

WEEKEND *z rodziną*

● **Temat weekendu** Nic nam się nie chce, czujemy się zmęczeni, przytłoczeni codziennymi problemami i najchętniej wskoczylibyśmy do łóżka pod kocyk. Spokojnie, to tylko sezonowe obniżenie nastroju. Dobra wiadomość? Można z nim skutecznie walczyć **str. 5** ● **Kuchnia** Prosty, drożdżowy placek, który pokochał cały świat... Pizza cieszy się ogromną popularnością. Ustanowiono nawet święto - Międzynarodowy Dzień Pizzy, który obchodzimy 9 lutego **str. 8-9**



Sobota-niedziela
4-5.02.2023

Nr 29 (4881)
Nakład: 7.780 egz.

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

Hobby Zbierać znaczki każdy może. Trochę taniej, trochę drożej... **str. 14**



Kultura Balet „Dzieci z dworca ZOO” Miłość w cieniu tragedii **str. 15**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REGION JAN MASZKOWSKI BYŁ SZCZĘŚLIWYM POSIADACZEM MIKRUSA MR-300. DZIŚ JUŻ SAMOCHODU LEGENDY...

Autko, które podbiło serca



Założenia mikrusa opierały się na liczbie 4 na 4 – miały jechać nim cztery osoby, mieć cztery koła, ważyć nie więcej niż 400 kilogramów i spalać 4 litry benzyny – **str. 2**

W poniedziałek w naszej gazecie Sportowy24

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

Zamów
prenumeratę Głosu

☎ 94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Mikrus, czyli unikat z czasów PRL i bardzo cenny kolekcjonerski rarytas

Rajmund Welnic
Temat z pierwszej strony

Jan Maszkowski ze Szczecinka był szczęśliwym posiadaczem mikrusa MR-300, jedynego - oprócz syreny - auta osobowego całkowicie polskiej konstrukcji, który wszedł do prawie seryjnej produkcji. Dziś autko ma całkowicie zasłużony status legendy

Ta historia zaczyna się od anegdoty z lat 60... Jana Maszkowskiego w Szczecinku zna chyba każdy, zwłaszcza z czasów, gdy jako wzięty elektronik naprawiał telewizory. Z racji na swoją pracę pan Jan poszukiwał małego, ekonomicznego pojazdu, aby dojeżdżać do klientów. W głębokim PRL było to nie lada wyzwanie, bo małowrażliwych samochodów było jak na lekarstwo. Jak i innych zresztą też...

Otóż tytułowy mikrus już wówczas był wielkim rarytatem, a małe auto budziło żywe reakcje na szczecińskich ulicach. Z uwagi na niewielkie gabaryty i ciężar kilku mężczyzn przeniosło kiedyś samochodzik pana Jana z ulicy na chodnik.

- Trochę się zdziwiłem - śmieje się nasz rozmówca.

- Moja przygoda z mikrusem zaczęła się od zakupu od mego szwagra, doktora Jerzego Biernackiego w sierpniu 1964 roku - wspomina Jan Maszkowski. - Po generalnym remoncie zacząłem go użytkować w roku 1965, zaraz po uzyskaniu prawa jazdy.

Samochodzik posłużył nowemu właścicielowi pięć lat. - Byłem nim nawet na Zjeździe Mikrusów w czerwcu 1968 roku w Kampinosie - dodaje. - Niestety, awaryjność pojazdu była w końcu trudna do zniesienia, zwłaszcza gdy trzeba było jeździć po domach klientów, więc sprzedałem go w grudniu 1970 roku.

Mikrus w chwili swych narodzin, w połowie lat 50. XX wieku, był rewolucyjną koncepcją, zwłaszcza w krajach demoludów. Przypomnijmy, że jedynym autem osobowym



Zdjęcia mikrusa pana Jana Maszkowskiego ze Szczecinka z lat 60. XX wieku

produkowanym zaraz po wojnie była wielka warszawa M20 na sowieckiej licencji.

Pomysł zmotoryzowania Polski przy pomocy małego autka wydawał się kuszący. Tak powstał mikrus MR-300. Nadwozie opracowano w WSK Mielec, silnik o pojemności niespełna 300 cm sześć. i oszałamiającej mocy 14 koni mechanicznych w WSK Rzeszów. Konstruktorzy mocno się zainspirowali niemieckim goggomobilem, ale pojazd był dziełem polskiej myśli technologicznej.

- Tak było, szwagier napisał do niemieckiego producenta list z pytaniem o możliwość zakupu części zamiennych i osprzętu, dostał nawet odpowiedź, ale z cenami w markach, absolutnie nieosiągalnymi dla ówczesnego Polaka - wspomina Jan Maszkowski.

Narodziny autka

Światło dzienne mikrus ujrzał oficjalnie 22 lipca 1957 roku. Samochód był prosty, bo też w założeniu niewiele go - poza dachem i czterema kołami - miało różnić od motocykla.

Dwusuwowy dwucylindrowy silniczek ulokowano

z tyłu, bagażnik z przodu. Co ciekawe, maska bagażnika się nie otwierała, bo jej nie było - dostęp do środka był od środka auta. Lekki samochód nawet tak słaby silnik pozwalał rozpędzić do 90 km/h. W środku mieściły się - w teorii - cztery osoby, choć na tylnych siedzeniach raczej tylko dzieci. Była tylko jedna para drzwi otwieranych „pod wiatr”.

Założenia mikrusa opierały się na liczbie 4 na 4 - miały jechać nim cztery osoby, mieć cztery koła, ważyć nie więcej niż 400 kilogramów i spalać 4 litry benzyny. Apetyt na paliwo był ciut większy, ale nie była to paliwożerna jednostka napędowa.

Mikrus był produkowany metodą na polu chałupniczą. I to było - oprócz niechęci władz do takiego upowszechnienia motoryzacji wśród ludu pracującego miast i wsi - przyczyną zaprzestania produkcji już w roku 1960. Przy tej skali produkcji po prostu to się nie opłacało - samochodzik kosztował 50 tys. zł, czyli 50 ówczesnych średnich pensji (Warszawę ceniono na 120 tys. zł). Ostatecznie fabrykę opuściło nieco ponad 1700 egzemplarzy

mikrusa, dość powiedzieć, że - oprócz autka pana Jana - w Szczecinku był jeszcze tylko jeden taki samochodzik. Władze PRL wołały postawić na większą i praktyczniejszą syrenę.

Wielka szkoda, bo dopracowany i tańszy dzięki masowej produkcji mikrus naprawdę miał szansę trafić pod strzechy. Polacy z miejsca pokochali małe autko. Wyprzedzało ono swoją epokę, dość powiedzieć, że fiacik 126p na licencji włoskiej trafił do Polski dopiero w latach 70. Słynna włoska 500 czy francuska kaczka, czyli Citroen 2CV zmotoryzowały te kraje po wojnie, tak samo jak garbus Niemcy. Nam zostały warszawy, syrenki, motorowery i motocykle...

Zapisał się w historii

Dziś mikrussy to absolutne unikaty, miłośnicy marki naliczyli kilkanaście pojazdów na chodzie i kilkadziesiąt do całkowitej niemal odbudowy. Auta w stanie kolekcjonerskim sporadycznie pokazują się na licytacjach, osiągając zawrotne ceny rzędu 100 tysięcy złotych. - Z mikrusa przeziadłem się na trabanta, mia-



Przygoda pana Jana z mikrusem zaczęła się w 1964 r.



Polacy z miejsca pokochali małe autko

łem ich w sumie cztery, a także jednego malucha - wspomina Jan Maszkowski, który jednak z największą nostalgią wspomina swoje pierwsze auto. -

Całkiem niedawno spotkałem pana, któremu sprzedawałem autko. Okazało się, że trafiło potem na złom. Wielka szkoda... ©©

MINUSY MIKRUSA, KTÓRE PRZESŁONIŁY PLUSY

Podstawowymi wadami pojazdu był zbyt niski dach oraz słaby i głośny silnik (szczególnie z początkowego okresu produkcji) oraz malutkie 10-calowe koła. Mikrus mimo wielu niedoskonałości silnika, nadwozia i pozostałych podzespołów był poszukiwanym pojazdem. Oficjalnie zaprzestanie produkcji tłumaczono wysokimi kosztami wytwarzania. Jednak przy odrobinie dobrej woli niedoskonałości pojazdu można było wyeliminować. Już po zakończeniu produkcji w roku 1960 został opracowany prototyp samochodu dostawczego bazującego właśnie na osobowej wersji. Jednak Ministerstwo Przemysłu Ciężkiego nie wyraziło zgody na jego produkcję. Mikrus mógł masowo zmotoryzować Polskę przełomu lat 50. i 60. Było to małe, oszczędne autko, alternatywa dla dużych i o wiele droższych warszaw. Jednak pozwolono tylko na wyprodukowanie znikomej liczby tych samochodów.

Jak tanio i z głową
robić zakupy
i przygotowywać
smaczne posiłki

PORADNIK, *str. 7*

Pizza - prosty,
placek, który
pokochał cały
świat

KUCHNIA, *str. 8-9*

WEEKEND *z rodziną*

Morsowanie to
świetna forma
rekreacji
dla odważnych

REKREACJA, *str. 10*

Moda na lata 80.
to świetna
inspiracja na bal
przebierańców

MODA *str. 11*

GŁOS

Sobota - Niedziela, 4-5.02.2023

BYŁE DO WIOSNY
JAK RADZIĆ SOBIE
Z ZIMOWĄ DEPRESJĄ



Nic nam się nie chce, czujemy się zmęczeni, przytłoczeni codziennymi problemami i najchętniej wskoczylibyśmy do łóżka pod koc. Spokojnie, to nie musi być depresja, ale tylko sezonowe obniżenie nastroju. Dobra wiadomość?

Można z nim walczyć. A wiosna coraz bliżej *str. 5*

Monika Kaczyńska

ZIMĘ
DA SIĘ
LECZYĆ

Gwiazda

MAJĄC TAKĄ, A NIE INNĄ MENTALNOŚĆ
ORAZ TAKIE PODEJŚCIE DO ŻYCIA
I TEMPERAMENT, NIE OGARNIAM TEGO,
ŻE JESTEM TAK SOLIDNIE PO CZTERDZIESTCE

Joanna Liszowska, aktorka filmowa i teatralna



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Warto wiedzieć

Jak oddychać, by ukoić nerwy i zasnąć w ciągu minuty

Jak szacują naukowcy, w naszej strefie klimatycznej kliniczna depresja sezonowa może dotyczyć nawet 4 proc. społeczeństwa. Jeśli do tego dodać 1,5 miliona Polaków, którzy leczą się z powodu depresji niezwiązanej z porą roku, a jesienią i zimą na ogół czują się znacznie gorzej niż wtedy, gdy światła jest dostatek, mamy armię ludzi, którzy na nadjeście wiosny (którego niestety nie da się przyspieszyć) jest wybawieniem.

