

WEEKEND z rodziną

● **Bycie silną nie oznacza bycia siłaczką** Nie zakładaj, że zawsze dasz radę, że najpierw obowiązki, a potem przyjemność. Nie bierz na siebie więcej niż możesz. Nie musisz być we wszystkim perfekcyjna. Daj sobie prawo do wypoczynku i marzeń. Dbaj o siebie, bo ty też jesteś ważna nie tylko 8 marca **str. 5** ● **Olga Boładź** Słabo się uczyła i potrafiła narozrabiać. Dopiero aktorstwo postawiło ją do pionu. Teraz znalazła szczęście również w miłości. Cieszy się rolami i spodziewa się drugiego dziecka **str. 6**



Sobota-niedziela
4-5.03.2023

Nr 53 (4905)
Nakład: 7.520 egz.

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

Pół miliona złotych
na stację badań
jakości powietrza
str. 14



Kultura
Cały ten jazz, czyli
Szarmach i jego
kumple od grania
str. 15

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REGION ZDOBYWANIE POMORZA. SOWIECKA OFENSYWA PRZED OSTATECZNYM UDERZENIEM NA BERLIN. A POTEM...

Czerwone świętowanie



FOT. ARCHIWUM PAŃSTWOWE O SZCZECINIEK



27 lutego - komuniści świętowali dzień później - przypadała rocznica zdobycia Szczecinka w roku 1945. Przez dekady dzień ten był wykorzystywany do ideologicznych imprez. Dziś przypominamy jedną z dziwniejszych... Przypominamy również trochę historycznych faktów związanych z walkami na Pomorzu **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

Czerwony walec przeszedł przez Pomorze

Rajmund Welnic
Temat z pierwszej strony

**27 lutego przypadała -
wbrew komunistycznej pro-
pagandzie, która przesuwala
ją dzień później - rocznica
zdobycia Szczecinka w roku
1945. Przez dekady dzień ten
był wykorzystywany do ide-
ologicznych imprez. Przypo-
minamy jedną z dziwniej-
szych.**

27 lutego 1945 roku skończył się niemiecki okres w dziejach Szczecinka. A rozpoczął polski, bo dla wielu z nas i naszych przodków (wszak rośnie już 3. i 4. pokolenie urodzonych w polskim Szczecinku) to po prostu jest nasze miasto, miasto naszego dzieciństwa. I chociażby z tego powodu warto pamiętać ten dzień.

Walki o miasto

Zdobycie Szczecinka było częścią sowieckiej ofensywy na Pomorzu. Zachodnim przed ostatecznym uderzeniem na Berlin. Od Chojnic nacierały siły 2. Frontu Białoruskiego, a na południu 1. Front Białoruski marszałka Żukowa. W bezpośredniej walce o Szczecinek uwikłana była 32. Gwardyjska Dywizja Gwardii, w sumie kilkanaście tysięcy doborowych żołnierzy. Opór stawiało im góra 2 tysiące niemieckich żołnierzy z kilku rozbitych lub kombinowanych oddziałów i Volkssturmu. Tuż przed decydującym starciem siły obrońców wzmocniła grupa SS-mannów z francuskiej dywizji Charlemagne, co oczywiście nie mogło zmienić losów starcia.

Mimo swojej słabości obrońcy przez prawie dwa dni odpierali ataki Rosjan. Przydały się umocnienia Wału Pomorskiego, zwłaszcza na przemyku nad jeziorem Wilczkowo. W końcu groźba okrążenia zmusiła Niemców do odwrotu. Rosjanie wieczorem 27 lutego (obchodzona dzień później przez cały okres PRL rocznica to pokłosie salutu, jaki oddano na Kremlu na cześć zdobywców Szczecinka) mieli całe miasto po kontroli. Niezbyt zniszczone, niemal całkowicie opustoszałe.

Data 28 lutego - choć ewidentnie fałszywa - przez lata była obchodzona jako wielkie



Grupka narciarzy biegnąca ulicami Szczecinka z nartami na ramieniu...

święto wyzwolenia Szczecinka. W czasach PRL organizowano szkolne akademie i manifestacje na cmentarzu wojennym. A nawet wielki rajd szlakiem zdobywców Wału Pomorskiego. Dziś o aktualizację daty nikt specjalnie kopii nie kruszy, choć jeszcze kilka lat temu działacze lewicy oburzały głosy historyków kwestionujących jej prawdziwość. Znacznie bardziej zażarte dyskusje towarzyszyły ustaleniu, co właściwie świętujemy - zdobycie, wyzwolenie czy też może bardziej neutralne - zajęcie?

Komuniści i 28 lutego

W dawnej propagandzie mówiącej o powrocie Szczecinka do macierzy oczywiście żaden inny wariant nie wchodził w grę. Gdy już otwarcie można było mówić o tym, że Szczecinek był miastem niemieckim, a jego mieszkańcy na pewno nie czuli się w roku 1945 wyzwoleni, zaczęto mówić o wyzwoleniu od nazizmu. Z czasem emocje opadły, dziś mieszkańców Szczecinka takie problemy nie zajmują. Pamiętką po ważnym mimo wszystko wydarzeniu jest dziś nazwa jednej z ważniejszych ulic, pomnik Zdobywców Wału Pomorskiego i mogiły żołnierzy na szczecińskim cmentarzu wojennym, gdzie spoczywa 4429 żołnierzy rosyjskich i 39 polskich ekshumowanych z 143 miejscowości i pól bitewnych regionu.

Dziś jednak o związanej z tą datą rocznicą 650-lecia Szczecinka obchodzoną w roku 1960. Ówczesne władze z powodów propagandowych uznały, że rocznicę nadania praw miejskich (po prawdzie to rok 1310

jest mocno hipotetyczny) będą obchodzić właśnie 28 lutego. O niej wiemy stosunkowo niewiele, nieco światła na jubileusz rzucają materiały - głównie zdjęcia - ze spuścizny po Józefie Sakrajdzie, jednym z pionierów polskiego Szczecinka. Swoje zbiory przekazał do Archiwum Państwowego.

Rok 1960, pomijając już ówczesną propagandę komunistyczną, nie sprzyjał relatywizowaniu historii. 15 lat po wojnie rany były zbyt świeże, aby zagłębiać się w historię Szczecinka. Tak naprawdę te 15 lat to były pierwsze lata polskiego Szczecinka, który nigdy wcześniej nie znajdował się granicach państwa polskiego. Bo panowanie Bolesława Krzywoustego nad Pomorzem to prawie 200 lat przed lokacją miasta. Potem było tu księstwo pomorskie, Brandenburgia, Prusy, wreszcie Niemcy - Cesarstwo Niemieckie, Republika Weimarska i III Rzesza. Pogranicze, ale jednak pod niemiecką stroną kordonu.

W roku 1960, w którym dość ogólnie prześlizgnięto się nad setkami lat niemieckiej historii miasta. Wtedy zgodnie z obowiązującą retoryką świętowano raczej powrót prastarej, piastowskiej ziemi szczecińskiej do macierzy. Podkreślano słowiańskie korzenie Gryfitów, książąt pomorskich na czele z Wacławem IV, założycielem Szczecinka. I germanizacyjną politykę kolejnych władców, choć pewnie tak wówczas tego nie nazywano.

Jubileusz 650-lecia Szczecinka - inaczej jak później i wcześniej, gdy świętowano u progu lata - wyznaczono na 28 lutego. To tego dnia

w roku 1945 zdobyto Szczecinek (w czasach Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej - wyzwolono) i przez kilkadziesiąt lat była to ważna data w celebrowaniu polskości miasta. Nic więc dziwnego, że i w roku 1960 uznano ją za dobrą okazję do świętowania jubileuszu, choć nic mi nie wiadomo, aby luty miał coś wspólnego z początkami Szczecinka. Kalendarz nie sprzyjał także organizowaniu imprez plenerowych. Postanowiono więc dla uczczenia zorganizować bieg narciarski. Sęk w tym, że i w PRL zimy w naszym klimacie nie dopisywały. Śniegiem w końcówce 1960 roku w Szczecinku nie darzyło, więc grupka narciarzy pobiegła ulicami Szczecinka z nartami na ramieniu...

Nie mogło oczywiście zabraknąć uroczystej akademii i przemówień podkreślających powrót na piastowskie ziemie. Na trybunie honorowej - obok ówczesnych oficjeli - był oczywiście sowiecki żołnierz, którym tam naprawdę ten powrót „zawdzięczaliśmy” jako swoistą rekompensatę na odebrane Polsce Kresy wschodnie.

Na archiwalnych zdjęciach rozpoznamy wewnątrz sali obrad w szczecińskim ratuszu, gdzie wręczane są jakieś odznaczenia. Są i ujęcia z odsłonięcia kamienia-pomnika z orłem. Niestety, nie udało mi się rozszyfrować, o jaki pomnik chodziło. W każdym razie nie zachował się do czasów współczesnych.

Dziś rocznicy zdobycia Szczecinka specjalnie się już nie celebrowało, choć delegacje lewicy chadzały do niedawna 28 lutego pod pomnik na cmentarzu wojennym, a i władze starostwa składały kwiaty koło ka-

mienia upamiętniającego zdobywców Wału Pomorskiego. W ramach dekomunizacji zmieniono także nazwę jednej z głównych ulic grodu nad Trzeciekiem, której dziś patronuje książę Wacław IV, władca, który nadał mu prawa miejskie.

Sowieci wkroczyli na Pomorze

Najcięższe walki o Pomorze trwały w lutym i marcu 1945 roku. Po zimowej pauzie i rozpoczęciu styczniowej ofensywy znad Wisły prawa flanką pracujących nad Odrą armii sowieckich była zagrożona kontrofensywą niemiecką z Pomorza. Do likwidacji zagrożenia i opanowania Pomorza Sowieci wysłali 1. i 2. Front Białoruski, a w tym 1. Armię Wojska Polskiego. W sumie ponad 900 tysięcy żołnierzy. Niemcy zaś Grupę Armii „Wisła”, w składzie trzech armii ogólnowojskowych oraz armii pancernych liczącej góra 400 tysięcy żołnierzy z mocno już osłabionych jednostek, w tym pospolite ruszenie Volkssturmu. Niemcy planowali oprzeć obronę o linię umocnień Wału Pomorskiego, zbudowanego wzdłuż dawnej granicy polsko-niemieckiej jeszcze w latach 30. i potem rozbudowanej. Fortyfikacje były w miarę nowoczesne, ale brakowało oddziałów do ich obsadzenia, a szybkie postępy Sowieców i manewry oskrzydlające sprawiły, że poza nielicznymi przykładami obrony umocnienia nie spełniły swojej roli.

Atak rozpoczął się 8 lutego z rejonu Grudziądza na Bytów, a także na Biały Bór i Czaplinek. Początkowo postępy były wolne i wtedy 1. Front wyprowadził natarcie w rejonie Piły, Wałcza i Choszczyna. Załoga Piły opuściła miasto w nocy z 13 na 14 lutego. Wałcz został zdobyty 12 lutego. Do historii przeszły zażarte walki o wieś Podgaje koło Jastrowia, gdzie Niemcy lub Łotysze z SS spalili żywcem w stodole 32 polskich jeńców.

24 lutego wznowiono ofensywę 2. Frontu poprzez natarcie z Okonka na Biały Bór i Bobolice, na Starogard Gdański i Kościerzynę oraz Bytów. Front przełamano pomiędzy Czarnem a Człuchowem i 26.

Armia Czerwona zajęła Biały Bór, a czołówki pancerne podeszły pod Bobolice. Padły Czarny i Szczecinek (27 lutego). 3 marca siły 19. Armii zdobyły Miastko i Polanów, osiągnięto przedmieścia Koszalina (Koszalin zdobyto dzień później) i brzeg Bałtyku w rejonie jeziora Jamno. Tego samego dnia zajęto Świdwin, a dzień później oddziały podeszły pod Kołobrzeg zamieniony w twierdzę. Krwawy bój o miasto trwał do 18 marca. Obrona niemiecka była już wtedy w rozsypce i rozbita na dwie części - w kotle pod Świdwinem zlikwidowano 10. Korpus SS.

Do 8 marca zajęto Słupsk, Bytów, Ustkę, Kościerzynę i Starogard Gdański. Armia niemiecka została wyparta na Hel i do Trójmiasta. Ogólny chaos i rozprężenie potęgowała sroga zima, setki tysięcy uchodźców uciekających lądem, morzem i powietrzem. Równolegle trwały natarcie na Pomorze Gdańskie. Sam Gdańsk został zdobyty - po zamienieniu miasta w kupę gruzów - 30 marca. Nieco dłużej Niemcy bronili się na Westerplatte. 6 kwietnia padła Gdynia, w rękach niemieckich pozostawał jeszcze Hel, część Żuław i Mierzeja Wiśłana. Tu front się ustabilizował i bez większych ataków Sowieców przetrwał do kapitulacji III Rzeszy.

