinci ma ułatwić wy-

konywanie skomplikowanych zabiegów chirurgicznych metodą małoinwazyjną. Sprzęt, który był testowany w Koszalinie, został zbudowany przez amerykańską firmę Intuitive Surgical i jest wykorzystywany m.in. w zabiegach ginekologicznych, urologicznych oraz kardiologicznych. Robot składa się z konsoli chirurgicznej, która odpowiada za sterowanie, oraz z robota właściwego, który ma od trzech do czterech ramion.

W Szczecinie da Vinci operuje od dwóch lat

W szpitalu na Pomorzanach 24 sierpnia 2020 roku urodziny przeprowadzili dwie pierwsze operacje proktotomii z wykorzystaniem systemu robotycznego da Vinci. Operacja urologiczna odbyła się bez żadnych niespodzianek. To był historyczny dzień w szpitalu na Pomorzanach i milowy krok w leczeniu nowotworów.

System robotyczny da Vinci w szpitalu klinicznym nr 2 w Szczecinie pojawił się w kwietniu 2020 roku. By móc rozpocząć pracę na nim, potrzebne były intensywne przygotowania przede wszystkim personelu medycznego, który będzie na nim pracował. Zespół urologów, chirurgów, ginekologów operacyjnych, pielęgniarek i anestezjologów odbywał

intensywne szkolenia na miejscu i za granicą, by zaznajomić się z tym nowoczesnym sprzętem. Trzeba było poznać teorię, a potem wyszkolić się praktycznie - były to m.in. ćwiczenia manualne, szcicie za pomocą instrumentów zamontowanych w ramionach robota, współpraca z zespołem - to wszystko stanowiło wyzwanie, nawet dla zgranego zespołu operacyjnego, i wymagało wielotygodniowych ćwiczeń, bo to inny sposób operowania.

- Operacje chirurgiczne metodą tradycyjną to była jazda maluchem, operacje laparoskopowe to już jazda samochodem sportowym, ale praca z wykorzystaniem systemu da Vinci to jest jak lot rakieta kosmiczną - mówił prof. dr hab. n. med. Marcin Słojewski, lekarz kierujący Kliniką Urologii i Onkologii Urologicznej Samodzielnego Publicznego Szpitala Klinicznego Nr 2 PUM w Szczecinie, który przeprowadził pierwsze operacje - tę próbną i te prawdziwe, na pacjentach.

Cały zespół jest pod wrażeniem pracy robota.

- Ogromna precyzja, doskonała jakość obrazu, pole operacyjne powiększone aż 10-krotnie! Nie sądziłam, że doczekam tych czasów w swoim życiu zawodowym - podsumowała Alina Grabowska, pielęgniarka oddziałowa Zintegrowanego Bloku Operacyjnego, która brała udział w zabiegach. - Lata temu oglądałam takie systemy robotyczne na konferencjach, sympozjach. A teraz taki sprzęt jest w naszym szpitalu.

System robotyczny da Vinci jest głównym elementem nowo powstałego w szpitalu Klinicznego Centrum Operacji Robotycznych PUM i SPSK-2. Dzięki zaangażowaniu władz Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie szpi-

tał otrzymał z Ministerstwa Zdrowia dotację w wysokości 13 mln zł na zakup aparatu.

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Nr 2 PUM w Szczecinie jest drugim szpitalem klinicznym w Polsce i pierwszym ośrodkiem w Zachodniopomorskiem, w którym chirurdzy korzystają z technologii robotycznej. Wykorzystują go do zabiegów chirurgii ogólnej (m.in. nowotwory jelita grubego), operacji urologicznych (np. prostatektomia) oraz ginekologicznych (np. nowotwory trzonu macicy) - głównie w leczeniu pacjentów cierpiących na choroby onkologiczne.

Robot neurochirurgiczny

Ultranowoczesny robot neurochirurgiczny z nawigacją i ramieniem 3D działa od początku tygodnia w szpitalu przy ul. Unii Lubelskiej w Szczecinie. W Polsce są jedynie trzy podobne urządzenia.

Robot stoi już w bloku operacyjnym Kliniki Neurochirurgii i Neurochirurgii Dziecięcej.

Urządzenie będzie wykorzystywane do operacji kręgosłupa, gwarantując 100-procentową dokładność położenia śm b w nasadach kręgów i redukując czas operacji. Pozwoli też na zastosowanie większej liczby procedur małoinwazyjnych i zmniejszy dawkę promieniowania RTG. Stosowane też będzie podczas operacji mózgu, m.in. przy inwazyjnej diagnostyce padaczki lekoopornej, głębokiej stymulacji mózgu, laseroterapii głębokich guzów mózgu i biopsji głęboko położonych ognisk w mózgu.

Zakup był możliwy dzięki dotacji z budżetu państwa ze środków Funduszu Przeciwdziałania COVID-19. Wartość to 7,9 mln zł. ©

ROBOTY A LECZENIE NOWOTWORÓW

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia w Polsce każdego roku diagnozowanych jest ponad 185 tys. zachorowań na choroby nowotworowe, a ponad 113 tys. osób umiera z ich powodu każdego roku. Około jednej trzeciej nowotworów w Polsce stanowią schorzenia, których chirurgiczne terapie mogą być stosowane z wykorzystaniem systemów da Vinci. Z wykorzystaniem systemu przeprowadza się obecnie około 170 rodzajów zabiegów chirurgicznych.

Kto może niemal
za darmo ocieplić
dom i wymienić
okna?

PORADNIK, str. 7

Pączki świata:
hiszpańskie,
holenderskie,
włoskie

KUCHNIA, str. 8-9

WEEKEND *z rodziną*

Zimowe siewy.
Rośliny zanim
trafią do gruntu
potrzebują czasu

OGRÓD, str. 11

Krynica-Zdrój to
popularne zimą
polskie
uzdrowisko

PODRÓŻE, str. 12

Głos

Sobota Niedziela, 28 29.01.2023

KIEPSKIE STOPNIE? GODZINY NAD KSIĄŻ TO NIE RECEPTA NA SUKCES



FOT. 123 RF

Jeśli wyniki w nauce nie spełniają oczekiwań rodziców, pierwszym krokiem powinno być określenie przyczyn trudności. Te mogą być rozmaite - od problemów z koncentracją po kłopoty emocjonalne i działać u źródła. Zmuszanie do dodatkowych godzin nad książką może przynieść odwrotny skutek str. 5

Nicole Mbdziejewską

DZIECIĘCA
CIEKAWOŚĆ

L

Nie od dziś wiadomo, że dzieci są dumą swoich rodziców. Mama i tata zawsze chcą, by ich dziecko było najlepsze i wiodło prym - na podwórku, w przedszkolu, w szkole. Niestety, niejednokrotnie aspiracje rodziców przewyższają możliwości dzieci, które, szczególnie, gdy młodsze, marzą tylko o tym, by świetnie się bawić. I dobrze. Niech bawią się i korzystają z beztroskiego życia, bo dorosłość jeszcze zdąży stawić przed nimi spore wymagania.

Jak pozwolimy dziecku na zabawę, skoro Ala i Maduś z klasy mają same piątki, a córka sąsiadki, choć może i z matematyki nogą, to jednak pięknie gra na gitarze? Jak pozwolić na to, by nasze dziecko było „gorsze”?

Jednak zbyt duża ambicja i wymagania od dziecka tylko więcej i więcej, może przynieść zupełnie odwrotny skutek. Nasza poddane naukę może zacząć traktować jak obowiązek, który kojarzy się tylko ze złą miną mamy i krzyżeniem taty. Nie będzie czerpać z tego przyjemności, będzie to robić „bo trzeba”, albo nawet po to, „żeby rodzice nie byli źli” i finalnie przyniesie to fatalny efekt.

Zawsze lepiej zachęcać niż kazać. Dziecko powinno samo być. dekawy świata, a tym samym uczyć się nowych rzeczy. Ono powinno odkrywać, a nie wkuwać wszystko na pamięć, zadawać pytania, bo samo się zastanawia, a nie znać na wszystko odpowiedź. To mabyć dla niego przyjemność, tak jak przyjemna jest zabawa z rówieśnikami.

Obecnie dostępnych jest wiele pomocy dydaktycznych, których zasady opierają się właśnie na zabawie. Może warto poświęcić godzinę w weekend, by rodzinnie pobawić się z dzieckiem w ten sposób? Nie tylko pomoże to np. usprawnić pamięć naszej pociechy, ale także będzie świetną okazją do spędzenia wspólnego czasu, którego wcodziennym pędzie tak bardzo nam brakuje.

Na koniec, pamiętajmy o tym, że oceny to nie wszystko. Pozwólmy rozwijać w dziecku swoje własne zainteresowania. I zwróćmy uwagę, że przede wszystkim nikt nie jest dobry we wszystkim.

Nieporadnik Tatusia

SPORY NAUKOWCÓW

Zmiana planów. Młodzież wybieranowe zawody przeszłość. Od dawna zgodni są, że nie chcą być strażakami (dziwne, co?), policjantami (nie dziwne), ani nawet Otonautami (no, co ty, tato, to trzeba być niedźwiedziem, albo chodząc pingwinem), ale ich zainteresowania ewoluują. Na przykład z opisów młodszych wynika, że chciałby być kimś na kształt rentiera. Nic nie robić, układać klocki, podróżować, ale kasa nakondema się zgadzać. Starszy za to twierdzi, że chcebyć naukowcem. Zmienia się specjalizacja. Miałbyć już lekarzem (ale od zwierząt, ale tylko tych dużych). Miałbyć astronomem. Z tego akurat coś mu zostało, bo często domaga się włączenia aplikacji kosmicznej. To taki wynalazek, który telefonem pokazuje, która gwiazda jak się nazywa... Ale nijak w niej nie widać czarnych dziur.

Teraz jednak starszy orzekł: Będę naukowcem, który wymyśli narty.

Ale narty już wymyślono.

- Tak, aleja wymyśle narty, na których nie można się przewrócić...

O, to będziesz milionerem.

Na to młodszy: A ja będę naukowcem, który zbuduje maszynę robiącą pieniądze...

To pójdziesz do więzienia, bo tylko rząd może robić pieniądze.

- Dobrze. To wymyśle narty, które się nie przewracają. Ale pierwszy! Tata

Gwiazda

TAK JAK ŻYCIE POLEGA NA POSZUKIWANIU
BOGA, MIŁOŚCI, SZCZĘŚCIA, TAKTUAKTOR-
STIUJE (...) CHODZI O ROZTUÓJ, O POSZUKIWANIE
(ODPOWIEDNIEGO SCENARIUSZA, OPERATORA...

Bogusław Linda, aktor



Nauka, edukacja

Pisanie odręczne poprawia pamięć
i pomaga w nauce. Pisz, notuj...

Masz pod ręką długopis lub ołówek? Czy raczej notatki robisz już tylko w smartfonie i na komputerze? Warto wrócić do odręcznego pisania - zachęcają naukowcy. I wcale nie chodzi o to, by pielęgnować piękno odręcznego pisma - choć z pewnością kaligrafia to cenna sztuka. Odręczne pisanie to znakomity trening dla naszego mózgu. Robiąc regularne zapiski ćwiczymy pamięć i łatwiej przyswajamy wiedzę.