Choć powiedziano to już tysiące razy, powtórzę jeszcze raz – depresja jest chorobą i jak każdą inną chorobę trzeba ją leczyć. Tak jak idziemy do specjalisty po leki na nadciśnienie, przeziębienie czy reumatyzm, tak nie ma żadnych powodów, by nie skorzystać z pomocy, gdy to i owo popłatało się w chemii mózgu. Jeśli jednak po prostu mamy chandrę i wielką ochotę zapaść w sen zimowy, a spacer, czekolada, zdrowa dieta czy lampa emitująca światło dzienne daje w najlepszym razie miernie efekty, zaś złote rady, by udać się do ciepłych krajów, gdzie słońce świeci kilkanaście godzin na dobę, możemy sobie w buty wsadzić? Wtedy pozostaje się pogodzić. I po prostu trochę zwolnić tempo. Nie, świat się nie zawali, gdy ambitne plany ukończenia kolejnych kursów, treningów do maratonu czy nauczania się języka urdu przełożymy na wiosnę. Nikomu nie stanie się krzywda, gdy obiad opiekamy makaronem i sosem ze słoika, a zaoszczędzony czas spędzimy pod kocem z kubkiem herbaty i niezbyt ambitną lekturą. Niewyprasowane ubrania czy przełożone na kolejny dzień z rzędu pranie nie zagrazi wybuchem rewolucji. Od zmuszania się za wszelką cenę do życia na pełnych obrotach lepiej przysłuży nam się dłuższy sen.

Czy tego chcemy, czy nie, wciąż jesteśmy częścią przyrody – i w czerwcu, gdy kipimy energią, i w lutym, gdy zwykłe czynności jawią nam się zadaniem na miarę wspinaczki przynajmniej na Giewont. Bądźmy dla siebie dobrzy. Te kilka ciemnych tygodni, które są jeszcze przed nami potraktujmy jako czas oszczędzania energii. Już wkrótce zaświeci słońce, przyroda się obudzi, a my wraz z nią znów wyruszymy na podbój świata.

Nieporadnik Tatusia

TATO, JA TEŻ ZEMDLEJĘ

Młodszy obudził się z kaszlem. Ale stanowczo oznajmił: Ja siedzieć w domu nie będę.

Starszy to już nawet się spakował... Co jak na niego jest sukcesem i jednocześnie nie jest. Jest, bo poranne szykowanie się do przedszkola w jego wykonaniu, to jak wyjście na randkę w wykonaniu nastolatki. A przecież się nie maluje! I jednocześnie nie jest, bo dziecko nasze starsze, w ciągu ostatnich dni pakowało się już kilka razy. Z obwieszczeniem, że to wyprowadzka. Ale wróć, tato, wróć...

Ta niedziela była szczególna, bo chłopaki uszykowali skarbonki. Choć zerkając z nadzieją, że jednak to tata naruszy zawartość portfela. Naruszył.

Po drugie: miały być eksperymenty. A eksperymenty, niezależnie od tego jak akurat to słowo wypowiadają synowie moi, to zawsze to samo: wstęp do zostania naukowcem.

A, i jeszcze miała być nauka resuscytacji.

Wieczorem, zmęczeni jak diabli, wracamy do domu, dzieciarnia cała w serduszkach. Starszy mówi jednak, że ojca reanimować nie będzie, choć się nauczył. Ale jak tata zasłabnie, to syn obiecuje solidarność...

PS. Wracamy, a Starszy: rany tato, nie ma ludzi bez serca!

PPS: No dobra tato, ale tę sepsę to musisz wytłumaczyć jeszcze raz. Tata

Świadome oddychanie to metoda znana już w starożytności. Jej efektywność jest obecnie potwierdzana przez badania naukowe. Ułatwia nie tylko zrelaksowanie umysłu i ciała, ale wpływa również na poziom ciśnienia krwi i tętna.

Jednym ze sposobów na regulację oddechu jest metoda 4-7-8 – prosta technika, która ułatwia zasypianie i pomaga radzić sobie ze stresem. Jest bezpłatna i zawsze mamy ją w zasięgu ręki. Jak prawidłowo ją praktykować?

METODA 4-7-8 – CZYM JEST I JAK MOŻE POMÓC?

Na tej metodzie skorzystają osoby zestresowane i cierpiące na bezsenność. 4-7-8 to wzorzec oddychania mający na celu zmniejszenie odczuwania lęku lub ułatwienie zasypiania. Nawiązuje ona do pranajamy, czyli regulacji oddechu stosowanego w jogie. Niektórzy jej zwolennicy twierdzą, że pomaga zasnąć nawet w ciągu 1 minuty! Jej twórcą jest dr Andrew Weil, założyciel i dyrektor University of Arizona Center for Integrative Medicine.

Na czym polega metoda 4-7-8? Składa się ona z czterech prostych kroków:

- należy wziąć głęboki wdech,
 - następnie wdech przez nos, trwający 4 sekundy,
 - wstrzymać oddech na 7 sekund,
 - zakończyć ćwiczenie długim, trwającym 8 sekund powolnym wydechem przez usta.
- Całość należy powtórzyć cztery razy, przynajmniej dwukrotnie w ciągu dnia.

Choć istnieje niewiele badań naukowych potwierdzających skuteczność tej konkretnej techniki oddychania, powszechnie wiadomo, że świadome oddychanie pomaga się zrelaksować i ułatwia zasypianie – tę wiedzę potwierdzają naukowcy. Wśród innych plusów wymienia się lepsze kontrolowanie apetytu i ewentualnych gwałtownych reakcji na stresujące sytuacje.



FOT. PIKHA ILIOV / PEXELS

Jak podaje „Słownik cywilizacji indyjskiej”, oddech podzielony jest w praktyce jogi na trzy fazy: puraka (głęboki wdech), rečaka (wydech) oraz kumbhaka (wstrzymanie oddechu po wdechu lub wydechu). Regulacja jego poszczególnych części wpływa zarówno na nasze zdrowie fizyczne, jak i psychiczne

domie oddychanie pomaga się zrelaksować i ułatwia zasypianie – tę wiedzę potwierdzają naukowcy. Wśród innych plusów wymienia się lepsze kontrolowanie apetytu i ewentualnych gwałtownych reakcji na stresujące sytuacje.

LICZA SIĘ PROPORCJE I POZYCJA

Zaczynając ćwiczenia oddechowe, należy przyjąć wygodną pozycję siedzącą lub leżącą i umieścić czubek języka tuż za górnymi przednimi zębami. Następnie należy zacząć oddychać zgodnie ze wzorcem 4-7-8, powtarzając cały cykl do czterech razy.

Może się zdarzyć, że przy pierwszych próbach odczujemy lekkie oszołomienie lub zawroty głowy, dlatego aby ich uniknąć i zapobiec ewentualnemu upadkowi, nie powinno się wykonywać ćwiczeń oddechowych w pozycji stojącej.

Jeśli okaże się, że na początku czas wdechów i wyde-

chów jest za długi, można go skrócić, jednak należy zachować właściwe proporcje, np. zmniejszając czas o połowę:

- oddychanie przez nos przez 2 sekundy,
- wstrzymanie oddechu na 3,5 sekundy,
- wydech przez usta przez 4 sekundy.

ODDYCHANIE MA MOC. CZYM JEST PRANAJAMA?

Pranajama jest czwartą z ośmiu części jogi, ale jest tak samo ważna, jak asany, czyli pozycje ciała podczas praktyki. Już w czasach starożytnych wierzono, że joginistyczne metody oddychania wpływają pozytywnie nie tylko na ciało, ale także na umysł i ducha.

Pranajama ma na celu pielegnowanie wysokiego poziomu zdrowia cielesnego i jasności umysłu, które są kluczowymi krokami na drodze do samopoznania i zdrowego, autentycznego życia – pisze nauczyciel jogi Tony Briggs.

Jego słowa znajdują poparcie w dowodach naukowych. Badanie z 2018 roku opublikowane w „Frontiers in Human Neuroscience” wykazało, że praktykowanie uważnego, powolnego oddychania (10 oddechów na minutę lub mniej) wiązało się ze „zwiększonym komfortem, relaksem, przyjemnością, wigorem i czujnością oraz zmniejszeniem objawów pobudzenia, lęku, depresji, gniewu i dezorientacji”.

Inne badania pokazują, że świadome oddychanie może pomóc w obniżeniu tętna i ciśnienia krwi oraz złagodzić niewielkie zmęczenie.

Ćwiczenia oddechowe można wykonywać jako samodzielną praktykę lub włączyć je do praktyki asan, synchronizując oddech z ruchami ciała. Są także nieocenionym wsparciem przy wysiłku fizycznym, w sytuacjach stresowych oraz w walce z bezsennością lub problemami zdrowotnymi.

Psychologia

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

Limowa depresja? Tak, naprawdę istnieje. Fachowo - SAD, czyli seasonal affective disorder (sezonowa choroba afektywna). Krótko mówiąc, sezonowo, konkretnie w czasie jesieni i zimy, u wielu z nas pojawiają się zachowania, które rozpoznaje się w zaburzeniach nastroju. Jesteśmy apatyczni, bez powodu smutni, mamy problemy ze snem, trudniej nam się skupić czy zapamiętywać. Unikamy znajomych, nie chodzimy do kina, ciężko nas wyciągnąć na spacer. Czasami towarzyszą temu dolegliwości somatyczne: bóle kręgosłupa, głowy, zaburzenia jelitowe, suchość śluzówek, brak apetytu lub wzrost apetytu, nasilenie objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego i inne.

I właściwie jest nam gorzej niż było jeszcze latem i wiosną, ale tak naprawdę od dawna nie jest dobrze: pandemia, potem wojna w Ukrainie, do tego kryzys energetyczny, wreszcie inflacja, którą mocno odczuwamy w portfelach. Jest o czym myśleć i czym się stresować.

- Żyjemy w bardzo dużym napięciu, w bardzo dużym stresie od kilku lat i wracając troszeczkę do genezy, do przyczyny depresji - nasze układy nerwowe, po pierwsze - nie są przyzwyczajone do takich obciążeń, po drugie - trochę funkcjonują tak, jakby człowiek doświadczał takiego stresu parę tysięcy lat temu. Tak naprawdę jesteśmy przystosowani do radzenia sobie z krótkotrwałym intensywnym stresem, który dość szybko mija. Dzieje się coś trudnego, denerwujemy się, ale też ten stres jest napięciem, które pomaga nam mobilizować organizm do obrony, ucieczki, schowania się. Po pewnym czasie sytuacja mija. Natomiast my funkcjonujemy od kilku lat w ciągłym napięciu - tłumaczy psycholog Maria Rotkiel. - Nasz organizm nie jest do tego przystosowany. Konsekwencją życia w pandemii, wojnie, teraz kryzysie ekonomicznym jest kilkuletnie bardzo duże obciążenie naszych układów nerwowych. Nasza kondycja psychiczna będzie coraz gorsza, bo taki mamy czas - ten stres po prostu trwa zbyt długo - dodaje.

Do tego jeszcze to - zima, krótkie dni, szarówka za oknami, ciągły brak słońca. Nic nam się nie chce, najchętniej weszlibyśmy pod ciepłą kocę i przeczekali ten ciężki czas. Jak tłumaczą psycholodzy, te zmiany nastroju wynikają także z naszej fizjologii, trochę tak mamy, szczególnie w naszej strefie klimatycznej, że przysypiamy na jesień i zimą. To odpowiedź naszego organizmu na to, co za oknem. Ale takie se-

zonowe obniżenia samopoczucia nie są depresją.