1. Front Białoruski atakował w tym czasie w kierunku północno-zachodnim. 6 marca padł Kamień Pomorski, a następnego dnia osiągnięto wybrzeże Bałtyku w rejonie Dziwnówka oraz Zalew Szczeciński. Niemcy trzymali jeszcze rejon Trzebiatowa z tamtejszymi portami, z których ewakuowano wojskowych i cywilów. Niemcom udało się także przerwać okrążenie i wyprowadzić z niego korytarzem wzdłuż morza na zachód część wojsk. Zażarte walki trwały w okolicach niemieckiego przyczółka w Dąbiu na obrzeżach Szczecina i koło Gryfina. Resztki sił niemieckich na lewym brzegu Odry, na Wolinie i Uznamie miały względny spokój do rozpoczęcia ataku na Berlin 20 kwietnia. Sam Szczecin po krótkich walkach padł 26 kwietnia, już po tym, jak znad Odry ruszyła ostatnia ofensywa tej wojny na Berlin. ©

Jakich błędów
unikać podczas
podróży
samolotem

PORADNIK *str. 7*

Polski sernik jest
pyszny! I wie już
o tym właściwie
cały świat

KUCHNIA *str. 8-9*

WEEKEND *z rodziną*

W 2023 roku
modne będą
intensywne
kolory

MODA *str. 10*

Jaki rower warto
kupić?
Poradnik dla
początkujących

MODA *str. 12*

GŁOS

Sobota-Niedziela, 4-5.03.2023

DZIEŃ KOBIET. BYCIE SILNĄ NIE OZNACZA BYCIA SIŁACZKĄ



Nie zakładaj, że zawsze dasz radę, że najpierw obowiązki, a potem przyjemność. Nie bierz na siebie więcej, niż możesz. Nie musisz być we wszystkim perfekcyjna. Daj sobie prawo do wypoczynku i marzeń. Dbaj o siebie, bo ty też jesteś ważna, nie tylko 8 marca *str. 5*

Blanka Aleksowska

PERFEKCJA
TO
PUŁAPKA

Mile Panie - i Panowie, którzy choć rzadziej, również czasem za tym gonicie - perfekcjonizm to złudzenie i pułapka. Wbrew temu, co serwują nam profile influencerów w mediach społecznościowych, wbrew medialnej presji, by w każdej dziedzinie być idealnym, pracownikiem miesiąca i wyglądać jak milion dolarów, to w prawdziwym życiu tak się nie dzieje. A jeśli - to na bardzo krótką metę i olbrzymim kosztem. Przede wszystkim zdrowotnym. Ze smutkiem zauważam, że to właśnie my - kobiety - tak pragniemy doskonałości. Co idzie nie tak - w naszym życiu, wychowywaniu nas w dzieciństwie, w kreowaniu naszego obrazu w mediach - że ciągle czujemy się niewystarczające? I kiedy byłoby dość, wystarczająco dobrze, zadowalająco dużo? Odpowiedź niestety brzmi: nigdy. Perfekcjonista nigdy nie osiągnie własnego wyobrażenia „najlepszej wersji siebie”. Zawsze będzie czuł, że mógł zrobić więcej, wyglądać lepiej, być lepszym. Niskiej samooceny i poczucia własnej wartości - bo nich wynika chorobliwy perfekcjonizm - nie da się tak podnieść. Można je w ten sposób tylko zagłuszyć, i to na krótko, bo organizm ma swoje granice. Prędzej czy później odmówi dalszego biegu. W najgorszym scenariuszu zaprotęstuje poważną chorobą - depresją, wypaleniem zawodowym lub nerwicą. Bez efektywnego odpoczynku nie ma efektywnej, wydajnej i dobrej pracy. Jesteśmy bombardowane wizerunkami idealnych kobiet. W ostatnich latach wreszcie, na szczęście, widać jednak coraz więcej normalności. Więcej mówimy o momentach słabości, obniżonego nastroju, niedoskonałościach nawet fizycznych. Ale to dzieje się od niedawna. Do tej pory zdążyliśmy nasiąknąć oczekiwaniami społeczeństwa, a w dzieciństwie - rodziców. Bądź grzeczna, miła, usiądź prosto. Uśmiechaj się. Ubierz się ładnie. Jak przystało na dziewczynkę. Bycie idealną jest kuszące, wzbudza podziw, czujemy się doceniane. Ale jeśli ludzie wokół naprawdę nas kochają i cenią, zaakceptują nas z naszymi wadami i bez pomalowanych paznokci. Nie warto gonić za czymś, co i tak na końcu odbiera nam zdrowie i smak życia.

Nieporadnik Tatusia

A ŚWISTAK SIEDZI...

- Mam! Możesz sprzedać pluszaki - orzekli zgodnym głosem synowie. Podejrzane, prawda?

A po co? - Żebyście mieli pieniądze na nowe...

Ale skoro rzekli, to robimy przegląd. Pluszaków widocznych i niewidocznych.

Helek? Czyli pies o spojrzeniu kota ze Shreka. Wiadomo, że nie na sprzedaż.

Drzewko? Czyli miś otrzymany za dzielność podczas szpitalnego pobierania krwi. Wiadomo, że nie.

Helenka, czyli mama Helka (choć Helenka to Husky, a Helek to chyba baset). Wiadomo, że nie.

Tricus? Nie. Miś Gorbaczow (to od brwi), wiadomo, że nie. 16 dinozaurów - wiadomo, nie. Wąż? Nie. Miś tata? Nie. Miś mama? Nie. Sowa? Nie. Króliczek? Nie. Drugi króliczek? Wiadomo: nie.

Ale jest jeszcze cały karton pluszaków, co z użycia już dawno wyszły. Wypierzemy, sprzedamy.

Niestety, w trakcie przeglądu wypada z kartonu świstak. Stary, zniszczony życiem, szorstki... - Tato? A na co mu w brzuszku baterie? A wymienisz, żeby działały?

To teraz świstak gwizdże. Na każdy hałas w domu, bez hałasu zresztą też. I zachowaj tu człowieku spokój...

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

Gwiazda

DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE JEST TO, ŻEBY SIĘ ROZWIJAĆ. ZAKŁADAM, ŻE NIE WARTO GRAĆ CZEGOŚ, CO NIE POPYCHA DO PRZODU, NIE DAJE KONKRETNEGO WYZWANIA

Olga Boładź, aktorka



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Warto wiedzieć

Jak przywitać poranek z humorem
i gotowością do działania

Nie możesz rano wstać z łóżka? Chodzisz codziennie niewyspany? Te objawy świadczą o tym, że nie przestrzegasz podstawowych zasad związanych z higieną snu. Sprawdź, co należy robić, aby wstawać w pełni sił i to przed budzikiem. Często wystarczy prosta zmiana nawyków, aby każdy poranek, w tym szczególnie trudny - poniedziałkowy - witać z uśmiechem.

Aby rano wstać wyspanym i pełnym energii, należy przestrzegać stałych pór kładzenia się do łóżka i zaplanować wcześniejszą pobudkę, żeby mieć czas na poranny rozruch, a nie robić nie wszystkiego w pędzie. Tego zwyczaju należy trzymać się także w weekendy, aby nie zaburzać swojego dobowego rytmu.

NIE LUBIĘ PONIEDZIAŁKU

Poniedziałkowe poranki należą zazwyczaj do najtrudniejszych momentów w tygodniu. Co jest przyczyną poniedziałkowego bluesa? Lekarze przypuszczają, że może za nim stać weekendowe odpuszczanie dobrych nawyków, zarówno dotyczących żywienia, jak i rytmu dnia. Problem może też stanowić bycie w ciągłej gotowości zawodowej zarówno w sobotę, jak i niedzielę, przez co nie dajemy sobie możliwości prawdziwego odpoczynku.

Jednak początek tygodnia można także powitać z uśmiechem - wystarczy przestrzegać regularnie kilku zasad i nie rezygnować z nich nawet w weekendy. Warto także zadbać o to, aby poniedziałek nie był dniem o bardzo napiętym harmonogramie, co zamortyzuje nasze wejście w nowy tydzień.

**ZBILANSOWANE
ŚNIADANIE**

Częstą przyczyną ospałości i braku energii jest niewłaściwa



FOT. 123RF

Dorośła osoba powinna spać minimum od 6 do 8 godzin, aby się w pełni zregenerować. Najlepsze godziny na sen przypadają między 23 a 8 rano

dieta, uboga w witaminy i minerały, a bogata w tłuszcze i cukry. Niewłaściwe nawyki żywieniowe potrafią w znaczny sposób wpłynąć nie tylko na samopoczucie, ale bezpośrednio na zdrowie.

Śniadanie jest wyjątkowo ważnym posiłkiem, które dostarcza nam energii na znaczną część dnia. Właściwie przyrządzone powinno składać się w połowie z węglowodanów, które dadzą nam szybkie uczucie sytości, ale także tych, które dostarczą energii w późniejszej części dnia. Należy także pamiętać o uwzględnieniu porcji białka i dodatku tłuszczu - po 25 proc. objętości posiłku.

**CODZIENNA DAWKA
RUCHU**

Aby dobrze spać i rano budzić się pełnym energii, warto zadbać o odpowiednią dawkę ruchu. Codzienna, regularna poranna gimnastyka sprawi, że poprawi

nam się nastrój, będziemy bardziej skupieni na swoich obowiązkach, a przede wszystkim zdrowsi.

KAWA TYLKO RANO

Najbardziej optymalnym momentem na wypicie filiżanki małej czarnej jest czas między godz. 9.30 a 11.30. Ma to związek z dobowym wydzielaniem kortyzolu - hormonu odpowiedzialnego m.in. za nasze skupienie i czujność. Z napojów zawierających kofeinę warto zrezygnować już na sześć godzin przed położeniem się spać, ponieważ mogą one wywoływać u niektórych uczucie niepokoju i nadmiernie pobudzać, utrudniając zaśnięcie.

NAWODNIENIE

Poranny rytuał dobrze jest zaczynać od szklanki wody, która szybko nawodni organizm i tym samym da nam zastrzyk energii. Rolą wody jest także usuwanie toksyn i zbędnych

produktów przemiany materii. Jej niedobór może skutkować złym samopoczuciem.

**OGRANICZENIE
ELEKTRONIKI**

Najnowsze badania wykazują, że istnieje ścisły związek między używaniem urządzeń elektronicznych przed udaniem się na spoczynek a nieodpowiednią ilością snu. Korzystanie z multimedialnych wpływów także na słabą jakość snu i nadmierną senność w ciągu dnia.

W sypialni nie powinny znajdować się żadne monitory, dobrze byłoby także, aby telefony komórkowe nie znajdowały się w pobliżu łóżka. Optymalne dla higieny snu jest zachowanie godzinnego odstępu między korzystaniem z urządzeń elektronicznych a położeniem się spać. Odpocznij zarówno oczy - od niebieskiego światła emitowanego przez ekrany, jak i mózg - od natłoku informacji.

Psychologia

Dorota Kowalska

dorota.kowalska@polskapress.pl

Silna, niezależna, odpowiedzialna. Ze wszystkim daje sobie radę, profesjonalistka w każdym calu. Chyba każda z nas chciałaby taką być.

Marta była taka przez lata. Dom, praca, mąż, dziecko. I przeświadczenie, że w pracy musi być niezastąpiona, w domu zawsze otwarta i uśmiechnięta tak, żeby rodzina była zadowolona.

- Obiad musiał być ciepły, dwudaniowy. W domu zawsze miałam czyściutko. Nie poszłam spać, kiedy w zlewie stał brudny kubek. Weekend? W sobotę wstawałam o godz. 7.00, żeby do południa zdążyć posprzątać mieszkanie, a potem zabrać córkę na jakieś zajęcia, spacer, lodowisko, czy basen. Oczywiście, jak tylko wróciliśmy, zabierałam się do obiadu, po południu padałam z nóg po tygodniu pracy i intensywnym sobotnim poranku - opowiada.

Nie odpoczywała, zawsze było coś do roboty. W niedzielę przygotowała rodzinę do nadchodzącego tygodnia: prasowanie, planowanie, wieczorem sama musiała usiąść nad papierami, bo jako szef działu w dużej korporacji poniedziałek zaczynała z przymusem. Zero czasu dla siebie. - Funkcjonowałam tak przez lata. Wszyscy byli zadowoleni, znajomi mnie podziwiali, że niby jestem tak dobrze zorganizowana. Myślałam, że tak trzeba, że to oznaka mojej siły. Mówiłam sobie: szybko to zrobisz i odpoczniesz, tyle tylko że na odpocznik nigdy nie starczało czasu - wspomina.

