

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



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

Relacje z wydarzeń sportowych

SPORT \ \ y 2 ^

w re 9 'on'e' ^ raju 'na świecie

Zamów

prenumeratę (ilosu

5) 94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Czerwony walec przeszedł przez Pomorze

Rajmund Wetnie

Temat z pierwszej strony

27 lutego przypadała - wbrew komunistycznej propagandzie, która przesuwając dzień później - rocznica zdobycia Szczecinka w roku 1945. Przez dekady dzień ten był wykorzystywany do ideologicznych imprez. Przypominamy jedną z dziwniejszych.

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 Pomorze 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, cooczywiście 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 całkiem spokojnie. 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 nie kopie, nie kruszy, choć jeszcze kilka lat temu działacze lewicy oburzały głosy historyków kwestionujących jej prawdziwość. Znacznie bardziej zażartedyskusje 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. Pamiętając 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 pół 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, niesprzynał 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 był tu księstwo pomorskie, Brandenburgia, Prusy, wreszcie Niemcy - Cesarstwo Niemieckie, Republika Weimarska i III Rzesza. Pogranicze, ale jednak nie niemieckiej stronie kordonu.

W roku 1960, w którym dość ogólnie prześlizgnięto się nad setkami lat niemieckiej historii miasta. Wtedy zgodnie z obowiązującą retoryką świętowano raczej powrót przestarzałej, piastowskiej ziemi szczecińskiej do macierzy. Podkreślano słowiańskie korzenie Gryfitów, książąt pomorskich na czele z Warcisławem 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 niedało się, 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 sowieccy żołnierze, którym tam naprawdę ten powrót „zawdzięczaliśmy” jako swoją 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 już nie celebrowano, choć delegacje lewicy chadzały do niedawna 28 lutego pod pomnik na cmentarzu wojennym, a władze starostwa składały kwiaty kołoka-

mienia upamiętniającego zdobywców Wału Pomorskiego. W ramach dekomunizacji zmieniono także nazwę jednej z głównych ulic grodu nad Trzecieciem, której dziś patronuje książę Warcisław 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 z nad Wisły prawa flanki prących nad Odrę 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 polskie 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 Czaplunek. Początkowo postępy były powolne i wtedy 1. Front wyprowadził natarcie w rejonie Piły, Wałcza i Choszcz. 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 Czuchowem i 26.

Armia Czerwona zajęła Biały Bór, aczołwki pancernie podszły pod Bobolice. Padły Czarne 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 podszły 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 natarcia 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 pozostała jeszcze Hel, część Żuław Mierzejewskich. 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 Dziwnowa i 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 z nad Odry ruszyła ostatnia ofensywa tej wojny na Berlin. ©

Jakich błędów
unikać podczas
podróży
samolotem

PORADNIKA 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 SIŁV ME OZINACZA
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 raz dzieć, 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, pracownikom miesiącami 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 kobiety - tak pragniemy doskonałości. Co idzie o to - w naszym życiu, wychowywaniu nas w dzieciństwie, w kreowaniu naszego obrazu w mediach - że ciągle czujemy się niewystarczające? I kiedy byliby dość, wystarczająco dobrze, zadowolająco dużo? Odpowiedź niestety brzmi: nigdy. Perfekcjonizm nigdy nie dosięgnie własnego wyobrażenia „najlepszego siebie”. Zawsze będzie ciężej, żemógł zrobić więcej, wyglądać lepiej, być lepszym. Niskiej samooceny i poczucia własnej wartości - bo nich wynikach choroby perfekcjonizm - nie da się tak podnieść. Można je w ten sposób tylko zagłuszyć, i to na krótko, bo organizm ma swoje granice. Prędyjczy później odmówi dalszego biegu. W najgorszym scenariuszu zaprotętuje poważną chorobą - depresją, wypaleniem zawodowym lub nerwicą. Bez efektywnego odpoczynku niema 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, o obniżonym nastroju, o niedoskonałościach nawet fizycznych. Ale to dzieje się od niedawna. Do tej pory zdążyliśmy nasycać oczekiwania 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...