O ile ćwiczenie pisania zdaje nam się oczywiste w przypadku dzieci, o tyle z wiekiem unikamy robienia notatek. Wspiera nas w tym technika. Każdy z nas ma zwykle pod ręką smartfon, w którym można zanotować ważne rzeczy i w dodatku ustawić przypomnienie, które uchroni nas np. przed przeoczeniem terminu. Służbowe pisma też dziś piszemy wyłącznie z pomocą komputera. Uczniowie i studenci również piszą i drukują prace, a nauczyciele są zadowoleni, że nie muszą odcyfrowywać nieczytelnych arkuszy pełnych skreśleń i poprawek.

NAPISZ KILKA ZDAŃ

Tymczasem okazuje się, że pisarskie udogodnienia rozleniwiają nasze mózgi. Do takich wniosków doszli naukowcy - to prowadzący niezależne badania. Pod lupę badaczy wzięli zarówno dorosłych, jak i dzieci, a testy wykonywano w sporych odstępach czasowych. Wyniki badań nie pozostawiają wątpliwości - powinniśmy czym prędzej przeprosić się z ołówkiem, piórem czy długopisem.

I nie chodzi o to, aby zrezygnować z używania klawiatury. Odręczne pisanie może być rytymką, dodatkową pomocą albo ciekawym hobby. Ważne, abyśmy każdego dnia kreślili odręcznie chociaż kilka zdań.

CO DAJE PISANIE
ODRĘCZNE?

Pisanie odręczne wspomaga proces zapamiętywania. Dlaczego? Jak tłumaczą naukowcy, pisanie odręczne wiąże się z większą liczbą bodźców niż pisanie na klawiaturze. - Podczas kreślenia liter nasz mózg angażuje się w ruch dłoni, w odczuwanie nacisku długopisu na papier. Jest to inny rodzaj bodźców niż w przypadku pisania na klawiaturze - wyjaśnia prof. Anne Mangen z Uniwersytetu w Stavanger. Profesor Mangen kilka lat temu przeprowadziła badania wraz z Jean-Luc Velay'em, neurofizjologiem z Uniwersytetu w Marsylii. Eksperymenty dowiodły, że podczas pisania odręcznego aktywują się inne części mózgu niż podczas pisania na klawiaturze. Gdy robimy notatki, aktywne są m.in. rejon odpowiedzialne za mo-

torykę. Dzięki temu lepiej zapamiętujemy to, co napisaliśmy.

PISANIE ODRĘCZNE
ROZWIJA MÓZG

Odręcznemu pisaniu i jego wpływowi na proces zapamiętywania i przyswajania wiedzy przyglądali się też naukowcy z Norwegian University of Science and Technology. Zauważyli oni, że w szkołach, w których odchodzi się od odręcznych notatek na rzecz tabletów i laptopów, uczniowie zapamiętują gorzej niż ci, którzy nadal używają zeszytów i długopisów. I choć nauczyciele potwierdzają, że dzieci uczą się szybciej pisać na komputerze, a klawiaturę wykorzystują chętniej niż klasyczne przybory do pisania - naukowcy alarmują, że pełna „cyfryzacja” w szkolnej ławce może być źródłem kłopotów.

Badania jednoznacznie pokazują, że pisanie ręczne silnie mobilizuje czuciowo-ruchowe rejon mózgu. To sprzyja jego rozwojowi, wspiera procesy uczenia się i zapamiętywania. - Testy pokazują, że ręczne zapiski, w porównaniu z tymi wykonywanymi z pomocą komputerowej klawiatury, zostawiają w pamięci większy ślad, przyspieszają proces uczenia i ułatwiają przywołanie informacji. Dotyczy to nie tylko u dzieci, ale i dorosłych - przekonują naukowcy z NTNU.

Badania, w których brali udział dorośli oraz dzieci, przeprowadzono po raz pierwszy w 2017 roku, a kolejny raz - w 2020. Ochotników badano z pomocą specjalnego czepka, który rejestruje aktywność elektryczną mózgu EEG z pomocą 250 elektrod. Każde badanie trwało 45 minut.

- Podczas ręcznego pisania mózg jest bardziej aktywny niż podczas stukania w klawiaturę. Kiedy używamy papieru i pióra, nasz mózg odbiera dużo więcej sygnałów, z którymi może połączyć wspomnienia. Ręczne pisanie aktywuje czuciowo-ruchowe rejon mózgu, angażuje więcej zmysłów, wzrok, słuch, dotyk. To pozwala otworzyć się na to, czego mamy się nauczyć, zapamiętujemy lepiej i pamiętamy dłużej - mówi prof. Audrey van der Meer, kierująca badaniami Norwegian University of Science and Technology, dotyczącymi odręcznego pisania.

Naukowcy wcale nie zachęcają do pozbycia się komputerów i powrotu zawodu skryby. Zaznaczają jednak, że ważne jest, aby nie rezygnować całkowicie z odręcznych zapisków. Szczególnie dzieci, które coraz więcej czasu spędzają przed ekranami, powinny być zachęcane do rysowania i pisania odręcznego.

Małgorzata Meszczyńska

Edukacja

Natalia Krawczyk

nataia.krawayk@polskapress.pl

W

niektórych wó d z t w d z i n y s o b i e ś w i e t n i e , a l e j e s t u c z n i o w i e o t k r y z o w e , g d y z a u w a ż a m y c o ś m a l i j u ż o c e n i e n i e p o k o j a c e g o . n a p ó ł r o c z e i r o z p o c z n i e f e i e n a m o c n y c h s t r o n a c h , r i e , w k o l e j n y c h m a c i a n y s t a b e l a . W a ż n e j e s t , s n i e s t a w i a n e , a f e r i e r o z p o c z n ą s i ę z a t y d z i e Ń a l b o i d ł u ż e j . G d y o c e n y z a p i e r w s z y s e m e s t r s ą b a r d z o d o b r e , t o r o d z i c e n i e m a j ą u w a g . I n a c z e j j e s t w p r z y p a d k u , g d y s t o p n i e z a p i e r w s z e p ó ł r o c z e n i e s p e ł n i a j ą o c z e k i w a Ń d z i e c k a , a z w ł a s z c z a j e g o r o d z i c ó w . C o z r o b i ć w t a k i m p r z y p a d k u ? J a k w s p ó ł p r a c o w a ć z s y n e m , b a d Ź c ó r k ą , b y r o z m o w y p r z y n i o s ł y e f e k t n a k o Ń c o w y m ś w i a d e c t w i e ?

Nie ulega wątpliwości, że każdy rodzic chce, aby jego dziecko dobrze radziło sobie w szkole i w kontaktach z rówieśnikami. Gdy pojawiają się problemy związane z nauką, niektórzy zamiast wspierać, wymagają, aby dziecko spędzało jeszcze więcej czasu przed książkami.

Korepetycje, dodatkowe zajęcia, jeszcze więcej obowiązków... W efekcie jest gorzej niż było. Dziecko staje się zlekionione i zwyczajnie pogubione. W takim przypadku ważna jest szybka reakcja - próba pomocy w nauce, ale i kontakt ze specjalistą.

Jak zauważa Piotr Wiliński, dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Poznaniu - za każdym razem, kiedy dziecko natrafia trudności szkolne czy inne problemy, przyczyny mogą być różne i odmienne. Podstawowym pytaniem, które należy sobie zadać jest: Czy zawsze tak było? Czy nastąpiła jakaś nagła zmiana, po czym pojawił się problem? Wówczas szukamy przyczyny. W momencie, kiedy dziecko spotykają trudności, dobrze jest określić, jakie ma zdolności poznawcze, na jakie bariery natrafia.

Zbyt duże oczekiwania są problemem

- Kłopot pojawia się, gdy rodzice lub opiekunowie mają zbyt duże oczekiwania względem dziecka. Problem narasta, kiedy dołączają do tego problemy emocjonalne. Rodzice mogą niechętnie stać się źródłem problemów emocjonalnych, kiedy ich dziecko czuje, że nie jest w stanie sprostać ich oczekiwaniom - mówi Piotr Wiliński.

W poradni psychologiczno-pedagogicznej zostanie postawiona diagnoza, która wskaże kierunek pracy z uczniem. Każdy może wykonać kompleksowe badanie psychologiczne określające poziom rozwoju umysłowego dziecka.

Jednocześnie ujawni mocne i słabe strony, co pomoże w podjęciu dalszych kroków. Nie jest ono potrzebne, gdy radzi sobie świetnie, ale jest użyteczowe, gdy zauważamy coś niepokojącego.

Złota zasada mówi: opieraj się na mocnych stronach, nie na słabych. Ważne jest, żeby uświadomić sobie, iż poznanie słabych i mocnych stron umożliwia podjęcie sensownej pracy. Co więcej, kłopoty w sferze poznawczej mogą się przekładać na problemy w funkcjonowaniu społecznym i emocjonalnym. Jeśli do tego dopuścimy, problemy narastają i dziecko może zacząć źle funkcjonować w szkole i w relacjach z innymi ludźmi. To element, który jest związany ze stresem. W momencie, kiedy nauka go powoduje, może przerodzić się w długotrwały stres, a jego konsekwencje są destrukcyjne - zauważa nasz rozmówca. I dodaje: - Młodzi nie mają jeszcze wypracowanych narzędzi, aby sobie pomóc. Emocjonalnie potrzebują wsparcia mądrych dorosłych. Człowiek uczy się tego przez całe życie, ale w dzieciństwie jest na to bardziej narażony, ponieważ nie ma doświadczenia, które pozwoliłoby ten stres złagodzić.

Pandemia...

Kłopoty w szkole spotęgowała nauka zdalna, z którą część dzieci zwyczajnie sobie nie radziło. - Mamy w tej chwili dużo kłopot z uczniami, którzy po izolacji covidowej źle funkcjonują w przestrzeni szkolnej. Dotyczy to głównie osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, które jeszcze przed pandemią nie radziły sobie dobrze. Specjalne potrzeby mogą wynikać z różnych powodów - na przykład z niepełnosprawności lub z problematycznego domu - podkreśla Piotr Wiliński.

Każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie, dlatego dobrze jest być pod opieką specjalistów, którzy przyjrzą się konkretnemu dziecku i konkretnej rodzinie.

- Najistotniejszy jest dobry kontakt z dzieckiem, wspieranie go podczas odrabiania lekcji. Jeśli jednak to nie pomaga, należy poszukać wsparcia w poradni psychologiczno-pedagogicznej. O tyle mamy dobrą sytuację w Polsce, że dostępność tego typu usług jest dość duża i powszechna. W każdej dzielnicy znajduje się przynajmniej jedna poradnia.

Jakie może być źródło lęku?

Lęki pojawiają się z różnych powodów. U jednych nastąpił słyszyc ton głosu jakiejś osoby, u innych widząc konkretny wyraz twarzy, a u jeszcze innych -

Kłopoty dzieci z przyswajaniem wiedzy zarówno w szkole, jak i w domu mogą dotyczyć wielu kwestii. Niektórzy mają problemy z koncentracją, innym brakuje chęci. Są też uczniowie, którzy borykają się z problemami emocjonalnymi. Jak pomóc młodemu człowiekowi?