Skończyły się wizyty u psychologa, potem psychiatry, wielomiesięczną terapią. Miała nerwicę, stany lękowe, wpadła w depresję. - To właśnie psychiatra uświadomił mi, że bycie silną, niezależną kobietą nie oznacza bycia siłaczką - wzrusza ramionami.

A ona był siłaczką - pracowała ponad siły, nie myślała o sobie, wyłącznie o innych. I żeby była jasność, ci inni chcieli pomóc, ale ona machała tylko ręką i odpowiadała z uśmiechem „dziękuję, dam radę!”. Za to nigdy nie potrafiła odmówić innym. Owszem, czasami przeszło jej przez głowę, że jest wykorzystywana, że inni na tej jej sile korzystają bez opamiętania, ale szybko odganiała te myśli. - Specjalista uświadomił mi, że nie muszę być perfekcyjna, że muszę myśleć i dbać także o siebie, że mam być dla siebie najlepszą przyjaciółką. I nauczyć mówić: „nie” - uśmiecha się.

„Silna kobieta wie, że może okazać słabość. Nie wstydi się przyznać, że już nie ma siły, ani poprosić o wsparcie. Ma świadomość, że w żaden sposób nie umniejszy to jej wewnętrznej

mocy. Silna kobieta traktuje siebie z szacunkiem. Jest świadoma własnych potrzeb i potrafi zatroszczyć się o ich realizację. Dbą o siebie, bo jest dla siebie ważna. Równie ważna jak inni. Silna kobieta zna swoją wartość i akceptuje siebie taką, jaka jest. Zna swoje mocne i słabe strony. Gdy coś przekracza jej możliwości, potrafi poprosić o pomoc lub z wdzięcznością przyjąć wsparcie, gdy ktoś sam je oferuje. Chcesz być silną kobietą? Docenij siebie. Uwierz, że jesteś wystarczająco dobra. Działaj, ale już bez poświęcania siebie i rezygnowania ze swoich marzeń...” - pisze Małgorzata Trzaskowska, coach, trenerka rozwoju osobistego, autorka książki „Jesteś wartościowa! 10-tygodniowy trening doceniania siebie”.

I dalej o tym, żeby nie wierzyć głosem, które słyszymy w głowie. Głos pierwszy - Marta go często słyszała - mówi: „Dasz radę, zrób jeszcze to, a potem odpoczniesz”. Nic z tego, kobiety siłaczki natychmiast znajdują sobie kolejne zadania, kolejne wyzwania. Poza tym, to przekonanie, że „damy radę” bywa złudne. Przyjdzie taki dzień, że nie damy, że organizm powie - „dość”. Nie będzie nam się chciało wstać z łóżka, biec do pracy, przygotować dziecku śniadania. Dobrze, jeśli to będzie tylko chwilowy sygnał ostrzegawczy, gorzej, jeśli początek depresji.

Głos drugi, jak pisze Małgorzata Trzaskowska, mówi nam: „Najpierw obowiązek, potem przyjemność”. To też iluzja, bo kiedy już wypełnimy wszystkie nasze obowiązki, trzeba iść spać, żeby wstać rano i znowu ruszyć do wykonywania zadań. Przyjemność odłożymy na jutro, pojutrze, na za tydzień.

Głos trzeci mówi: „Już się zobowiązałaś, więc teraz nie możesz zawieść”, a czwarty dopowiada: „Przecież nikt inny tego nie robi. Jak nie Ty, to kto?”

Właśnie, jeśli inni zobaczą, że tak świetnie dajemy sobie radę, będą z tego skwapliwie korzystać. Prosić nas o więcej i więcej. Powinniśmy zrozumieć, że możemy powiedzieć „nie”, że odmowa nie jest zbrodnią. I pamiętajmy - nie wszystko musimy robić same. Możemy poprosić dziecko o pomoc w sprzątaniu, męża o zrobienie zakupów, kolegę w pracy o przygotowanie nowego projektu. Postarajmy się znaleźć każdego dnia czas dla siebie: na książkę, dłuższą kąpiel, albo po prostu - na chwilę zadumy. Od czasu do czasu pozwólmy sobie na wyjście z koleżankami do kina, teatru, czy na kawę. Jesteśmy tak samo ważne, jak wszyscy wokół nas. Poza tym, nasze dzieci, mąż, współpracownicy wcale nie będą zadowoleni, widząc nas wiecznemi zmęczoną, znerwicowaną, zapracowaną.

Nie zakładaj, że zawsze dasz radę, że najpierw obowiązki, a potem przyjemność. Nie bierz na siebie więcej niż możesz. Nie musisz być we wszystkim perfekcyjna. Daj sobie prawo do wypoczynku i marzeń. Dbaj o siebie, bo ty też jesteś ważna nie tylko 8 marca

BYCIE SILNĄ, NIE OZNACZA BYCIA SIŁACZKĄ



Pozwól sobie na relaks, zrób coś dla siebie. Musisz być szczęśliwa, by dawać radość swoim najbliższym

Marta przestała się tak przejmować, nie biega codziennie ze szmatą po mieszkaniu, wysyła męża na spacer z córką, jeśli ma ochotę poleżeć i poczytać, robi to. Nauczyła się odmawiać, nie bierze na swoje barki więcej niż jest w stanie udźwignąć.

- Nie przejmuję się już drobiazgami. Dzisiaj idę spać, nawet jeśli wiem, że w zlewie stoi nieumyty kubek. Umyję go jutro. Daję więcej wolnej ręki rodzinie i swoim współpracownikom. Poza tym pozwalam sobie na coś, co kiedyś nazwałabym lenistwem, czyli na czas dla siebie - mówi. Dzisiaj jest inna niż jeszcze kilkanaście miesięcy temu, ale nie zauważyła, żeby ucierpiało na tym jej życie prywatne, czy zawodowe. Wręcz przeciw-

nie. Ma wrażenie, że córka stała się bardziej samodzielna, mąż cieszy się, że ma do niego zaufanie, koledzy i koleżanki z pracy wykazują się większą kreatywnością.

Jedno z forów internetowych. Tytuł: „Wątek - Życzenia na Dzień Kobiet”

Internauta1: „Kochaj jak Anna Karenina, choć jak Scarlett O'Hara pomyśl o tym jutro. Bądź rozważną lub romantyczną panną Dashwood, bo gdzieś czeka jakiś Pan Darcy czy colonel Brandon, możesz także być Siłaczką, chodzącą niedoskonałością jak Bridget Jones, która popala, ciągle liczy kalorie i szuka swojej drugiej połówki. Jak Jane Eyre pamiętaj, że żadna miłość nie jest prosta. Możesz być

dziewczyną z tatuażem lub kobietą, której nienawidzą mężczyźni, możesz ubierać się u Prady, możesz być z Venus, możesz wreszcie się nie znać na mapach, ale przede wszystkim bądź sobą. Bądź kobietą”.

Internauta2: „Drogie panie, dziewczyny, kobiety. Życzę wam abyście mogły i miały powody, by śmiało i odważnie patrzeć w przyszłość. Życzę wam, by odwaga, dzięki której zmieniacie świat na lepszy, nieustannie w was trwała. Pielęgnujcie ją, to skarb. Życzę wam, abyście odkrywały swoją kobiecość. Zapomniły o internecie, lajkach, polubieniach i całym wirtualnym sztucznym świecie. Popatrzcie na siebie z miłością, jesteście cudowne”.

Internauta3: „W każdej kobiecie duszy jest pierwiastek szczęścia, ale pozwól mu rozkwitnąć. Bądź sobą, bądź szczęśliwa”.

Właśnie. 8 marca dostaniemy pewnie kwiaty, może czekoladki, usłyszymy, że jesteśmy piękne, inteligentne, ważne. I tak jest. Pamiętajmy o tym każdego dnia, nie tylko w Dzień Kobiet.

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

Jest w bardzo dobrym momencie swego życia

Słabo się uczyła i potrafiła narozrabiać. Dopiero aktorstwo postawiło ją do pionu. Teraz znalazła szczęście również w miłości. Olga Boładź cieszy się rolami i spodziewa się drugiego dziecka

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Rozgłos przyniosły jej role w filmach „Służby specjalne” i „Botoks”. Dzięki nim zyskała wizerunek twardej kobiety, która wie, czego chce i potrafi postawić na swoim. Z powodzeniem występuje w kinie i w teatrze, ale również w telewizji. Właśnie oglądamy ją na małym ekranie jako tytułową bohaterkę serialu „Matka”. Jak sama przyznaje, to jedna z najtrudniejszych emocjonalnie ról w jej karierze. „Ale czasem o to chodzi w kinie, żeby nie było lekko” - podkreśla.

- Jestem teraz w dobrym momencie życia. Czuję, że nakarmiłam tego psa, jakim jest ego. Przychodzą do mnie fajne propozycje zawodowe, więc na tym polu też się spełniam. Jestem zdrowa, mam zdrowego synka, wszyscy moi bliscy są zdrowi. Mam partnera, który jednocześnie jest moim przyjacielem. Sprawy, o które mogę zadbać i które znajdują się w moim zakresie wpływu, popycham do przodu. Jestem na swoim miejscu - mówi w „Zwierciadle”.

Zgodnie z planem

Jej tata był stolarzem i pracował w warsztacie obok domu. Miał więc zawsze na oku swe dwie córki. Olga była tą młodszą, która sprawiała problemy. Starsza siostra trochę jej matkowała, była wzorową uczennicą i została prawniczką. Tymczasem Olga niespecjalnie przykładła się do nauki. Często przynosiła ze szkoły dwójki. Ale raziła sobie w szkole, bo lubiła czytać. Już w podstawówce zaliczyła „Przeminęło z wiatrem”, a potem zabierała się za fantastykę naukową.

- Wychowałam się z dziećmi z podwórka, biegaliśmy poulicach, gdzie przeżywalimy swoje przygody. Nikt nas nie pilnował. Wracaliśmy dopiero, gdy mama przez okno wołała: „Do domu!”. Czasem wołania nie działały i wtedy mama przyjaciółki wychodziła po nią z...



FOT. SYLWIA DĄBROWA

trzepaczką. Byłam żywym dzieckiem. Dorastanie kojarzy mi się z mierzeniem swoich sił we wszystkim, co tylko mi przyszło do głowy - wspomina w „Twoim Stylu”.

Początkowo chciała być biologiem i zajmować się zwierzętami, bo zawsze wzruszał ją los słabszych. Dlatego potem wymyśliła sobie, że zostanie praw-

niczką i będzie bronić uciśnionych. Miała jednak zbyt słabe oceny, by pójść w ślady starszej siostry. Wszystko zmieniło się, gdy w liceum za namową koleżanek zapisała się z nimi do studia poetyckiego. Wtedy na poważnie zainteresowała się teatrem i kinem.

- Byłam w czwartej klasie liceum, gdy zobaczyłam Maćka

Stuhra w spektaklu „Rewizor” w Teatrze Dramatycznym. I już wiedziałam, co chcę robić w życiu. Wydrukowałam jego zdjęcie, oczywiście Janusz Gajos grał wspaniale, ale to Maciek mi się podobał i napisałam na kartce, że dostanę się do szkoły teatralnej. Wpisałam dokładnie rok, w którym zacznę studia. Do szkoły teatralnej w Krakowie

dostałam się dokładnie tak, jak zaplanowałam - opowiada w „Twoim Stylu”.

Dojrzewanie i praca

Rodzice nie byli zachwyceni pomysłem córki na aktorstwo, ale co mieli robić - Olga zawsze musiała postawić na swoim. Obawiali się, że ich córka szybko wróci do rodzinnego Torunia, bo nie będzie się przykładała do nauki. Tymczasem, kiedy Olga przyjechała do Krakowa, postanowiła zmienić swoje zachowanie. Choć zdarzało się, że zarywała noce na imprezach, to jednak nie opuszczała zajęć. Tym bardziej że trafiła na wspaniałych profesorów - Peszka, Trełę, Stuhra.

- Po zajęciach szliśmy na piwo, bywało, że bawiliśmy się całą noc albo gadaliśmy przy świetle świec, a rano wracaliśmy na zajęcia. To wszystko było i dojrzewaniem, i pracą. Krakowska szkoła jest specyficzna. To laboratorium. Nie ma presji, byśmy byli gwiazdami, raczej indywidualistami. Dzięki temu człowiek może fajnie wewnątrz siebie zbudować - podkreśla w serwisie Kobieta.