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

A po co? - Żeby się mieli pieniądze nowe...

Ale skorozekli, to robimy przegląd. Pluszaków widocznych i niewidocznych.

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

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

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

Tricus? Nie. Miś Gorbaczow (to odrbwi), 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 zużycia już dawno wyszły. Wypierzemy, sprzedamy.

Niestety, w trakcie przeglądu wypada z kartonu świstak. Stary, zniszczony życiem, szorstki... - Tato? A na comu wbrzuszu baterie? A wymienisz, żeby działał?

To teraz świstak gwizdże. Na każdy hałas w domu, bez hałasu reszta też. I zachowaj tuczłowięku spokój...

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

Gwiazda

DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE JEST TO, ŻEBY SIĘ ROZITIJAĆ. ZAKŁADAM, ŻE NIE MARTO GRAĆ CZEGOŚ, CO NIE POPYCHA DO PRZODU, NIE DAJE KONKRETNEGO ITYZI4ANIA

Olga Bołądź, aktorka



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 wstać 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 pośpiechu. Tego zwyczaju należy trzymać się także w weekendy, aby nie zaburzać swojego dobowego rytmu.

NIE LUBIĘ PONIEDZIAŁKU

Poniedziałkowe poranki należą 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



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 znaczący 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 siły, 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 zdrowi.

KAWA TYLKO RANO

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

NAWODNIENIE

Poranny rytuał dobrze jest zacząć 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 multimedii wpływa 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. Optymalna higiena snu jest zachowaniem godzinnego odstępu między korzystaniem z urządzeń elektronicznych a położeniem się spać. Od początku zarówno oczu - od niebieskiego światła emitowanego przez ekrany, jak i mózgu - 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 przez świadczenie, że w pracy musi być niezastąpiona, w domu zawsze otwarta i uśmiechnięta tak, żeby rodziną była zadowolona.

- Obiad musiał być ciepły, dwudaniowy. W domu zawsze miałam czyściutko. Nie poszłam spać, kiedy wlewie 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 znów po tygodniu pracy 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 jakosześ działu w dużej korporacji poniedziałek zaczynała przypięciem. 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, tylko tylko że na odpocznienie nigdy nie starczało czasu - wspomina.

Skończyło się wizytą 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 tonię nie potrafiła odmówić innym. Owszem, czasami przeszło jej przez głowę, że jest wykorzystywana, że inni tej jej silekorystają 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 z troszczyć 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? Doceń 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”.

Idalej otym, żeby niewierzyć głosem, które słyszemy 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. Powinnyśmy zrozumieć, że możemy powiedzieć „nie”, że odmowa nie jest zbrodnią. I pamiętajmy - nie wszystkim 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 wieczniesz 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 położyć 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 zlewku stoi nieumyty kubek. Umyję go jutro. Daję więcej wolnej ręki rodzinie i swoim współpracownikom. Poza tym pozwałam sobie na coś, co kiedyś nazywałabym 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 przeciwnie.

Mawrazenie, że córka stała się bardziej samodzielna, mąż cieszy się, że ma doniego 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 jutro. Bądź rozsądną lub romantyczną panną Dashwood, bo gdzieś czeka jakiś Pan Darcycy 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 Prądy, możesz być z Wenus, 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 intemecie, fajkach, polubieniach i całym wirtualnym sztucznym świecie. Popatrzcie na siebie miłością, jesteście cudowne”.

Internauta3: „Wkażdej 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”. Jaksama przyznaje, to jedna z najtrudniejszych emocjonalnie ról w jej karierze. „Ale czasem otochodzi 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 syna, 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 radziła sobie w szkole, bo lubiła czytać. Już w podstawówce zaliczyła „Przeminęło z wiatrem”, a potem zabrała się za fantastykę naukową.

– Wychowałam się z dziećmi z podwórka, biegaliśmy poulicach, gdzie przeżywałam 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...