OCENY NA PÓŁROCZE NIE SĄ NAJLEPSZE, CZYLI JAK POMOC DZIECKU



Wybuch pandemii koronawirusa spowodował zamknięcie szkół i całkowitą reorganizację pracy



Nakaz nauki może przynieść odwrotny skutek

w momencie spotkania z grupą uczniów. -Lęk jest produktem naszego umysłu. Z kolei strach powodowany jest bodźcami realnymi i wywołuje wydzielanie się hormonu stresu. Reakcje mogą być różne - ucieczka, zachowanie agresywne lub zastygnięcie. Lęk jest odpowiedzią organizmu na bodźce, które niekoniecznie są zagrażające, ale przez konkretną osobę mogą być identyfikowane jako groźne - zauważa Piotr Wiliński. Przykładowo, nierażenie sobie z zadaniem może wywoływać u dziecka lęk. Niepokojące zachowanie może się przejawiać w atakach paniki, gdzie ten wspomniany lęk „wylacza rozum”.

- Jeżeli dziecko przejawia lęki to najważniejsza jest rozmowa z nim i akceptowanie tego, co mówi. Następnie warto

się zastanowić, Jak dziecku pomóc. Dorosłe osoby mają lepsze możliwości poznawcze i są w stanie same sobie pomóc. Dlatego uczniowie potrzebują naszej wiedzy i doświadczenia. A gdy nie potrafimy pomóc - kontaktu ze specjalistą- wskazuje dyrektor Wiliński. Warto pamiętać, że każde dziecko jest inne, dlatego nakazanie, aby „wzięło się do nauki” może przynieść odwrotny skutek.

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

W domu nie ogrywa ról ze swych filmów

Pierwsze małżeństwo spisał na straty. Potem romansował na prawo i lewo. W końcu znalazł miłość swego życia i jest jej wierny od ponad trzech dekad

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

W zeszłym roku skończył 70 lat i wszystko wskazuje na to, że już przeszedł na emeryturę. Ostatnio częściej oglądamy go bowiem

w reklamach niż w filmach czy serialach. „Trzeba przecieżyć z czegoś żyć” - tłumaczy z charakterystycznym uśmiechem na twarzy. Ale mając taki dorobek jak on, można sobie na to pozwolić. Zagrał w ponad stu filmach, ale odważnie deklaruje, że mógłby się podpisać tylko pod dziesięcioma, a dwadzieścia by uznał. „Reszta to pomyłki” - podsumowuje.

- Nie lubię żadnej roli. Słowo honoru. Dlatego że w każdej bym coś poprawił. Powiem inaczej, gdybym którąś polubił, stałbym się kabotyńcem. Tak jak życie polega na poszukiwaniu Boga, miłości, szczęścia, tak w aktorstwie, skracać ten wątek, chodzi o rozwój, o poszukiwanie odpowiedniego scenariusza, operatora, reżysera. Czasami się uda. Innym razem trzeba się zadowolić tylko tym, że się pracowało nad czymś ważnym - mówi w „Polityce”.

Zobaczyć świat

W jego żyłach płynie niemiecka i polska krew. Urodził się i wychowywał w Toruniu, ale będąc dzieckiem często bywał u dziadków w Bydgoszczy. Jego ojciec doświadczył piekła niemieckiego obozu w czasie wojny, dlatego kiedy komuna stworzyła mu okazję do awansu społecznego, zapisał się do partii i z czasem został dyrektorem banku. Nie miał za wiele czasu dla swego syna, ale za to mały Boguś nie doświadczył za młodo peerelowskiej biedy.

- W czasie wakacji na wsi u babci, kiedy miałem siedem lat, wchodziliśmy w lesie na wieże przeciwpożarowe. Wystawały ponad szczyty drzew. Nie miały żadnych zabezpieczeń. Wchodziło się



po zmurszałych drabinkach. W Toruniu z kolegą wspinaliśmy się zimą na rusztowania przy blokach, żeby później zjechać po lekko śliskim dachu, chwycić się rynny i zaglądać ludziom w okna. Dlatego chciałem zobaczyć świat - wspomina w serwisie Anywhere.

Toruń dobrze mu się kojarzy - choćby z wagarami przypie-

cętowanymi pierwszym papierosem i winem. Na pomysł aktorstwa wpadł w liceum. Ojciec chciał, żeby syn został lekarzem i naciskał, by Boguś zdawał na medycynę, ale chłopak był zbuntowany wobec niego i zdecydował się postawić na swoim. Dostał się do krakowskiej szkoły teatralnej - i studiował z uporem, choć trzy razy groziło mu wyrzucenie

z uczelni za... brak umiejętności wokalnych.

- Pamiętam, że testowanie młodej aktorskiej braci studenckiej polegało na tym, aby wypić ćwiartkę wódki z plastikowego kubkaduszką, leżąc w pustej wannie. Tragedia. Mało kto to przeszedł. Ja nie. Ale mój kolega, świeżo po wojsku, podołał - śmieje się w „Playboyu”.

BOGUSŁAW LINDA

Polski aktor filmowy i telewizyjny. Urodził się w 1952 roku w Toruniu. Tam też skończył liceum. W 1975 roku uzyskał dyplom krakowskiej szkoły teatralnej. Najpierw grał w krakowskim Starym Teatrze, a potem we wrocławskim Teatrze Współczesnym i w warszawskim Teatrze Studio. W kinie zadebiutował w filmie „Daghy” w 1976 roku. Potem wystąpił w „Kobiecie samotnej” A. Holland, „Przypadku” K. Kieślowskiego i „Człowieku z żelaza” A. Wajdy. Nowy rozdział w karierze otworzył wraz z występami w „Krollu” i „Psach” W. Pasikowskiego. Zagrał ks. Robaka w „Panu Tadeuszu” A. Wajdy.

Wyreżyserował filmy „Sezon na leszczą” i „Jasne błękitne okna”. Wraz z zespołem Świetliki nagrał płytę „Las Putas Melancolicas”. Jest żonaty z fotografką Lidią Popiel, z którą ma córkę Aleksandrę.

Grecka wyspa

Mimo że nie zrezygnował z imprezowego stylu studiowania, na tyle objawił talent aktorski, że po akademii trafił do Starego Teatru w Krakowie. Szybko jednak okazało się, że statystowanie bardziej znanym kolegom mężczygo niemiłosierdzie. Dlatego postanowił spróbować swych sił w kinie. Tak trafił na plan „Gorączki” - historycznego filmu Agnieszki Holland o polskich rewolucjonistach. Tam pokazał, że potrafi zagrać w nowatorski sposób.

- Teraz taki sposób grania jest już normalny, bo nauczyliśmy się amerykańskiego interpretowania roli, ale wtedy nasze „amerykańskie” granie najłatwiej było zauważyć w kryminalnych spektaklach telewizyjnych „Kobra” czy w „Stawce większej niż życie”, a reszta to wszystko było wciąż teatralne. Usiłowałem to zmienić, właściwie nie będąc do tego teoretycznie przygotowanym. Próbowałem intuicyjnie. Byłem zafascynowany Jamesem Deanem, Marlonem Brando, Jackiem Nicholsonem - tłumaczy w „Zwierciadle”.

Amerykański styl gry sprawił, że z Lindą chcieli współpracować najwybitniejsi polscy reżyserzy początku lat 80. - Holland, Kieślowski i Wajda. W ciągu dwóch lat młody aktor wystąpił w sześciu produkcjach, ale stan wojenny sprawił, że wszystkie... trafiły na półkę. Linda nie miał więc czego szukać w Polsce - musiał kręcić za granicą, żeby zarobić na życie.

- Stosunkowo szybko mogłem zarobić około stu tysięcy dolarów i kupić sobie za to grecką wyspę na Morzu Śródziemnym. Myślałem o tym całkiem serio. To było, tak mi się wtedy wydawało, w zasięgu możliwości. Przez pewien czas myślałem, że to był błąd, że decyzja powrotu to jakaś moja porażka. Pomiędzy sprawy prywatne, które wpłynęły w jakiejś mierze na moją decyzję, muszę przyznać, że na Zachodzie czułem się fatalnie - podkreśla w „Gazecie Wyborczej”.

Przełamując tabu

Sytuacja zmieniła się po upadku komunizmu. Wszystkie filmy z Lindą zdjęto z półki i trafiły do kin. Posypały się nagrody i wyróżnienia, aktor mógł się więc cieszyć sławą kombatanta. Tymczasem on dokonał zaskakującej wolty - wystąpił w głównej roli w filmie o dawnych esbekach. „Psy” okazały się jednak hitem i przyciągnęły miliony widzów do kin. W efekcie dla młodej widowni Linda stał się „Franzem” - twardelem z giwerą w ręku.

- Dobry film istnieje na wielu poziomach. Mądrzejszy widz odbierze go inaczej niż masowy. Po premierze były protesty przeciwko wykorzystaniu pieśni „Solidarności”, wizerunkowi księży czy „kurwom”. Ale my przełamaliśmy ekranowe tabu. Do tej pory w polskich filmach aktor mówił „kurcze”, a nie „kurwa”. Choć na co dzień wszyscy „kurwowali”, gdzie się dało. Nie chcieliśmy budować kolejnych, fałszywych postaci - wyjaśnia w „Gali”. Wraz z sukcesem „Psów” aktor ustatkował się prywatnie. Miał już wtedy na swym koncie nieudane małżeństwo z pielęgniarką z Torunia, które zaowocowało dwoma synami oraz serią płomiennych romansów z takimi sławami, jak Pola Raksa, Katarzyna Figura czy Monika Jarużelska. W 1990 roku na planie „Krolla” poznał fotografkę Lidię Popiel. Zakochał się na zabój - i stwierdził, że to miłość jego życia. Para wzięła ślub w 2000 roku i doczekała się córki Aleksandry, która poszła w ślady ojca. Nie żyje z postacią filmową ani aktorem, tylko z człowiekiem. Czy przenosi swoje postaci na teren tarasu, ogródka, kuchni? Nie. Chociaż przypuszczam, że aby stworzyć jakąś rolę, wykorzystuje swoje prawdziwe emocje, doświadczenia. Bogusław Linda prywatnie i Bogusław Linda w Irinie to wprawdzie nie są dwie różne osoby, ale w domu nie ma odgrywania ról - tłumaczy Lidia Popiel w Onecie.

Dotacje

Nie tylko wymiana okien prawie za darmo. Dla kogo?

W programie Czyste Powietrze 3.0 osoby o najskromniejszych dochodach mogą wymienić starą stolarkę na nową, płacąc jedynie VAT. Inni będą musieli nieco dopłacić, ale dotacje i tak są znaczne

Monika Kaczyńska

monika.kaaynska@polskafireess.pl

Program „Czyste Powietrze” funkcjonuje już od kilku lat. Jednak w tym roku stał się bardziej dostępny. Jedną ze zmian są wyższe progi dochodowe uprawniające do określonej wysokości dotacji, kolejną - możliwość sfinansowania prawie w 100 proc. kosztów dla osób o najskromniejszych dochodach. Ponadto inaczej są rozłożone akcenty przy przyznawaniu.

- Dotychczas stawiał on przede wszystkim na wymianę pieców węglowych tzw. kopciuchów, na bardziej ekologiczne, niskoemisyjne źródła ciepła. W 2023 roku priorytet uzyskała głęboka termomodernizacja, a w tym przede wszystkim wymiana okien i drzwi oraz docieplenie ścian i stropów - tłumaczy Paweł Gregorczyk z Koalicji Termomodernizacji.

Co to oznacza w praktyce? Wcześniej korzystający z dotacji najpierw musiał wymienić piec starego typu na niskoemisyjny, bardziej wydajne źródło ciepła, a dopiero potem mógł zabierać się za termomodernizację. Obecnie można zacząć od termomodernizacji, a dopiero przed końcowym rozliczeniem beneficjent będzie musiał pokazać, że wymienił „kopciucha” na źródło niskoemisyjne, w y s o k o s p r a w n e .