W czasie studiów Olga wyjechała na wymianę do Hiszpanii. Tam poznała teatralniczy - i bardzo pomogło jej się to otworzyć. Kiedy wróciła do Polski, była już znacznie bardziej dojrzała jako aktorka. Potem poleciała do USA, aby zrobić kurs pracy z kamerą. Nic więc dziwnego, że na sukcesy nie musiała długo czekać. Choć mogła cieszyć się etatem w Starym Teatrze, została Kraków i wyjechała do Warszawy, gdzie szybko zaistniała w świecie filmu.

- Dla mnie najważniejsze jest to, żeby się rozwijać. Zakładam, że nie warto grać czegoś, co nie popycha do przodu, nie daje konkretnego wyzwania. Jest parę ról, które chciałam zagrać, ale na szczęście koleżanki zagrały to dobrze, więc im tego nie zazdroścę. Według mnie, aktor aktorowi zazdrości tylko ról. Nie kasy, nie splendoru, tylko przygody. Ja mam do tej pory prawdziwe szczęście - podkreśla w „Party”.

Murem za dzieckiem

Pierwszą główną rolę zagrała w filmie o Agacie Mróz-Olszewskiej - „Nad życie”. Wybrnęła z bardzo emocjonalnych scen i jej poświęcenie zostało docenione. Patryk Vega zaangażował ją do swych „Służb specjalnych”. Na potrzeby tej roli ścięła włosy i schudła do 50 kg. Przyplaciła to kłopotami zdrowotnymi, ale kiedy Vega kręcił potem „Botoks”, pozwolił jej sobie samej wybrać rolę. Nie zrezygnowała jednak z kina artystycznego i zaliczyła udane występy w „Człowieku z magicznym pudełkiem” i „Wolce”.

- Tym się kieruję w swoim życiu zawodowym: po prostu wybieram fajne role. Bo na cały film nie mam wpływu. Ale wszystkie swoje role zagrałam solidnie i na tyle, na ile wtedy potrafiłam. Każda rola to kolejne doświadczenie, dzięki któremu nieustannie się rozwijam. Dlatego aktor po prostu potrzebuje grać - podkreśla w „Gazecie Krakowskiej”.

Sukcesy w życiu zawodowym nie szły u Olgi z poukładanym życiem prywatnym. Nie wypaliły jej związki z kolegami po fachu - Maxem Ryanem, Nikodemem Roznerskim i Sebastianem Fabijańskim. Od trzech lat jest partnerką warszawskiego biznesmena Jakuba Chruścińskiego. Pod koniec zeszłego roku obwieściła, że spodziewa się dziecka. W ten sposób jej dziesięcioletni syn Bruno doczeka się niebawem brata lub siostry.

- Dla mnie kwintesencją rodzicielstwa jest to, by stać za swoim dzieckiem murem, cokolwiek by się działo. Co nie znaczy, że mam mu nie mówić, że coś, co zrobił, jest nie w porządku, jeśli jest nie w porządku. Bo trzeba trzymać się zasad. Jak coś nie jest OK, to nie jest OK, nawet jeśli to coś zrobił mój syn. Ale też, jeśli będzie zmarł, przerażony czy smutny, to chciałabym, żebyśmy ja i jego tata byli ludźmi, do których jako pierwszych zwróci się o pomoc - twierdzi w „Zwierciadle”.

Latanie

Jakich błędów unikać podczas podróży samolotem

Lotnisko i samolot to coraz częściej nieodłączne elementy naszych wakacji, urlopów czy city breaków. Mimo to pasażerowie samolotów, zwłaszcza ci mniej doświadczeni, nadal popełniają wiele błędów, notują gafy i wpadki, które komplikują podróż, a czasem nawet uniemożliwiają wylot. Jak uniknąć stresu i utraty pieniędzy w czasie podróży lotniczej?

Choć dla rosnącej rzeszy turystów podróż lotnicza staje się czymś tak normalnym, jak jazda samochodem albo autobusem, wiele osób nadal popełnia błędy w czasie rezerwacji lotu, pakowania się do samolotu, a także podczas samego rejsu.

Rezerwacja lotu

● Jeśli zarezerwujecie lot zbyt późno (poniżej ok. 21 dni przed datą wylotu) albo zbyt wcześnie (powyżej 4 miesięcy od daty wylotu), może się okazać, że będziecie zmuszeni do zapłacenia wyższej ceny.

Kiedy najlepiej rezerwować lot? Statystycznie najtańsze bilety można dostać w okresie od 4 miesięcy do 3 tygodni przed wylotem, zwłaszcza po sezonie i wieczorami, gdy linie lotnicze aktualizują swoje oferty.

● Wykupienie lotu z przesiadką często jest tańszą opcją niż bezpośrednie połączenie do miejsca docelowego. Niestety, wielu turystów nie zwraca uwagi na czas, jaki zostaje na przesiadkę między wylądowaniem pierwszego samolotu i startem następnego. Krótki czas na przesiadkę zwiększa ryzyko spóźnienia na samolot lub zupełnej utraty połączenia, jeśli np. nasz pierwszy lot będzie znacząco opóźniony.

● Jeśli odprawiacie się zdalnie przed wyruszeniem na lotnisko, najczęściej macie możliwość wyboru miejsca w samolocie. Warto wybrać miejsce rozsądnie. Jeśli chcecie w czasie lotu podziwiać widoki i robić zdjęcia albo przespać się w spokoju, wybierzcie miejsce przy oknie. Jeśli wiecie, że będziecie często wychodzić do toalety, wybierzcie miejsce od strony alejki. Jeśli lecicie z partnerem lub dziećmi, zwróć-



FOT. MICHAŁ PAWLIK / POLSKAPRESSE

cie uwagę, by zarezerwować miejsca obok siebie lub blisko siebie.

● Nawet kiedy kupimy bilety na samolot, wiele jeszcze może się zmienić. Linia lotnicza może przesunąć godzinę lub datę wylotu. To kluczowa informacja, której nie można przeoczyć. Dlatego wybierając się w podróż lotniczą, należy trzymać rękę na pulsie i sprawdzać pocztę na wypadek, gdyby nasz harmonogram lotu uległ zmianie. Dobrym pomysłem jest zainstalowanie na telefonie aplikacji linii lotniczej - tam najszybciej może

FOT. KAROLINA MISZTAŁ / POLSKA PRESS



się pojawić pilna wiadomość dotycząca naszego lotu.

Jak spakować się do samolotu?

● Zbyt duży i ciężki bagaż może być kłopotem. Linie lotnicze mają szczegółowe instrukcje na temat tego, jakie wymiary i wagę może mieć bagaż - zarówno główny, nadawany do luku, jak i podręczny, zabierany do kabiny samolotu. Turyści często nie zwracają na nie uwagi, co kończy się dużym stresem, sprzeczkami z załogą, innymi pasażerami i dopłatami za nadbagaż. Warto też sprawdzić, czy schowki na bagaż w samolocie przypadek nie są dodatkowo płatne, i wykupić je w razie potrzeby.

● Pakowanie cennych, potrzebnych i delikatnych rzeczy do bagażu głównego to nie jest dobry pomysł. Smutne realia są takie, że bagaż główny może się zgubić, a spakowane w nim przedmioty - ulec uszkodzeniu. Dlatego to w bagażu podręcznym powinno się znaleźć wszystko, co jest nam bezwzględnie potrzebne w czasie podróży (np. lekarstwa), a także wszelkie przedmioty szczególnie cenne i delikatne, np. urządzenia elektroniczne. Bezwzględnie trzeba pamiętać o zabraniu do bagażu podręcznego ładowarki do telefonu.

● Linie lotnicze zawsze tworzą też listy przedmiotów, których nie wolno posiadać na pokładzie samolotu. Należy do nich wszelkie ostre i łatwopalne przedmioty. Jeśli nie zapoznać się z instrukcjami i spróbujecie wnieść na pokład samolotu jeden z zakazanych przedmiotów, zostaniecie zatrzymani

w czasie kontroli bezpieczeństwa, a Wasza własność - skonfiskowana. Warto przeczytać instrukcję pakowania bagażu podręcznego, obowiązującą w danej linii lotniczej.

● Podróże lotnicze trwają często kilka godzin. Dlatego do samolotu należy ubierać się luźno i wygodnie. Unikajcie formalnych, krępujących ruchy strojów, grubych spodni i niewygodnych butów. Odpowiednio dobranej strój sprawi, że nawet wielogodzinna podróż samolotem upłynie Wam szybko i przyjemnie.

Jak nie stracić majątku z powodu drobności?

Najgorsze, co może zdarzyć się turystyce planującemu podróż lotniczą, jest spóźnienie się na samolot. Taka wpadka można oznaczać, że albo ściągniemy na siebie gniew załogi i współpasażerów, którzy musieli na nas czekać, albo samolot odleci bez nas i stracimy czas i pieniądze.

● Jeśli wybieracie się na wakacje, urlop czy ferie za granicę i chcecie podjechać na lotnisko samochodem, nie liczcie na szczęście i dostępność wolnych miejsc. Parkingi w pobliżu ruchliwych lotnisk często są zapełnione do granic i bardzo trudno znaleźć wolne miejsce. Dlatego pamiętajcie o tym, by zarezerwować miejsce parkingowe przynajmniej z kilkudniowym wyprzedzeniem.

● Wielu pasażerów chciałoby spędzić na lotnisku jak najmniej czasu i przyjeżdża na miejsce w ostatniej chwili. Tymczasem odprawa biletowa-

bagażowa i kontrola bezpieczeństwa, a nawet szukanie właściwej bramki, mogą zająć sporo czasu. Spóźnienie się na lotnisko może oznaczać spóźnienie się na samolot, dlatego zawsze warto przybyć

chowaniach pasażerów samolotów.

● Jedna z brytyjskich stewardess podzieliła się na portalu Sun Online Travel własnymi obserwacjami. Wynika z nich, że pasażerowie samolotów zaskakująco często zapominają wziąć ze sobą dokumenty niezbędne w podróży - np. paszport, gdy lecą poza granice UE. Pasażerowie często też nie sprawdzają wymogów COVID, obowiązujących w państwie docelowym. Zarówno zapomnianie paszportu, jak i brak wymaganych szczepień lub testów powodują, że nieszczęśliwi pasażerowie nie są wpuszczani do samolotu, a więc tracą czas, pieniądze i wymarzone wakacje.

● Zdarza się także, że pasażerowie gubią swoje paszporty już w samolocie, co powoduje spore problemy dla załogi, która i tak ma bardzo niewiele czasu na przygotowanie maszynny przed kolejnym wylotem.

● Inne błędy popełniane w samolotach to np. zabieranie zbyt dużego bagażu podręcznego, który nie daje się zmieścić w szafce nad głową ani pod fotelem. Upchnięcie takiego bagażu wymaga sporego wysiłku i często ustępstw ze strony innych pasażerów, co powoduje niepotrzebny chaos i tamowanie ruchu.

● Zmora wielu stewardess są pasażerowie, którzy nie mogą usiedzieć w swoich fotelach i opuszczają je zbyt wcześnie. W czasie startu lub lądowania zbyt wczesne rozpięcie pasów i kręcenie się po samolocie mogą być niebezpieczne - w razie turbulencji, wstrząsu lub gwałtownego hamowania spacerowicz jest narażony na upadek i może zrobić krzywdę sobie lub innym pasażerom.



FOT. WALDEMAR WYŁĘGAŁSKI / POLSKA PRESS



FOT. SZYMON STARNAWSKI / POLSKA PRESS

na miejsce przynajmniej dwie godziny przed odlotem.

Jak nie szkodzić sobie i innym?

W internecie znaleźć można opowieści o nietypowych problemach i za-

TIME	CARRIER	FLIGHT	TO/VA	REMARKS	CHECK
21:00	RYL 922	DUBLIN		ON TIME	6-7
06:15	LOT 1650	WARSAW		ON TIME	9-11
07:10	RYL 922	FRANKFURT		ON TIME	12-14

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI / POLSKAPRESSE



Sernik pyszny jest i basta! Wiedzą o tym na świecie

Portal „TasteAtlas” przygotował ranking najlepszych ciast na świecie. W zestawieniu znalazły się zarówno europejskie, jak i amerykańskie czy azjatyckie przysmaki. Zwycięzcą okazał się polski sernik.

My, Polacy kochamy serniki. Zresztą nie tylko my, na co dowodem jest najnowszy ranking TasteAtlas najlepszych ciast na świecie (przygotowanych wg tradycyjnych przepisów), w którym nasz sernik zajął pierwsze miejsce.

Podium, poza polską dumą, uzupełniają przedstawiciele z Rosji i Brazylii. Na drugim miejscu znalazł się rosyjski medovik, czyli, jak wskazuje nazwa, potrawa miodowa składająca się z nasączonych miodem biszkoptów pokrytych cienką warstwą kremu.