Nasz stan da się zresztą medycznie wytłumaczyć, jest on związany z funkcjonowaniem szyszynki, która wytwarza melatoninę - a więc hormon snu. W nocy poziom melatoniny jest zawsze najwyższy, dlatego też stajemy się senni, zmęczeni, a organizm przestawia się na wypoczynek. Jest to nasz naturalny, dobowy rytm snu i czuwania.

Podstawowym czynnikiem regulującym ilość melatoniny jest to, ile światła dociera przez oko do mózgu. Jeśli jest go więcej, choćby latem, szyszynka wydziela mniej melatoniny, a gdy jest go zbyt mało, jak zimą - więcej. Jesteśmy wtedy ociężały, apatyczni i niczego nam się nie chce.

Tylko problem w tym, jak odróżnić takie sezonowe wahnięcie nastroju od depresji, która, jak twierdzą eksperci, jest już dzisiaj najpoważniejszym problemem społecznym na świecie.

- Pierwsza wskazówka jest taka, że przy sezonowym obniżeniu nastroju, i w ogóle przy obniżeniu nastroju, jesteśmy jeszcze w miarę podatni na nasze sprawdzone sposoby na poprawianie humoru. Jeżeli spotkam się z przyjaciółmi i to poprawi mi humor, jeżeli sprawię sobie jakąś przyjemność i to poprawi mi humor, jeżeli przez weekend odpocznę i to poprawi mi humor, to jest ogromna szansa, że mówimy o obniżeniu nastroju, które jest też bardzo wrażliwe na czynniki zewnętrzne. Krótko mówiąc - mam gorszy dzień, czuję się gorzej, ale kiedy mam lepszy dzień, czuję się lepiej. Kiedy wyjdzie słońko, ktoś się do mnie uśmiechnie, wcześniej wyjdę z pracy, zjem dobry obiad, mój nastrój się poprawi - wtedy mamy do czynienia z sezonowym obniżeniem nastroju. Depresja, niestety, jest zaburzeniem nastroju i chorobą na tyle poważną, że takie prozaiczne sposoby na poprawianie samopoczucia nie zadziałają. Osoba z depresją nie będzie się czuła lepiej, kiedy zaświeci słońce, ona nawet może tego nie zauważyć - tłumaczy Maria Rotkiel.

Jeżeli mamy pewność, że to sezonowa obniżka nastroju, spróbujmy poprawić sobie humor w bezpieczny, konstruktywny sposób, który znamy i wiemy, jak działa. Pomysłów na leczenie zimowej depresji jest wiele. Od ziół (na depresję pomogą: dziurawiec, chmiel zwyczajny, dzika róża, rozmaryn lekarski, lipa, lawenda i inne) po naświetlanie lampami i regularny wysiłek fizyczny. Ale przede wszystkim pamiętajmy o tym, że powinniśmy być dla siebie dobrzy, nie bierzmy na siebie zbyt dużo obowiązków, pozwalajmy sobie na więcej przyjemności. Jeśli lubimy dłużej posiedzieć w wannie i poczytać w niej książkę, tak zróbmy. Byle nie za długo!

Nic nam się nie chce, czujemy się zmęczeni, przytłoczeni codziennymi problemami i najchętniej wskoczylibyśmy do łóżka pod koc. Spokojnie, to tylko sezonowe obniżenie nastroju. Dobra wiadomość? Można z nim skutecznie walczyć

BYŁE TYLKO PRZETRWAĆ TĘ PRZEKŁĘTĄ ZIMĘ



Trochę przysypiamy na jesień i zimą. To odpowiedź naszego organizmu na to, co za oknem

Aktywność fizyczna zimą może być dla nas zbawienna - wzmacnia produkcję ciał odpornościowych, sprawia, że do mózgu dociera więcej tlenu, wzrasta ilość endorfin, które chronią przed zimowym spadkiem nastroju, zimne powietrze sprawia, że wzmacnia się przemiana materii, by utrzymać prawidłową temperaturę ciała. Spalamy więcej kalorii niż latem, więc możemy sobie pozwolić na tabliczkę czekolady czy kawalek ciasta.

Psycholodzy nie mają wątpliwości - aktywny wypoczynek na powietrzu to najlepszy sposób na zimową depresję.

Ale można poprawić sobie nastrój także zapachami. Ten cy-namonu czy cytrusów sprawi, że

poczujemy się lepiej. Podobnie jak światło świec i relaksująca muzyka. One też poprawiają nam samopoczucie. Możemy też zadbać o siebie: pójść do fryzjera, kosmetyczki, sięgnąć po dobrą książkę albo film, który chcieliśmy zobaczyć od miesięcy. Warto urozmaicić także swoją dietę, włączając do niej produkty, które wzmocnią nas i zwalczą poczucie ciągłego zmęczenia. Hormon szczęścia - serotonina wytwarzana jest w mózgu, dopóki dostarczamy organizmowi węglowodanów. Gorzka czekolada, brązowy ryż i pełnoziarniste makarony poprawiają nam nastrój, ale nie spowodują senności. Jedźmy ryby! Stymulują mózg do aktywności. Spożycie witamin z grupy B też

się przyda, bo ta grupa witamin świetnie się sprawdza, kiedy dopada nas stres. Sięgnijmy więc po otręby, chleb razowy, rośliny strączkowe, mleko, żółtka jaj, ziarna zbóż, orzechy, tuńczyka, łososa. Podsumowując, jesienią i zimą zadbajmy, aby w naszym domu były: banany, daktyle, morele, figi, rodzynki, orzechy, brązowy ryż, kasza jaglana, kasza gryczana, pęczak, ziemniaki, groch, fasola, bób, soczewica, seler, pietruszka, marchew, mleko, jajka, kapusta, kukurydza, łosoś, śledzie, sardynki, tuńczyk, makrela, siemię lniane, zielone warzywa liściaste, kiełki zbóż, kiełki soi, miód, owoce morza, chude drób i podroby, płatki owsiane, drożdże piwne, awokado, grzyby, cytrusy, owoc dzikiej

róży, makarony z maki razowej, pieczywo pełnoziarniste, buraki, jabłka, goździki, jarmuż, kakao i czekolada.

Tak, sporo tego. Ale najważniejsze - pamiętajmy, że zima kiedyś się skończy. Już za kilka tygodni słońca będzie więcej i my poczujemy się znacznie lepiej. Świat obudzi się do życia.

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

Chce, żeby jej córki czuły się kochane i bezpieczne

Choć jest piękną kobietą o bujnej urodzie, od czterech lat pozostaje singielką. Kłopoty z mężczyznami sprawiły, że odpuściła sobie na razie życie miłosne i poświęciła się dzieciom

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Miała być aktorką teatralną, ale jej losy potoczyły się inaczej. Choć oglądamy ją od czasu do czasu na scenie, tak naprawdę popularność zdobyła dzięki telewizji. Od ponad dekad jest jedną z gwiazd serialu „Przyjaciółki”. Występuje również w kinie – właśnie możemy ją oglądać w kontrowersyjnym filmie „Pokusa”. Nie układa się jej tylko życie prywatne. Mimo to patrzy z optymizmem na życie. - Jak zdaję sobie sprawę, ile kończę lat, to dostaję ataku śmiechu, bo to się nie zgadza z moim wewnętrznym dzieckiem. Mając taką, a nie inną mentalność oraz takie podejście do życia i temperament, nie ogarniam tego, że jestem tak solidnie po czterdziestce. Siłą rzeczy stałam się kobietą dojrzałą, ale bez przesady. Nie czuję się poważną panią po czterdziestce – mówi w serwisie internetowym Polsatu.

Przełamując nieśmiałość

Wychowała się na krakowskich Grzegórkach. Jej mama jest pianistką, a tata – geodetą, ma starszego brata, który został historykiem. Nigdy nie sprawiała kłopotu, dobrze się uczyła, przynosząc ze szkoły niemal rok w rok świadectwo z białoczerwonym paskiem. Nie była jednak kujonką ślęczącą godzinami nad lekcjami. Mama starała się ją nauczyć gry na pianinie, ale córka nie wykazywała jednak zainteresowania instrumentem.

- W moim domu sytuacja finansowa była stabilna, ale się nie przelewało, więc wiedziałam, że jeśli czegoś nie potrzebuję, to po prostu muszę sobie na to zarobić. Pracowałam więc w dwóch miejscach – roznosiłam ulotki i pracowałam w lokalnej kafejce. W kolejne wakacje pracowałam w salonie Mercedesa, robiłam kawę, odkurzałam gablotki i takie tam proste rzeczy. Wszystko po to, żeby sobie kupić



martensy – wspomina w programie „Demakijaż”.

W dzieciństwie Joanna miała dwie pasje: taniec i śpiew. Mama zapisała ją więc na zajęcia podwawelskiego Teatru Tańca i Baletu Form Nowoczesnych. Dziewczynka chętnie brała również udział w różnych akademiach i przedstawieniach, organizowanych w szkole. Kiedy

więc pod koniec liceum przyszło do wyboru studiów, wpadła na pomysł, by zdawać do szkoły teatralnej na wydział wokalnokantorski. I dostała się za pierwszym podejściem. - Niektórzy od razu wiedzą, po co idą do szkoły teatralnej i mają absolutne poczucie swojej wartości. Ja miałam z tym problem. Szkoła pomogła mi nie tylko oswoić się

z cudzym wzrokiem, ale też odnaleźć w sobie odwagę. Często mi jej brakowało, bo od razu stwierdzałam, że w obliczu wybitnych profesorów i tak nic nie umiem, a to, co proponuję, na pewno jest głupie i beznaędziejne. Dopiero z czasem zaczęłam się otwierać, przełamywać ten strach i nieśmiałość – zdradza w „Twoim Stylu”.

JOANNA LISZOWSKA

Polska aktorka telewizyjna, filmowa i teatralna. Urodziła się w Krakowie w 1978 roku. Tutaj ukończyła VIII Liceum Ogólnokształcące i Akademię Teatralną. Występowała pod Wawelem w Starym Teatrze i Teatrze STU oraz w Operetce Krakowskiej. Potem wyjechała do Warszawy i tam grała w teatrach Komedia, Buffo i Ateneum. Popularność przyniosły jej telewizyjne seriale „Kasia i Tomek”, „M jak miłość” i „Kryminalni”. Potem oglądaliśmy ją w telenowelach „M jak miłość” i „Na dobre i na złe”. W kinie zagrała większe role w „Ciachu”, „Kobietach bez wstydu”, „Całym szczęściu” i „Swingersach”. Była żoną szwedzkiego biznesmena Oli Serneke. Ma z nim dwie córki, Emmę (ur. w 2011 roku) i Stellę (ur. w 2013 roku).

Odkrywanie potencjału

Przez całe studia Joanna mieszkała z rodzicami. Podobnie po zrobieniu dyplomu, gdy grała w krakowskich teatrach. Mimo sukcesów, postanowiła się wyrwać w wielki świat. Kiedy zaangażowano ją do spektaklu w stolicy, zdecydowała się wreszcie wyfrunąć z domu. Początkowo mieszkała w pokojach gościnnych kolejnych teatrów, aż wreszcie uzbierała na wynajem mieszkania. Pomogło jej w tym podjęcie pracy w telewizji i pierwsze występy w serialach.

- Jak większość studentów krakowskiej szkoły teatralnej, oczywiście ubierałam się na czarno i oczywiście uważałam siebie za absolutnie aktorkę dramatyczną. Wydawało mi się, że nie posiadam czegoś takiego jak vis comica i nie jestem w stanie rozbawić publiczności. Potem zaczęłam dostawać różne propozycje, zbierać doświadczenie i odkrywać swój potencjał – tłumaczy w Plejadzie.