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 wzruszała 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

OLGA BOŁADŹ

Polska aktorka kinowa, telewizyjna i teatralna. Urodziła się w 1984 roku w Toruniu. Ma starszą siostrę prawniczkę. Ukończyła Akademię Teatralną w Krakowie w 2007 roku. W trakcie ostatniego roku studiów wyjechała do Barcelony, gdzie uczyła się komedii dell'arte. Następnie studiowała aktorstwo w akademii imienia Stelli Adler w Los Angeles. Po powrocie występowała w krakowskim Starym Teatrze i w warszawskim Teatrze Polonia. Najważniejsze role filmowe zagrała w „Nad życie”, „Dziwczyna z szafy”, „Służby specjalne”, „Botoks”, „Człowiek z magicznym pudełkiem” i „Wolka”. Wyreżyserowała krótkometrażowy film „Alicja i żabka”. W 2010 roku wystąpiła w popularnym talent-show „Taniec z gwiazdami”. Ma dziesięcioletniego syna Brunona.

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

Dojrzewanie i praca

Rodzice nie byli zachwyceni pomysłem córki na aktorstwo, ale comieli 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 nocne imprezy, to jednak nie opuszczała zajęć. Tym bardziej że trafiła na wspaniałych profesorów – Peszka, Trele, Stuhra.

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

W czasie studiów Olga wyjechała na wymianę do Hiszpanii. Tam poznała teatr uliczny – 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 w Krakowie 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 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 „Wółce”.

– Tym się kieruję w swoim życiu zawodowym: po prostu wybieram fajne role. Bona 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 niesły 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. Jakoś 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 czasna 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 / POLSKA PRESS

cie uwagę, by zarezerwować miejsca obok siebie lub blisk 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 nasza 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 dopłatami za nadbagaż. Warto też sprawdzić, czy schowka na bagaż w samolocie przypadkiem 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), atakże wszelkie przedmioty szczególnie cenne i delikatne, np. urządzenia elektroniczne. Bez względu na to, czy zabieramy do bagażu podręcznego ładowarkę do telefonu.

• Linie lotnicze zawsze tworzą też listy przedmiotów, których nie wolno posiadać na pokładzie samolotu. Należy do nich wszelkie **mm** ostrze 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 łącznie wygodnie. Unikajcie formalnych, krępujących ruchy strojów, grubych spodni i niewygodnych butów. Odpowiednio dobrany strój sprawi, że nawet wielogodzinna podróż samolotem upłynie Wam szybko i przyjemnie.

Jak nie stracić majątku z powodu drobnośki?

Najgorsze, co może zdarzyć się turycie planującemu podróż lotniczą, jest spóźnienie się na samolot. Taka wpadka można oznaczyć, że albo ściągamy 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, ichciecie podjechać na lotnisko samochodem, nie liczcie na szczęście i dostępność wolnych miejsc. Parkingi w pobliżu ruchliwych lotnisk często są zapchane 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 przyjeżdżać na miejsce w ostatniej chwili. Tymczasem odprawą biletowo-

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. Wynik 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. Zakończony zapominanie 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 maszyny przed kolejnym wylotem.

• Inne błędy popełniane w samolotach to np. zabieranie zbyt dużego bagażu podręcznego, który nie da się zmieścić w szafce nad głowami pod fotelami. Upchnięcie takiego bagażu wymaga sporego wysiłku i często ustępstw ze strony innych pasażerów, co powoduje niepotrzebny chaos i zamieszanie w kabinie.

• Zmora wielu stewardess są pasażerowie, którzy nie mogą usiedzieć w swoich fotelach i opuszczają je zbyt wcześnie. W czasie startu lub lądowania zbyt wcześnie rozpięcie pasów i kręcenie się po samolocie mogą być niebezpieczne – w razie turbulencji, wstrząsów 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 z a-



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI / POLSKA PRESS



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 pierwszeństwo.