„Uważa się, że ciasto pojawiło się po raz pierwszy w latach dwudziestych XIX wieku i początkowo zostało stworzone dla żony Aleksandra I z Rosji. Dodatek skondensowanego mleka pochodzi prawdopodobnie z czasów sowieckich, podczas gdy współczesne wariacje mogą obejmować jagody, a nawet czekoladę” - informuje portal.

Na najniższym stopniu podium umieszczone zostało brazylijskie pave. Jest to deser przypominający tiramisu, który nie wymaga pieczenia. Jak donosi portal, w Brazylii każde gospodarstwo ma swoją własną odmianę tego smakołyku, ale ważne jest, by było podawane na zimno.

Wśród najlepszych dziesięciu ciast znalazło się miejsce rów-

nież na innego polskiego przedstawiciela - sękacza.

Podobno sernik znany był już w starożytnej Grecji i Rzymie. Około 350 roku p.n.e. deser plakous został po raz pierwszy wspomniany przez niejakiego Archestratusa jako wypiek z suszonymi owocami i orzechami. Do Polski to pyszne ciasto sprowadził król Jan III Sobieski (miał je rzekomo poznać podczas odświeczy wiedeńskiej).

Jaki ser wybrać do wypieków?

Obecnie na sklepowych półkach królują gotowe sery na sernik, tzw. sery w wiaderkach. Przygotowywanie z nich ciasta jest dużo szybsze i prostsze. Nie wszystkie jednak są dobrej jakości i często zamiast sernika, otrzymujemy za rzadkie ciasto, bardziej przypominające śmietanową masę.

Warto sięgać po prawdziwy półtłusty twaróg i poświęcić kilka dodatkowych minut, by go samodzielnie zmielić za pomocą maszynki do mielenia lub praski do ziemniaków. Dzięki temu nasz sernik będzie wypiekiem doskonałym! Jeśli lubisz bardzo kremową konsystencję sernika, to zmiel go dwu- lub trzykrotnie. Jeśli natomiast jesteś zwolennikiem ciężkich i konkretnych w smaku serników, wystarczy przepuścić twaróg przez maszynkę tylko raz.

SERNIK NA KRUCHYM SPODZIE

1 kg sera półtłustego twarogowego, 200 g masła, 6 jajek, 1 szklanka cukru, opakowanie cukru waniliowego (16 g), 2 łyżki mąki ziemniaczanej, skórka z pomarańczy. Ciasto: 3 szklanki mąki pszennej, 200 g masła, 1/2 szklanki cukru, opakowanie cukru waniliowego (16 g), 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 5 żółtek.

Zacznij od zagniecenia kruchego ciasta: mąkę przesiej na stolnicę i posiekaj z zimnym masłem. Dodaj żółtka, cukier, wanilię i proszek do pieczenia. Zagnieć ciasto i schowaj do lodówki, na czas przygotowywania masy serowej. Ser twarogowy należy zmielić razem z masłem w maszynce do mielenia. Ubij pianę z białek. W oddzielnym naczyniu zmiksuj żółtka z cukrem i wanilią. Do ubitych żółtek dodaj ser, pianę z białek, mąkę ziemniaczaną i skórkę pomarańczową. Wyjmij kruche ciasto z lodówki i podziel na 2/3 i 1/3. Większą część rozwałkuj i przełóż do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Na tak przygotowany spód wylej masę serową. Pozostałą część ciasta rozwałkuj i potnij nożem lub radełkiem na paski. Ułóż z nich na wierzchu sernika krataczkę. Piecz 1 godzinę 15 minut w 180 stopniach Celsjusza.

SERNIK KRÓLEWSKI

1 kg sera twarogowego półtłustego, 200 g masła, 6 jajek, 1 szklanka cukru, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, opakowanie cukru waniliowego (16 g) lub łyżeczka esencji waniliowej. Kakaowe ciasto: 2,5 szklanki mąki pszennej, 200 g masła, 5 żółtek, 2 łyżki kakao, pół szklanki cukru, 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia.

Na stolnicę przesiej mąkę i posiekaj ją z zimnym masłem. Dodaj żółtka, kakao, cukier i proszek do pieczenia. Zagnieć kruche ciasto, odkrój 1/3 i schowaj obie części do zamrażarki, owinięte w folię spożywczą. Ser razem z masłem przeciśnij przez praskę lub zmiel w maszynce. Jeśli lubisz gładkie serniki, możesz tę czynność wykonać dwukrotnie. W dużej misce ubij pianę z białek. Następnie w oddzielnym naczyniu zmiksuj żółtka z cukrem i wanilią na jasną masę. Wsyp mąkę ziemniaczaną i stopniowo dawaj ser, cały czas miksując. Na koniec dodaj pianę z białek i wymieszaj łyżką lub mikserem na najmniejszych obrotach. Wyłóż blaszkę papierem do pieczenia. Na spód zetrzyj na tarce większą część ciasta. Wyłóż na nie masę serową, a na wierzchu zetrzyj mniejszą część ciasta. Piecz w 180 stopniach Celsjusza przez ok. 1 godzinę i 15 minut.



FOT. RYZHOV66 / 123RF

FOT. PIXABAY.COM

FOT. PONCE PHOTOGRAPHY / PIXABAY

W kuchni



FOT. FOODANDMORE / 123RF



FOT. PIXABAY.COM



FOT. PIXABAY.COM

SERNIK Z BRZOSKWINIAMI

Ciasto: 3 szklanki mąki pszennej, 250 g masła lub margaryny, 5 żółtek, 3 czubate łyżki cukru, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, cukier waniliowy (jedno opakowanie 16 g lub łyżeczka esencji waniliowej). **Masa serowa:** 500 g sera białego półtłustego lub śmietankowego, 2 jajka, 2/3 szklanki cukru, 90 g masła miękkiego, 1 budyń śmietankowy bez cukru (proszek). **Beza:** 5 białek, szklanka cukru, 2 łyżeczki kisielu cytrynowego (proszek), puszka brzoskwiń w syropie.

Na stolnicę przesiej mąkę i dodaj masło lub margarynę. Posiekaj nożem. Następnie dodaj żółtka, cukier, proszek do pieczenia i wanilię. Zagnieć ciasto. 1/3 ciasta odkrój, owiń folią spożywczą i schowaj do zamrażarki. Pozostałą część ciasta rozwałkuj na kształt prostokąta i wylep nim blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Ser półtłusty przeciśnij przez praskę lub maszynkę do mielenia. Jeśli używasz sera śmietankowego, to nie musisz go dodatkowo rozdrabniać. Miękkie masło utrzyj z cukrem. Dodaj jajka, ser i budyń w proszku. Zmiksuj.

W oddzielnej misce ubij białka z cukrem na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodaj kisiel w proszku i miksuj jeszcze ok. 1 minutę. Brzoskwinie pokrój w plasterki. Wylej masę serową na spód ciasta, na wierzchu pokładaj plasterki brzoskwiń. Następnie wyłóż na ciasto bezę i delikatnie rozprowadź łyżką. Na koniec wyjmij ciasto z zamrażarki i zetrzyj je na tarce na wierzch sernika. Piecz sernik przez minimum 1 godzinę i 10 minut w 180 stopniach Celsjusza.

SERNIK Z ROSĄ

1 kg sera białego półtłustego, 2 szklanki mleka, 1/2 szklanki oleju, 1 szklanka cukru, 1 opakowanie budyniu śmietankowego, 4 żółtka, 2 całe jajka, skórka z pomarańczy lub cytryny. Ciasto: 300 g mąki pszennej, 100 g cukru, 100 g masła lub margaryny, 2 żółtka, 1 jajko, 1 łyżeczka proszku do pieczenia. **Beza:** 4 białka, 1 szklanka cukru.

Zacznij od kruchego ciasta: mąkę posiekaj z masłem i cukrem, dodaj proszek do pieczenia i jajka. Zagnieć ciasto, owiń folią spożywczą i schowaj do lodówki na 30 min. Ser

zmiel dwukrotnie w maszynce na średnich oczkach. 4 żółtka i 2 jajka ubij z cukrem na puszystą masę. Białka odłóż na zrobienie bezy. Do ubitych jajek dodawaj stopniowo ser, a następnie budyń, mleko i olej. Zetrzyj do masy skórkę z pomarańczy lub cytryny i zmiksuj na gładko. Wyłóż blaszkę papierem do pieczenia. Ciasto rozwałkuj na duży prostokąt i wylep nim dno oraz boki blaszki. Na ciasto wylep masę serową. Piecz sernik ok. 60 minut w 180 stopniach. Na 10 minut przed końcem pieczenia zacznij ubijać na sztywną pianę białka ze szklanką cukru. Wyjmij sernik z rosą i po 5 minutach połóż na nim bezę. Zmniejsz temperaturę piekarnika do 150 stopni Celsjusza i piecz sernik z bezą przez 15 min. Gotowy sernik wystudź. Kropelki rosy pojawiają się po kilku godzinach.

SERNIK OREO

500 g twarogu na sernik, najlepiej dwukrotnie zmielonego 500 g sera mascarpone, 500 ml śmietanki 30 proc. + 250 ml śmietanki do dekoracji, 80 g żelatyny, 200 g białej czekolady, 4 łyżki cukru pudru + 2

łyżki do dekoracji, zapach waniliowy lub śmietankowy, skórka otarta ze sparzonej cytryny, 350 g ciastek typu oreo, 60 g masła do dekoracji: kilka ciastek, opcjonalnie listki mięty, maliny, borówki, cukier waniliowy

Rozdziel ciasteczka, nadzienie przełóż do miseczki, a kakaowe ciasta umieść w oddzielnym naczyniu. Rozdrobnij ciastka za pomocą blendera, miksera lub włóż je do torebki na mrożonki i rozbij za pomocą wałka lub tłuczka do mięsa. Roztop masło i wymieszaj z ciastkami. Wylep ciastkami dno tortownicy i przygnieć za pomocą łyżki lub szklanki. Złóż foremkę do lodówki. Żelatynę rozpuść w niewielkiej ilości gorącej, przegotowanej wody (ok. 50 ml). Dokładnie wymieszaj. Czekoladę roztop w wodnej kąpeli (do dużego garnka nalej odrobinę wody i włóż do niego mniejszy garnek z czekoladą, tak by nie dotykał wody, ustaw mały ogień). Weź dużą miskę i połącz w niej twaróg, serek mascarpone, nadzienie z ciastek oreo i śmietankę za pomocą miksera. Dodaj rozpuszczoną czekoladę, cukier, zapach śmietankowy,

skórkę otartą z cytryny. Wymieszaj i wlewaj powoli żelatynę ciągle mieszając. Wylej masę serową na spód z ciastek i wstaw do lodówki. 250 ml śmietanki kremówki ubij z 2 łyżkami cukru i cukrem waniliowym (1 opakowanie, czyli 16 g). Na sernik wyłóż ubitą śmietankę i udekoruj całość kawałkami ciastek. Sernik oreo jest gotowy, przed podaniem warto go schłodzić około jedną godzinę.

CIASTO CHATKA BABY JAGI

1 kg twarogu zmielonego trzykrotnie lub gotowego sera na sernik, 300 g masła w temperaturze pokojowej, 200 g cukru pudru, 1 łyżka ekstraktu z wanilii lub 32 g cukru waniliowego (2 opakowania), 2 łyżki kakao, galaretka truskawkowa zrobiona w 400 ml wody, 48 sztuk herbatników, 220 g czekolady dobrej jakości, 80 g masła, do dekoracji: maliny, borówki, listki mięty, podprażone płatki migdałów

Przygotowując ciasto, pamiętaj, by masło i ser wyjąć wcześniej z lodówki, by miały temperaturę pokojową. Utrzyj dokładnie masło z cukrem pu-

drem na puszystą masę. Dodaj ser i wanilię i wymieszaj całość mikserem na małych obrotach lub łyżką. Odłóż 1/3 masy serowej do innej miski i dodaj do niej kakao. Wymieszaj łyżką na gładki krem. Z galaretki truskawkowej wytnij paseczki lub okrągłe kształty. Na folii aluminiowej rozłóż osiem rzędów herbatników w trzech kolumnach. Kładź je podłużnie. Wyłóż kakaową masę na herbatniki, delikatnie rozsmaruj i przykryj kolejną warstwą herbatników. Następnie wyłóż część masy białej, pośrodku ułóż galaretki i przykryj je pozostałą porcją masy. Złóż herbatniki na kształt chatki, pomagając sobie folią aluminiową. Możesz się przy tym nieco wybrudzić, ale nie martw się, sernik stężeje w lodówce, a udekorowany będzie wyglądał apetycznie. Schłódź ciasto przez ok. 1 godzinę w lodówce. Przed podaniem przygotuj dekorację: rozpuść czekoladę z masłem w kąpeli wodnej i posmaruj nią boki chatki. Wierzch udekoruj świeżymi owocami. Boki chatki ozdób podprażonymi płatkami migdałów.