Pierwszymi sukcesami Joanny na dużym ekranie okazały się komedie romantyczne, w których piękna blondynka mogła błysnąć nie tylko aktorskim talentem, ale również urodą. Szybko upomnieli się wtedy o nią telewizyjne programy dla celebrytów – najpierw „Taniec z gwiazdami”, a potem „Jak oni śpiewają” i „Twoja twarz brzmi znajomo”. Plotkarskie media wykorzystały to, aby wziąć pod lupę wygląd aktorki. Ta jednak nie przejęła się internetową zawieruchą.

- Bycie szczupłym to nie jest coś, co powinno być istotą naszego życia. Nie podpiszę się pod tym, że im więcej ciała, tym lepiej, bo absolutnie tak nie uważam. Myślę, że trzeba o siebie dbać, ale to, że nie jesteś chuda, nie znaczy, że nie masz prawa czuć się atrakcyjnie. Większa czy mniejsza wciąż masz prawo czuć się piękną kobietą – podkreśla w „Grazi”.

Joanna nigdy nie miała problemów z zainteresowaniem ze strony mężczyzn. Tuż po studiach związała się z Robertem Rozmusem. Szybko jednak okazało się, że nie zamierza on do-

chować wierności. Dziewczyna próbowała wtedy znaleźć pocieszenie w ramionach biznesmena Tadeusza Głazewskiego. Para niemal stanęła na ślubnym kobiercu, ale kiedy i jego przyłapano z innymi kobietami, Joanna zerwała znajomość.

Miłosna zawierucha

Doświadczenia te sprawiły, że aktorka stała się nieufna wobec mężczyzn. Wszystko zmieniło się, gdy przypadkowo poznała na branżowym przyjęciu szwedzkiego przedsiębiorcę budowlanego Olę Serneke. Para zaczęła się spotykać i z czasem zdecydowała się na ślub. Zakochani powiedzieli sobie „tak” w bydgoskiej katedrze i przeprowadzili się do Szwecji. Tam na świat przyszły w kolejnych latach dwie dziewczynki – Emma i Stella.

- Kiedy pojawia się miłość, to granice krajów czy inny język przestają mieć znaczenie. I dużo więcej staje się możliwe. Spotkałam Olę w chwili, kiedy już posprzątałam „stare kąty”. Zrobiła się wokół mnie przestrzeń i aura przyciągająca tego właściwego mężczyznę. A że wcześniej mi nie wychodziło? Widać tak miało być, inaczej przecież nie spotkalibyśmy się – mówiła w „Party”.

Joanna nie chciała zostać jedynie żoną i matką. Dlatego dosyć szybko postanowiła wrócić do grania. Gdy wydawało się, że małżonkowie jakoś ułożą sobie życie między dwoma krajami, aktorka poinformowała w 2019 roku, że jest już po rozwodzie. Serneke wziął winę na siebie i przyznał w mediach, że to efekt tego, iż za dużo czasu poświęcał pracy, a za mało rodzinie. Joanna wróciła do kraju i tutaj zajęła się wychowaniem dzieci.

- Na pewno robię wszystko, co w mojej mocy, żeby dziewczyny czuły się kochane i bezpieczne. Imiały pewność, że zawsze zostaną wysłuchane. Oczywiście moim marzeniem, jak chyba każdej matki, jest, żeby wyrosły na mądre, silne i wrażliwe kobiety. Wierzę, że dzięki temu będą wiedziały, co daje im prawdziwe szczęście i będą potrafiły je pielęgnować – deklaruje w „Vivie”.

Oszczędzanie

Co i jak kupować, aby gotować z korzyścią dla ciała i... portfela?

Inflacja w Polsce powoduje, że kwoty, które przeznaczamy na jedzenie, są coraz wyższe. Szukając oszczędności, prawie 79 proc. konsumentów decyduje się na wybór zamienników lub tańszych wersji produktów, robiąc zakupy spożywcze. Jak jeszcze można oszczędzić na jedzeniu, aby nadal było ono smaczne i zdrowe? Skorzystaj z naszych porad

Podstawą zdrowego i ekonomicznego odżywiania jest stawianie na produkty sezonowe. Są one najbardziej wartościowe dla naszego organizmu, ponieważ mają największą gęstość odżywczą. Są także mniej narażone na stosowanie chemikaliów przedłużających trwałość podczas transportu. Skrócenie drogi, jaką pokonują „z pola na talerz”, wpływa również na ich cenę, która powinna być niższa niż produktów importowanych.

Które warzywa wybierać na początku roku, kierując się ceną, walorami odżywczymi i potencjałem kulinarnym?

- ziemniaki - są świetnym źródłem potasu i bazą wielu dań,
- buraki - dostarczają dużych ilości żelaza oraz kwasu foliowego i potasu,
- cebula - to naturalny antybiotyk, wykazujący właściwości przeciwzapalne, który zawiera spore ilości witamin C i B6 oraz potasu,
- marchew - to niskokaloryczne źródło beta-karotenu i błonnika, które można serwować na wiele sposobów,
- kapusta biała - dzięki zawartości dużej ilości witamin wspiera układ odpornościowy, jest niskokaloryczną bazą kiszzonek i surówek oraz dań obiadowych,
- rośliny strączkowe - powinny na stałe gościć w naszej diecie, jako źródło białka roślinnego są podstawą diety wegetariańskiej i wegańskiej.

A jakie owoce wybrać? Zimą najczęściej sięgamy po jabłka, które mają przystępną cenę i duże możliwości przetwarzania. Można przygo-



źródło naturalnych probiotyków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania flory jelitowej i hamujących stany zapalne w organizmie. Najlepsze będą oczywiście te przygotowane własnoręcznie, ale sprawdzą się także przetwory kupowane ze sprawdzonych, ekologicznych źródeł.

Postaw na sycące dania jednogarnkowe i własne wypieki

Mając bazę zdrowych, niedrogich produktów, wcale nie musimy jeść monotoni. Umiejętne łączenie produktów i przypraw daje nam nieograniczone możliwości. Gotując potrawy jednogarnkowe, będziemy w stanie maksymalnie wykorzystać zakupione produkty, zyskamy większe pole do eksperymentowania i oszczędzimy na zakupach. Co sprawdzi się zimą?

● Na śniadanie: ciepłe owsianki - gotowane i pieczone, które zapewnią uczucie sytości na długi czas, łatwo dodać do nich owoce, orzechy i nasiona.

● Na lunch: treściwe zupy, np. zupa ziemniaczana, które dostarczają do organizmu składniki odżywcze, rozgrzewają i są zazwyczaj proste w przygotowaniu.

● Na obiad i/lub kolację: kaszotta i risotta, w szczególności na bazie kaszy jaglanej oraz brązowego ryżu będą świetnym źródłem węglowodanów, dzięki którym na długo zapominamy o głodzie.

● Na deser: domowe wypieki zawsze są zdrowszą alternatywą dla słodczy sklepowych. Wybierając przepis, warto w pierwszej kolejności spojrzeć na listę składników i wybrać ten, którego koszt mieści się w naszym budżecie.

Szukając oszczędności w napojach, warto rozważyć picie wody z kranu lub zakup odpowiedniego filtra do wody. W zimie sprawdzą się wszelkie rozgrzewające herbaty, które najlepiej przygotowywać w dzbankach o większej pojemności. Ziołowe napary mają dodatkowo walory prozdrowotne, dlatego warto znać właściwości poszczególnych roślin i rozpocząć ich samodzielną uprawę i zbiory.

Planuj i kupuj z głową. Uważaj na promocje!

Oszczędzanie na zakupach zaczyna się już na poziomie planowania zakupów. Udanie się do sklepu z gotową listą produktów w rękę oraz z kalkulatorem i gotówką sprawi, że wydamy dokładnie tyle, ile zamierzaliśmy przeznaczyć na sprawunki.

Warto korzystać z promocji, ale robić to z rozmysłem. Sklepy prześcigają się w - często nieuczciwych - praktykach, które mogą wprowadzić nas w błąd, dlatego powinniśmy się orientować, jakie są ceny poszczególnych produktów na co dzień. Warto przyglądać się markom własnym poszczególnych sklepów, ponieważ często



są to pełnowartościowe, tańsze zamienniki. W niektórych marketach pojawiają się półki



z żywnością o krótkim terminie przydatności - warto na nie zaglądać, ale wybierać tylko te produkty, które rzeczywiście wykorzystamy w najbliższym czasie.

Z czego warto zrezygnować? Z produktów, które choć kuszą ceną, są dla naszego organizmu bardzo niezdrowe, czyli wszel-

kich dań typu instant i tanich fast-foodów. Zazwyczaj produkty te są wysokoprzetworzone, uzależniające i zawierają duże ilości tłuszczu, cukrów, soli oraz dodatków wzmacniających smak i aromat. Działają niekorzystnie nie tylko na naszą wagę, ale także na pracę organów wewnętrznych i mózgu, zwiększając ryzyko rozwoju schorzeń cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, choroby serca i nowotwory.

Żyj zgodnie z ideą zero waste. Nie wyrzucaj - wykorzystuj

Jedząc sezonowo, planując poszczególne posiłki i zakupy, wspomóżemy nie tylko swoje portfele i ciała, ale przysłużymy się również naszej planecie. Stosując powyższe rozwiązania, zmniejszamy ślad węglowy i ograniczamy produkcję odpadów. Chcąc iść świadomie o krok dalej, warto gotować jednorazowo więcej i zamrażać pojedyncze porcje dań lub nadmiar jedzenia.

Niewiele osób ma świadomość, że wiele resztek, które wyrzucamy do śmieci, można kreatywnie wykorzystać w kuchni:

- warzywa i/lub mięso z rosółu można przerobić na sałatkę, smaczny paszтет lub nadzienie do kroketów,
- z naci marchwi można przygotować zdrowe i pyszne pesto,
- liście kalafiora lub brokuła idealnie nadają się na zdrowe chipsy,
- czerstwe pieczywo można przerobić na grzanki do zupy lub bułkę tartą,
- z resztek ciast można zrobić trufle lub bajaderki.

Marta Siesicka-Osiak



Pizza



Prosty, drożdżowy placek, który pokochał cały świat

Pizza cieszy się popularnością niemal na całym świecie. Ustanowiono nawet święto – Międzynarodowy Dzień Pizzy, który obchodzimy 9 lutego

Dla wielu pizza to prawdziwy „pokarm bogów”. Danie to swój początek miało już w starożytnej Grecji. Wtedy mieszkańcy tego państwa przygotowywali płaskie chleby posmarowane oliwą, czosnkiem i dodatkiem ziół.

Rzymianie po podbiciu Grecji byli zafascynowani ich kuchnią. Zaczęli wypiekać płaskie placki u siebie. Masowe zainteresowanie pizzą nastąpiło w XVIII wieku. Sprzedawano ją na ulicach Neapolu. Tam powstała pierwsza pizzeria.

W 1889 roku królowa Małgorzata Sabaudzka z mężem odwiedziła Neapol. Nadworny piekarz przygotował pizzę, na której, kładąc pomidory, bazylię i ser - ułożył flagę Włoch. Na cześć królowej nazwano pizzę Margherita.

Włoskie trio

Kuchnia włoska przybiera różne oblicza w zależności od regionu. Nie inaczej jest z pizzą, dlatego też rozróżnić możemy trzy najważniejsze rodzaje pizzy, zawdzięczające swój smak regionalnym składnikom i tradycjom kulinarnym.

Na podium znajduje się pizza napoletana wywodząca się ze słonecznego Neapolu. Do najważniejszych składników należą pomidory San Ma-

rzano, tradycyjnie uprawiane w wulkanicznej glebie u podnóża Wezuwiusza, oraz oryginalna mozzarella z mleka bawolowic. Jej cechą charakterystyczną jest mocno zarumienione ciasto o chrupiących brzegach. Pizza tego typu powinna być wypiekana jedynie w opalanych drewnem piecach.

Inną odmianą regionalną jest sfincione, czyli pizza sycylijska, cechująca się grubym spodem. W odróżnieniu od większości rodzajów jest ona przygotowana w prostokątnej blaszce.

Nie można pominąć również wywodzącej się ze stolicy pizzy rzymskiej, którą najczęściej mamy na myśli wspominając o tym włoskim rarytasie. Cienkie, średnio wypieczone ciasto oraz szereg ulubionych składników to najbardziej kultowe oblicze pizzy, rozpropagowane na całym świecie.

Pizza to bomba kalorii? Niekoniecznie!

Kaloryczność pizzy zależy przede wszystkim od użytych składników. Według włoskich źródeł pizza Margherita w 100 g ma ok. 280 kcal, przy czym Capricciosa - 410 kcal.

Wybierając dodatki do pizzy, warto zwrócić uwagę na ich kaloryczność i używać zamienników, które mogą

znacznie zmniejszyć całkowitą energetyczność dania.

Przedstawiamy tradycyjne składniki pizzy, wraz z ich mniej kalorycznymi zamiennikami: salami - szynka z piersi kurczaka; boczek - polędwica; ser żółty - mozzarella w kuli.

Ciasto to podstawa

W pizzy bardzo ważne jest ciasto. Robi się je z drożdży, mąki, wody, odrobiny oleju lub oliwy oraz soli i cukru. Ważne, by składniki miały temperaturę pokojową. Ciasto można wyrobić ręcznie lub za pomocą miksera planetarnego. Ciasto na pizzę musi dobrze wyrosnąć. Zagniecione ciasto, przykryte ściereczką, należy zostawić na minimum godzinę. Musi podwoić swoją objętość. Podrośnięte ciasto przekładamy na stolnicę wysypaną mąką, wyrabiamy jeszcze ok. 2 min i formujemy ręcznie kształt pizzy. Pizze należy piec w rozgrzanym do 250-275 st. C piekarniku.

PIZZA NA RAZOWYM SPODZIE

175 g mąki pszennej, 75 g mąki pełnoziarnistej, 1/2 łyżeczki soli, 160 ml ciepłej wody, 20 g świeżych drożdży, 5 g cukru, 10 g oliwy extra vergine.

Do miski wlać wodę, dodać cukier, oliwę i drożdże, a następnie wymieszać i odstawić na 10 minut. Dodać mąkę, wy-

mieszać dokładnie i wyrabiać ciasto przez 10-15 minut. Odstawić na 60 min do wyrośnięcia. Ciasto podzielić na 2 części i przykryć ściereczką na 20 minut. Piekarnik rozgrzać do 250 stopni z termoobiegiem, a blachę natłuścić olejem. Ciasto rozgnieść palcami na kształt okręgu i ułożyć na blaszce. Posmarować sosem pomidorowym, ułożyć składniki i wstawić do piekarnika. Piec ok 10-12 minut.

Podany przepis wystarczy do przygotowania 2 sztuk pizzy o średnicy ok. 25 cm.

DOMOWA PIZZA Z SALAMI JAK Z PIZZERII

450 g mąki pszennej, 300 ml ciepłej wody, łyżeczka suchych drożdży lub ok. 30 g świeżych, łyżeczka soli, 1,5 łyżeczki cukru, łyżka oliwy z oliwek, 3 łyżki przecieru pomidorowego, kilka plasterków salami, ok. 200 g startego sera, w tym np. mozzarella, ser mimolette (pomarańczowy), cheddar, 1 łyżeczka suszonej bazylii, opcjonalnie świeża rukola.

Drożdże (zarówno suche, jak i drożdże świeże) przełóż do miseczki i wymieszaj z połową łyżeczki cukru i łyżką ciepłej wody. Odstaw na kilka minut, by ruszyły. Do dużej miski przesiej mąkę, dodaj sól, łyżeczkę cukru, łyżkę oliwy,



W kuchni



drożdże i resztę wody. Zagnieć elastyczne ciasto. Przykryj je ściereczką i odstaw na ok. 45 minut, by podwoiło swoją objętość. Rozgrzej piekarnik na 180 st. C. Wyrośnięte ciasto rozciągnij rękami na kształt koła i przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Posmaruj ciasto pomidorowym przecierem, posyp bazylią i połową startego sera. Wstaw pizzę na 15 minut do piekarnika. Po tym czasie wyjmij pizzę, połóż na niej plastry salami i posyp pozostałą porcją sera. Zapiecz jeszcze przez 10 minut w piekarniku. Przed podaniem posyp pizzę świeżą rukolą.

PUSZYSTE BUŁECZKI PIZZOWE

ciasto: 450 g mąki pszennej, 30 g świeżych drożdży, 300 ml ciepłej wody, 1 jajko, łyżeczka cukru, łyżeczka soli, 2 łyżki oleju lub oliwy z oliwek, kilka plasterków salami, ser mozzarella (dwie kulki), opcjonalnie kilka listków świeżej bazylii; **sos pomidorowy:** sos pomidorowy: 300 ml przecieru pomidorowego z kartonika, 1 mała cebula, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka suszonej bazylii, 0,5 łyżeczki suszonego oregano, 1 łyżeczka soli, szczypta pieprzu, 1 łyżka oleju.

Przygotuj zaczyn z drożdży: w miseczce utrzyj drożdże z łyżeczką cukru, dodaj 2 łyżki ciepłej wody i szczyptę mąki, odstaw do podrośnięcia. Do dużej miski wsyp mąkę, dodaj sól, jajko, olej, wodę i podrośnięty zaczyn z drożdży. Wyrób ciasto ręcznie lub mikserem - ma być elastyczne i gładkie. Odstaw ciasto do wyrośnięcia, najlepiej pod przykryciem (powinno to zająć około 40 minut). Zrób sos pomidorowy: w garnuszku podsmaż na łyżce oleju posiekaną w drobną kostkę cebulę, dodaj posie-

kany czosnek, przecier pomidorowy i przyprawy, pogotuj całość 5 minut, co jakiś czas mieszając. Gdy ciasto podwoi swoją wielkość, przełóż je na deskę (stolnicę) i chwilę pozagniataj rękami. Podziel ciasto na równe porcje, każdą nieco rozplaszcz i zostaw na 15 minut. Przełóż pizzerinki na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, zachowaj odstęp - bułeczki jeszcze podrosną. Posmaruj pizzerinki sosem pomidorowym. Piecz w 180 stopniach przez 15 minut. Wyjmij pizzerinki i na ciepłe połóż kawałki salami i sera mozzarella. Wstaw pizzerinki ponownie do piekarnika na 10 minut. Przed podaniem możesz udekorować pizzerinki świeżymi listkami bazylii i posmarować pozostałym pomidorowym sosem.

ŚLIMACZKI PIZZOWE

140 ml jogurtu naturalnego, 150 ml ciepłej wody, 600 g mąki pszennej, 25 g drożdży, łyżeczka soli, łyżeczka cukru, 2 łyżki oleju, 3 łyżki ketchupu lub pasty pomidorowej, łyżeczka bazylii, salami, żółty ser. Drożdże rozetrzyj z łyżeczką cukru i łyżką wody. Odstaw na 10 minut. Do miski przesiej mąkę, dodaj sól, jogurt naturalny, wodę, olej i drożdże. Wyrób elastyczne ciasto. Przykryj ciasto ściereczką i odstaw na ok. 30 minut aż podwoi swoją objętość. Wyrośnięte ciasto przełóż na stolnicę i wyrabiaj jeszcze kilka minut. Rozwałkuj ciasto na kształt prostokąta. Posmaruj ciasto ketchupem i posyp bazylią. Połóż na cieście plastry salami i sera i zwieńcz w roladę. Pokrój ciasto na kawałki szerokości ok. 1,5 cm. Poukładaj ślimaczki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i posyp startym serem. Odstaw ślimaczki na 15 minut. Piecz w 180 stopniach przez ok. 25 minut.

PIZZA GRZYZANO-ŻYTNIA

ciasto: 50 g pełnoziarnistej mąki żytniej (typ 2000) drobno mielonej, 150 g mąki gryczanej (z kaszy niepalonej), 2 szczypty nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej), woda. **Sos pomidorowy:** około 300 ml dobrej jakości passaty pomidorowej (ze szklanej butelki; bez kwasu cytrynowego), 2 łyżki suszonego oregano. **Dodatek:** biała część (i niewielka ilość jasnozielonej) pora pokrojonego w cienkie plasterki, czerwona papryka pokrojona w cienkie paski, zielona papryczka chili (z pestkami lub bez) pokrojona w plasterki. **Do podania:** rukola, oliwa z pierwszego tłoczenia do skropienia pizzy (bardzo mała ilość)

Przygotowujemy spód: sypkie składniki mieszamy. Dodajemy taką ilość wody, aby uzyskać miękkie i elastyczne ciasto. Z ciasta formujemy kulę. Blachę wykładamy papierem do pieczenia i smarujemy go delikatnie oliwą. Niewielką ilością oliwy smarujemy również ręce. Ciasto rozplaszczamy palcami, formując okrągły placek o grubości 1-2 mm. Ciasto powinno być na tyle elastyczne, aby bez problemu dawało się rozplaszczyc. Jeśli takie nie jest, dolewamy odrobinę wody. Tak przygotowany placek wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 250°C z termoobiegiem. Pieczemy, aż się delikatnie przyrumieni. W międzyczasie mieszamy wszystkie składniki sosu. Placek wyjmujemy z piekarnika. Smarujemy sosem. Na wierzch wykładamy dodatki. Wkładamy do piekarnika na kolejne 5-7 minut, aż warzywa się lekko przyrumienią. Podajemy posypane rukolą i skropione niewielką ilością oliwy.

PIZZA Z PIECZARKAMI NA CIENKIM SPODZIE Z MĄKI RYŻOWEJ

ciasto: 0,5 kg mąki żytniej, 250 ml letniej wody, 30 g świeżych drożdży (można je zastąpić 8-10 gramami suszonych), łyżeczka cukru, łyżeczka soli, 2 łyżeczki oliwy z oliwek; **dodatki:** 150 g pieczarek (obratych i pokrojonych w plasterki), mała cukinia (obrana i pokrojona w plasterki), po-

midor (umyty i pokrojony w plasterki), 150 g mozzarelli w kulkach (pokrojonej w plasterki), przecier pomidorowy Do szklanki nalewamy odrobinę ciepłej wody, dodajemy drożdże, cukier i łyżkę mąki. Odstawiamy w ciepłe miejsce do czasu, kiedy rozczyń urośnie. Do miski wsypujemy resztę mąki, sól, dolewamy oliwę, rozczyń drożdżowy i resztę wody. Zagniatamy cia-

sto i ponownie odstawiamy do wyrośnięcia. Kiedy wyrośnie, rozciągamy je na powierzchnię całej blachy (lub formy pod pizzę). Ciasto smarujemy przecierem pomidorowym i układamy na nim dodatki. Pieczarki możemy przedtem chwilę poddusić z solą i przyprawami. Pizzę pieczemy około 10-15 minut w temperaturze 220 stopni Celsjusza.