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 pava. 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 miejsców-

nież nainnego 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 odwiedziny wiedeńskiej).

Jaki ser wybrać do wypieków?

Obecnie nasklepowych 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 zagniecia 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 do zamrażarki. Zagnieć ciasto, odkrój 1/3 i schowaj do zamrażarki. Ser twarogowy należy zmielić razem z masłem w maszynce do mielenia. 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 nanie masę serową, a na wierzchu zetrzyj mniejszą część ciasta. Piecz w 180 stopniach Celsjusza przez ok. 1 godzinę i 15 minut.



FOT. RYZHKOV66 / 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, 250g 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, 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), puszkabrzoskwiń w syropie.

Na stolnicę przesiej mąkę, 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 niemusiś 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 natarcem 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, następnie budyń, mleko i olej. Zetrzyj domasę 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 wylej masę serową. Piecz sernik ok. 60 minut w 180 stopniach. Na 10 minut przed końcem pieczenia zacznij ubijać na sztywną pianę białka z szklanką cukru. Wyjmij sernik z rury 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 rosypojawią się po kilku godzinach.

SERNIK OREO

500g twarogu na sernik, najlepiej dwukrotnie zmielonego 500g 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 kawałki 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 masy. Roztop masło i wymieszaj z ciastkami. Wylep ciastkami dno tortownicy i przegnij 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 kąpieli (do dużego garnka niejodrobnie wody i włóż donieco 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, cuter, 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 ją 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, 200g 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, 220g 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 podługnie. Wyłóż kakaową masę na herbatniki, delikatnie rozsmaruj 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 kąpieli wodnej i posmaruj nią boki chatki. Wierzch udekoruj świeżymi owocami. Boki chatki ozdób podprażonymi płatkami migdałów.



FOT. VANINAG82/GETTY 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. Znajdzie się również coś dla tych pań, które wolą stonowane barwy. Zanim jednak stwierdzisz, że te propozycje niesą 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 słońca. 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 dotak intensywniej 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 lansowanych 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 nich 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 zieleń 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, komunie, chrzciny. Wówczas będziesz się w nich prezentować elegancko i z klasą. Na codzień te barwy również się sprawdzą – to świetna propozycja do pracy, jak i wiosenne, czy letnie spacerowania.

Zwiedzamy Polskę



Pałac na Wodzie w Warszawie

W Polsce nie brak wspaniałych zabytkowych budowli. Zaniki opowiadają historie dawnych wojen i tragiczne losy zjaw i widziadeł, 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 muzea, a czasem nawet hotele, w których można spędzić noc.

Chociaż wiele pałaców bywa nazywanych „polskim Wersalem”, wydaje się, że pałac w Wilanowie najbardziej zasługuje na to miano. To prawdopodobnie najpiękniejsza barokowa siedziba magnacka, wzniesiona przez króla Jana III Sobieskiego dla jego ukochanej żony Marysieńki.

Z kolei tzw. pałacyk Sienkiewicza w Oblęgorku ma niezwykłą historię. Został wzniesiony

i подарowany Henrykowi Sienkiewiczowi z okazji 25-lecia działalności twórczej za pieniądze z narodowej zrzutki.

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

Pałac w Pławniowicach należy do najbardziej spektakularnych siedzib rodowych w Polsce. Reprezentuje unikalny styl: neomanierizm niderlandzki. Jego strzeliste wieżyczki i wyjątkowy czerwony kolor upodabniają pałac do bajkowej budowli.

Pałac Branickich w Białymstoku nazywany bywa „polskim Wersalem” – głównie ze względu na piękny ogród.