FOT. IVANAG82/BETTY IMAGES



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Ubrania na wiosnę

W 2023 roku modne będą bardzo intensywne kolory

Kolory ubrań, które będą modne w 2023 roku, to odważne, energetyzujące i nietuzinkowe odcienie.

Warto je mieć w swojej szafie, bo mogą całkowicie odmienić twój wizerunek i pomóc pożegnać zimową aurę. Zobacz modne kolory i propozycje codziennych stylizacji dla kobiet w różnym wieku.

Katarzyna Dębek

katarzyna.debek@polskapress.pl

Jeżeli lubisz się wyróżniać stylizacjami, to z pewnością spodoba ci się kolor, który w 2023 roku będą prawdziwym hitem. Są one inspirowane darami natury, jednak w nieco odważniejszej odsłonie. Znajdziesz się również coś dla tych pań, które wolą stonowane barwy. Zanim jednak stwierdzisz, że te propozycje nie są dla ciebie, zobacz, jak można w nich obłądnie wyglądać. Nie ma znaczenia, czy masz 20, 40, czy 60 lat. Każda z was z pewnością znajdzie coś dla siebie.

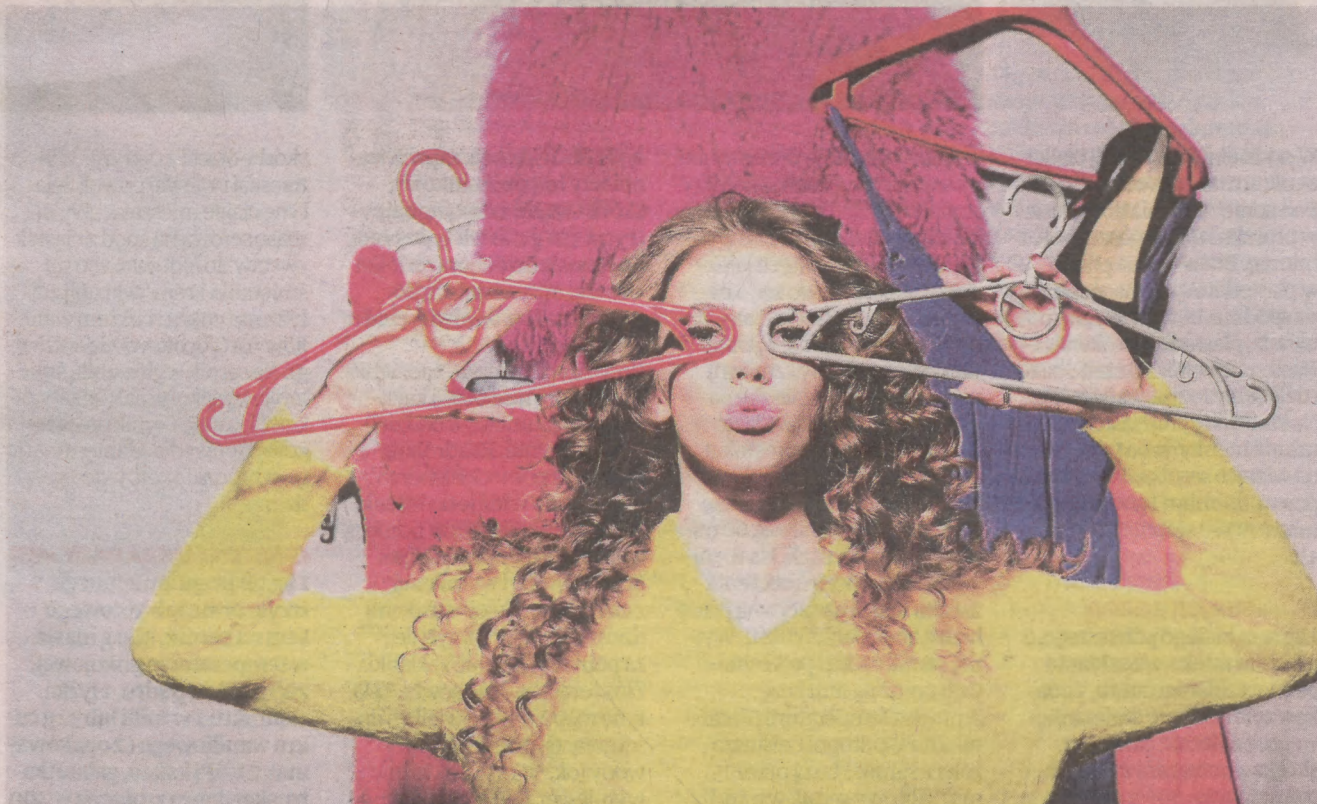
Kadmowy – co to za kolor, który zdominuje 2023 rok?

Jeżeli jeszcze nie słyszałaś o kolorze kadmowym, to w tym roku przekonasz się, co to za barwa. Ten odcień nawiązuje do letnich dni, za którymi większość z nas już tęskni. Kadmowy to radosny, ciepły i energetyzujący odcień żółtego, który odzwierciedla kolor słonecznika. To zupełna nowość, która zdominuje 2023 rok. Projektanci proponują, aby stylizacje w kadmowej barwie nosić w wersji total look, ale sprawdzi się on również w połączeniu ze słodkim różem i papryczką chili.

Pomarańczowy – to hit tego roku, nie tylko latem

Kolejnym kolorem, który będzie na topie w 2023 roku i nawiązuje do natury? To barwa soczystej pomarańczy. W jakich stylizacjach się sprawdzi? Przede wszystkim tych letnich, ale z powodzeniem możesz się nią ożywić w nieco bardziej pochmurne dni. Marcelina Zawadzka uwielbia ten kolor, pokochasz go i ty.

Jeśli nie jesteś do końca przekonana do tak intensywnej barwy lub po prostu jest ci w niej nie do twarzy – postaw na dodatki. Pomarańczowa torebka, chustka, czy buty będą uzupełnieniem twojej bardziej stonowanej kreacji.



Kadmowy to odcień ciepłej zieleni, jaki króluje w tym roku, podobnie jak magenta viva - kolor 2023



Nie należy bać się karkołomnych połączeń. Pomarańczowy z limonką i błękitem gra świetnie

Czerwień i nawiązanie do koloru roku 2023, jakim jest viva magenta

Czerwień to jeden z klasycznych kolorów, które nigdy nie wyjdą z mody. W tym

roku Instytut Panteone wybrał viva magenta, czyli odcień karminowy, który świetnie wygląda w codziennych stylizacjach.

Jednak nie tylko ta barwa



W tym roku na pokazach i w sklepach pojawiło się dużo fioletów, zwłaszcza w odcieniu lawendowym

będzie rządzić w tym roku. Projektanci zaproponowali mnóstwo ubrań w jego chłodnej, ale także i neonowej odsłonie. Modna będzie również „cherry tomato”, która jest

na tyle uniwersalna, że będzie pasować każdej z was. Ten kolor w codziennych, jak i wieczorowych kreacjach często wybiera Ewa Kasprzak.

Słodka odmiana różu, czyli cukierkowy

Jednym z kolorów lansowanym na wybiegach mody w 2022 roku był „barbiecore”. W 2023 roku pojawi się jego nieco łagodniejsza wersja, czyli cukierkowy róż. Myślisz, że będziesz w nim źle wyglądała? Nic bardziej mylnego – wystarczy zestawzić go z bielą, a odejmiesz sobie wizualnie kilka lat.

Limonka i kolor herbaty matcha to propozycja na każdą porę roku

Zielony to kolor, który będzie pojawiał się w tym roku w dwóch całkowicie odmiennych odsłonach. Jednym z nim jest barwa herbaty matcha – żywa, ciepła i stonowana. Spodoba się w szczególności dojrzałym kobietom, które chętnie wybierają ubrania w tym kolorze na różne okazje. Kolejną przedstawicielką zieleni jest jej wersja neonowa. Limonkowa zieleni jest energetyczna i świetnie będzie się prezentowała w połączeniu z innymi barwami. Ubrania w tym kolorze podkreślą wakacyjną opaleniznę.

Lawenda i błękit to stonowane kolory nie tylko dla dojrzałych kobiet

Projektanci mody proponują również nieco bardziej spokojne kolory ubrań dla kobiet, które źle się czują w tak intensywnych barwach. Specjalnie dla nich w tym zestawieniu pojawiła się lawenda i błękit. Te barwy to ukochane odcienie kobiet po 50. roku życia, ale nie tylko. Świetnie będą się w nich prezentowały również i młodsze panie. Możesz z powodzeniem pokazać się w nich na różnych uroczystościach – wesele, komunія, chrzciny. Wówczas będziesz się w nich prezentować elegancko i z klasą. Na co dzień te barwy również się sprawdzają – to świetna propozycja do pracy, jak i wiosenne, czy letnie spaceru.

Zwiedzamy Polskę



FOT. PIOTR SMOLINSKI / POLSKA PRESS

Pałac na Wodzie w Warszawie

W Polsce nie brak wspaniałych za-
bytkowych bu-
dowli. Zamki opo-
wiadają historie
dawnych wojen
i tragiczne losy zjaw i widzia-
deł, kościoły to namacalne
ślady duchowych wędrówek
ludzi i narodów, jednak pałace
są wyjątkowe.

Niegdyś były to pełne życia
siedziby potężnych rodów,
które za pomocą architektury
chciały dać znać całemu światu
o swojej unikalnej pozycji
i wpływach. Dziś to często mu-
zea, a czasem nawet hotele,
w których można spędzić noc.

Chociaż wiele pałaców
bywa nazywanych „polskim
Wersalem”, wydaje się, że pa-
łac w Wilanowie najbardziej za-
sługuje na to miano. To praw-
dopodobnie najpiękniejsza ba-
rokowa siedziba magnacka,
wzniesiona przez króla Jana III
Sobieskiego dla jego ukochanej
żony Marysieńki.

Z kolei tzw. pałacyk Sienkie-
wicza w Oblegorku ma niezwy-
klą historię. Został wzniesiony

i podarowany Henrykowi Sien-
kiewiczowi z okazji 25-lecia
działalności twórczej za pienią-
dze z narodowej zrzutki.

Pałac Izraela Poznańskiego
w Łodzi to najwspanialszy
z polskich pałaców fabrykanc-
kich. Anegdota mówi, że kiedy
architekt spytał Poznańskiego,
w jakim stylu ma być jego nowy
pałac, bogacz odparł, że prze-
cież stać go na wszystko.

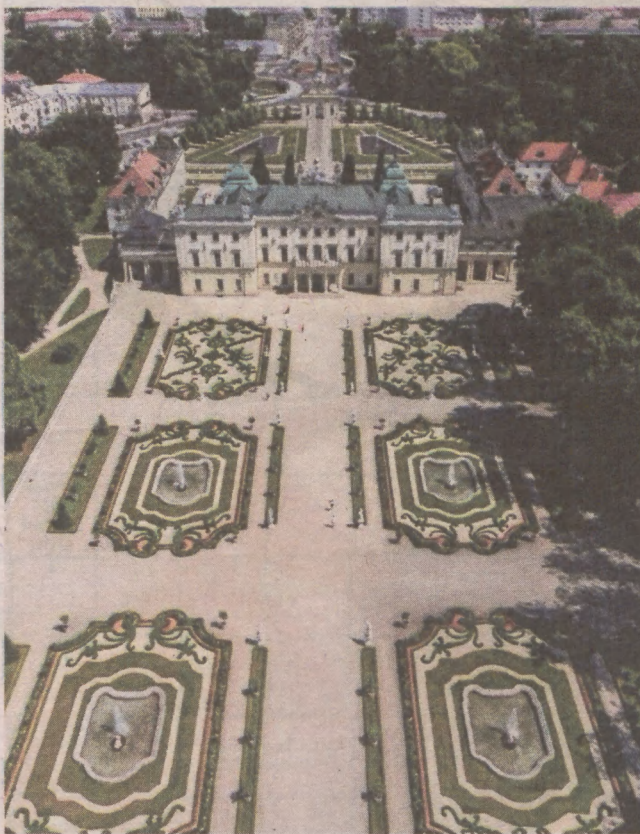
Pałac w Pławniowicach na-
leży do najbardziej spektaku-
larnych siedzib rodowych
w Polsce. Reprezentuje uni-
kalny styl: neomanierizm ni-
derlandzki. Jego strzeliste wie-
życzki i wyjątkowy czerwony
kolor upodabniają pałac do baj-
kowej budowli.

Pałac Branickich w Białym-
stoku nazywany bywa „pol-
skim Wersalem” – głównie ze
względu na piękny ogród.