RYKAMA

0010731401

ARTUR RUCIŃSKI PIER GIORGIO MORANDI ORKIESTRA SYMFONICZNA FILHARMONII W SZCZECINIE



KONCERTOWA PREMIERA PŁYTY
15.02.2023 r., godz. 19:00
FILHARMONIA W SZCZECINIE

BILETY W KASIE FILHARMONII ORAZ NA FILHARMONIA.SZCZECIN.PL

Rekreacja

Moda na morsowanie trwa. Jak robić to z głową i bezpiecznie

Morsowanie to coraz popularniejsze w Polsce jesienno-zimowe zajęcie, rodzaj sportu ekstremalnego.

Sezon na morsowanie zaczyna się w październiku i trwa do wiosny. W tym czasie jeziora, oczka wodne, brzegi rzek, a nawet Bałtyk zapelniają się ludźmi ochoczo wskakującymi do lodowatej wody

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Morsy spotkać można niemal w każdym zakątku Polski. Do morsowania potrzeba tylko zimnej wody, towarzystwa i oleju w głowie. Morsowanie to dobry sposób na poprawę zdrowia, kondycji i spalenie kalorii. Polacy upodobili sobie tę formę morsowania i nawet pobili już w tej konkurencji kilka rekordów.

Morsowanie: co to takiego?

Morsowanie to kąpiel w zimnej lub lodowatej wodzie (poniżej 12 stopni Celsjusza, często nawet poniżej 4 stopni), najczęściej na wolnym powietrzu, w morzu, jeziorze czy rzece, chętnie w przeręblu. Morsowanie najczęściej odbywa się w grupach, a uprawiający lodowate kąpiele - czyli morsujący - nazywani są morsami. Sezon na morsowanie przypada jesienią i zimą, kiedy temperatury są odpowiednio niskie. Najlepiej, gdy zbiorniki wodne skruwa lód.

Polacy lubią morsowanie, a lodowate kąpiele zyskują w naszym kraju coraz większą popularność. Pierwsza w Polsce organizacja zrzeszająca fanów morsowania to założony w 1975 r. Gdański Klub Morsów. W 2015 r. Polacy pobili nawet rekord Guinnessa pod względem liczby uczestników morsowania. W czasie Międzynarodowego Złotu Morsów w Mielnie w 2015 r. jednocześnie morsowało aż 1799 osób.

Skąd pomysł na kąpiele w przeręblach? Czy morsowanie naprawdę jest zdrowe?

Morsy odpowiadają, nie bez racji, że zimna woda wpływa hartująco na organizm, a regularne morsowanie pozwala w dużej mierze uodpornić ciało na zimno. Wzmaga też ogólną odporność, parametry krwi i krążenie, polepsza ukrwienie skóry, odstresowane, dodat-



Członkowie klubu Wrocławskie Morsy najchętniej spotykają się w weekendy koło południa nad Morskim Okiem na terenie osiedla Zacisze. Rezerwowym miejscem spotkań jest plaża przy Kładce Siedleckiej na Oławie. Na zdjęciu: kąpiel wrocławskich morsów, 7 stycznia 2017



Lubelskie morsy świętują lany poniedziałek w Zalewie Zemborzyckim, 2 kwietnia 2018



Warszawskie morsy zażywają zimnej kąpiele w Wiśle, listopad 2022

kowo może stanowić narzędzie hartowania woli. W czasie lodowatej kąpiele organizm ekspresowo spala kalorie, co także przekonuje do morsowania wiele osób, które chcą dbać o siebie.

Morsowanie jest bezpieczne, o ile uprawia się je rozsądnie

Zimna woda sama w sobie nie ma właściwości leczni-

czych, a zbyt nagłe zanurzenie może stanowić silny szok dla organizmu. Dlatego morsowanie wymaga rozważań, świadomości własnego zdrowia, możliwości fizycznych i odpowiedzialności za innych.

Przed rozpoczęciem przygody z morsowaniem trzeba zasięgnąć opinii lekarza.

Kto nie powinien morsować? Morsowanie odradza się osobom z chorobami serca i układu krążenia, miażdżycą,

nadciśnieniem i niedoczynnością tarczycy. Kobiety w ciąży także nie powinny morsować.

Jak zacząć morsować?

Zanurzanie w zimnej wodzie powinno być poprzedzone przygotowaniami, tzn. stopniowym przyzwyczajaniem organizmu do chłodu, np. w czasie zimnych pryszniców jeszcze w domu.

Początkujące morsy powinny zanurzać się w zimnej

wodzie tylko na chwilę, do 5 minut. W miarę hartowania organizmu można stopniowo wydłużać czas zimnej kąpiele.

Nie należy morsować w pojedynkę, bo w razie szoku termicznego czy utraty przytomności tylko szybka reakcja innych morsów może uratować przed utonięciem. Dlatego najlepszym pomysłem na rozpoczęcie przygody z morsowaniem jest przyłączenie się do któregoś z klubów morsów

i skorzystanie z ich sprawdzonych kąpielisk.

Co jest potrzebne do morsowania?

Morsowanie uprawia się w zwykłym kostiumie kąpielowym. Można założyć czapkę i rękawiczki, niektórzy lubią wchodzić do akwenu w butach do wody. Po wyjściu należy przebrać się w suche i odpowiednio ciepłe ubranie. Dobrze jest zabrać ze sobą termos z gorącym napojem.

Co ile dni można morsować?

Pozytywny wpływ na zdrowie daje morsowanie uprawiane przynajmniej raz w tygodniu. Najlepsze efekty daje morsowanie częstsze i dłuższe - np. trzy razy w tygodniu. Wszystko zależy jednak od indywidualnej kondycji i doświadczenia każdego morsy. Częstotliwość i czas trwania kąpiele należy zwiększać powoli.

Gdzie nie wolno morsować?

Większość akwenów z wydzielonymi kąpieliskami nadaje się do morsowania. Jednak nie wszędzie można korzystać z tej formy rekreacji.

Gdzie nie wolno wchodzić do zimnej wody? Przede wszystkim wszędzie tam, gdzie kąpiele są w ogóle zakazane, i w zbiornikach wodnych, do których nie ma legalnego dojścia. Tak jest w przypadku wód na terenie parków narodowych, do których nie prowadzą wyznaczone dla turystów ścieżki.

Morsowanie w Polsce

Sezon na morsowanie jest już w pełni. Zaczął się w październiku, a w listopadzie polskie morsy obchodzą Święto Niepodległości, hartując swe ciała w lodowatej wodzie. Im niższe temperatury powietrza, tym więcej morsowych klubów i stowarzyszeń organizuje regularne kąpiele w polskich miastach i ich okolicach.

Mapę kąpielisk można znaleźć na <https://morsyzmiedwia.pl/mapa-morsowisk-w-polsce/>

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI / POLSKA PRESS

FOT. SZYMON STARNAWSKI / POLSKA PRESS

FOT. MAŁGORZATA GENCA / POLSKA PRESS

Styl

MODA Z LAT 80. TO ŚWIETNA INSPIRACJA NA BAL PRZEBIERAŃCÓW

Szukasz modnych stylizacji nawiązujących do lat 80.? Odzież w klimacie tej dekady jest znów na topie. Ich współczesne wersje znów można znaleźć na sklepowych półkach

Masz w domu ubrania z lat 80.? Nie musisz martwić się zakupami. Wiele krojów z tamtych lat wróciło do mody. Ortalionowe kurtki i welurowe sukienki to tylko niektóre hity z dawnych lat.

Lata 80. inspirują nas od dekad. Zwłaszcza stroje w imprezowym wydaniu wracają do łask. Każdy, kto ma sentyment do kultury hipsterskiej, znajdzie w tym okresie coś dla siebie. Postanowiliśmy przypomnieć kilka perełek z lat 80., które kształtowały ponadczasowy styl, a nawet współczesną modę.

Lata 80. można kochać równie mocno, co ich nienawidzić. W tej dekadzie panował kult ludzkiego ciała, stawiano na indywidualizm i niezależność. Sprawdziliśmy, czym charakteryzowała się tamta miniona dekada.

Obcisłe legginsy

Zapoczątkowana w latach 80. moda na krzykliwe legginsy przetrwała również w latach 90. Modne były neonowe, rzucające się w oczy kolory. W latach 70. legginsy z lycry zaczęły lansować: Rod Stewart i Jane Fonda, aktorka znana z filmów instruktażowych do aerobiku. Trenerka często występowała przed kamerą w obcisłych kolorowych getrach z lycry, błyszczącym body lub grubych podkolanówkach bez pięt, naciąganych na kostki nóg. Trudno było się oprzeć wrażeniu, że jeżeli będzie się ćwiczyć tak jak ona, zgrabna sylwetka stanie się tylko kwestią czasu. Wzorzyste legginsy również współcześnie są bardzo modne, co widać na siłowniach, salach jogi i w klubach fitness.

Ortalionowe dresy

W latach 80. chętnie zakładano ortalionowe dresy i kurtki, które dzisiaj kojarzą nam się z hipsterami. Ich cechami rozpoznawczymi stały się jaskrawe kolorowe, krzykliwe paski i rozmiary oversize. Do dzisiaj tego rodzaju odzież można dostać w second handach.



W latach 90. modne były szerokie jeansowe kurtki oraz marynarki z wywątowanymi ramionami

Ubrania w panterkę i klasyczne płaszcze

Kolejnym krzykiem mody były obcisłe body, bluzeczki, spódniczki i sukienki w panterkę. Motywy zwierzęce miały dodać ludziom seksapilu i powabu. Warto przy tym podkreślić, że po zwierzęce motywy sięgały zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Moda z lat 80. pod wieloma względami była androgyniczna.

Populame były również torebki i paski w cętki lub z tworzywa imitującego skórę węża oraz tzw. panterki i zeberki. Do tego zakładano trencze (klasyczne płaszcze z dwurzędowym zapinaniem i szerokim paskiem z kłamrą).

Marynarki oversize

Innym motywem utrwalanym przez artystów scenicznych

czy aktorów i aktorki były luźne marynarki, koniecznie z poduszkami na ramionach. W żakietach oversize występował Rod Stewart, ten typ ubrania obronił się również w latach 90. Luźne marynarki, najlepiej założone bezpośrednio na podkoszulek, stanowiły pewien trend, który odtwarzany jest również współcześnie. Do tego dochodziły popularne

także w latach 90. płaszcze oversize. Nosiła taki m.in. Gillian Anderson w kultowym serialu „Z Archiwum X” (1993-2002).

Czarne paznokcie

W latach 80. ludzie na całym świecie kochali Madonnę. Image artystki różnił się znacznie od tego, jaki znamy współcześnie. Był dużo mroczniejszy,

kojarzył się z buntem i niezależnością. Artystka często występowała z oczami podkreślonymi mocno czarną kredką, krwistoczerwonymi ustami i w pomalowanych na czarno paznokciach. Wiele kobiet chciało mieć taki makijaż i manicure jak ona. Trendy wyznaczali także: Michael Jackson, Whitney Houston, Cher, wspomniany już Rod Stewart, Buggles, Barbra Streisand czy Cindy Lauper.

Dżinsowe kurtki i ogrodniczki

Charakterystyczne dla tej dekady były dżinsowe kurtki - bardzo lubiane również w latach 90., a nawet współcześnie. W latach 80. królowała jasna dżins. Modne były spodnie z wysokim stanem, najlepiej noszone razem z T-shirtem, dżinsowe (i nie tylko) kamizelki, a także ogrodniczki, czyli spodnie z grubymi szelkami. Tego typu ubrania świetnie komponowały się w oversizowymi płaszcami i skórzanymi ramoneskami. Popularne były również marmurki, czyli wybielane dżinsy.

Koronki i futra

W latach 80. na topie utrzymywały się sztuczne futra i koronkowe ozdoby. Kupowano dodatki z koronki - od rękawiczek i rajstop, poprzez obcisłe topy, bluzki i sukienki, na bieliznie skończywszy. Koronka tak lubiana przez Madonnę była bardzo popularna.

Redakcja



W latach 80. modne były neonowe kolory



Nawet współczesne nastolatki dobrze czują się w stylu lat 80.

Wirtualna podróż



Muzeum Gdańska

FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Chcesz odwiedzić najsłynniejsze muzea Polski i świata? Możesz zrobić to zupełnie za darmo i bez wychodzenia z domu. Wirtualne zwiedzanie to dobry pomysł na połączenie rozrywki i edukacji

WIRTUALNE SPACERY W SAM RAZ NA DESZCZOWĄ POGODĘ

Wirtualny spacer to forma rozrywki i edukacji online. Dzięki nowoczesnej technologii można zwiedzać odległe miejsca - piękne zakątki, tętniące życiem miasta, słynne zabytki, wielkie muzea i galerie sztuki - bez wychodzenia z domu. Wystarczy komputer (lub nawet telefon) i słuchawki, by dzięki możliwościom, jakie daje dobrze przygotowany wirtualny spacer, poczuć się tak, jakby się rzeczywiście zwiedzało wybrane miejsce.

Część wirtualnych spacerów ma formę zdigitalizowanych galerii zdjęć z opisami, niektóre to panoramy z widokiem 360 stopni, umożliwiające dokładne przyjrzenie się otoczeniu tak, jakby stało się w samym jego środku, inne to prawdziwe interaktywne spacery, stworzone dzięki oprogramowaniu Google Street View.

Wirtualne spacery mogą mieć różną formę, ale mają jeden cel: stworzenie iluzji rzeczywistego zwiedzania i umożli-

wienie internautom obcowania z kulturą na odległość. Najczęściej wirtualne spacery i zwiedzanie online oferują właśnie instytucje związane z kulturą - muzea i galerie.

Wirtualne spacery i wycieczki stały się szczególnie popularne w ostatnich latach, kiedy pandemia COVID-19 spowodowała zamknięcie wielu instytucji i uziemienie tysięcy osób na kwarantannie. Jednak wirtualny spacer to nadal świetne rozwiązanie na deszczowy dzień lub weekend, kiedy pogoda nie skłania do wybierania się na prawdziwe wycieczki.

Wirtualne spacery po muzeach i galeriach - jak je znaleźć i które wybrać?

Przydatnym narzędziem do wyszukiwania i przeglądania dostępnych online kolekcji sztuki i wirtualnych spacerów po muzeach jest Google Arts & Culture. To aplikacja dostępna wszystkim użytkownikom Google. Portal zbiera informacje

i umożliwia przeszukiwanie światowych zasobów sztuki online - zdigitalizowanych kolekcji obrazów i zdjęć, wirtualnych spacerów, wystaw i wycieczek online.

Przy użyciu tego narzędzia każdy może znaleźć muzeum udostępniające swoją kolekcję online i oferujące wirtualne spacery, czy to w pobliżu własnego domu, czy w każdym innym miejscu na Ziemi, o jakim tylko się zamarzy.

Najciekawsze muzea, galerie i miejsca na wirtualny spacer

Dziś oferta wirtualnych spacerów po muzeach i galeriach na całym świecie jest bardzo bogata. Także w Polsce wiele instytucji kultury oferuje wirtualne spacery i zwiedzanie online. Duża liczba bardziej znanych zabytków została zmapowana i udostępniona online w formie panoram 360 stopni. Już niemal każde muzeum, nawet regionalne, udostępnia swoją kolekcję internautom w tej czy innej formie.

Emil Hoff



Muzeum Historii Naturalnej w Londynie

FOT. CC



Muzeum Powstania Warszawskiego

FOT. CC



Muzeum Auschwitz-Birkenau

FOT. ADAM WOJNAR



Zamek w Malborku

FOT. ANNA ARENT

lokal serwujący porto			szefera, przełożona	płynie przez Roztocze	wożny sądowy z „Pana Tadeusza”	karnacja skóry twarzy		model Poloneza	wyrasta z pnia dębu	kraina z Lhasą	mglisty obłok kotara	wodny wyciąg z ziół	poszły w las	list bez podpisu	kilimek kres biegu							
dostarczany przez listonosza	marszałkowska					szpara, szczelina		3			dno kubka											
bursztyn suszy się na łące		6				planeta Układu Słonecznego sport walki w świecy			po alfie stółek w kuchni		miecznik na oczach Temidy	pleciony z kwiatów z rzepką	pieśń Konopnickiej			5						
jedzie na sygnale							wybitny mówca			13		Michorowski										
					16	papuga popielata		mineralna lub ognista	imitacja zamazu	Jean... Belmondo, aktor			małe skaleczenie	rozwiązywany na egzaminie na prawo jazdy	lotniarz z mitu							
przeñośna zasłona	nawijana na szpulkę		muza poezji miłosnej	strefa niejeden w kierdelu				blahostka			niemrawość bicia serca rozwiązał zagadkę Sfinska											
nicość, niestnienie						karciany kolor modniś				zasłaniana kurtyną	9		popularna na Śląsku gra w karty	drzewo z Chin, śliwodaktyl	zapora na rzece							
					17	okulary dla narciarza ogród owocowy				szkolna sala	Kichot z La Manchy		Węgrowska	12								
góry przenosi	ogon lisa	model Seata kawa zbożowa			podręcznik żaka góry w Europie		siana przez panny				pies Stasia i Nel	atrybut Apollina np. hala				11						
ostrzał artyleryjski										księga z surami	transport drewna rzeką			wiąz szypulkowy	bogini z Milo							
trop rysia na trawie	„Jim”, powieść Josepha Conrada						zbaczenie statku z kursu	4		parzona po turecku		ojczyzna Penelope	8	na wierzech wypływa								
											atol na Pacyfiku zwój tkaniny				zaloty sarmaty	bujna na łące						
						cienki kijek rezerwa			kwiatowa grządka informacje		19		np. Hugh Grant kanister	18								
Ostra lub Brandenburska	udzielany uchodźcom korab					imię Sari, śpiewaczki dokuczliwe owady			roślina z rodziny selerowatych	wyspa Napoleona		choroba zakaźna, lepra		rzeką jak ryba								
					15	jednostka pracy brat Kaina			zbiór dzieł kobieta szpieg					narzędzie żniwiarza								
zdarta miotła						Tomasz, poeta stolica Łotwy			Olga Boznańska peleng	21					postać z horrorów	roślina doniczkowa						
grzeczności, względy	ognisko na hali		lud australijski na nim obłoki								kuzynka krówka		herbata z Paragwaju	2	meskie imię z psoty	roślina pastewna						
						cenny kamień ozdobny	republika islamska		dawniej animozja, niechęć													
nerwowe napięcie	kalendaryzowy	22	identyfikator komputerowy						francuski burmistrz		płynie przez Kair	wenecki VIP	szybko zapada jesienią									
						majonez grube płótno liniane			święty obraz w cerkwi	20		papier na ścianie		1								
praca ostry zakręt w górach							metropolia Ghany				strój galowy górników	10			operowy książ							
					7	mocny sznur			w portfelu brazylijki				stan w Brazylii									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

ROZWIĄZANIE: PĄCZKI SĄ CIĄSTEM ARMATNIM.

Zbierać znaczki każdy może. Trochę taniej, trochę drożej...

Wojciech Lesner
Hobby

Stemplowane, czyste, zagraniczne, okolicznościowe, z papieżem i pieskami... Filatelisci kochają je wszystkie, ale choć bardzo by chcieli, wszystkich nigdy nie zbiorą.

Historia znaczka pocztowego sięga 1840 roku, kiedy to po raz pierwszy do obiegu wprowadzono go w Wielkiej Brytanii. Ten sposób opłaty za usługi pocztowe zawiązał do innych krajów europejskich - w tym Polski, 20 lat później. Nie trzeba było długo czekać, by znaczek zwrócił na siebie uwagę kolekcjonerów.

- Kiedyś filatelistyką zajmowali się królowie, książęta, osoby dobrze sytuowane, bo to nigdy tanie nie było. Tym bardziej jeżeli ktoś chciał skompletować sobie jakiś konkretny zbiór - mówi Danuta Ziętara, prezes Koła Polskiego Związku Filatelistów „Gryf” im. Tadeusza Ziętary w Słupsku, która jest naszym przewodnikiem po wszechświecie pocztowych znaczków.

Po pierwsze - zdecyduj, co zbierasz

Ten, kto kiedyś sprzątał w piwnicy lub na strychu, zapewne znalazł zakurzony klaser dziadka ze znaczkami pa-



Danuta Ziętara swoją pasję filatelistyczną przejęła od ojca Tadeusza Ziętary, który jest patronem Koła Polskiego Związku Filatelistów w Słupsku

miętającymi poprzedni ustrój. Po brzegi zapełniony był walorami przedstawiającymi królów, sportowców, zwierzęta, rośliny. Zaprawieni filatelisci takich albumów mogą mieć dziesiątki, a nawet setki. I tak zawierają one jedynie ułamek liczby znaczków, które kiedykolwiek weszły do obiegu. Dlatego kolekcjonować należy z głową.

Prawdziwi filatelisci lubują się w zbieraniu konkretnych dziedzin i rodzajów znaczków. Niektórzy preferują te zza granicy, natomiast inni kolekcjo-

nują tylko te przedstawiające sportowców, zwierzęta, postaci z bajek, a nawet papieża.

- Mam zbiór z Janem Pawłem II, który cały czas musi być aktualizowany, bo na bieżąco ukazują się kolejne walory z jego wizerunkiem - mówi Danuta Ziętara.

Po drugie - nie ufaj internetowi

Dobrze, ale skąd te znaczki brać? Stary klaser dziadka to już dobry początek, ale co dalej? Czy wystarczy iść na pocztę i po prostu je kupić? W zasadzie

tak, ale - jak podpowiada słupska filatelistka - są znacznie prostsze sposoby. Jej zdaniem idealnym rozwiązaniem jest abonament filatelistyczny Poczty Polskiej, czyli swojego rodzaju prenumerata. Raz na kwartał, za opłatą, dostać można zestaw świeżo wyemitowanych znaczków.