Pałac w Mosznej przypomina 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



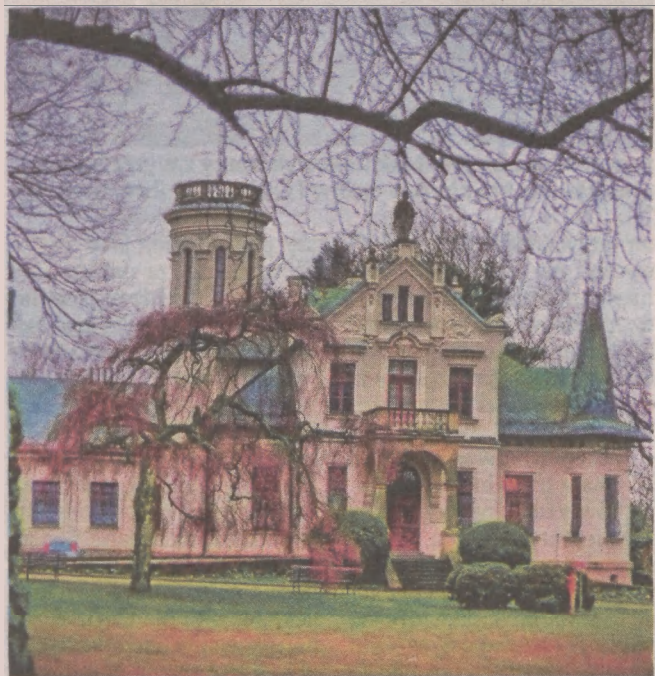
Pałac Branickich w Białymstoku



Pałac Izraela Poznańskiego w Łodzi



Pałac w Pławniowicach



Pałacyk Sienkiewicza w Oblęgorku



Pałac króla Jana III Sobieskiego w Wilanowie



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

Wyróżniamy 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 dojechać 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 wsiadać. W ten sposób nie jest wymagany doniegi 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. Narynku 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

wem 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 kamieniste tereny. Ten typ roweru będzie idealny dla kobiet, mężczyzn oraz dzieci. Często jest wyposażony w amortyzatory oraz pełen pakiet przerzutek. Nie straszne mu górki 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.

[illegible]

i>lavdAzyd zgzyd 5is viN3iv\iao acn :3invz Vimzo«

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 Integraq'i 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 Wezgraj, kanclerz Politechniki Koszalińskiej.

- Tę część atrakcyjnej 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 naukowego, 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 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 szereg laboratoriów - dodaje.

O celach nowej stacji metod pomiarowych mówi natomiast dr Łukasz Szparaga:

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

morskiem 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 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 3512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 481 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINanse/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

GARAŻE

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

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420.

MATERIAŁY OPALOWE

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536 079 721

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY: murarz, cieśla, hydraulik, malarz, ślusarz, spawacz: 601 218 955

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. 603 775 878

strona ZDROWIA

Czytaj dla zdrowia

i-Pi
sD

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 zatydzień, 11 marca, w kawiarni artystycznej Antrakt wystąpi jazzowipizyjariel Mariana Szarmacha.

Koncert nosi tytuł: „Jazz i jego kamienie milowe”. Wystąpi 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 Jamboree oraz był między innymi gościem podczas rejsów na ekskluzywnych wycieczkowcach pływających wokół świata.

Muzycy zaprezentują „kamienie milowe” spośród naj-

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

O wykonawcach

Mariana Szarmacha nie potrzeba słuszczać ani przedstawiać, ani też rekomendować. Toperkusista-ptakolub z wieloletnim, 50-letnim stażem na scenie muzycznej. Wystarczy tu wymienić grupy, z którymi grał i nagrody: Ad Libitum, Antykwintet, Jazz nad Odrą, 19801 nagroda; Orkiestra Sami Swoi, 1981-83 Pori JF Finlandia i North Sea Den Haag Holandia JF; Amalgamat -1985 LP „Jazna 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 III i Dętko 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 najelegant-szych kręgów londyńskiego towarzystwa wdaje się w romans. Odkrywa to zdradzana żona kochanka naszej bohaterki. Ogarniają nieprzemowną chęć odegrania się na zdradzającym ją mężu. Udaje się więc do domurwalki, 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. Nasz bohaterka, czyli wiadrołonna żona, składam - popartą sporym honorarium - propozycję: ma zagrać jej męża i przyjąć na siebie gniew zdradzanej kobiety.

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

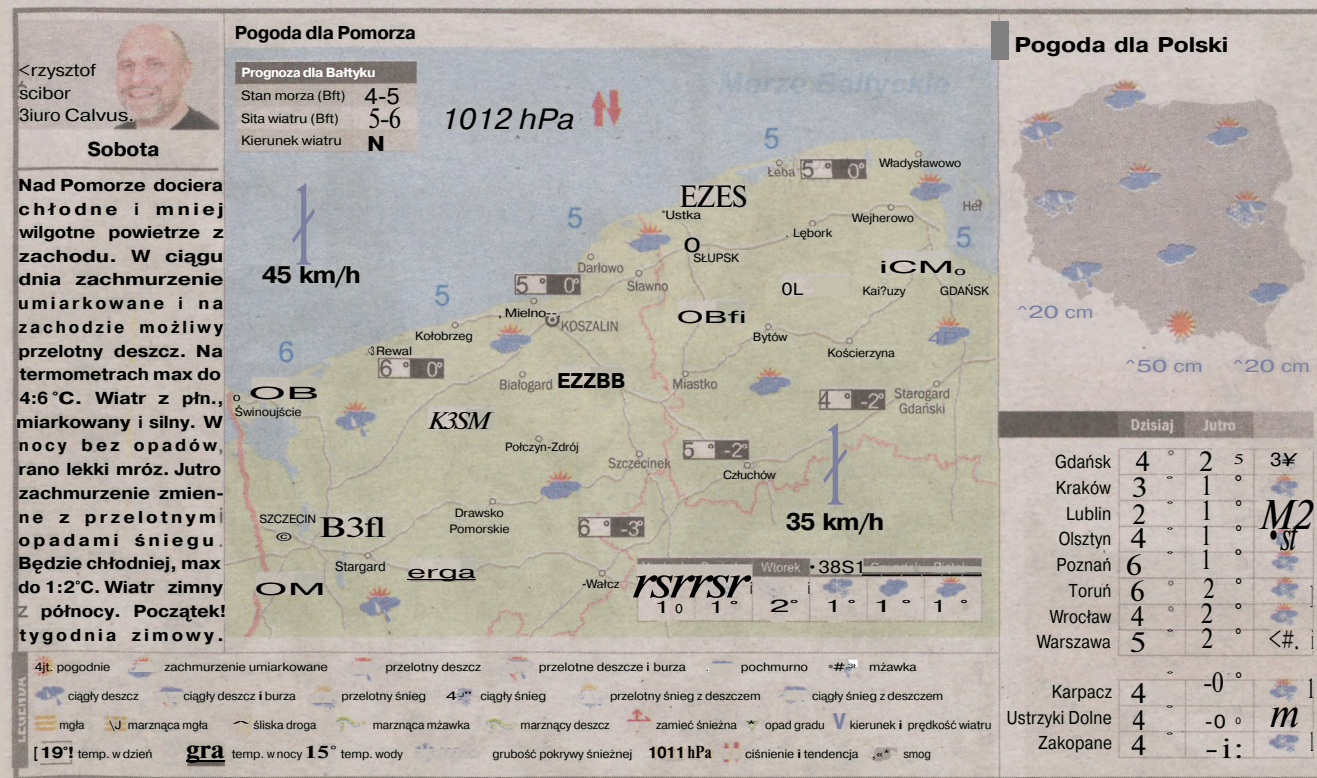
Daje to początek całej serii katastrof, nieporozumień i nieszcześć. Koszmarne i nieodparcie śmieszne zamieszanie, które ma zaskakujący komediowy i erotyczny finał.

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 (wiadrołonna żona), Paulina Fonferek (zdradzana żona) i Krzysztofa Kluzika (dekorator)

POGODA



Natalia Sikora opowie o ulubionych książkach

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Klub księgarń Cepelin przy Starym Rynku w Słupsku zaprasza 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 triumf 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. © ®

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...