Pałac w Mosznej przypo-
mina zamek z filmów Disneya
i często jest nazywany właśnie
zamkiem. To jednak w istocie
elegancki pałac, choć łatwo się
pomylić – budowla ma aż 99
wież i wieżyczek.

W Polsce znajduje się obecnie ok. 2 tys. pałaców. Niektóre są w ruinie,
inne starannie odrestaurowano. Jedne pamiętają czasy
I Rzeczypospolitej, inne wzniesiono stosunkowo niedawno

PIĘKNE SIEDZIBY KRÓLÓW, MAGNATÓW I FABRYKANTÓW



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ / POLSKA PRESS

Pałac Branickich w Białymstoku



FOT. PAWEŁ LACHETA / POLSKA PRESS

Pałac Izraela Poznańskiego w Łodzi



FOT. ARKADIUSZ GOLA / POLSKA PRESS

Pałac w Pławniowicach



FOT. WOJCIECH DOMAGAŁA, CC BY 3.0

Pałacyk Sienkiewicza w Oblegorku



FOT. GRZEGORZ JAKUBOWSKI

Pałac króla Jana III Sobieskiego w Wilanowie



FOT. TOMASZ WRÓBLEWSKI / POLSKA PRESS

Pałac w Mosznej

Jazda na rowerze

Jaki rower warto kupić?

Poradnik dla początkujących

Na rowerze można jeździć do pracy, na spotkania służbowe oraz ze znajomymi, urządzać wycieczki rowerowe z rodziną, zwiedzać nowe tereny w mieście i poza miastem. Rower jest naprawdę wszechstronnym urządzeniem, które można dobrać pod własne preferencje i wymagania

Wyóżniamy rowery damskie i męskie, które najczęściej różnią się od siebie umiejscowieniem ramy oraz drobnymi szczegółami. Ponadto spotykamy różne typy rowerów, które omówimy w tym artykule.

Przegląd rowerów: rower miejski

Rower miejski został stworzony do poruszania się w mieście. Dzięki niemu można dojeżdżać do pracy, szkoły, na uczelnię czy spotkanie służbowe. Ten rower będzie idealny do miejskich wycieczek. Możemy nim dojechać na spotkanie z przyjaciółmi oraz na zakupy. Rower miejski jest idealny do przemieszczania się po mieście. Ten typ roweru ma najczęściej obniżoną ramę, aby łatwiej było z niego zsiadać i na niego wsiadać. W ten sposób nie jest wymagany do niego strój sportowy, bo można na nim jeździć nawet w garniturze czy sukience. Rozróżniane są rowery miejskie damskie i męskie, które mogą się od siebie różnić kolorem, wielkością kół oraz kierownicy. Rower miejski może nam zapewnić aktywność fizyczną w ciągu dnia podczas przemieszczania się z jednego do drugiego punktu. Jest to świetna alternatywa dla samochodu, w którym bardzo często stoimy w korkach w mieście.

Przegląd rowerów: rower szosowy

Rower szosowy jest bardzo popularnym jednośladem. Najczęściej można go spotkać na drodze asfaltowej, ponieważ do takich powierzchni został stworzony, jednak coraz częściej służy jako środek transportu również w mieście i okolicach. Rower szosowy został przystosowany do różnorodnych i zmieniających się warunków atmosferycznych, dlatego powinien poradzić sobie w każdej sytuacji pogodowej. Ponadto może rozwinąć duże prędkości ze względu na swoją budowę. Na rynku można znaleźć rowery szosowe damskie, męskie oraz dziecięce. Jest to typ ro-



Rower górski jest bardzo wszechstronnym modelem, który sprawdzi się zarówno w mieście, jak również na dłuższe wycieczki w terenie

weru przeznaczony zarówno dla amatorów, jak również osób zaawansowanych. Rower szosowy jest często lekki, ale wykonany z trwałych i wytrzymałych materiałów.

Przegląd rowerów: rower górski

Rower górski jest bardzo wszechstronnym modelem, który sprawdzi się zarówno w mieście, jak również na dłuższe wycieczki w terenie. Świetnie sprawdzi się jako pojazd do pracy, szkoły czy na zakupy. Rower górski jest dostosowany do jazdy w każdych warunkach.

Może to być wycieczka rowerowa z rodziną za miasto, wypad z przyjaciółmi na leśne ścieżki oraz bardziej wymagające i kamieniste tereny. Ten typ roweru będzie idealny dla kobiet, mężczyzn oraz dzieci. Często jest wyposażony w amortyzatory oraz pełen pakiet przerutek. Niestraszne mu góry i wzniesienia. Jazda rowerem górskim to duża dawka ruchu na świeżym powietrzu i miłe spędzenie czasu.

Przegląd rowerów: rower elektryczny

Rower elektryczny cieszy się rosnącą popularnością od wielu

lat. Jest lubiany zwłaszcza przez osoby przemieszczające się po mieście i ograniczające jazdę samochodem. Uruchomienie roweru elektrycznego jest bardzo proste i jest to możliwe za pomocą jego własnego silnika lub pedałów. Rower elektryczny różni się od tradycyjnych rowerów dodaniem silnika elektrycznego oraz baterii wraz ze sterownikiem. Jest to pojazd idealny do szybkiego dojazdu w określone miejsce oraz doskonale sprawdzi się na wycieczki rowerowe. Można poruszać się nim również bez użycia akumulatora – jest to dobra al-



Pamiętajmy, że niezbędnym akcesorium są kaski. Ratują zdrowie, a czasem nawet życie



Rower szosowy jest lekki, ale wykonany z wytrzymałych materiałów. Ma cienkie opony i wymaga dobrej techniki

ternatywa, kiedy napęd elektryczny się rozładuje. Natomiast ładowanie baterii jest bardzo proste i można je podłączyć do domowej sieci. Nie jest wymagane prawo jazdy, aby jeździć rowerem elektrycznym.

Przegląd rowerów: rower trekkingowy

Rower trekkingowy, zwany również turystycznym, jest doskonałym pojazdem na wspólne wycieczki za miasto. Jest wszechstronnym rowerem, który sprawdzi się na wielu rodzajach powierzchni. Będzie doskonały do przemieszczania

się po mieście, jako rower na wycieczki za miasto oraz na leśne i utwardzone ścieżki. Wszystko za sprawą jego budowy, która została dostosowana do wygodnej jazdy. Rowery trekkingowe często posiadają bagażnik, do którego można dopasować odpowiednie sakwy i ruszać w dłuższą drogę z własnym prowiantem czy odzieżą na zmianę. Będzie to rower idealny dla osób, które będą z niego korzystać rekreacyjnie, jak i dla bardziej zaawansowanych rowerzystów, którzy planują na nim długie wycieczki.

Krzyżówka panoramiczna

opisana w „Szyfrowych pracach”	siedziba rządu Boliwii	indyjski stan	niewola turecka	surowiec na gromnice	kuchynka pszczoły pnące	producent zupa w proszku	ryba z Bałtyku	złote lub srebrne	wada obiektów	Iniany na stole	włoski w ogrodzie	tytoń do nuchania	kategoryczne polecenia
epidemia dżumy		uprawia sport walki	naczynie goryczy						amerykański walc				
				skoszona i wysuszona trawa			imię kalifów			niejedna w atlasie			
chroni przed deszczem			17		28	np. czwórka bez sternika	lasso		wydobyci węgiel bohater spod Troi	21			20
				wyjątkowa okazja	częstka taśmy filmowej	unikat uchwyt ślusarski				odmiana bilarda			
dawne srebrne monety				stolica kraju piramid				23					
sprzeczka, konflikt	kara w kościele katolickim	pracuje na tratwie	znany portal internetowy	ból nerwu kulszowego		naczelny w gazecie	indyjska grupa społeczna	pięta u wozu	elegancki strój kobiety	psy, które poszły w las	zasłużona dla przestępcy	27	plajta, bankructwo
topola czarna					patka z tyłu płaszcza					dawny indyjski władca			
planeta jak pierwiastek				sąsiad Greka	25			część inspektu choroba oczu			herbata indyjska	„King” Cole	Bendyk, znany publicysta
film Pasikowski						docenia dobre jadlo	dostarczanie energii ogół czasopism						7
		kamienie ozdobne	8	mały zawór	przetwarzana w rafinerii	5	związujący kawał lodu			taniec ludowy	ukończona Chopina zbiornik z karpami		
rozgłasza zmyśnione wieści							kamień piekielny	zdrowe warzywo					
metalowa listwa	głęboki w zastawie stołowej	24	w ciemni fotografa	potocznie młody chłopiec, smyk	wiek skrzyni				pospolita trawa	4		główny składnik powietrza	
				gatunek lemura				stop żelaza z węglem		metropolia Jordanii		6	
luksusowy wagon z obrazami					okrywa dętkę lodowa płyta				znój, wysiłek	odniesiona w boju	karmi szczenięta	kapłanka z powieści Faraon	operacyjna w szpitalu
			9		sztylet malajski miecznik			naręcz kwiatów	wytyczona droga			kuzyn drozda	
miasto w Rosji (skojarz z bitwą)	awaria maszyny	Borys Szyt	wyraz bliskoznaczny			szczęlina, luka				prawy dopływ Bzury			
				erozja wapieni zjazd harcerzy				głośna afera towarzyska	14	zwód sieć hipermarketów	13	„... Twister”, serial telewizyjny	jeździec kaukaski
hełm husarza			12		nie-wielki wodo-spad					wielka flota wojenna			
spec od surowicy krwi	królewski klub z Madrytu	chiński werniks		Cooper, zagrał w „W samo południe”			muzyka Budki Suflera	wyżel, bokser lub jamnik	imię Paschańskiej, aktorki z serialu „Klanu”		twarda skała osadowa czeska ciężarówka	1000 kg	groźny narkotyk
				oficer w wojsku tureckim	jedno u cyklopa					malarz lub grafik			
imię Przemysław, piosenka				lecniczy zabieg płucny		26	stolica Wietnamu				graniczy z Ghaną	2	
turecka łódka kałamarnice			10	wyciągana na zgodę			sztuczna skóra		zagrał Zbyszek z Bogdańca				
					imię Boładź, aktorki	1	islamska modlitwa				część spłaty długu	19	

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – myśl Ryszarda Nowosielskiego.

ROZWIĄZANIE: LOD ODMIENIA SIĘ PRZECZ PRZYPADKI.

GŁOS

www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny Przemysław Szymańczyk,
Z-cyred. nac.: Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski,
Ynona Husaim-Sobecka. Prezes Makroregionu Piotr Grabowski.
Dyrektor biura reklamy oddziału Ewa Żelazko.
Dyrektor marketingu Robert Gromowski.

Redakcja: SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00,
redakcja.gp24@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24,
tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl, SZCZECIN,
Al. Niepodległości 26/1, tel. 91 481 33 00, redakcja.gs24@polskapress.pl.
Druk: Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Redaktor naczelny Dorota Kania

Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński, Dyrektor marketingu, Rzecznik prasowy Wojciech Paczyński
wojciech.paczynski@polskapress.pl, Dyrektor kolportażu Karol Wlazło
Agencja AIP kontakt@aip24.pl



Badają jakość powietrza. Stacja za pół miliona złotych

Krzysztof Marczyk
Koszalin

Na terenie kampusu Politechniki Koszalińskiej uruchomiono stację badania jakości powietrza.

To jeden z pierwszych efektów realizacji, zapoczątkowanego w 2021 roku, projektu Pionier-Lab, czyli Krajowej Platformy Integracji Infrastruktur Badawczych z Ekosystemami Innowacji.

Wartość całego projektu, dofinansowanego ze środków unijnych, wynosi ponad 330 milionów złotych. Z tej puli Politechnice przyznane zostanie blisko 9 milionów złotych. Sama stacja pogodowa, będąca częścią większego systemu pomiaru jakości powietrza, kosztowała 500 tysięcy złotych.

- W projekt Pionier-Lab zaangażowanych jest 21 partnerów, głównie są to uczelnie wyższe z Polski - uzupełnia dr inż. Artur Węzgraj, kanclerz Politechniki Koszalińskiej.

- To część atrakcyjnej i innowacyjnej infrastruktury, która znajduje się, lub niedługo powstanie, na naszej uczelni - mówi z kolei dr hab. inż. Robert Suszyński, prof. PK.

- Sprzęt, który tu zainstalowaliśmy nie jest dedykowany tylko dla środowiska naukowo-badawczego, ale ma też wymiar



Stacja pogodowa, będąca częścią większego systemu pomiaru jakości powietrza, kosztowała 500 tysięcy złotych. Uruchomiono ją na terenie kampusu Politechniki Koszalińskiej

społeczny. Z tych wyników pomiarów, które stacja będzie dostarczała, korzystać będą nie tylko nasi naukowcy, ale też każdy z mieszkańców, bo ci będą mogli po prostu zajrzeć

na stronę internetową i tam poznać się z aktualnymi danymi dotyczącymi jakości powietrza w Koszalinie, jakim powietrzem oddychają i z czym to się wiąże. Samych usług sieciowych (z bardzo wysoką transmisją przesyłania danych, rzędu nawet 800 Gbit/s), w ramach projektu Pionier-Lab jest więcej, budujemy sześć laboratoriów - dodaje.