- Poczta Polska w sprzedaży znaczków wie dzie prym. Oprócz abonamentu, dostępne są również paczuski tematyczne. Są to znaczki z całego świata sprowadzane do naszego kraju. To dobra propo-

ycja dla początkujących. Ich ceny są różne - począwszy od 6 zł, przez 40 zł, aż do 70 zł. - tłumaczy pani Danuta. - Wszystko jednak można też dostać w internecie, ale trzeba uważać - dodaje ostrzegawczym tonem.

Wprawny filatelista wie, gdzie i jak szukać w sieci, natomiast początkującego kolekcjonera ogrom aukcji ze znaczkami może przerosnąć. I nie chodzi tu tylko o nieskończenie wiele ofert, w których przebiegać można tygodniami. Internet to siedlisko oszustów, a tych wykorzystujących filatelistów-amatorów (i nie tylko) jest co nie miara.

- W pierwszej kolejności powinniśmy zwrócić uwagę na cenę - jeśli jest za niska, to istnieje prawdopodobieństwo, że znaczek jest podrobiony. Istotna jest również perforacja, czyli ząbki - mówi Ziętara. - Są specjaliści, którzy sprawdzają, czy dany znaczek nie jest podróbką. Mając jakiś w rękę, też byłabym w stanie stwierdzić, czy jest falsyfikatem. Przez ekran monitora jednak trudno to ocenić.

Każdy znaczek pokazać można fachowcowi. Ten ujmie go ostrożnie pincetą i weźmie pod oko szkła powiększającego. Oceni i podpowie, czy dany egzemplarz nie jest falsyfikatem. Taka usługa jednak kosztuje. I co nam po niej, jeśli

wydałiśmy już grube pieniądze na znaczek, który okazał się podróbką?

Po trzecie - śpiesz się powoli

Zbieranie znaczków szybko może nadwyrężyć portfel. Jeśli jednak naszą kolekcję będziemy budować powoli, z miesiąca na miesiąc uzupełniając ją walorami, które ukażą się w wysokich nakładach, to nie grozi nam bankructwo. Sprawa wygląda nieco inaczej, kiedy klasyer będziemy chcieli zapłacić szybko, całymi seriami.

- Niektórzy wydają na znaczki nawet kilkaset złotych miesięcznie, ale można też na to przeznaczyć o wiele mniejsze kwoty i systematycznie budować kolekcję - to lokała pieniądzy na przyszłość - zaznacza Ziętara.

Bo może się okazać, że znaczek, który kupiliśmy za kilka złotych, szybko zyska na wartości. Jednym z najszybciej drożejących walorów w Polsce są te z wizerunkiem Jana Pawła II. Najbardziej wartościowe są jednak znaczki najstarsze - wiekowy okaz filatelistyczny kosztować może nawet kilka tysięcy złotych, a za najdroższy uznaje się znaczek „British Guiana One-Cent Magenta”, który sprzedany został za blisko... 9,5 miliona dolarów. ©

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12

Przez internet: ibo.polskappress.pl

W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12

Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03

Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane różne 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

OPERATORA tokarki CNC Koszalin 601403174

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu. 603775878

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskappress.pl



SPORTOWY24.PL



czytaj
sportowy24.pl

Balet „Dzieci z dworca ZOO” Miłość w cieniu tragedii



Dramaturgię spektaklu dopełnia niezapomniana muzyka Davida Bowiego, którą uwielbiała bohaterka książki

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Opera na Zamku zaprasza na spektakl baletowy oparty na wstrząsającej autobiografii z sugestywną muzyką ikony rocka Davida Bowiego.

Przejmujące losy nastoletniej narkomanki Christiane F. i jej rówieśników, z których wielu, nie mogąc zerwać z nałogiem, kończy swe życie tragicznie, od lat wywierają niezwykle mocne wrażenie na wielu po-

koleniach. „My, dzieci z dworca ZOO” to światowy bestseller, który w formie książki i filmowej adaptacji niezmiennie porusza, a historia opowiedziana przez główną bohaterkę nie traci na aktualności.

Spektakl „Dzieci z dworca ZOO” to impresja na temat najważniejszych wątków poruszonych w książce i filmie. Taniec współczesny jako środek wyrazu jest w stanie spojrzeć na tę opowieść z innej strony i pokazać to, co do tej pory być może umknęło uwadze odbiorców. Dramaturgię spektaklu dopełni

niezapomniana muzyka Davida Bowiego, a także alternatywne kompozycje islandzkiego twórcy Valgeira Sigurosona i eksperymentalne utwory z The Chopin Project Ólafura Arnaldsa i Alice Sary Ott. Autorem scenariusza, choreografii i inscenizacji jest wybitny choreograf Robert Glumbek, który za swoją realizację otrzymał tytuł Najlepszego Choreografa w Polsce 2018 r. (XIII Teatralna Nagroda Muzyczna im. J. Kiepury).

Jacek Jekiel, dyrektor Opery na Zamku o Robertcie Glumbku:

„To, co wydaje mi się najbardziej intrygujące to to, że zestaw jego ruchów, gestów, które wprowadza do choreografii, nie traci pretensjonalnością, manierą charakterystyczną dla wielu baletów, w których na przykład muzyka jest współczesna, a taniec klasyczny. Tutaj jest gigantyczna spójność. My nie mamy wrażenia, że artyści tańczą, nie odnosi się wrażenia, że oglądamy balet”.

Spektakl, 4 lutego, godz. 19, 5 lutego, godz. 18, bilety 30-70 zł, Opera na Zamku. ©©

KRÓTKO

TEATR WSPÓŁCZESNY W SZCZECINIE

Marzenia o wielkiej sławie



Teatr Współczesny w Szczecinie zaprasza na „Kobietę zagrożoną niskimi świadczeniami emerytalnymi”. Maria Dąbrowska w roli uskrzydłonej diwy (i jednocześnie samej siebie) porывa swą charyzmą publiczność, która przyjmuje rolę wiernych fanów. 4 i 5 lutego, godz. 17, bilety 30-50 zł. (MK)

ZAGRODA JAMNEŃSKA

Warsztaty koronkarskie

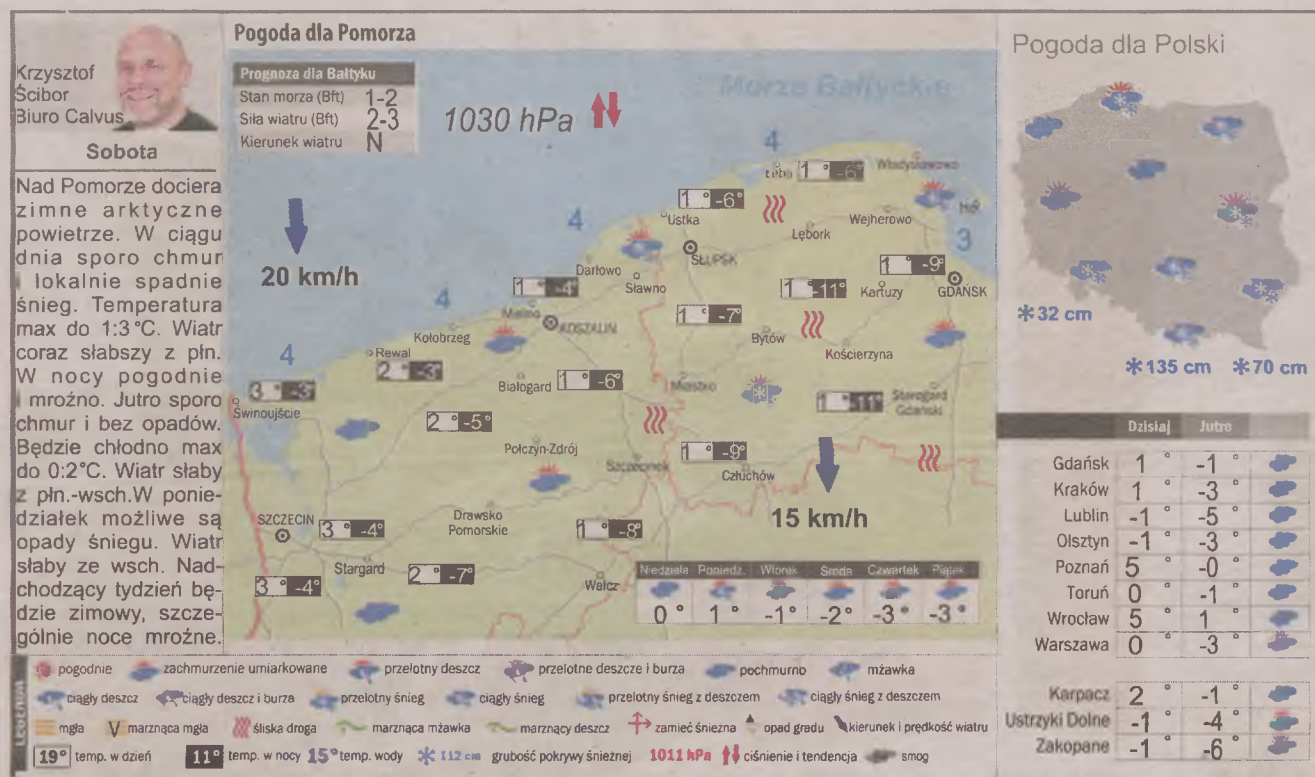
W sobotę, 4 lutego, o godz. 20 w Event Center G38 przy ul. Gnieźnieńskiej 38 w ramach trasy klubowej „Revelations of the Wicked” zagrają Vader i Insidius. Bilety: 80 zł - przedsprzedaż; 90 zł - w dniu koncertu.

W Zagrodzie Jamneńskiej przy ul. Jamneńskiej 24 zaplanowano warsztaty koronkarskie dla seniorów. Termin: środa, 1 lutego, godz. 10-12. Będzie się można nauczyć szydełkowego dekoracyjnego

obrabiania płótna. - Chusteczki zastąpimy płócienną serwetką, a tę będzie można na przykład wykorzystać w wielkanocnej świeconce - zapowiadają instruktorzy. Zapisy pod numerem telefonu 508 129 892. Cena: 15 zł.

W weekend w Zagrodzie Jamneńskiej odbędą się warsztaty filcowania na mokro (sobota, godz. 10.30-12.30 - warsztaty dla dorosłych, godz. 13.30-15 - warsztaty rodzinne). (JCK)

POGODA



ŚLUPSK

Urodzona w czepku Błyskawica



Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku zaprasza na spotkanie z cyklu „Służby mundurowe, historia i technika”. Tematem będzie historia ORP Błyskawica. Spotkanie odbędzie się w sobotę, 4 lutego, o godzinie 12 w Białym Spichlerzu przy ul. Szarych Szeregów w Słupsku.

Wojciech Wachniewski wygłosi wykład pt. „ORP Błyskawica - niszczyciel polski”. Jest najstarszym z istniejących na świecie niszczycieli. Ponadto wyróżniła się jako „urodzona w czepku” szczęściara - wszak niemal sześć lat dzielnie służyła w ogniu II wojny światowej. (MARA)

Rach-ciach. Fryzjerskie zmagania

Po kilku latach przerwy koszaliński cech zorganizował konkurs dla uczniów trzecich klas fryzjerstwa. Konkurs jest przygotowaniem do egzaminu czeladniczego. W rywalizacji udział wzięło 6 uczniów, którzy musieli się zmierzyć w kilku kategoriach...