Od początku programu „Czyste Powietrze”, a więc od roku 2018, dotacje wypłacono 531 tysiącom inwestorów, którzy wymienili „kopciuchy”. Jeżeli nie wykonali



nej z odzyskiem ciepła, zakup i montaż mikroinstalacji fotowoltaicznej, instalację centralnego ogrzewania lub ciepłej wody użytkowej, wymianę przestarzałego źródła ciepła na nowe.

Nierówne dotacje

Maksymalnie na przedsięwzięcia związane z termomodernizacją można dostać do 135 tys. zł. Czy tyle będzie faktycznie, zależy od osiąganego dochodu w gospodarstwie domowym i zakresu prac. Maksymalna dotacja jest przewidziana dla tych, których miesięczny dochód w gospodarstwie domowym wynosi do 1090 zł miesięcznie na osobę w gospodarstwie wieloosobowym i do 1526 zł miesięcznie, jeśli ktoś gospodaruje samodzielnie.

- Nigdy jeszcze w historii Polski nie było takiego rozwiązania. Od 1 stycznia mogą złożyć wniosek o kompleksową termomodernizację swojego budynku, także na wymianę stolarki, a jeśli zapotrzebowanie na ciepło zmniejszy się dzięki temu o min. 40 proc., wówczas otrzymają pełny zwrot kwot netto wydanych na tę inwestycję - podkreśla Paweł Gregorczyk z Koalicji Termomodernizacji.

Ci, których dochody są wyższe, także mogą liczyć na dotacje, tyle że nieco niższe, a udział ich własnych pieniędzy w przedsięwzięciu będzie większy.

Itak, osoby, których dochód w wieloosobowym gospodarstwie domowym nie przekracza 1894 zł na osobę, a gdy gospodarują samotnie - 2651 zł, mogą liczyć

na dotację sięgającą 99 tys. zł. Pod warunkiem jednak, że przeprowadzą kompleksową termomodernizację wraz z wymianą źródła ciepła i zdecydują się na pompę ciepła zasilaną dzięki instalacji fotowoltaicznej. Zakup urządzeń zasilających system grzewczy zostanie dofinansowany (w zależności od ich typu) w 70 lub 80 proc. Na 70 proc. dofinansowania będzie można liczyć w przypadku instalacji fotowoltaicznej oraz wymiany centralnego ogrzewania oraz instalacji doprowadzającej ciepłą wodę użytkową.

Ci, których roczny dochód nie przekracza 135 tys. zł, będą mogli liczyć na dotację maksymalnej wysokości 66 tys. zł. Jednak w ich przypadku największe dofinansowanie do inwestycji (nie licząc kosztów audytu energetycznego, które zostaną, podobnie jak w pozostałych przypadkach, zwrócone w całości) wyniesie 55 proc. i będzie dotyczyło jedynie podłączenia do sieci ciepłowniczej czy zakupu pomp ciepła. W pozostałych przypadkach dofinansowanie wynosi 45-40 proc.

Podatek ze swoich

Jednak także ci, którzy kwalifikują się do otrzymania 100 proc. dotacji, muszą, niestety, mieć przygotowaną pewną sumę pieniędzy.

W najwyższej grupie dofinansowania rzeczywiście występuje dofinansowanie w wysokości 100 procent. Jest jednak tu mała gwiazdka,



niezależna od nas - twierdzi Paweł Mirowski, wiceprezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospo-

grupie było to maksymalnie 90 proc. - teraz jest 100 proc. dofinansowania.

Nie zmienia to jednak faktu, że aby uregulować podatek VAT, korzystający z najwyższego dofinansowania muszą mieć do dyspozycji równowartość przynajmniej 8 proc. dotacji, co w przypadku maksymalnej kwoty oznacza 10,8 tys. zł.

Wnioski o przyznanie dotacji w ramach programu „Czyste Powietrze” należy składać do właściwego Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (WFOŚiGW), który obejmuje swoim działaniem teren województwa, w którym mieści się budynek lub lokal mieszkalny poddawany termomodernizacji.

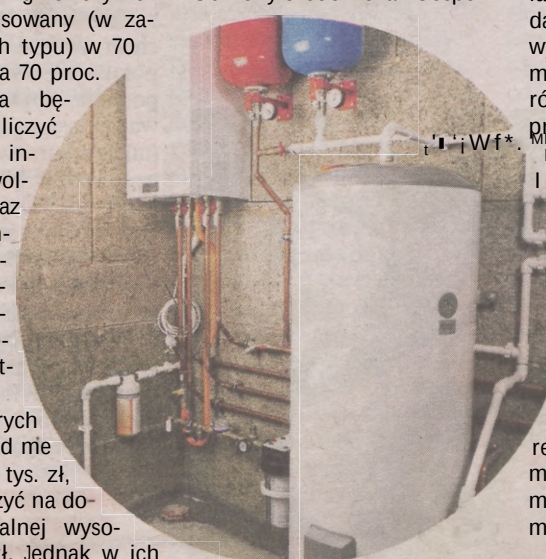
„Moje Ciepło” dla tych, którzy jeszcze budują

Kolejnym programem, który pomaga wymienić źródło ogrzewania, jest program „Moje Ciepło” - pozwala otrzymać dopłaty do zakupu i montażu pompy ciepła.

W programie mogą wziąć udział właściciele i współwłaściciele nowych domów jednorodzinnych, których budowa jeszcze się nie zakończyła.

Kwota dofinansowania może sięgnąć od 7 do 21 tys. zł. Właściciele domów jednorodzinnych, którzy posiadają Kartę Dużej Rodziny, mogą uzyskać wyższe wsparcie. Nabór wniosków ruszył 29 kwietnia 2022 r. i potrwa do 31 grudnia 2026 lub do wyczerpania budżetu.

Rozpatrywaniem wniosków zajmuje się Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (NFOŚiGW).



darki Wodnej. - Unia Europejska, dając nam środki na ten program, zastrzegła bowiem, że nie można z nich finansować podatku VAT. Więc będziemy rozliczali zadania w kwotach netto, ale żeby ulżyć tym beneficjentom, to podwyższyliśmy kwoty dofinansowania. Wcześniej w III



IV kuchni



Domowe słodkości nie tylko na karnawał

Przed nami jeszcze nieco ponad trzy tygodnie karnawału. Ten fakt i niezbyt sprzyjająca wychodzeniu aura za oknem zachęcają do spotkań w gronie przyjaciół lub rodziny. Słodkie co nieco będzie jak znalazł

Pączki i faworki to wypieki, które jak żadne inne kojarzą się z karnawalem. Ba, wiele osób jada je tylko w tym okresie. Te w wersji tradycyjnej często stawiają na ciężką próbę noworoczne postanowienia dietetyczne, czasem też zwyczajnie chcemy odmiany. Można więc pokusić się o wypieki pączko-

podobne lub poeksperymentować z ciastami jadanymi zimą (także w karnawale) w różnych częściach świata. Część z nich to ciasta smażone na głębokim tłuszczu, inne są pieczone. Niekiedy są mniej kaloryczne, a często także łatwiejsze w przygotowaniu niż tradycyjne pączki z konfiturą lub powidłami. Warto poeksperymentować. A nuż któryś z wypieków trafi na stałe do domowego repertuaru?

BOMBOLONI - WŁOSKIE PĄCZKI Z KREMEM BUDYNIOWYM

Bomboloni są maleńkie - porcja ciasta na jeden pączek waży maksymalnie 50 g. Usmażone wielkością powinny przypominać małą morelę.

Składniki na ciasto (na ok. 30 pączków): 275 g mąki pszennej chlebowej (najlepiej typ B 750 lub 850), 275 g mąki pszennej typ 550, 70 g cukru,

100 g roztopionego masła, 125 ml wody, 125 ml mleka, 3 duże jajka, 20 g świeżych drożdży, 0,5 łyżeczki soli, otarta skórka z 1 cytryny, 1 łyżka ekstraktu z wanilii lub 0,5 łyżeczki spirytusu/rumu, olej do smażenia pączków

Składniki na krem budyniowy: 6 żółtek, 100 g drobnego cukru, 40 g mąki pszennej, nasionka z i laski wanilii

Zaczynamy od przygotowania ciasta. Mąkę przesiewamy. Przygotowujemy rozczyn. Kruszymy drobno drożdże, zalewamy lekko ciepłym mlekiem, mieszamy aż się rozpuszczą, dodajemy łyżkę cukru i dwie kapiaste łyżki dowolnej mąki. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 15 minut, aż podwoi swoją objętość. Następnie do pozostałej przesianej mąki dodajemy pozostałe składniki oraz rozczyn i wyrabiamy ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne. Formujemy je w kulę, oprószamy mąką i przykryte ściereczką zostawiamy do ponownego wyrośnięcia na około 1,5 godziny. Po tym czasie możemy już formować pączki. Odrywamy niewielkie kawałki ciasta, formujemy kulki, po czym znów zostawiamy do wyrośnięcia

na około 20 minut. W płaskim, szerokim garnku rozgrzewamy olej (powinno go być tyle, by pączki swobodnie pływały i nie dotykały dna), smażymy na złoty kolor, odkładamy na ręcznik papierowy, by odsączyć tłuszcz. Teraz możemy się zabrać za przygotowanie kremu. Żółtka z cukrem ucieramy do białości. Dodajemy 50 ml mleka, nasiona wanilii, mąkę i miksujemy na gładką masę. Resztę mleka zagotowujemy, na wrzące mleko wlewamy przygotowaną masę i cały czas mieszając, gotujemy aż do zgęstnienia. Odstawiamy z ognia, gdy garnek przestanie być gorący, przykrywamy go folią spożywczą i zostawiamy aż do całkowitego wystygnięcia kremu. Wystudzone pączki napełniamy kremem przy pomocy szprycy cukiernicznej. Podajemy oprószone cukrem pudrem. (mojewypieki.pl)

TAWATAWAS -BOLIWJSKIE PĄCZKI

Tawa tawas same w sobie są mało słodkie, kształtem przypominają mocno wydłużone kopytka, z pączkami łączy je to, że są smażone na głębokim tłuszczu. Podaje się je z melasą, ale świetnie smakują też z płynnym miodem, najlepiej o wyraźnym smaku

(np. rzepakowym), lub syropem klonowym.

2 szklanki mąki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 2 łyżki masła, 2 jajka, 3 łyżki cukru, 0,5 łyżeczki soli, pół szklanki mleka

Przesiewamy mąkę, łączymy ją z proszkiem do pieczenia i solą, następnie dodajemy lekko rozkłócone jajka, masło, ciepłe mleko, cukier. Wyrabiamy ciasto, do momentu kiedy będzie gładkie, elastyczne i da się łatwo formować (jeśli jest zbyt rzadkie, można dodać nieco mąki, jeśli zbyt suche - można masę uzupełnić odrobiną ciepłej wody). Odstawiamy ciasto na kilka minut, żeby odpoczęło. Następnie kształtujemy z niego walec o przekroju ok. centymetra i tnijemy pod kątem 45 stopni na części. Dobrze sprawdzają się takie o długości około 5-6 centymetrów. Smażymy na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor. Po usmażeniu odkładamy na ręcznik papierowy, żeby odsączyć nadmiar oleju. Przed podaniem polewamy melasą, miodem lub syropem klonowym. Dobrze smakują także posypane cukrem pudrem lub z dodatkiem sosu czekoladowego. (recetas.com.bo)



Pączki z różnych krajów



PĄCZKI Z PIEKARNIKA
SOgdrożdży świeżych, ok. 850 g mąki pszennej (5 szklanek), niecała szklanka cukru, 250 g serka homogenizowanego, 450g masła, 1 jajko, 400 ml mleka, szczypta sok, opcjonalnie szczypta kardamonu, powidła śliwkowe, 1 jajko do smarowania, lukier (sok z cytryny + cukier puder), do dekoracji np. posypka czekoladowa

Przygotowujemy dasto drożdżowe. Lekko deple mleko mieszamy z 1 łyżeczką cukru, pokruszonymi drożdżami i paroma łyżkami mąki. Zaczyn przykrywamy ścierką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 10-15 minut. Masło roztopiamy. Żółtko, jajko i resztę cukru ubijamy mikserem na parze w kąpieli wodnej ok. 5-10 minut. Resztę mąki wsypać do dużej miski. Dodać wyrośnięty zaczyn i masę jajeczną (czyli utarte żółtko i jajko z cukrem). Podczas wyrabiania wlewamy stopniowo roztopione, chłodne masło. Wyrabiamy dasto przez kilka minut na gładką masę. Można to zrobić ręcznie lub robotem, przy pomocy haka Mi-

skę z dastem przykrywamy ścierką i pozostawiamy w ciepłym miejscu na ok. 1 godzinę, aż podwoi swoją objętość. Wyrośnięte dasto przekładamy na posypany grubo mąką blat i rozwałkowujemy do grubości ok. 1 cm. Wykrawamy z niego krążki np. szklanką. Po kolei każdy krążek bierzemy do ręki, lekko spłaszczamy, nakładając na środek trochę ponad pół łyżeczki nadzienia, skleamy dobrze brzegi (jak sakiewkę) i formujemy kulkę. Pączki układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, złączeniem do dołu. Pączki przykrywamy ścierką i pozostawiamy do wyrośnięcia na ok. 30 minut. (Pączki powinny być ledutkie i puszyste). Gotowe pączki posmarować rozkloczonym jajkiem. Pieczemy w nagrzanym piekarniku ok. 15 minut, w temperaturze 180 stopni (funkcja górą-dół), do lekkiego zarumienienia. Upieczone pączki pozostawiamy do lekkiego przestygnięcia, a następnie lukrujemy.

ANGIELSKIE PĄCZKI SEROWE
2 szklanki mąki pszennej (ok. 350g), 3QOg twarogu pół-

tłustego, 3 łyżki cukru, 1/3 szklanki letniego mleka, 1 łyżka masła lub margaryny, 30g świeżych drożdży, 2 jajka 1 żółtko, olej do smażenia, cukier puder do posypania

Lekko ciepłe mleko mieszamy z 1 łyżeczką cukru, pokruszonymi drożdżami i 2-3 łyżkami mąki. Przykrywamy ścierką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 10-15 minut. Twaróg mielimy. Roztopiamy masło lub margarynę i zostawiamy do ostudzenia. Całe jajka i żółtko ucieramy mikserem z resztą cukru na jasną, puszystą masę. Dalej miksując, dodajemy stopniowo twaróg i roztopione masło. Następnie dodajemy przesianą mąkę i zaczyn. Wyrabiamy na gładkie ciasto, przykrywamy ścierką i pozostawiamy w ciepłym miejscu do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość (ok. 1 godziny). Z wyrośniętego ciasta formujemy małe kulki. Smażymy na oleju z obu stron. Usmażone pączki układamy na ręczniku papierowym, aby ociekły z tłuszczu. Ostudzone posypujemy cukrem pudrem.

HOLENDERSKIE PĄCZKI Z JABŁKAMI
logświeżych drożdży, 2 łyżki cukru do wypieków, 125 ml deplego mleka, 200 g mąki pszennej, szczypta soli, 1 jajko, 1 jabłko obrane i posiekane, cukier puder do dekoracji, olej do smażenia.

Świeże drożdże kruszymy i mieszamy z pół szklanki mleka z dodatkiem łyżeczki cukru. Odstawiamy na 15 minut w ciepłe miejsce, aż drożdże zaczną pracować. Następnie dodajemy mąkę, sól, cukier oraz rozbełtane jajko. Mieszamy, dodajemy rodzynki, jabłko i ponownie mieszamy. Przykrywamy i odstawiamy na godzinę, aby dasto podwoiło swoją objętość. Smażymy pączki z obu stron na rozgrzanym oleju, na złoty kolor. Gotowe pączki układamy na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym. Gdy przestygną oprószamy cukrem pudrem.

CRONUTS Z CIASTA FRANCUSKIEGO Z RÓŻOWYM LUKREM
gotowe ciasto francuskie (arkusz), 1 jajko, na lukier: 03

szklanki cukru pudru, sok z połowy cytryny, 2 łyżki soku z bu-raka

Arkusze ciasta francuskiego smarujemy roztrzepanym jajkiem. Następnie składamy go na trzy części, zaginamy ciasto do środka od góry i z dołu. Wkładamy na 15 minut do zamrażalnika. Wyjmujemy ciasto i wycinamy z ciasta pączki z dziurką, ja to robię za pomocą szklanki i kieliszka do wódki. Jeśli mądę to wykorzystajcie gotowe foremki. Rozgrzewamy olej na patelni do ok. 170 stopni C, wkładamy krążki wydełe z ciasta krążki i smażymy z obydwu stron na złoty kolor. Odsączamy pączki z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym. Przygotowujemy lukier. Cukier puder uderamy z sokiem z bu-raka i sokiem z cytryny do gładkości za pomocą łyżki. Lukrujemy pączki, gdy ostygną. (3xstraga.pl)

HISZPAŃSKIE GNIAZDKA
250 ml wody, 20g cukru, 1/2 łyżeczki soli, 225 g mąki, 125 g masła, 6 jajek w rozmiarze M

W średnim garnku zagotowujemy wodę. Dodajemy cukier,

sól i pokrojone na kawałki masło, przez kilka minut podgrzewać cały czas mieszając. Dodajemy mąkę i mieszając energicznie drewnianą łyżką gotujemy masę przez kilka minut. Kiedy dasto zacznie odchodzić od ścianek garnka i stanie się zbite, odstawiamy je z ognia i przekładamy do dużej miski, do ostudzenia. Poostygniędu dodajemy po jednym jajku, cały czas mieszając drewnianą łyżką. Ciasto będzie gotowe, gdy stanie się kremowe i jednolite. W garnku podgrzewamy tłuszcz do temperatury 170 stopni. (Można ją sprawdzić wrzucając do garnka kawałek mięszu chleba. Jeśli zarumieni się w ciągu 17 sekund temperatura tłuszczu jest właściwa) Rękawem cukierniczym wyposażonym w gwiazdkową końcówkę o średnicy 1 cm, formujemy kółka o średnicy ok. 3 cm, wyciskając masę na kwadraciki wydęte z papieru do pieczenia. Wkładamy je do tłuszczu papierem do góry i smażymy aż się odkleją od papieru. Usuwamy papier i smażymy na złoty kolor z dwóch stron. Wyjmujemy na ręcznik papierowy. Wystudzone posypujemy cukrem.



JAK PRZYGOTOWAĆ SKÓRĘ NA WIOSNĘ? OTO SPRAWDZONE SPOSOBY

Przed nami jeszcze dwa chłodne miesiące, które warto wykorzystać na zabiegi pielęgnacyjne. Nasza skóra wymaga regeneracji, ponieważ przez warunki atmosferyczne staje się sucha, szorstka i podrażniona

Natalia Krawczyk

natalia.krawczyk@polskapress.pl

Częste zmiany temperatury, dieta uboga w owoce i warzywa sprawiają, że skóra twarzy wymaga natychmiastowego zastrzyku energii. I chociaż nierzadko

przyjmujemy suplementy diety, które doraźnie mogą pomóc, nie zastąpią nam tego, co dostępne w naturze.

Są też pozytywne - niskie temperatury, jak również kąpadania promieni słonecznych zmniejszają ryzyko związane z nadmierną ekspozycją skóry na słońce. Latem trudno jest tego uniknąć, nawet gdy chronimy się nakryciami głowy i unikamy silnie nasłonecznionych miejsc.

Jaki zabieg wybrać?

Przełom stycznia i lutego to dobry moment, aby wykonać zabiegi na twarz. Te, które oddziałują na głębsze warstwy, najlepiej wykonywać zimą, ponieważ skóra jest po zabiegu wrażliwa na działanie słońca. Jako że powinniśmy dbać o regularne złuszczenie skóry, świetnie sprawdzi się peeling chemiczny, który ma za zadanie nie tylko oczyścić, ale i rozjaśnić cerę. Polubią go osoby cierpiące na przebarwienia, plamy czy blizny. Skóra stanie się miękka, gładka i będzie wyglądać młodziej.

Peeling chemiczny możemy wykonać samodzielnie w domu lub skorzystać z usług w profesjonalnym salonie kosmetycznym. Na rynku dostępne są preparaty z kwasem salicylowym, azelainowym, migdałowym czy mlekowym. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby zastosować miksturę w domowym SPA, warto jednak wcześniej skontaktować się z kosmologiem oraz wykonać próbę uczuleniową.

Kosmolog dobierze odpowiednią dla naszej skóry mieszankę z kwasami, która zapewni pożądany efekt. Mieszanki różnią się między sobą nie tylko składem, ale też stężeniem i właściwościami. Zachęcamy również do skorzy-



Wizyta w salonie urody oprócz poprawy stanu skóry, zadziała na nas relaksująco

stania z peelingu mechanicznego. W produktach stosuje się m.in. sole mineralne, glinki, piasek morski czy syntetyczne kuleczki. Możemy też znaleźć w nich zmielone ziarna lub pestki owoców, lupiny migdałów. Taki peeling będzie idealnym wstępem do kolejnych zabiegów kosmetycznych. Warto wprowadzić go również do domowej pielęgnacji 2 razy w tygodniu przed nałożeniem serum czy kremu.

Peeling mechaniczny nie będzie służył skórze wrażliwej, trądzikowej czy z rozsianymi ogniskami zapalnymi. Takim zabiegiem możemy jedynie pogorszyć stan skóry. Jeśli zależy nam na piorunującym efekcie, warto skorzystać z serii profesjonalnych zabiegów

w salonie kosmetycznym. Peeling mechaniczny wykonuje się wówczas za pomocą zaawansowanych urządzeń - mowa o mikrodermabrazji. To jeden z zabiegów wykonywanych w salonach kosmetycznych najczęściej. Naskórek zostaje złuszczonej dzięki wykorzystaniu profesjonalnych narzędzi. To skuteczny sposób na poprawę stanu skóry i zni-

welowanie niedoskonałości. Pozwala pozbyć się nie tylko rozszerzonych porów, ale i nie lubianych zaskórników. Dobrze jest wykonać go w wolnym dniu, aby nasza skóra mogła odpocząć. Tym bardziej, że kilka godzin po zabiegu może utrzymywać się zaczerwienienie. Zima jest dobrym czasem do wykonywania takich zabiegów, ponieważ łatwo jest unik-

nąć ekspozycji na promieniowanie słoneczne.

Efekty bez nakłuć

Tak naprawdę już po pierwszym peelingu kondycja naszej skóry znacznie się poprawi. Wpływ ma na to pobudzające mikrokrążenie automasaż.

Nieoceniony wpływ na stan naszej skóry będą miały składniki aktywne, które dobrze się wchłoną za pomocą mezoterapii bezigłowej. Podczas zabiegu wykorzystywany jest prąd elektryczny o częstotliwości radiowej. Dzięki impulsom elektrycznym błony komórkowe na chwilę stają się lepiej przepuszczalne. Wówczas składniki mieszaniny (np. kwas hialuronowy, kalcytonina, witaminy) mogą wnikać w głębsze warstwy skóry. Takie zabiegi są stosowane w przypadku zmarszczek, suchej skóry i cellulitu - czytamy na stronie medicover.pl. Mezoterapia bezigłowa gwarantuje świetne efekty, bez wykonywania nakłuć skóry, jak w przypadku mezoterapii igłowej. Zabieg jest dzięki temu całkowicie bezbolesny i bezpieczny. W salonach używa się do tego profesjonalnego sprzętu.

Obowiązkowym krokiem w drodze do pięknej cery jest również wiosenny detoks. Zapewnij go spożywając posiłki bogate w niezbędne witaminy i minerały oraz rezygnując z używek.



Bezbolesnym i nieinwazyjnym zabiegiem jest mezoterapia bezigłowa



Zima to idealny moment, aby zatroszczyć się o cerę przed zbliżającą się wiosną. Podpowiadamy, jak to skutecznie zrobić

Pierwsze przygotowania

CO MOŻNA SIAĆ ZIMĄ?

Termin siewu warzyw jest bardzo ważny dla ich prawidłowego rozwoju.

Kiedy siać paprykę, pomidory na rozsadę do tunelu lub szklarni, ogórki, rzodkiewkę, kapustę i cebulę?

Tak jak jedna jaskółka wiosny nie czyni, tak kilka ciepłych dni nie powinno zwieść posiadaczy

- działek i ogródków. Zbyt ni pośpiech z siewem warzyw może zawieść nasze oczekiwania.

Upewnij się, jak wcześnie trzeba zasiać warzywa na rozsady przed wysadzeniem do gruntu.

Agata Wodzień-Nowak
agata.wodzien@polskapress.pl

W profesjonalnych szklarniach, gdzie zapewnione są odpowiednie warunki, temperatura i światło niezbędne do prawidłowej wegetacji, wzrostu i owocowania owoców warzyw, zbiory trwają cały rok. Jednak w przypadku przydomowych ogródków i działek trzeba poczekać na odpowiednie warunki, przede wszystkim dodatnią temperaturę, różną dla poszczególnych grup warzyw.

Nie oznacza to, że dopiero wówczas zaczyna się praca. Rozsady można przygotować kilka tygodni wcześniej.

Czas produkcji rozsady, czyli sadzonek uzyskanych z nasion, dla poszczególnych gatunków warzyw jest zróżnicowany. Najczęściej rozsady przygotowujemy na domowych parapetach albo w ogrzewanych garażach z dostępem do światła. Wynosi około:

**kapustne 6-8 tygodni,
pomidory 10-11 tygodni,
ogórki 4-5 tygodni,
sałata 5-6 tygodni,
seler 10-12 tygodni.**

Termin wysiewu poszczególnych warzyw powinien być zgodny z zaleceniami producenta. Są odmiany wczesne, średniowczesne, średnio późne czy późne. Czas wysiewu zależy także od tego, czy sadzonka lub nasionko ma trafić do szklarni, czy bezpośrednio do gruntu.

Zasadniczo to luty jest pierwszym miesiącem, kiedy zaczynamy produkcję własnych rozsad warzyw. Możemy zacząć od siewu:

**kapusty,
kalafiorów,
kalarepy,
sałaty,
selerów,
porów.**

Wiele osób kupuje już gotowe rozsady, ale jeśli chcesz mieć warzywa od zera, zacznij właśnie w lutym.

Wielkopolska Izba Rolnicza w zaleceniach gospodarskich radzi: W tym celu zabezpieczamy



Zanim wysiejemy coś do domowych rozsadników, obliczmy, kiedy rośliny mają trafić do gruntu.



Na pomidory jest jeszcze za wcześnie. Do gruntu powinny trafić dopiero w drugim-trzecim tygodniu maja

ziemię, pojemniki, włókninę lub folię perforowaną. Osłony z włókniny lub folii perforowanej przyspieszają ogrzanie się

ziemi, nasiona kiełkują szybciej i wschody są wyrównane, warunkiwzrostusąlepsiwsowie następuje wcześniejszy zbiór.



Warto zaopatrzyć się w dobrej jakości nasiona, najlepiej zabezpieczone przed chorobami

Co siać w styczniu?
Nasiona na kiełki:
**fasolki,
rzodkiewki,**

**buraka,
słonecznika,
grozku,
brokuła.**

W lutym możemy posadzić w doniczkę albo słoiczku z wodą cebulę na szczypiorek, w doniczkę może też znaleźć się pietruszka na natkę. Posiać np. w domu na parapecie można już na rozsady cebulę, kapustę, sałatę, seler kalafiora.

W drugiej połowie lutego siejemy pomidory i paprykę, które potem trafią do nieogrzewanej szklarni (w drugiej połowie kwietnia, zależnie od warunków). Pamiętajmy, że to warzywa ciepłolubne. W lutym można już wysiać w domu rzęchuchę.

Zaczyna się wiosna

W marcu wysiewamy na rozsady kapustę, paprykę, pomidory, seler; pod koniec I miesiąca do gruntu, jeśli pogoda sprzyja: rzodkiewkę i marchewkę wczesnych odmian, sałatę, seler, botwinę, cebulę, czosnek.

Kwiecień? Siejemy do gruntu bób, brukselkę, fasolkę szparagową, kalafiora, kapustę, buraki ćwikłowe, marchew średniowczesną, rzodkiewkę, szpinak, sadzimy ziemniaki. Na rozsadnik w kwietniu wysiewa się nasiona kapusty głowiastej białej i czerwonej, brukselki oraz sałaty kruchej.

W maju siejemy do gruntu buraka, marchew, szpinak, sadzimy ziemniaki. [b]Przesadzamy do gruntu rozsady [b] kapust, kalafiorów, buraków, sałat, selerów, pomidorów, papryki i ogórków.

Czerwiec to dobry miesiąc aby zasiać późniejsze odmiany marchwi, rzodkiewki, szpinak, buraczki na późny zbiór.

Podpowiedź Wielkopolskiej Izby Rolniczej: Posadzone w polu rozsady i wczesne zasiewy przykryć włókniną lub folią perforowaną. Płaskie przykrycie zagonów jest bardzo proste, a przynosi wiele pożytku: wczesne przyjmowanie się rozsady, przyspieszenie i wyrównanie ^schody roślin, ochrona przed szkodnikami, takimi jak: pchełki, śmietki, ptaki, oraz przyspieszenie zbiorów.

Zima 2023



FOT. WOJCIECH MATUSIK / POLSKA PRESS

Krynica- Zdrój to jedno z najpopularniejszych zimą polskich uzdrowisk

Ukochane przez turystów woj. małopolskie - oprócz Krakowa i Zakopanego - słynie z kilku innych lokalizacji, które kojarzy prawie każdy Polak. Krynica-Zdrój, czyli „perła polskich uzdrowisk” jest tego doskonałym przykładem - urokliwa i skryta pośród gór, całym rokiem gości tysiące przyjezdnych, którzy pragną poprawić zdrowie i jednocześnie zrelaksować się na łonie natury. O sanatorium, termach i innych najciekawszych atrakcjach tego wyjątkowego miasta przeczytacie w poniższym artykule. Na co warto zwrócić uwagę podczas pobytu w Krynicy-Zdroju?

Położona w jednej z dolin Beskidu Sądeckiego Krynica-Zdrój (woj. małopolskie) jest jednym z ulubionych uzdrowisk i kurortów Polaków. Od Nowego Sącza dzieli ją odległość zaledwie ok. 35 kilometrów, a od największych miast w kraju: Warszawy - ok. 498 km, Poznania - ok. 599 km, Wrocławia - ok. 411 kilometrów, zaś od Krakowa - tylko ok. 142 kilometry.

Wybierając się w góry - niezależnie od pory roku - warto dokładnie sprawdzić panujące w nich warunki pogodowe. Świetnym sposobem umożliwiający monitorowanie sytuacji pogodowej jest oglądanie obrazu „na żywo”, dzięki kamerom umieszczonym w najważniejszych punktach miasta. W Krynicy-Zdrój zamontowane urządzenia umożliwiają obejrzenie przez internet m.in. kluczowych miejsc i stacji narciarskich na Jaworzynie Krynickiej oraz Górze Parkowej.

Krynica-Zdrój nie bez powodu nazywana jest „perłą polskich uzdrowisk” - bogata w wody lecznicze, z których bezsprzecznie najpopularniejszą jest „Zuber” - ze względu na malownicze położenie i możliwość obcowania z naturą, sprzyja poprawie samopoczucia zarówno zwykłych turystów, jak i przebywających w tamtejszych sanatoriach kuracjuszy.

Wód o właściwościach prozdrowotnych możecie spróbować w: Pijalni Głównej (wody: Słotwinka, Jan, Tadeusz, Zdrój Główny i Zuber), Pi-

jalni Mieczysław (woda: Mieczysław), Pijalni Jana (wody: Jan i Józef), Pijalni w Starych Łazienkach Mineralnych (wody: Słotwinka, Jan, Tadeusz, Zdrój Główny i Zuber).

Każdą z nich charakteryzują inne właściwości. „Zuber” idealnie sprawdzi się przy schorzeniach żołądka, „Krynica” ukoji stres, „Jan” pozytywnie wpłynie na proces leczenia nerek, a „Tadeusz” stosowany jest w leczeniu chorób układu krwiotwórczego. Wód mineralnych można spróbować także nieodpłatnie - spore zasoby znajdziecie na szczycie Góry Parkowej („Źródełko Miłości”), na Polanie Michasiowej („Bocianówka”), na ulicy Pułaskiego oraz nad dworcem PKP.

Na terenie miasta znajdziecie kilkanaście tego typu obiektów, m.in. sanatoria: „Zgoda”, „Mielec”, „Stary Dom Zdrowia”.

Atrakcje turystyczne

Lecznicze wody to niejedyna atrakcja Krynicy. Wybierając się tam na wczasy (czy też pobyt w sanatorium) warto przeznaczyć choć odrobinę swojego czasu na zwiedzenie

co najmniej kilku ciekawych obiektów. O których miejscach mowa?

Powstałe w 2010 roku muzeum posiada liczące ok. 3 tys. eksponatów zbiory zabawek. Znajdziecie tam obiekty z wielu epok (także z czasów starożytności!), nie brakuje też przedmiotów bliższych zwiędzającym. Wizyta w krynickim muzeum zabawek jest jak niezwyczajna podróż w czasie - świetnie odnajdą się tam dzieci i dorośli, których czeka sentymentalna podróż do lat dzieciństwa. Bilet normalny - 21 zł, bilet ulgowy - 17 zł.

Z kolei Wieża Widokowa usytuowana na szczycie stacji narciarskiej Słotwiny Arena wieża widokowa to miejsce, które powinno być punktem obowiązkowym każdego planu zwiedzania tego urokliwego miasta. Wysoka na blisko 50 metrów (czyli mniej więcej tyle, ile mierzy 17-piętrowy wieżowiec), zapewnia najlepszy widok na otaczające Krynica-Zdrój góry i ich wyjątkową przyrodę. Bilet normalny - 59 zł i bilet ulgowy - 53 zł.

W pobliżu Krynicy znajdują się także baseny termalne.

Otwarty na początku 2022 roku kompleks „Termy Gorce” oferuje gościom relaks w wypełnionych solanką basenach oraz szeroką gamę zabiegów z zakresu kinezyterapii, hydroterapii i fizykoterapii. Polecamy odwiedzić to miejsce szczególnie po zimowym szaleństwie na stokach. Ceny kartonów różnią się w zależności od dnia tygodnia i ilości czasu spędzonego na miejscu. Szczegółowy cennik i informacje dotyczące godzin otwarcia znajdziecie na stronie internetowej Term Gorce.

Mało kto wie, że Nikifor Krynicki (którego prawdziwe imię i nazwisko to Epifaniusz Drowniak), jeden z najznamienitszych polskich malarzy tworzących w nurcie prymitywizmu, urodził się właśnie w Krynicy-Zdroju. W mieście utworzono poświęcone artyście muzeum. Jego siedzibą jest willa „Romanówka”, która może uchodzić za idealny przykład stylu szwajcarskiego - w XIX wieku na terenie miasta i okolic powstało kilka podobnych obiektów.

Chociaż Krynica-Zdrój znana jest przede wszystkim

jako uzdrowisko, z powodzeniem może być idealnym kierunkiem na wypoczynek o każdej porze roku. Zimą, kiedy góry i miasto przykrywa warstwa białego puchu, jest tam szczególnie interesująco - atrakcyjne trasy narciarskie na Jaworzynie Krynickiej (w tym najdłuższa oświetlona trasa w Polsce), ścieżki stworzone specjalnie z myślą o narciarzach biegowych oraz miejscowe lodowisko sprawia, że przez kilka kolejnych sezonów nie będziecie chcieli wybierać się zimą nigdzie indziej.

Dostanie się na szczyt Jaworzyny Krynickiej umożliwia kolej gondolowa Polskich Kolei Linowych. Jak prezentują się ceny przyjazdów?

Góra-dół (normalny / ulgowy) - 45 zł / 39 zł. W jedną stronę (normalny / ulgowy) - 30 zł / 25 zł. Góra-dół + platforma widokowa (normalny / ulgowy) - 57 zł / 51 zł, zaś w jedną stronę + platforma widokowa (normalny / ulgowy) - 42 zł / 37 zł. Sama platforma widokowa (normalny / ulgowy) - 17 zł / 17 zł.

Patrycja Seklecka



FOT. WOJCIECH MATUSIK / POLSKA PRESS

Występowanie wód o prozdrowotnych właściwościach przyciąga do Krynicy-Zdrój kuracjuszy i turystów.



FOT. WOJCIECH MATUSIK / POLSKA PRESS

Atrakcje turystyczne Krynicy- Zdrój zachwycą każdego, A wieczory w Krynicy- Zdroju można spędzić w jednej z niewielkich restauracji przy rozgrzewającym grzańcu



FOT. WOJCIECH MATUSIK / POLSKA PRESS

Krzyżówka panoramiczna

weekendowy dzień	właściciel tamponik	egzotyczne pnącze	rzymski cesarz	stolica gorącej wyspy	sprzęt strażaka siedmiomilowy	lek, kardamid pięcioksiąg	wyciąga królika z kape-lusza	małe stwo- rzenie	chryja	małe ogrodzenie z desek	sterta drewna	... Żylis-Gara, śpie-waczka	ustrój dawnej Rosji
łan oziminy				erzac, namias-tka	22		lek na kaszel	gramo-fon dopływ Wisły		akwen z kar-piami			część koś-cioła
dawna papie-ska korona			21	kompu-ter sprzed lat			Kolberg	główna tężnica	25	port w Algierii			
należy do kapituły					nie-wielki kilim	3			po-jemnik na kliszę			15	
miasto w Turcji nad rzeką Seyhan	16			dawna srebrna moneta	żaglowiec Józefa Conrada Korzeniowskiego		jak Wisła szeroka		plynie przez Cieszyn	uchwyt narzę-dzia	ogłoszenie w gazecie codziennej		cudak, oryginał
spadek, spuś-cizna	wynik doda-wania	odpor-ność fizyczna	fotel cesarza wenecki dygnitarz			domena adwo-kata			statek rzeczny				
otwór na bile	23			karty do kabały			imię męskie pracuje w kuźni			26	maszyna do łączenia blach	9	szoferka w samo-chodziku
5			imię Boń-czyk, aktorki			leczy nowo-twory	uszczel-nia korek		mnich w izbie lordów				
do wygrania na loterii	królowa kwiatów pracuje pod wodą			Francisco, malarz modniś			bagien-na mgła			gene-rałny w armii	gatunek wierzby kanister, bak		
			gaz szla-chetny				pole dzia-łania		szla-chetny koń	wyższa izba parla-mentu	24		
zderze-nie wielu aut na szosie	miły zapach	wiekowe meble	drapież-na ryba, mięk-ławka	ssak futer-kowy, dydelf	litera greckiego alfa-betu		gobelin owad z żądłem			książę z Kataru	faworyty legenda		
Jusis, piosen-karka			ple-ciuga, gaduła			grecki bóg wiatrów	mała cza-peczka jarmułka	1	dawniej kojarzył pary	udaje towar cenny kamień		uro-czysta pieśń poch-walna	
figura geome-tryczna					20	w muze-alnej gablocie	atrybut Zorro						
stolica Omanu	azja-tycka łódź	sądowe stano-wisko	tor łyż-wiarski w War-szawie			wolny etat				broń drzew-cowa	gatunek sera	roślina do majenia	
				porcja wypatroszonej ryby	papier do wy-klejania ścian	urok osobisty	8		inaczej o rodzi-cielce	rozbójnik morski	14		
kochan-ka Aleksandra Wielkiego	szar- rówka, zmierzch	oto- czony laguną	egza-mina-cyjny zestaw pytań	wiatr równi-kowy	19	w orszaku Dio-nizosa	gród króla Priama		zapora na rzece	szturm Jurajski w filmie		sol na pięcio-linii	czasem idzie w gwizdek
patowa sytuacja			część nogi z piętą			dawne porwanie panny					mebel wypo-czyn-kowy		
siedziba władz miasta				2	waga towaru				sala wykła-dowa			pora- żenie sło- neczne	6
			w oknie wię-ziennej celi				wódz drużyny Wikin-gów	12		18	usposo-bienie czło-wieka		
god-ność osobista	chłod-nicza w sklepie			kruchy placek z owocami					autko wy-sy-giowe		egzo-tyczny trunek		

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie - aforyzm Andrzeja Majewskiego.

100-letni kościelny zegar będzie chodził

Andrzej Gurba
Region

Od lat czasu nie odmierza 100-letni zegar z wieży kościoła Najświętszej Marii Panny Wspomożenia Wiernych w Miastku. To się zmieni. Za naprawę olbrzymiego mechanizmu zabrał się Henryk Telesiński, miejscowy zegarmistrz i społecznik.

Zegar wyprodukowano na początku XX wieku. W 1904 r. zbudowano kościelną wieżę i wtedy go zamontowano. W latach 1917-1927 wieża kościelna miała płaskie zakończenie (bez zegara). W 1927 r. wieża zostaje zwieńczona barokowym hełmem, który wykonała firma z Berlina i wtedy zamontowano powtórnie zegar.

Kościelny zegar nie chodzi od lat. Wcześniej podejmowano próby prowizorycznych napraw, ale nic to nie dało.

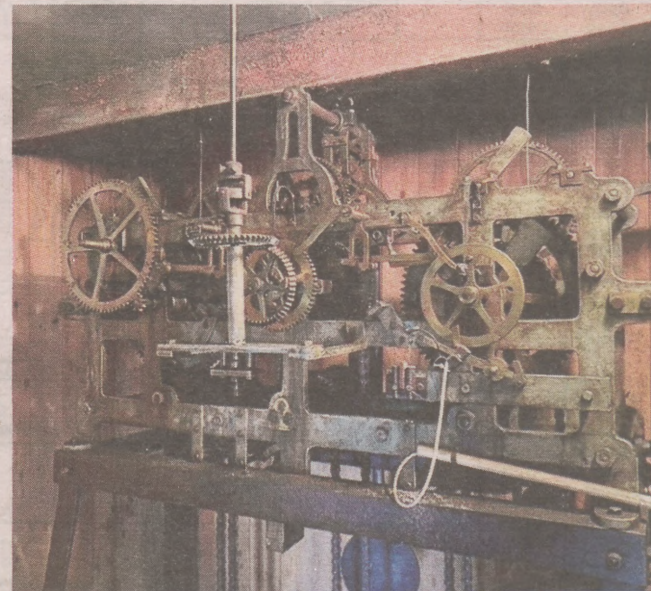
Nieruchome wskazówki na tarczach zegara

Na prośbę proboszcza ks. Dariusza Jastrzębia, naprawy kościelnego zegara podjął się Henryk Telesiński, miejscowy zegarmistrz i społecznik. Można zażartować, że zegarmistrz nie mógł już patrzeć na nieruchome wskazówki na tarczach, bowiem jego zakład znajduje się tuż przy kościele...

Henryk Telesiński powiedział nam, że ma ogrom pracy. Konieczna jest wymiana niektó-



Ruiny pałacu w Kamnicy jak kukuczkie jajo. Majątkiem Skarbu Państwa rządzą złodzieje



rych części, oczyszczenie mechanizmów, ich konserwacja.

- Można stwierdzić, że jestem w pewnym sensie w niedoczasie, jeśli chodzi o naprawę zegara. Chciałbym skończyć w ciągu kilku miesięcy, do naj-

bliższego lata - mówi Henryk Telesiński. Niektórych nowych części nie da się wykonać w jego zakładzie. Potrzebne są np. duże tokarki do wykonania tulei. I te prace zostaną zlecone. ©

ZEGAR TO DZIEŁO BERLIŃSKIEJ FIRMY

Miasteczki zegar wyprodukowała słynna berlińska fabryka C.F. Rochlitz. Jej początki sięgają 1824 r. (pod nazwą C.F. Rochlitz od 1848 r.). Fabryka specjalizowała się w produkcji zegarów wieżowych. Wykonywała także m.in. zegary dworcowe i uliczne. Na początku XX wieku produkowała 100-140 zegarów rocznie. Firma istnieje do dziś.



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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

45M², Słupsk, Narutowicza, wysoki parter, nowe budów, umeblowane, balkon. 602653690

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie
695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu.
603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

POKRYCIA dachowe, Słupsk,
501942474

USŁUGA wywozu gruzu, podstawiamy
kontener, tanio. Koszalin i okolice,
886-598-148.



SPORTOWY24.PL

Sport to Wy



czytaj
sportowy24.pl

Potęga miłości może nas zbawić, ale może też zabić

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Opera na Zamku zaprasza na jedną z najpopularniejszych oper komicznych - „Napój miłosny” Gaetana Donizettiego w reżyserii Jitki Stokalskiej i pod batutą Jerzego Wołosuika.

„Napój miłosny” Gaetana Donizettiego to opera komiczna, która opowiada historię miłoś biednego parobka Nemorina, do wykształconej, majątnej i romantycznej Adiny. Chłopak próbuje zdobyć ukochaną za pomocą „cudownego” eliksiru i tak rodzą się kłopoty. Piękna muzyka, wyraźne charaktery, lekka opowieść tworzą razem arcydzieło włoskiej opery.

„Napój miłosny” znajduje się zdecydowanie w czołówce najczęściej wystawianych dzieł operowych. Grają go zarówno najslawniejsze sceny świata, jak i niewielkie teatry o kameralnej obsadzie wykonawczej. Ma wszystko, czego potrzeba, by opera komiczna bawiła i fascynowała zgromadzoną w teatrze publiczność: skrzące się dowcipem wirtuozowskie arię, błyskotliwe ansamble i pełen werwy finał. Dramatyczna intryga jest zabawną karykaturą toposu miłosnego eliksiru. Miłosny trójkąt Adiny, Nemorina i Belcore’a daje libreciście ogromne pole do manewrowania pikantnymi zwrotami akcji,



Jitka Stokalska przenosi widzów do lat 30. XX wieku na włoską prowincję

co kompozytor wykorzystuje z nawiązką, tworząc partyturę melodyjną, pełną lekkości, bezpretensjonalnej wirtuozerii i kompozytorskiego polotu. Szczecińska inscenizacja przenosi widzów do lat 30. XX wieku na włoską prowincję.

Na scenie przepiękna scenografia, kostiumy i pojazdy z epoki. Jitka Stokalska o tym dziele: „Uniwersalna, nieco umowna przestrzeń, w której osadziliśmy opowieść, ma na celu skupienie uwagi na samej historii. Bo tu najważniejsza jest potęga miłości, która może zbawić, ale też zabić. O tym właśnie jest „Napój miłosny”. Umieszczenie historii w danej przestrzeni scenograficznej, wdanej epoce determinuje w pewien sposób

reżyserię. Dlatego za każdym razem można opowiedzieć historię Adiny i Nemorina inaczej, mimo że była przedstawiana już tak wiele razy. Tym razem zależało mi, aby wszystko, co zobaczą Państwo na scenie, było prawdziwe i faktycznie mogło się wydarzyć. Postanowiłam tę inscenizację urealnić, bo ta historia może się zdarzać w każdym czasie. Stworzyliśmy razem ze scenografem przestrzeń uniwersalną - przypomina wprawdzie włoską prowincję lat 30. ubiegłego wieku, jest spalona trawa, jabłoni, której owoce są symbolem miłości, ale też grzechu, jest podest, który może służyć do tańca i do ślubu Adiny z sierżantem Belcore’em, ale nie jest to przestrzeń stricte reali-

styczna, raczej uniwersalna. Ma służyć skupieniu uwagi na historii, bo to ona jest najważniejsza. „Napój miłosny” to historia o potędze uczucia, które może zbawić, ale też zabić. Jest kilka scen, które mogłabym nazywać moimi ulubionymi. Na przykład ta, kiedy akcja się klaruje ku końcowi - Nemorino zaciąga się do wojska i jest gotów zginąć na wojnie. Przepiękny jest duet, kiedy Adina wreszcie się otwiera, wyznaje, że go kocha i nie chce go stracić. To scena, w której czuje się chemię między bohaterami. Uwielbiam arię „Una furtiva lagrima” Nemorina. Bardzo lubię też chórek dziewcząt”.

Napój miłosny, 28 stycznia, godz. 19,29 stycznia, godz. 18, Opera na Zamku. ©

Tanga Astora Piazzolli zabrzmiały w Willi Lentza

Małgorzata Klimczak
Szczecin

W sobotę i niedzielę rozbrzmiewać będą w Willi Lentza tanga, których rytm rozsławia wiedeński Astor Piazzolla.

Na program muzycznego spotkania złożą się utwory genialnego kompozytora i wirtuoza bandoneonu, okrzyknięto mistrzem tanga i twórcą stylu „tango nuevo”. Artysta łączył w swoich kompozycjach charakter tradycyjnego argentyńskiego tańca, z elementami barokowych form muzycznych, wpływami jazzu jak i burzliwymi emocjami nowojorskich dzielnic biedoty (gdzie przez pewien czas mieszkał).

Wśród prezentowanych kompozycji znajdują się m.in. następujące arcydzieła Mistrza: „Milonga is coming”, „Melancólico Buenos Aires”, „Balada Para Mi Muerte”, „Tango Suite”, „Vuelvo al Sur”, „Adiós Nonino”, „Verano Porteño”, „Milonga per tre”, „Preludio

para el Año 3001” i „Tango Ballet”.

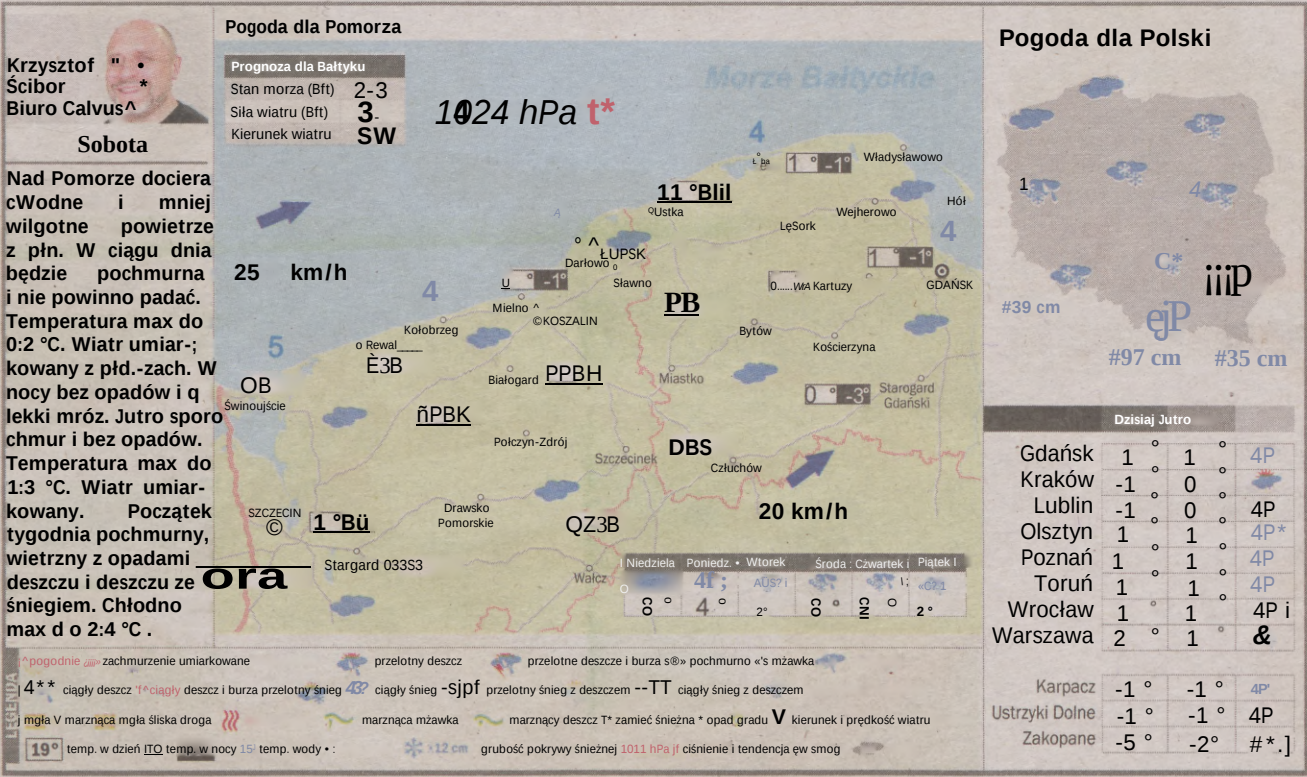
Nieśmiertelne utwory Twórcy przedstawiają następujący Artysta: gitarzysta - Krzysztof Meisinger, śpiewająca aktorka - Aneta Todorczuk, i kontrabasista - Michał Sobuś. Krzysztof Meisinger - zdaniem krytyki i melomanów z całego świata jest jednym z najwybitniejszych i najbardziej charyzmatycznych gitarzystów klasycznych.

Gwiazdą wieczorów będzie również zespół Royal String Quartet w składzie: Izabella Szałaj-Zimak (I skrzypce), Elwira Przybyłowska (II skrzypce), Paweł Czarny (altówka), Michał Pepol (wiolonczela). Kwartet wielokrotnie wystąpił na BBC Proms, ważną rolę w budowaniu marki Royal String Quartet odegrał ponadto specjalny koncert wykonany dla królowej Elżbiety II.

Sobota - 28 stycznia, godz. 17 i 20, niedziela - 29 stycznia, godz. 17.

©

POGODA



WILLA LENTZA
28/01/2023
G. 17.00 i 20.00
29/01/2023
G. 17.00

IKONY KULTURY

ASTOR PIAZZOLLA

Royal String Quartet - 20 lat wspólnego grania, 17 płyt docenionych przez międzynarodową krytykę, nagrodzonych dwoma „Fryderykami”

O kondycji mężczyzny w nowym wydaniu

Małgorzata Klimczak
Koszalin

20 lat od premiery sztuki Andrzeja Saramonowicza i 15 lat po premierze filmu „Testosteron” powraca w nowym wydaniu.

Grupa mężczyzn zbiera się po niedoszłym ślubie, na którym jeden z nich usłyszał przed ołtarzem sakramentalne... „nie”. Tragikomiczna

okoliczność, obsceniczną żartę i opary alkoholu sprowadzają bohaterów do tzw. męskich przemysłów o kobietach i własnej naturze.

Kultowa, satyra o odwiecznym, damsko-męskim konflikcie, to pełna humoru konfrontacja z problemami dzisiejszego świata. Komedia aktualna bez względu na czasy.

Testosteron, 29 stycznia, godz. 15:30, 18:30, Bałtycki Teatr Dramatyczny.

Kałamarz i stalówka...

Z okazji 160. rocznicy wybuchu Powstania Styczniowego uczniowie szczecineckiej „czwórki” poznali tajniki... kaligrafii. To zapomniana już nieco - szczególnie wśród młodych ludzi - sztuka pięknego pisania, najczęściej za pomocą pióra wiecznego lub stalówki.



160 LAT TEMU...

Jaki związek z kaligrafią ma Powstanie Styczniowe, które stało się przyczynkiem do organizacji niecodziennych warsztatów przez szczecinecki oddział Archiwum Państwowego w Koszalinie? Powstanie Styczniowe odcisnęło ślad w polskiej kulturze: literaturze, poezji, muzyce i sztuce. - Partyzancki charakter walk i długie przemarsze były bardzo ciężkie dla powstańców - wyjaśniają archiwiści. - W archiwach państwowych zachowały się listy żołnierzy do rodzin oraz powstańcze pieśni i wiersze ilustrujące zmagania powstańców i obozowe życie. Powstanie Styczniowe było najdłużej trwającym powstaniem narodowym w porozbiorowej historii Polski. Rozpoczęło się 22 stycznia 1863 roku i trwało do jesieni 1864 r. Walki toczyły się na terenie Królestwa Polskiego, Litwy i części Ukrainy. Powstańcy stoczyli ponad 1200 potyczek z zaborcą rosyjskim. Skutkiem klęski powstania styczniowego była śmierć ponad 20 tysięcy powstańców, egzekucje i represje, zsyłki i emigracja. Jednak dla Polaków ten zryw niepodległościowy w 1863 roku to niezwykle ważne wydarzenie w dziejach narodu.