O celach nowej stacji i metodach pomiarowych mówi natomiast dr Łukasz Szparaga:

- W porównaniu do innych województw, liczba stacji pomiarowych w Zachodniopo-

moziem jest stosunkowo niewielka, więc dobrze, że ta infrastruktura się rozwija - podkreśla.

- Na szczęście nasze województwo, pod względem jakości powietrza, jest na bardzo dobrym poziomie - zaznacza.

Możliwości techniczne stacji przedstawia dr inż. Paweł Poczekajło:

- Stacja pozwala ustalić między innymi ciśnienie, temperaturę, czy wilgotność, ale przede wszystkim służy do pomiaru jakości powietrza - wskazuje.

- Cały system pozwala na bieżąco monitorować dostarczane dane, ale też przywołać informacje wcześniejsze i na tej podstawie dokonywać porównań. Jeśli określone wartości przekroczą normy, włączy się alarm - dodaje Paweł Poczekajło.

Co ciekawe, cząsteczki pyłu nie są wyłapywane i mierzone, a fotografowane i poddawane obróbce statystycznej na podstawie obrazu tego, co jest w powietrzu.

Na stronie internetowej pomiarpowietrza.tu.koszalin.pl każdy może sprawdzić te dane. Z czasem strona zostanie rozbudowana o nowe funkcjonalności, będzie między innymi podawać wykresy.

Stacja umożliwi też studentom i pracownikom uczelni prowadzenie badań naukowych związanych z klimatem, czy jakością powietrza. ©©

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

DROBNE

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

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- | | | | | | | |
|-----------------|------------------|-------------|-------------------|-----------------|------------------|---------------|
| ■ NIERUCHOMOŚCI | ■ FINanse/BIZNES | ■ ZDROWIE | ■ BANK KWATER | ■ MATRYMONIALNE | ■ ŻYCZENIA | ■ ROLNICZE |
| ■ HANDLOWE | ■ NAUKA | ■ USŁUGI | ■ ZWIERZĘTA | ■ RÓŻNE | ■ /PODZIĘKOWANIA | ■ TOWARZYSKIE |
| ■ MOTORYZACJA | ■ PRACA | ■ TURYSTYKA | ■ ROŚLINY, OGRODY | ■ KOMUNIKATY | ■ GASTRONOMIA | |

Nieruchomości

GARAŻE

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

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420.

MATERIAŁY OPALOWE

SEZONOWANE drewno kominkowe-buk,dab-sprzedam.tel.608-648-614.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

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

PRACA dodatkowa -Chałupnictwo bez opłat wstępnych tel. 94 71 70 900

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu. 603775878

stronaZDROWIA

Czytaj dla zdrowia



czytaj

stronazdrowia.pl

Cały ten jazz, czyli Szarmach i jego kumple od grania



11 marca jazzowa paczka znów zagra razem

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

W sobotę za tydzień, 11 marca, w kawiarni artystycznej Antrakt wystąpią jazzowi przyjaciele Mariana Szarmacha.

Koncert nosi tytuł: „Jazz i jego kamienie milowe”. Wystąpią Marian Szarmach Jazz Trio feat i Tosiek Śliwa, czyli tzw. jazzowa paczka. To z nimi Szarmach zdobywał laury na festiwalach Jazz nad Odrą, występował na Jazz Jambore oraz bałwi międzynarodowych gości podczas rejsów na ekskluzywnych wycieczkowcach pływających wokół świata.

Muzycy zaprezentują „kamienie milowe” spośród naj-

bardziej znanych evergreenów i standardów jazzowych. Przebyli, grając, ponad 100.000 mil, o których pisał Juliusz Verne, toteż każdy jest muzycznym obieżyświatem.

O wykonawcach

Mariana Szarmacha nie potrzeba słuszczać ani przedstawiać, ani też rekomendować. To perkusista-ptakolub z wieloletnim, 50-letnim stażem na scenie muzycznej. Wystarczy tu wymienić grupy, z którymi grał, i nagrody: Ad Libitum, Antykwintet, Jazz nad Odrą, 1980 I nagroda; Orkiestra Sami Swoi, 1981-83 Pori JF Finlandia i North Sea Den Haag Holandia JF; Amalgamat - 1985 LP „Jazz na niby”; wielo-

krotnie Jazz Jamboree, Jazz nad Odrą, Jazz Meeting, Złota Tarka; w okresie 1993-2013 prowadził własne orkiestry, podróżując po całym świecie, występując m.in. z Tony Bennettem i Al Pacino.

Antoni „Tosiek” Śliwa - flecista, saksofonista, wokalista, absolwent słupskiej Państwowej Szkoły Muzycznej oraz gdańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej. Jest słuszczaninem z krwi i kości, stęsknionym za słupską publicznością. Współtworzył: Zielone Oczy Braci Wright, Remont oraz Ad Libitum i Antykwintet, w których grał z Marianem Szarmachem.

Maciej Flont - pianista, organista, wokalista. Pochodzi

z Trójmiasta, gdzie podczas swojej ponad 50-letniej kariery artystycznej współpracował m.in. z RAMA 111 i Detko Band oraz zespołami Mariana Szarmacha.

Aleksander Tryba - kontrabasista, laureat licznych konkursów instrumentalnych klasycznej muzyki solowej o randze krajowej i międzynarodowej. Zdobyty warsztat wykorzystuje na co dzień w szeroko pojętej muzyce improwizowanej. Współpracuje od lat z Jazz Nova Random Band Mariana Szarmacha.

Koncert odbędzie się w sobotę, 11 marca, w kawiarni artystycznej Antrakt. Bilety w cenie 35 zł.

© ©

Kochanka, żona i on, dekorator aktor amator

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Dzisiaj (sobota) i jutro na deskach Nowego Teatru możemy zabawić się, oglądając farsę „Dekorator”. Dzisiejsze przedstawienie jest tłumaczone na język migowy. Początek o godzinie 19.

Oto pewna pani z najelegantniejszych kręgów londyńskiego towarzystwa wdaje się w romans. Odkrywa to zdradzana żona kochanka naszej bohaterki. Ogarnia ją nieprzemierzająca chęć odegrania się na zdradzającym ją mężu. Udaje się więc do domu rywalki, aby opowiedzieć o romansie jej mężowi, nieświadomemu niczego rogaczowi.

Tymczasem pana domu nie ma. Wyjechał służbowo na parę dni z miasta. Tak się jednak składa, że w jego gabinecie trwa remont prowadzony przez pewnego malarza, uważającego się za genialnego - aczkolwiek nieodkrytego jeszcze

przez producentów filmowych i teatralnych - aktora. Nasza bohaterka, czyli wiarołomna żona, składa mu - popartą sporym honorarium - propozycję: ma zagrać jej męża i przyjąć na siebie gniew zdradzanej kobiety.

Malarz pokojowy z ochotą przyjmuje rolę i z całym zapamiętaniem wciela się w postać dżentelmena z wyższych londyńskich sfer z dającymi się przewidzieć skutkami...

Daje to początek całej serii katastrof, nieporozumień i nieszcześć. Koszmarne i nieodparcie śmieszne zamieszanie, które ma zaskakujący komediowy i erotyczny finał.

W spektaklu wykorzystano fragmenty utworów Szekspira: „Sen nocy Letniej” (w tłumaczeniu Stanisława Koźmiana), „Romeo i Julia” (w tłumaczeniu Józefa Paszkowskiego), „Henryk V” (w tłumaczeniu Stanisława Barańczaka) oraz „Otello” (w tłumaczeniach Macieja Słomczyńskiego i Stanisława Barańczaka). © ©



W spektaklu w reżyserii Pawła Pitery zobaczymy: Bożenę Borek (wiarołomna żona), Paulina Fonferek (zdradzana żona) i Krzysztofa Kluzika (dekorator)

Natalia Sikora opowie o ulubionych książkach

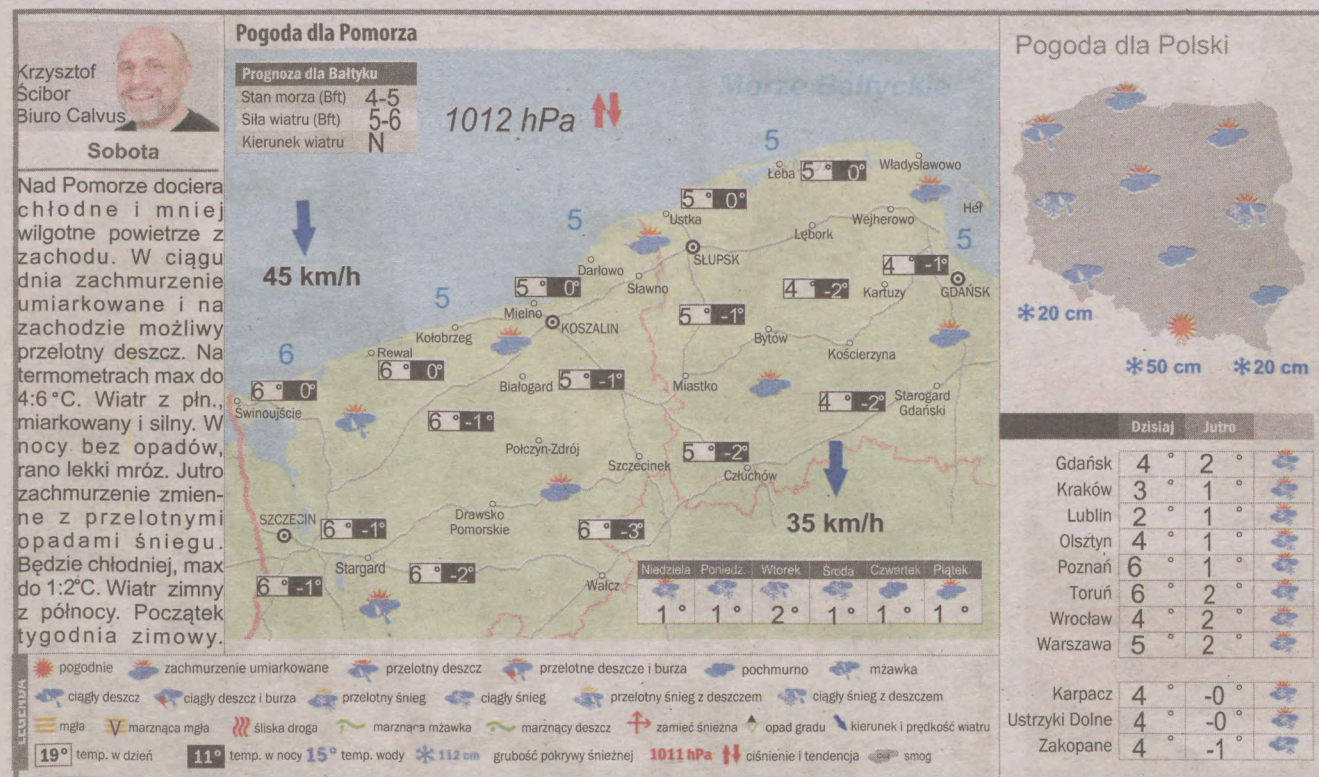
Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Kluboksięgarnia Cepelin przy Starym Rynku w Słupsku zaprasza na niedzielę, 19 marca, o godz. 17 na spotkanie z Natalią Sikorą.

Wokalistka, autorka tekstów, współkompozytorka, aktorka, scenarzystka, poetka, czyli Artystka Totalna. Słuszczenie obserwowali jej błyskawicznie

rozwijającą się karierę, od kiedy była dzieckiem. Natalia Sikora święci triumfy na scenach w całej Polsce, ale zawsze z chęcią i sentymentem wraca do rodzinnego Słupska i swoich przyjaciół. W Cepelinie będzie opowiadać o swoich książkowych fascynacjach w ramach cyklu „Życie opowiedziane książkami”. Rozmawiać z nią będzie Jolanta Krawczykiewicz, dyrektorka Słupskiego Ośrodka Kultury. © ©

POGODA



Rok bez domu...

Rocznica napaści Rosji na Ukrainę. Przejmujące fotografie Mariusza Nowickiego pokazujące Ukraińców, których los skierował do Słupska, możemy obejrzeć na pierwszym piętrze słupskiego ratusza. Każde zdjęcie to odrębna historia. Prawdziwa aż do bólu...



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI