

WEEKEND *z rodziną*

PIOTR CUGOWSKI



● **Temat weekendu** Asertywność to nie tylko umiejętność powiedzenia „nie”, to umiejętność mówienia tego, co czujemy i czego oczekujemy od innych. Pamiętajmy o jednym - to, jak traktują nas ludzie, zależy w głównej mierze od nas samych. Jeśli nie szanujemy siebie, inni też nie będą tego robić **str. 5** ● **Wolny czas** Ostatnia dekada XX wieku miała niepowtarzalny klimat, a nostalgia za tamtymi czasami utrzymuje się do dzisiaj. Przedstawiamy kultowe gry i zabawki z lat 90. **str. 10**



Sobota-niedziela
25-26.02.2023

Nr 47 (4899)
Nakład: 7.570 egz.

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

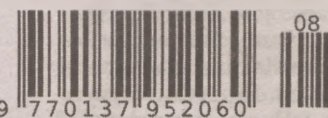
Zawody w układaniu kostki Rubika
Pamiętacie ten szal?
str. 14



Kultura
Wieniawskiego, nuty góralskie i litewskie zagra młody talent
str. 15

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REDZIKOWO AMERYKAŃSKA TARCZA ANTYRAKIETOWA MA ZOSTAĆ W PEŁNI ODDANA DO UŻYTKU W TYM ROKU

Baza US Navy. Odpalamy?

Redzikowo przygotowuje się do pełnej gotowości, która ma nastąpić w 2023 roku. To kolejny już termin wyznaczany jako finał ciągnącej się od lat budowy. Tym razem ma być inaczej, bo większość prac jest na ukończeniu, a weryfikacja jej funkcjonowania miała już miejsce. Zajrzyjmy do amerykańskiej bazy pod Słupskiem... str. 2



REKLAMA

0010705785

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
PROTEZOWANIA
SŁUCHU**

○ COREKTON ○
Rok założenia 1989

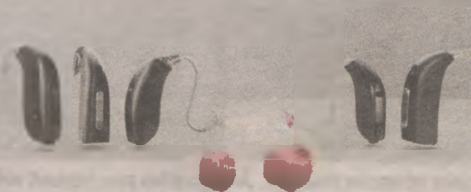
APARATY SŁUCHOWE

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

OFERUJEMY:

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

UBEZPIECZENI – ZNIŻKA NFZ



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

Baza w Redzikowie na ostatniej prostej

Alek Radomski
Temat z pierwszej strony

Blżej niż dalej, choć z całą serią wymuszonych przestojów. Amerykańska tarcza antyrakietowa w Redzikowie ma zostać w pełni oddana do użytku w tym roku. Jej budowa trwa już siódmy rok.

Ostatnie prace budowlane i testy systemów. Podślupskie Redzikowo przygotowuje się od pełnej gotowości, która ma nastąpić w 2023 roku. To kolejny już termin wyznaczany jako finał ciągnącej się od lat budowy. Tym razem ma być inaczej, bo w zasadzie większość prac jest na ukończeniu, a weryfikacja jej funkcjonowania miała już miejsce.

Opóźnione prace

Jak w praktyce wygląda realizacja pierwszej stałej amerykańskiej bazy w Polsce, zdradza raport Congressional Research Service (CRS), think tanku i instytucji powołanej do zapewniania amerykańskim kongresmem pakietu kluczowej wiedzy.

Budowa obiektu w Polsce rozpoczęła się w maju 2016 roku i pierwotnie planowano, że ma zostać ukończona w 2018 roku - czytamy w raporcie. - Jej ukończenie zostało jednak opóźnione do 2023 roku z powodu kłopotów z wydajnością wykonawców prac budowlanych.

W opracowaniu CRS powołuje się na urzędników Missile Defence Agency, czyli Amerykańskiej Agencji Obrony Rakietowej. Stwierdza, że realizacja całej instalacji ma być opóźniona o cztery lata.



Przypominający nadbudówkę okrętu obiekt to środek amerykańskiej tarczy

O problemach na budowie wiadomo nie od dziś. Już w lutym 2020 r. Army Corps of Engineers, który zarządza budową, powiadomił głównego wykonawcę, że przychody ze wszystkich przyszłych faktur zostaną zatrzymane. Tak też się stało. Ostatecznie jednak roboty są w toku, a co ważniejsze, tarcza jest też po testach.

- Razem z US Army Corps of Engineers dotarliśmy do punktu, gdzie mamy bardzo przewidywalny harmonogram - podkreślał w ubiegłym roku wiceadmirał Jon A. Hill, dyrektor Agencji Obrony Rakietowej, podczas niedawnego spotkania z amerykańskimi dziennikarzami w sprawie budżetu jego agencji. - Na miejscu jest radar, a całe wyposażenie Aegis Ashore zostało zainstalowane.

Mowa o systemie Aegis Ashore, czyli lądowej wersji

systemu przetransferowanego na ląd z okrętów US Navy. Jest on zdolny do śledzenia i strącania wielu, nie tylko balistycznych celów jednocześnie. Za jego pomocą US Navy skutecznie strącała już samoloty, a nawet satelity.

Radar SPY-1D(V), czyli oczy tarczy, zamontowano na szczycie przypominającego nadbudówkę okrętu już w maju 2021 roku. Budynek stanął niemal na środku dawnego lotniska wojskowego. Urządzenie ma pole widzenia 360 stopni i jest zdolne do ciągłego i niezawodnego funkcjonowania przez 365 dni w roku. Wydarzenie, uznano wówczas do dużego krok naprzód. Wcześniej, bo już w lutym system Aegis Ashore został tymczasowo skonfigurowany. Wówczas weryfikowano jego możliwości przy założonym scenariuszu przechwyce-

nia wielu pocisków balistycznych. W tym czasie przeprowadzono też aktualizację oprogramowania i zniwelowanie ewentualnych błędów.

Pytana przez „Głos” o szczegóły testów Agencja Obrony Rakietowej informowała o technicznych zdolnościach, integracji komponentów i systemów. Agencja zapewniała, że na pewno nie będzie testowego odpalenia rakiet ani teraz, ani w przyszłości.

- Tego typu testy prowadzone są na Pacyfiku na Kauai, na Hawajach - informuje Heather Cavalier, rzecznik Agencji Obrony Rakietowej USA.

Były za to symulacje ataku lotniczego. W październiku ubiegłego roku internetowi analitycy ruchu lotniczego zwrócili uwagę na tajemnicze misje samolotu z prywatnej amerykańskiej firmy. Cywilny odrzutowiec Le-



Zgodnie z zapowiedziami baza będzie gotowa w 2023 r.

arjet 36A z linii lotniczych Phoenix Air wykonywała regularne kręgi nad bazą, nad którą obowiązuje kategoryczny zakaz lotów. Uznano to za test systemów tarczy, a odrzutowiec za teoretyczny odpowiednik pocisków balistycznych.

Druga w Europie

Tarcza więc działa, a na jej terenie mają znajdować się pociski z rodziny SM-3, zdolne do strącania rakiet balistycznych. Ich najnowsza wersja Block IIA opracowana przez amerykańskiego Raythona i japońskie Mitsubishi została zamówiona przez Pentagon w czerwcu poprzedniego roku. W sumie tarcza w Redzikowie ma być uzbrojona w 21 tego typu antyrakiet, które będą odpalane z trzech kontenerowych wyrzutni rodziny MK 41.

Przypomnijmy, że baza

w Polsce to druga tego typu instalacja w Europie. US Navy obsługuje już siostrzaną instalację w Deveselu w Rumunii, około 150 km od Bukaresztu. Tamtejsza instalacja działa już od ponad pięciu lat i tak samo jak Redzikowo ma bronić Europy, NATO i terytorium Stanów Zjednoczonych przed atakiem balistycznym z Iranu.

Na terenie byłego lotniska w Redzikowie wojskowego stacjonuje około 130 marynarzy i żołnierzy. Mieszkają w dwupiętrowym obiekcie, w czterosobowych pokojach wyposażonych w kucharki mikrofalowe i lodówki. Na miejscu jest też opieka medyczna, wygośpodarowano również miejsce na sklep, kantinę, salon fryzjerski i siłownię. Co więcej, jest też boisko do koszykówki, boisko do baseballa i własna straż pożarna. ©©



Redzikowo to małe miasto. Jednostka ma nawet własną straż pożarną



Jest też boisko do baseballa, koszykówki i siłownia. Marynarze mieszkają na terenie byłego lotniska



Do ich dyspozycji jest kantyna, która posiłki serwuje przez całą dobę

Zioła i herbatki
wspomagające
proces
odchudzania

DIETA, str. 7

Posiłek pełen
zdrowia i energii
na dobry początek
dnia

KUCHNIA, str. 8-9

WEEKEND *z rodziną*

Kultowe gry
i zabawki, czyli
podróż w czasie
do lat 90.

WOLNY CZAS, str. 10

Ponadczasowy
styl retro
dostępny dla
każdego

MODA, str. 12

GŁOS

Sobota - Niedziela, 25 - 26.02.2023

SZACUNEK DO SAMEGO SIEBIE, CZYLI JAK BYĆ ASERTYWNYM?



Asertywność to cecha, która może bardzo korzystnie wpłynąć na nasze życie. Co ważne, eksperci podkreślają, że da się ją wyćwiczyć – nawet jeśli wydaje nam się, że w naszym przypadku jest to absolutnie niemożliwe. Nie trzeba być osobą przesadnie pewną siebie, by umieć być asertywnym. str. 5

Monika Kaczyńska

BYCIE
SOBĄ NIE
KRZYWDZI

W

wielu z nas propozycja, by być asertywnym budzi opór. Bo jak to? Mamy odmawiać prośbom, stanowczo upominać się o swoje i dawać

odpór próbom wymuszania przysług? Przecież chcemy być mili, dobrzy, pomocni... Może więc warto przyrzeć się biblijnemu zaleceniu asertywności: „będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego”. Nie bardziej. Nie znajdziemy w Ewangelii ani słowa o tym, że po to, aby innym było dobrze, powinniśmy zrezygnować ze snu, nie zrobić rzeczy, które są dla nas ważne, a ten, kto na tym skorzystał, zachowuje się tak, jakby chodziło tylko o drobną przysługę. Ten, dla którego się poświęcono także cierpi. Wszak prosił o tylko o przysługę, a stał się dłużnikiem spłacającym od niej lichwiarskie odsetki.

Bywa, że jesteśmy częścią wielopokoleniowej sztafety poświęceń. Poświęcała się babka, poświęcała się matka, więc i córka, i wnuczka żywią głębokie przekonanie, że to słuszną drogą. Tyle, że zazwyczaj podążanie nią nie kończy się dobrze. Poświęcający się cierpi, bo niemal wyrwał sobie wątrobę, a ten, kto na tym skorzystał, zachowuje się tak, jakby chodziło tylko o drobną przysługę. Ten, dla którego się poświęcono także cierpi. Wszak prosił o tylko o przysługę, a stał się dłużnikiem spłacającym od niej lichwiarskie odsetki.

Na szczęście z zakłętą kręgu poświęceń można się wyrwać. Jednak z kochaniem bliźniego jak siebie jest jak z wielkością cennych umiejętności - trzeba ćwiczyć. Na początek, zanim nawykowo zgodzimy się spełnić czyjąś prośbę, warto zatrzymać się na chwilę i zadać sobie kilka pytań: czy naprawdę tego chcę?; czy mam na to siły?; co w takiej sytuacji doradziłabym osobie, którą kocham? Jeśli słowo „nie” nijak nie chce przejść przez gardło, na początek warto ująć sprawę inaczej - to niemożliwe, niestety, nie tym razem, przykro mi odmawiać, ale nie mogę - działają tak samo. Trudne? Tylko na początku. Ale warto ćwiczyć. Choćby dlatego, że prośby, które zdecydujemy się spełniać, będziemy spełniać z radością. A ta, dzielona, się mnoży i ładuje akumulatory. I zainteresowanego, i wszystkich wokół. Któż chciałby z tego zrezygnować?

Nieporadnik Tatusia

WŁĄCZNIK CIEMNOŚCI

- Tato, przyszedł do ciebie, bo...

Przyszedł.

- Przyszedł do ciebie, żeby ci powiedzieć, że nie poszedł...

Nie poszedł.

...że rano nie umyłem zębów. Bo mnie zaciekawili budownicy. Eeee, chyba budowańcy?

- No tak, budowańcy. I młotkownicy!

Eeee?

- Ci co młotkują, przyszedli dzisiaj do budowników.

Chyba przyszli?

- Oj tato, ciągle mnie poprawiasz.

Ja tylko podpowiadam, jak jest dobrze.

- No dobrze, to jak mogę powiedzieć, że bawię się klockami?

Bawię się klockami.

- Ha, a ja umiem krócej!

Jak?

- Klockuję, proste.

A nie sądzisz, że już pora spać?

- Pora, tylko przeczytaj bajeczkę. A najpierw użyj włącznika ciemności.

Że co??? Słowotwórstwo moich latorośli...

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

Gwiazda

TO TROCHĘ SMUTNE, ŻE DZISIAJ OGÓLNY
DOSTĘP DO MUZYKI W INTERNECIE
SPRAWIŁ, IŻ MŁODZI LUDZIE
NIE SĄ JEJ TAK CIEKAWI, JAK MY KIEDYŚ

Piotr Cugowski, wokalista rockowy i popowy



FOT. JAKUB STEINBORN

Warto wiedzieć

Jak w prosty sposób poprawić
sobie nastrój?

Często zastanawiamy się, w jaki sposób szybko poprawić sobie nastrój. Naukowcy przychodzą z pomocą. - Możemy zmienić to, jak się czujemy w danym dniu, poprzez komunikację. Wystarczy jedna rozmowa, aby poczuć różnicę - mówi prof. Jeffrey Hall, który zbadał wpływ relacji na nasze samopoczucie.

To, że kontakt z drugim człowiekiem jest absolutnie niezbędny do utrzymania dobrego nastroju i poczucia przynależności, zostało już wcześniej ustalone i potwierdzone przez naukowców. Mając tę wiedzę, Jeffrey Hall, profesor studiów komunikacyjnych na University of Kansas i ekspert ds. przyjaźni, podjął się zbadania wpływu rozmowy na nasze samopoczucie.

Prof. Hall postanowił sprawdzić, jak poszczególne rodzaje komunikacji z bliskimi osobami oddziałują na odczuwanie przez nas stresu, niepokoju, samotności oraz na nasz nastrój i ocenę jakości dnia. Wyniki badań, których był współautorem, opublikowano w czasopiśmie „Communication Research”.

Amerykańscy naukowcy sprawdzili, jak działa na nas siedem rodzajów komunikacji:

● „nadrabianie zaległości”, czyli przekazywanie sobie informacji o tym, co zdarzyło się od ostatniej rozmowy,

● pogłębiona rozmowa, ● żartowanie, ● okazywanie troski, ● słuchanie, ● docenianie innych i ich opinii,

● szczere komplementy.

W badaniu wzięło udział ponad 900 uczestników z pięciu kampusów uniwersyteckich. Zostali oni losowo poproszeni o podjęcie się jednej z powyższych form rozmowy, a następnie relacjonowali wieczorem swoje odczucia. Wy-



FOT. 123RF

Z najnowszych badań wynika, że już jedna wartościowa rozmowa przeprowadzona przez nas w ciągu dnia wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie

niki zestawiono z danymi pochodzącymi od uczestników grup kontrolnych.

Okazało się, że nie ma znaczenia, jaki rodzaj rozmowy przeprowadzili badani, ponieważ już sam celowy akt rozmowy z przyjacielem, miał największe znaczenie.

ILOŚĆ I JAKOŚĆ
ROZMÓW
Z PRZYJACIÓŁMI MAJĄ
ZNACZENIE?

- Jednym z wniosków, płynących z tego badania jest to, że istnieje wiele ścieżek prowadzących do tego samego celu - powiedział prof. Hall.

Osoby, które wchodziły w interakcje z bliskimi, były o 60 proc. bardziej skłonne powiedzieć, że odczuły zmniejszenie poziomu stresu, w porównaniu do tych, którzy z nikim nie rozmawiali.

Badanie ułożono tak, aby poznać skutki zarówno jakości, jak i ilości codziennej komuni-

kacji. Wyniki jasno pokazały, że już jedna wartościowa rozmowa wpływa pozytywnie na ocenę jakości minionego dnia, ale w tym przypadku „więcej znaczy lepiej”.

WYSTARCZY SMS CZY
KONIECZNA JEST
ROZMOWA NA ŻYWO?

- Okazało się, że im więcej słuchałeś swoich przyjaciół, im bardziej okazywałeś troskę, im więcej czasu poświęcałeś na docenianie opinii innych, tym lepiej czułeś się pod koniec dnia - skomentował wnioski z badania Hall.

Dodał, że eksperyment pokazał także, że nie tylko ludzie, którzy już mają satysfakcjonujące życie prowadzą rozmowy o wysokiej jakości, ale każdy, kto znajduje czas na zaangażowanie się w rozmowę, może poprawić swoje samopoczucie.

Wcześniejsze badania przeprowadzone przez prof. Halla

dotyczące różnych sposobów komunikowania się w erze internetu i mediów społecznościowych, wykazały, że wysokiej jakości komunikacja twarzą w twarz miała większy wpływ na dobre samopoczucie niż kontakt przez sprzęt elektroniczny.

- SMS-y, wymiana wiadomości za pośrednictwem komunikatorów i kontakt przez media społecznościowe nie są tak korzystne, jak rozmowa twarzą w twarz, chociaż są lepsze niż nic. Jeśli wybór ogranicza się do samotności lub wymiany wiadomości tekstowych, to SMS-y są zdecydowanie lepszą opcją - powiedział Hall.

I dodał, że nie traktujemy priorytetowo naszych przyjaciół, ponieważ uważamy, że powinni po prostu trwać i wymagają od nas nakładu pracy. Dlatego wolimy łatwiejsze formy rozrywki. A to, jak widać, duży błąd!

Psychologia

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

Asertywność - posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych. Jest to umiejętność nabyta - taką definicję asertywności podaje Wikipedia.

Dalej jest o tym, że asertywność to umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy, umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych, przyjmowania krytyki, ocen i pochwał, autentyczność, elastyczność zachowania, świadomość siebie (wad, zalet, opinii), empatia, stanowczość, umiejętność samooceny.

Osoba asertywna ma określony cel i konsekwentnie do niego dąży. Potrafi kontrolować własne emocje, nie poddaje się łatwo manipulacjom i naciskom emocjonalnym innych osób. Jasno wyraża własne oczekiwania, mówi innym, jak chce być traktowana i jakich zachowań sobie nie życzy.

I uwaga! Fakt, że jesteś asertywny wcale nie znaczy, że uczucia innych nie mają dla nas znaczenia - mają. Tyle tylko że jesteśmy odporni na negatywne naciski otoczenia, potrafimy myśleć o sobie, nie tylko o innych.

„Asertywność to termin z dziedziny psychologii, który oznacza umiejętność odmawiania oraz swobodnego wyrażania własnej opinii, krytyki, emocji i potrzeb. Osoba asertywna komunikuje się z innymi w sposób bezpośredni, otwarty i uczciwy tak, by wyrażając sprzeciw lub własne zdanie, nie tylko bronić swoich praw, ale też szanować prawa innych” - pisze Wojciech Martyniński, ekspert kariery w InterviewMe. I dodaje: „Bycie asertywnym może wydawać się trudne, szczególnie jeśli nie jesteś osobą zbyt pewną siebie. Wiedź jednak, że postawę asertywną da się wytrenować. Warto to zrobić, bo dzięki niej twoje relacje prywatne i zawodowe staną się znacznie zdrowsze”. To prawda, osoby asertywne są pewne siebie, bo mają do siebie zaufanie. Komunikują się z otoczeniem jasno i rzeczowo. Nie dążą do śpięty, sytuacji problemowej próbują rozwiązać konstruktywnie rozmawiając, nie wrzeszcząc na rozmówcę. Bronią swoich racji, ale z uwagą słuchają innych, można je przekonać do swoich opinii. Akceptują swoje wady i zalety, znają ograniczenia. Dlatego potrafią

odmawiać, gdy czują, że nie dadzą rady.

Niby proste, ale nie do końca. Jak tłumaczą psychologowie, nie jest łatwo być asertywnym. Z jednej strony chcemy być silni, niezależni, a z drugiej akceptowani przez innych. Nie chcemy robić innym przykrości, uchodzić za niegrzecznych, chcemy, żeby inni nas lubili. Czasami na swój sposób boimy się osoby, z którą rozmawiamy i mimo że dokładnie wiemy, na czym polega asertywność, ulegamy. W każdym razie robimy coś wbrew sobie.

Ileż to razy poproszeni przez szefa przyszliśmy do pracy w sobotę czy niedzielę, chociaż tak bardzo chcieliśmy odpocząć albo wyjść z przyjaciółmi do kina? Jechaliśmy w weekend do biura ze łzami w oczach wciąż zadając sobie pytanie, dlaczego po prostu nie powiedzieliśmy „nie”. Ile razy mimo potwornego zmęczenia, daliśmy się namówić domownikom na coś, na co zupełnie nie mieliśmy ochoty?

Właśnie - my i inni. Asertywność, jak czytamy na stronach Ośrodka Pomocy i Edukacji Psychologicznej Intra, w najgłębszym sensie jest rodzajem postawy człowieka wobec siebie samego i innych ludzi. Oznacza traktowanie siebie i innych z równoprawnym szacunkiem, dążenie do realizowania praw osobistych - z poszanowaniem praw drugiego i ochrony wzajemnej godności. Służy zwiększaniu zadowolenia z samego siebie i dobrym relacjom z otoczeniem.

Jak zatem pracować nad asertywnością? Pionierem treningu asertywności był amerykański behawiorysta Andrew Salter, który wydał w 1949 roku pierwszą książkę „Conditioned Reflex Therapy”. Salter zajmował się leczeniem osób o tak zwanej zahamowanej osobowości i wyróżnił kilka rodzajów umiejętności, niezbędnych w przezwyciężaniu zahamowań. Jak te umiejętności? Choćby werbalna i niewerbalna ekspresja uczuć, akceptowanie samego siebie, przeciwstawianie się innym osobom. Z czasem kolejni naukowcy zajmowali się tym problemem. W każdym razie w latach 70. i 80. w wielu krajach rozwinęły się grupowe formy treningu asertywności, bo asertywności naprawdę można się nauczyć!

Na przeróżnych forach można przeczytać relacje tych, którzy postanowili nauczyć się mówić: „nie”.

Internautka1: „Na moją asertywność najlepiej zadziałało rozpoczęcie pracy. Poszłam do pracy w korpo jako 21 latka, nieśmiała, niepotrafiąca walczyć o swoje i na dodatek do firmy, gdzie 95 proc. pracow-

Bycie asertywnym nie oznacza wyłącznie mówienia: „nie”, bycie asertywnym oznacza szanowanie siebie i innych, jasne wyrażanie swoich poglądów i oczekiwań. To trudne, zwłaszcza jeśli nie jesteśmy osobami pewnymi siebie, ale nad asertywnością można pracować

BĄDŹ ASERTYWNY: SZANUJ SIEBIE, ALE TAKŻE INNYCH



Umiejętność mówienia „nie” może diametralnie poprawić nasz komfort funkcjonowania, na przykład w pracy

ników była po 30-tce (wiem, że 30-tka to nadal młodość, ale jednak była między nami różnica). Z pracy po roku odeszłam jako pewna siebie kobieta, która zna swoją wartość i nie pozwala wejść sobie na głowę. W trakcie pracy pomagały mi dwie cudowne osoby z działu, które ciągle przypominały mi, że mogę brać na siebie wszystkie obowiązki świata, ale to mój wybór i to zależy tylko ode mnie. Zadziałało, uznałam, że nie jestem popychadłem, na które można zrzucić wszystko, co niefajne”.

Internautka2 opisuje, jak to przez lata wpisywała hasło: „asertywność” w organizery jako pozycję, nad którą trzeba popracować. Jednak nigdy nie było czasu. Wreszcie w bibliotece natknęła się na książkę dr. Paula Haucka „Jak walczyć o siebie”. To był dla niej prze-

łom. Książka zawiera opisy przeróżnych problemów z asertywnością, z jakimi zmagają się ludzie, a także - co najważniejsze - konkretne sposoby, co robić, aby sobie z nimi radzić. Dalej internautka opisuje, jak wyglądała jej codzienna praca nad sobą i wreszcie, jak wyglądają jej efekty.

„Obecnie potrafię iść i w nocy zwrócić uwagę imprezującym sąsiadom - studentom. Kiedyś było to dla mnie nie do pomyślenia. Potrafię również uprzejmie odmówić wypuszczenia kogoś w kolejkę u lekarza - w sytuacji, gdy sama się spieszę - i nie mam przez to żadnych wyrzutów sumienia. Komfort mojego życia znacznie się poprawił” - pisze na koniec internautka.

Asertywność na co dzień to kilka zwrotów. Warto nauczyć

się mówić: „moim zdaniem”, „w moim odczuciu”, „rozumiem twoje stanowisko”, „szanuję twoje zdanie”, „uważam, że”. Można asertywność ćwiczyć - np. przez trzy tygodnie poświęcić kilkanaście minut dziennie na wymyślanie asertywnych zachowań, których musimy się nauczyć, bo nam ich po prostu brakuje.

Przykłady? Mamy w sobotni wieczór wyjść z przyjaciółmi, dzwoni brat i prosi o zajęcie się tego dnia jego dziećmi. Mówimy: „Przykro mi bracie, ale mam plany na tę sobotę. Innym razem chętnie zajmę się dziećmi”.

Albo - właśnie wychodzimy z pracy, wchodzi szef i prosi nas o wykonanie dodatkowego zadania, co ważne, nie zdarza się to po raz pierwszy. Mówimy: „Zostało mi jeszcze piętnaście

minut, więc zrobię w tym czasie, ile zdołam, resztę dokończę jutro”.

Asertywność to nie tylko umiejętność powiedzenia „nie”, to umiejętność mówienia tego, co czujemy i czego oczekujemy od innych. Pamiętajmy o jednym - to, jak traktują nas ludzie, zależy w głównej mierze od nas samych. Jeśli nie szanujemy siebie, inni też nie będą tego robić.

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

Pomaga seniorom spełniać muzyczne marzenia

Jako syn sławnego ojca zawsze był na cenzurowanym. Udało mu się jednak stanąć na własnych nogach. Dziś Piotr Cugowski jest jedną z największych gwiazd popu i rocka nad Wisłą

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Choć dopiero niedawno stuknęła mu czterdziestka, znajduje zaskakujące porozumienie z seniorami. Nic więc dziwnego, że oglądamy go w telewizji jako jednego z trenerów w programie „The Voice Senior”. Ma ucho do wyłapywania naturalnych talentów wokalnych, służy im potem fachowymi radami, ale potrafi też rozładować napięcie trafnym żartem. I ma duszę rockmana: w końcu jest synem słynnego wokalisty Budki Suflera.

- Każda muzyka ma swój czas narodzin i umierania. W przypadku muzyki rockowej był czas narodzin. Świat próbuje zapomnieć o tej stylistyce, a tego się nie da zrobić. Ta muzyka jest nadal żywa. Wychodzę na scenę, gram koncerty i widzę ludzi, którzy się dobrze bawią. To się nie kończy. Rock'n'roll nie umrze nigdy, chociaż stracił na swojej mocy. Każda muzyka miała swoją dekadę i każda dekada miała swoją muzykę - mówi Piotr Cugowski w „Tygodniku Solidarność”.

Skromność to podstawa

Przyszedł na świat, kiedy Krzysztof Cugowski był u szczytu popularności. Nic więc dziwnego, że w lubelskim mieszkaniu wokalisty ciągle bywało wielu artystów. Piotrek i jego starszy brat Wojtek od małego mieli zatem do czynienia ze znanymi muzykami. Dla chłopaków frontman Budki Suflera był jednak tylko tatą - chociaż wykonującym nieco inny zawód niż ojcowie ich rówieśników. Państwo Cugowscy starali się tak wychowywać synów, aby nie czuli się lepsi od swych kolegów.

- Wszystkie dzieci z osiedla bawiły się razem na podwórku, a ich rodzice byli przyjaciółmi naszych rodziców. Całe to towarzystwo jakoś się więc mieszało. Mama i tata zawsze mówili nam, żebyśmy się niczym nie chwalili przed rówieśnikami. Dlatego nigdy nie było tak, żebyśmy chodzili jak jakieś „święte krowy”



po osiedlu. A wręcz przeciwnie - zawsze staraliśmy się zachowywać skromność - podkreśla Piotr w „Dzienniku Polskim”.

Krzysztof Cugowski zdecydował się posłać obu synów do szkoły muzycznej. Chłopcy niespecjalnie byli tym zachwyceni. Kiedy ich rówieśnicy kopali piłkę na podwórku, oni musieli godzinami ćwiczyć grę na swych

instrumentach. Szło im to jak krew z nosa, tym bardziej że ojciec wówczas ciągle wyjeżdżał gdzieś na koncerty. I tę tęsknotę za nim Piotr najbardziej pamięta z dzieciństwa.

- Na osłode mieliśmy płyty z Zachodu. Do dzisiaj pamiętam, jak tata wrócił w 1988 roku z USA i przywiózł całą walizkę kompaktów. Wtedy nie były

one jeszcze w Polsce powszechne. A my nagle z dnia na dzień mieliśmy dostęp do stu kompaktów z różną muzyką. Wcześniej były to płyty winylowe lub kasety VHS. Dziś ogólny dostęp do muzyki w internecie sprawił, że młodzi ludzie nie są jej tak ciekawi, jak my kiedyś - wspomina Cugowski w „Dzienniku Polskim”.

PIOTR CUGOWSKI

Polski wokalista popowy i rockowy. Urodził się w 1979 roku w Lublinie. Jest synem byłego frontmana legendarnej Budki Suflera - Krzysztofa Cugowskiego. Ma starszego brata Wojciecha. Uczęszczał do szkoły muzycznej w Lublinie w klasie skrzypiec. W 1997 roku razem z bratem założył zespół rockowy Bracia. Nagrał z nim sześć albumów studyjnych i wylansował kilka przebojów. Gościnnie współpracował z muzykami, takimi jak: Jan Borysewicz, Seweryn Krajewski czy Marek Jackowski. W 2019 roku rozpoczął karierę solową, nagrywając płytę „40”, która pokryła się złotem. Zagrał rolę króla Jagiell w musicalu „Krzyżacy”. Przez trzynaście lat był mężem dziennikarki Elizy Tokarczyk. Ma z nią syna Piotra Juniora (ur. w 2000 roku).

Właściwy moment

Mając za ojca wokalistę Budki Suflera, Piotrek i Wojtek od małego bywali na rockowych koncertach. Z czasem sami zapragnęli wykonywać tę muzykę. Jako nastolatki zaczęli zakładać własne zespoły. Początkowo każdy z nich miał swój - dopiero pod koniec lat 90. za radą ojca postanowili zewrzeć szyki. Tak powstała grupa Bracia, która działała ponad dwadzieścia lat, stając się jednym z najważniejszych zespołów rockowych początku XXI wieku w Polsce.

- Byliśmy zespołem, który grał całe mnóstwo koncertów i najlepiej czuliśmy się na scenie. Co kilka lat przychodziła potrzeba i pomyśl, że warto nagrać coś nowego. Wiadomo, że są artyści, którzy wydają co chwilę płyty, ale w naszym przypadku tak nie było, natomiast zawsze staraliśmy się, by te płyty były dopracowane i pokazywały w 100 proc. charakter zespołu. Mieliśmy też jakieś tam perturbacje personalne w zespole i być może to też miało wpływ na to, że płyty nie ukazywały się tak często - opowiada Piotr w serwisie Top Guitar.

Kiedy w połowie minionej dekady Krzysztof Cugowski rozstał się z Budką Suflera, zaprosił synów do studia i we trzech nagrali płytę „Zaklęty krąg”. To doświadczenie natchnęło Piotra do pójścia swoją drogą. W efekcie wokalista na swe czterdzieste urodziny sprezentował sobie debiutancki album solowy. Choć słyhać było na nim również rocka, miał zdecydowanie bardziej popowy charakter i przyniósł jego autorowi kilka radiowych przebojów.

- Oczywiście piosenki z „40” są natchnione rockowym duchem, tak jak utwory Braci - ale to jest naturalna sprawa, bo ja z tego przecież wyrosłem. Jest na „40” kilka utworów, które wyciągnąłem z „szuflady” i mają nawet po kilkanaście lat. Wcześniej nie miały szans, aby zaistnieć w repertuarze Braci, bo po prostu do niego nie pasowały. Praca w grupie wymaga pewnych kompromisów - a te pomysły były na tyle odległe od tego,

co gra nasz zespół, że musiały poczekać na swój moment - tłumaczy w „Gazecie Krakowskiej”.

Nowe rozdanie

Przystojny wokalista przy mikrofonie rockowego zespołu w naturalny sposób przyciągał uwagę płci pięknej. W 2000 roku Piotr poznał dziennikarkę Polsatu - Elizę Tokarczyk. Para wpadła sobie w oko i zaczęła się spotykać, choć ona mieszkała w Warszawie, a on - w Lublinie. Tak dobrze się rozumieli, że w 2008 roku wzięli ślub. Podczas ceremonii w archikatedrze lubelskiej Krzysztof Cugowski wyśpiewał synowi i jego żonie swym charakterystycznym głosem „Ave Maria”.

Dwa lata po ślubie na świat przyszedł syn pary - Piotr Junior. Ojciec nie chciał mu fundować takiego dzieciństwa, jakiego sam niegdyś doznał, dlatego starał się bywać w domu, kiedy tylko mógł. Chłopiec co prawda słuchał piosenek taty, ale zdecydowanie bardziej niż do muzyki ciągnęło go do piłki nożnej. Dlatego nie posłano go do szkoły muzycznej.

Rodzina Cugowskich wydawała się być szczęśliwa - aż tu na początku tego roku niespodziewanie gruchnęła wiadomość, że Piotr i Eliza są już po rozwodzie. Mało tego: piosenkarz przedstawił w internecie fanom swoją nową partnerkę - Karolinę. Na razie wiadomo tylko, że jest ona lekarzem internistą i nefrologiem. Dla wielu wielbicieli artysty to spory szok - tym bardziej że zawsze deklarował się on jako katolik.

- Może nie chodzę zbyt często do kościoła, ale jestem człowiekiem wierzącym. Zresztą Lubelszczyzna, na której mieszkam, jest jednym z nielicznych regionów, gdzie ludzie przywiązują ogromną wagę do wartości chrześcijańskich. W centrum Polski ludzie walą po prostu do pracy i mimo że mają wszystkie dobre wokół siebie, tracą gdzieś po drodze ducha. Gonią za czymś. A jakby zapytać, czy do końca są szczęśliwi, to okazałoby się, że wcale nie - mówi w serwisie Kobieta.

FOT. JAKUB BIELEK

Zdrowa dieta

Zioła i herbatki wspomagające odchudzanie

Otyłość i nadwaga to nie tylko problemy natury estetycznej, ale przede wszystkim czynnik podnoszący ryzyko rozwoju wielu chorób. Nadprogramowe kilogramy mogą przyczynić się do wystąpienia cukrzycy typu II oraz poważnych schorzeń układu krążenia. Chcesz zaważyć o swoją zdrową i smukłą sylwetkę, a jednocześnie uniknąć efektu jo-jo? Wypróbuj zioła wspomagające odchudzanie

Ldrowe i skuteczne odchudzanie to proces długotrwały i wieloetapowy. Aby zrzucić zbędne kilogramy, należy wprowadzić zmiany zarówno w swoim trybie życia, jak i na talerzu. Z pomocą mogą przyjść zioła i inne rośliny, które w zależności od właściwości pomogą w walce z nadwagą poprzez:

- wzmacnianie uczucia sytości,
- spalanie tkanki tłuszczowej i zmniejszenie apetytu,
- wspieranie trawienia i przemiany materii,
- działanie moczopędne i detoksykujące.

Zioła na odchudzanie zawierające błonnik

Wybór roślin, które zawierają duże ilości błonnika, jest pierwszym krokiem, który może pomóc nam w osiągnięciu prawidłowej masy ciała. Sprawiają one, że treść pokarmowa bardziej pęcznieje, pobudzają pracę jelit oraz regulują wypróżnienia. Jednocześnie przyspieszają przemianę materii i powodują, że



FOT. LOTIELIN/PIXABAY

w mniejszym stopniu odczuwamy głód.

Wśród bogatych źródeł błonnika warto wymienić:

- nasiona babki płesznik - zmniejszają uczucie głodu i przyspieszają metabolizm, są naturalnym lekiem na zaparcia, ale łagodzą też stany zapalne jelit przy biegunkach, wykazując działanie detoksykujące,
- łupiny babki jajowatej - pochłaniają toksyny i działają lekko przeczyszczająco, przyspieszają metabolizm, działają osłonowo i probiotycznie,
- siemię lniane - nasiona lnu pospolitego, dzięki zawartości błonnika i substancji aktywnych, wspierają cały układ trawienny, jednocześnie wydłużając poczucie sytości,
- młody jęczmień - najczęściej dostępny jest w formie

proszku z wysuszonego soku. Dzięki wysokiej zawartości błonnika i innych substancji bioaktywnych wspomaga on proces odchudzania.

Włączając powyższe produkty do swojej diety, koniecznie zwiększ spożycie wody. Powinna być pita razem z nłmi, a także w pozostałej części dnia. Jeśli tego nie zrobimy, mogą powodować zaparcia i prowadzić nawet do niedrożności jelita.

FOT. CONGERDESIGN/PIXABAY



Zioła na trawienie i przemianę materii

Osiągnięcie prawidłowej masy ciała powinno być procesem, który nie obciąża zbyt mocno naszego organizmu i nie nadwyręży organów wewnętrznych. Wśród popularnych ziół, które można spotkać w naszych ogrodach i na łąkach, znajdują się takie, które w naturalny sposób wspomogą układ trawienny i przemianę materii.

Zioła, takie jak: mięta pieprzowa, mniszek lekarski, melisa lekarska, rumianek pospolity, fiołek trójbarwny czy szalwia lekarska mają dobroczynny wpływ na metabolizm i trawienie oraz działają ochronnie i kojąco na przewód pokarmowy. Regularne picie naparów tych ziół pomoże także w regulacji wypróżnień i zażegnaniu problemu wzdęć.

Rośliny wspomagające spalanie tkanki tłuszczowej

Najważniejszym krokiem w walce z nadmiernymi kilogramami jest spalanie tkanki tłuszczowej.

Tu z pomocą przychodzi herbata chińska, yerba mate i guarana. Dzięki zawartości kofeiny i podobnych stymulujących substancji alkaloidowych przyspieszają przemianę materii, a tym samym podnoszą tempo spalania kalorii i tkanki tłuszczowej.

Jak poszczególne z nich działają na nasz organizm?

- Herbata chińska (zielona, biała, czerwona, czarna) - zawiera liczne substancje aktywne, w tym katechiny, które wspomagają rozkład związków tłuszczowych oraz teinę, która zwiększa ilość energii wydatkowanej przez organizm. Jej działanie wspomagające redukcję



FOT. ALEXRATHS/GETTYIMAGES



FOT. CONGERDESIGN/PIXABAY

- Guarana - zawarta w nasionach guarany kofeina wspomaga metabolizm i nasila spalanie tkanki tłuszczowej, ponadto przyjmowanie preparatów i napojów z guaraną zmniejsza uczucie łaknienia.

Należy pamiętać, że produkty zawierające wysokie stężenie kofeiny powinny być ostrożnie przyjmowane przez osoby z chorobami serca i żołądka, w szczególności z nadciśnieniem i refluksem żołądkowym. Powinny one w szczególności unikać tradycyjnie parzonej kawy. Kofeiny nie powinny spożywać kobiety w ciąży, karmiące piersią oraz dzieci i młodzież.

Zioła, które działają moczopędnie i wspomagają oczyszczanie organizmu z toksyn

W trakcie odchudzania w organizmie powstają zwiększone ilości toksyn, dlatego powinniśmy w szczególności zadbać o to, aby wspomagać ich usuwanie z organizmu. Z pomocą mogą przyjść rośliny, które usprawniają usuwanie zbędnych związków i wspomagają regulację gospodarki wodnej. Większość z nich wykazuje działanie moczopędne.

Wśród ziół wspierających oczyszczanie organizmu znajdują się m.in.:

- pokrzywa zwyczajna,
- skrzyp polny,
- rdest ptasi,
- perz właściwy
- łopian.

Marta Sieciska-Osiak



FOT. LIANEM/123RF



FOT. HANS/PIXABAY

Śniadanie



Pełen zdrowia posiłek na początek dnia

Owsianka to zdrowy przysmak na rozpoczęcie dnia. Najczęściej podawana jest na słodko z sezonowymi lub mrożonymi owocami. Jednak warto eksperymentować też z wytrawnymi dodatkami

Owsianka dla wielu osób jest idealnym posiłkiem na rozpoczęcie dnia. Płatki owsiane przygotowane na słodko mają wysoki indeks glikemiczny, dzięki czemu szybko zyskujemy energię do działania. Warto wzbogacać owsiankę o składniki będące źródłem białka. W szczególności jogurt naturalny, a także orzechy i pestki, np. dyni i słonecznika. Część osób decyduje się nawet na dietę owsiankową, lecz należy pamiętać, że jest to krótkotrwały i monotonny sposób odżywiania.

Płatki owsiane nie zawsze muszą być gotowane. Świetnym przykładem jest nocna owsianka, która powstaje poprzez zalanie płatków wodą lub mlekiem w pojemniku, a następnie odstawienie do lodówki na całą noc. Rano taką owsiankę można podgrzać lub zjeść na zimno, np. z uprażonymi jabłkami albo posiekаныmi bakaliami. Płatki można także zalać jogurtem greckim lub maślanką, nadając im smaku.

Jakie płatki owsiane wybrać?

Najlepiej sięgać po owsianki, które nie są gotowymi mieszankami do zalania wodą. Takie płatki owsiane mają doda-

tek mleka w proszku lub sporą ilość cukru. Zwłaszcza jeśli mają kandyzowane owoce. Warto wybierać nieprzetworzone płatki owsiane zwykłe, górskie lub błyskawiczne. A orzechy, pestki lub bakalie dodawać na samym końcu. Orzechy można także wcześniej uprażyć, aby nadać im chrupkości lub tak jak w przypadku nocnej owsianki namoczyć je w płynie razem z płatkami.

Różnorodność smaków

Tradycyjna owsianka nie musi być nudnie podana. W sezonie można urozmaicać jej smak świeżymi truskawkami, malinami, borówkami, jagodami lub wiśniami. Poza sezonem pysznie smakuje z rozgniecionym bananem, awokado lub uprażonym jabłkiem. Pyszna owsianka jak deser raffaello będzie świetnie smakować zrobiona na mleczku kokosowym z dodatkiem kawałków mango. Miłośnicy fistaszków mogą się pokusić o dodatek masła orzechowego. Amatorzy czekolady mogą dodać także kilka kostek. Pyszną owsiankę można nie tylko gotować. Świetnie sprawdza się pieczona owsianka, która z jabłkami smakuje jak szarlotka albo nocna owsianka, która sprawdzi się w menu zabieganych osób.

Nie tylko owsianka

Jeżeli chcecie urozmaicić swój jadłospis, to zachęcamy do korzystania z rozgrzewających śniadań na bazie kaszy jaglanej lub kaszy gryczanej niepalonej. Właśnie z tych składników powstaje kremowa jaglanka, która po zmiksowaniu określana jest także budyniem jaglanym lub wyrazista w smaku gryczanka. Każde z tych posiłków można podawać także na wytrawnie.

NOCNA OWSIANKA PRZEPIS Z BAKALIAMI

75 g płatków owsianych górskich, 100 ml mleka (lub innego wybranego płynu), 10 g orzechów nerkowca, 10 g migdałów, 10 g suszonych wiśni lub rodzynek, 10 g pestek słonecznika, szczypta soli do smaku.

Płatki owsiane górskie umieszczamy w wysokiej szklance, słoiku lub termosie i zalewamy wybranym płynem. Mleko, woda lub jogurt ma w całości pokryć płatki w naczyniu. Doprawiamy szczyptą soli do smaku. Następnie dorzucamy bakalie i zamykamy wieczkiem.

W przypadku użycia szklanki należy ją przykryć tzw. woskowijką lub folią spożywczą. Po całej nocy owsianka jest gotowa. Wystarczy ją odgrzać. Warto pamiętać, że owsianka

nocna przygotowana z jogurtem będzie najlepiej smakować na zimno.

OWSIANKA A LA RAFFAELLO

płatki owsiane (40 g), banan, spora łyżka naturalnego jogurtu lub wegańskiego jogurtu kokosowego bez cukru, miąższ z wanilii, łyżeczka masła orzechowego (10 g), płatki kokosa lub wiórki kokosowe (5 g), płatki migdałów (5 g), nasiona konopi lub po prostu odrobina pokruszonych orzechów

Płatki owsiane zalej wodą i przygotuj na kuchence doprowadzając do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj do momentu aż płatki napęcznieją. Gotowe płatki owsiane przełóż do naczynia i odstaw do ostygnięcia. W międzyczasie pokrój banana. Jogurt wymieszaj z miąższem z wanilii. Na wystygnięte płatki owsiane wyłóż pokrojonego banana. Dodaj solidną łyżkę jogurtu, płatków kokosa, migdałów oraz łyżeczkę masła orzechowego. Całość posyp nasionami lub pokruszonymi orzechami.

OWSIANKA Z BAKALIAMI

120 g płatków owsianych błyskawicznych, 350 ml mleka lub napoju roślinnego, 20 g miodu, 10 g orzechów wło-



W kuchni



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. CAPROCHE / PIXABAI.COM



FOT. SEREŻNY / 123RF

skich lub migdałów, 5 g mielonego cynamonu, 1 jabłko, 10 g cukru, 10 g jogurtu greckiego. Płatki owsiane trzeba wsypać do naczynia żaroodpornego, tak aby sięgały do jego połowy. W garnku z grubym dnem należy podgrzać mleko lub napój roślinny z odrobiną miodu. Do miski z płatkami owsianymi trzeba wlać mleko. Jabłko należy obrać, pokroić w kostkę i dodać do płatków owsianych. Następnie dorzucamy posiekane orzechy włoskie lub migdały. Wierzch jabłek trzeba posypać cynamonem wymieszanym z cukrem i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180° Celsjusza. Owsianka z piekarnika będzie gotowa do podania po około 20 minutach. Pieczona owsianka może być podawana z łyżką jogurtu greckiego.

WANILIOWY BUDYŃ JAGLANY

1,5 szklanki mleka (może być także mleko roślinne), 0,5 szklanki kaszy jaglanej, 2 łyżki miodu, 1 łyżeczka esencji waniliowej lub waniliowej pasty, borówki, płatki migdałowe. Zaczynaj od przygotowania kaszy: upraż ją przez kilka minut

na suchej patelni, następnie przepłucz dwa razy wrzątkiem, zalej mlekiem i gotuj 15 min, co jakiś czas mieszając. Do ugotowanej kaszy dodaj miód i wanilię. Całość zmiksuj blenderem na gładką masę, jeśli będzie za gęsta, dodaj odrobinę mleka i ponownie zmiksuj. Przełóż budyń do pucharów i udekoruj płatkami migdałowymi i borówkami.

JAGLANKA Z AWOKADO I BANANEM

50 g kaszy jaglanej, 200 ml mleka lub napoju roślinnego, szczypta soli, 1/2 awokado, 1/2 banana. Kaszę jaglaną należy dokładnie opłukać i następnie umieścić w garnku o grubym dnie. Kaszę jaglaną warto uprażyć w garnku do momentu, aż zacznie przybierać złotobrązowy kolor i słodko pachnieć. Do takiej kaszy jaglanej należy dodać mleko lub ulubiony napój roślinny i doprowadzić do zagotowania. Następnie jagłankę gotować przez około 15 minut, aż kasza wchłonie płyn. W międzyczasie, gdy gotuje się kasza, należy zrobić mus z awokado i banana. Można to zrobić, rozgniatając

owoce widelcem, lub przy pomocy blendera ręcznego. Ugotowaną kaszę jaglaną należy włożyć do miski i wierzch ozdobić musem z awokado i banana. Na jagłancę można także położyć plasterki banana i awokado. Gotowa jaglanka może być polana miodem lub syropem z daktyli.

GRYCZANKA

100 g kaszy gryczanej niepalonej, 200 ml wody, 100 ml mleka kokosowego, 2 suszone morele, 2 suszone daktyle, 5 g mielonego siemienia lnianego, 3 g mielonego cynamonu, szczypta soli, 1/2 banana, 20 g pestek granatu. Kaszę gryczaną niepaloną należy wsypać do sitka i opłukać pod bieżącą wodą. Następnie należy umieścić w garnku o grubym dnie i zalać 100 ml wody. Całość gotować na małym ogniu przez 15 minut. W tym czasie należy pokroić na plastry suszone owoce. Następnie dolać pozostałe 100 ml wody i mleko kokosowe. Po chwili dodajemy zmielone siemię lniane i posiekane suszone owoce. Całość należy zagotować przez 5 minut. Cały czas mieszając, żeby gryczanka

nie przywarła do dna. Na koniec dodać sól i cynamon. Gotową gryczankę przełożyć do miseczek i ozdobić na wierzchu pokrojonym w plasterki bananem i pestkami granatu. Można też posypać wierzch mielonym siemieniem lnianym.

WYTRAWNA GRANOLA

8 ząbków czosnku, 30 g imbiru świeżego, 5 łyżek płatków owsianych, 4 łyżki pestek słonecznika, 4 łyżki posiekanych orzechów laskowych lub migdałów bez skórki, 4 łyżki jasnego sezamu, 2 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki syropu klonowego, 4-6 łyżek oliwy extra vergine, 1/4-1/2 łyżeczki soli. W misce wymieszać wszystkie suche składniki. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i starty imbir. Smażyć do momentu, aż lekko się przyrumienia i będą pachnieć. Następnie dodać syrop klonowy i sos sojowy. Wymieszać. Dodać suche składniki i dokładnie wymieszać. Całość przełożyć na blaszkę wyłożoną pergaminem i równomiernie rozprowadzić. Piec w piekarniku nagrzanym do 170°C

przez około 10 minut. Wystudzić. Przełożyć do słoika.

Przepis na wytrawną granolę pochodzi z książki „Roślinna uczta smaków” Magdaleny Gembackiej opublikowanej przez wydawnictwo Marginesy.

KASZA MANNA NA MLEKU

2 szklanki mleka, 2 i pół łyżki kaszy manny, 2 łyżeczki miodu lub cukru, 1 łyżeczka esencji waniliowej, 1 łyżka posiekanych orzechów lub płatków migdałowych, świeże lub mrożone owoce, 1 łyżeczka dżemu lub konfitury. Do garnka wlej mleko i dodaj kaszę manną. Postaw garnek na małym ogniu i cały czas mieszając, gotuj ok. trzy minuty. Zdejmij garnek z ognia, dodaj wanilię oraz cukier lub miód. Wymieszaj. Przelej kaszkę do miseczek i udekoruj dżemem, owocami i płatkami migdałowymi.

OWSIANKA POD PIERZYŃKĄ

1/2 szklanki płatków owsianych górskich, 1 szklanka wody, 1/2 szklanki jogurtu, mleka lub napoju roślinnego, mix bakalii, świeże owoce.

W rondelku zagotuj wodę. Wsyp płatki i zamieszaj. Gotuj całość na małym ogniu, bez przykrycia. Od teraz nie mieszaj już płatków, tylko poczekaj aż wchłoną wodę i spęcznieją. Jeśli owsiankę lubisz jeść na ciepło, podgrzej mleko lub napój roślinny. Przełóż ugotowane płatki do miseczki i zalej mlekiem, napojem lub jogurtem. Postaraj się, by całość miała raczej zwartą niż rzadką konsystencję. Owsiankę przykryj grubą warstwą bakalii i świeżych owoców.

DOMOWE MUSLI

dwie szklanki płatków owsianych, dwie garści żurawiny lub rodzynków, garść pestek z dyni lub słonecznika, wiórki kokosowe, łyżka cynamonu, łyżka siemienia lnianego, łyżka otrębów pszennych lub owsianych. Wszystkie składniki wymieszaj i przesyp do szklanego pojemnika. Jedz musli z dodatkiem mleka na ciepło lub zimno, a także z jogurtem naturalnym lub samodzielnie. Po wsypaniu musli do miseczki i zalaniu mlekiem lub jogurtem warto dodać do niego świeże owoce.



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. MAT. PRAS., WYD. MARGINESY/MAGDALENA GEMBACKA

Wolny czas

Kultowe gry i zabawki z lat 90.

Szczęśliwcy, którzy pamiętają lata 90., wiedzą, jak bardzo były one wyjątkowe. Działo się tak m.in. za sprawą niezwykłych zabawek dla dzieci. Ostatnia dekada XX wieku miała niepowtarzalny klimat, a nostalgia za tamtymi czasami utrzymuje się do dzisiaj. Przedstawiamy kultowe gry i zabawki z lat 90.

Lata 90. inspirowały projektantów mody, a także współczesnych nastolatków i dwudziestolatków. Nie bez powodu tak się dzieje. W tamtych czasach nie tylko królowały dzinsy ogrodniczkę, ręcznie farbowane bluzki czy bandanki na głowę, ale także zabawki, które współczesnym dzieciom mogą wydać się po prostu dziwne. Postanowiliśmy przyjrzeć się bliżej kultowym przedmiotom dla dzieci z lat 90.

W tamtym okresie uczniowie chodzący do podstawówki spędzali dużo czasu na świeżym powietrzu. Podczas gdy rodzice byli zajęci pracą lub porządkami, najmłodsi integrowali się z sąsiadami i testowali coraz to nowsze popularne formy rozrywki. Do lubianych przez dzieci zabaw na podwórku należały:

- gra w gumę i w klasy,
- skakanie na skakance,
- wspinanie się na drzewa,
- wygibasy na trzepaku,
- zabawa tęczową sprężyną,
- wymienianie się karteczkami do kolekcjonowania.

Gra w gumę była niezwykle popularna

Osoby, które spędziły młodość w latach 90., doskonale pamiętają proste zabawy integracyjne. Aby móc grać w gumę, wystarczyło zaopatrzyć się w tani kilkumetrowy rekwiizyt. Dwoje dzieci zahaczało gumę o kostki tak, aby była ona napięta, a trzecia osoba skakała przez przeszkody. Potem następowała zmiana i wyzwaniem przyjmowało kolejne dziecko.

Gdy nie było tzw. skuchy, gumę podnosiło się wyżej; na wysokość łydek, kolan, po-



Gra w gumę była szczególnie lubiana przez dziewczynki, ale nierzadko również chłopcy próbowali swoich sił w tej rywalizacji. By utrudnić zadanie, gumę często krzyżowano na przeróżne sposoby, tworząc ciekawe przeszkody

tem ud, bioder, pasa, a nawet pach i szyi. Każda osoba skakała tak długo, aż zahaczyła nogą o gumę lub nie była w stanie jej przeskoczyć. Wygrywało dziecko, które nie „skusiło”.

Tęczowe sprężyny i kauczukowe piłeczki

Dużo frajdy sprawiały też dzieciom tęczowe sprężyny – prawdziwy hit lat 90. Można było „przelewać” je z ręki do ręki na wzór iluzjonisty. Powstawało przy tym ciekawe złudzenie optyczne – nie widać było, że mamy do czynienia jedynie z plastikową zabawką. Najlepiej jednak działały na schodach, zstępując z nich stopień po stopniu.

Równie dużo zabawy było z kauczukowymi piłeczkami różnych rozmiarów – od najmniejszych, do tych wielkości nawet piłek tenisowych! Prawdziwym artefaktem była też słynna „pac-łapka”, czyli żelowa łapka na długim ogonku, którą można było przylepiać do przeróżnych powierzchni.

Co przejęliśmy z lat 80. i wcześniejszych dekad?

Trudno również nie wspomnieć o kolorowych wrotkach i deskorolkach, na których dzieci przemierzały osiedlowe drogi i podjazdy dla wózków. Niektórzy do dzisiaj wspominają toczące się z rumorem po chodnikach plastikowe kółka z dodat-

kiem kauczuku. Do tego dochodzili mali rowerzyści na składakach typu Reksio i popularnych w latach 90. BMX-ach.

Wiele zabaw, które pamiętamy z lat 90., cieszyło się popularnością również w poprzednich dekadach. Tak było z kręceniem na talii plastikowego kółka, czyli hula-hop, czy skakaniem na skakance: na lewej, prawej lub obu nogach jednocześnie, atakując jedną nogą za drugą. Aby utrudnić sobie zadanie, można było krzyżować ręce.

Z PRL-u wywodzi się także popularna w latach 90. gra w klasy. Na chodniku rysowało się schemat z prostokątnymi polami, do których należało wskakiwać. Dziecko przemiesz-

czało się z jednego obszaru do drugiego tak, żeby nie nadepnąć na linię.

W mieszkaniu też było co robić

W latach 90. nie wszystkie zabawy wymagały przebywania na świeżym powietrzu. Dzieci gromadziły się też na schodach, klatkach schodowych czy w prywatnych mieszkaniach. Tak było w przypadku maluchów kolekcjonujących kolorowe karteczki (te można było nabyć w „papierniku”). Mali sąsiedzi chwalili się swoimi zbiorami i wymieniali różnymi egzemplarzami, które często trafiały do albumu na zdjęcia.

Równie ochoczo dzieci przystępowały do wymiany zdjęć i historyjek dołączonych do gum do żucia. Na rynku dostępnych było kilka takich produktów, m.in. gumy Turbo, Donald, a także te z bohaterami serialu „Beverly Hills”. Kolorowe historyjki dołączano także do wafelków Koukou Roukou. Natomiast największe balony pozwalała robić guma Hubba Bubba.

Równie nietypowymi zabawkami z lat 90. były gumowe figurki, szczególnie lubiane przez najmłodszych. Niejedno dziecko miało trolla z bujną czupryną lub gumowego kucyka Pony z kolorową grzywą, którego można było czesać małym grzebykiem.

Towarem pożądanym była także gra Tamagotchi, znana w Polsce również jako jajko. Była to elektroniczna zabawka umożliwiająca hodowanie wirtualnego zwierzątka, np. pieska. Trzeba było pamiętać, aby regularnie karmić pupila, w przeciwnym razie można było go stracić.

Innymi lubianymi przez dzieci zabawkami były gry, takie jak Tetris. Ta gra zręcznościowa dostępna była na komputerze lub na przenośnym urządzeniu mobilnym. Wśród rodzin, które miały bliskich na Zachodzie, powodzeniem cieszył się także Game Boy firmy Nintendo, czyli przenośna konsola do gier.

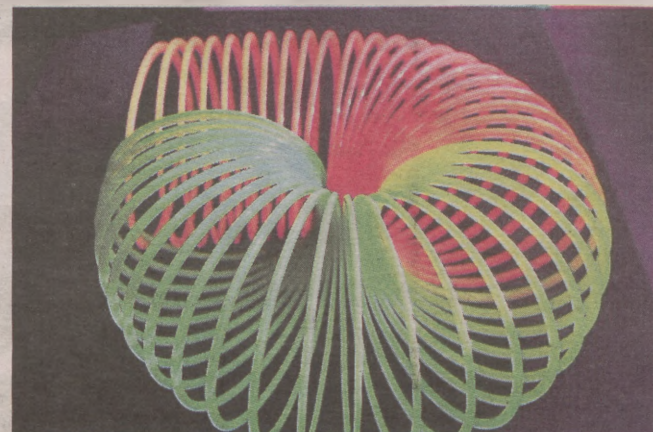
Dodatkowo wśród dziewczynek popularne były lalki Barbie i „Pollyanna pockets”, czyli miniaturowe plastikowe domki dla lalek, które składało się jak puderniczkę. We wnętrzu takiego kompaktowego pudełka można było znaleźć malutkie mebelki i po-koiki.



Robienie zdjęć aparatem Polaroid w latach 80. i 90. sprawiało dzieciom wielką frajdę



Na osiedlach królowały rolki, wrotki, a także deskorolki, których kółka nierzadko były po prostu plastikowe



Tęczowe sprężyny były obiektem pożądania wszystkich dzieci. Pozwalały tworzyć widowiskowe iluzje

Rozrywka



Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino (Monciak)

Polskie miasta warto zwiedzać niezależnie od pory roku. Przy każdej pogodzie mają swoje uroki, liczne atrakcje i potrafią nieźle zaskoczyć turystów.

W Bydgoszczy warto z pewnością zobaczyć tamtejszą „Wenecję”, którą tworzą budynki bezpośrednio sąsiadujące z rzeką Młynówką. Dziś to miejsce sprawia niesamowite wrażenie, a turystom przypomina Wenecję lub Amsterdam: zabytkowe kamienice z XIX w. wznoszą się tuż nad wodą, malownicza kładka prowadzi na Wyspę Młyńską, wokół można zobaczyć pozostałości starych spichlerzy.

W Elblągu, koło katedry św. Mikołaja (z najwyższą w województwie warmińsko-mazurskim wieżą), ciągnie się tzw. ścieżka kościelna lub zaułek kościelny. To niezwykle miejsce, w którym można poczuć się niczym w średniowieczu – z każdej strony otacza nas architektura gotycka. Zaułek daje ciekawą perspektywę na zabyt-

kową zabudowę – można stąd zrobić świetne zdjęcia.

Z kolei ulica Mariacka w Gdańsku bywa czasem nazywana „Gdańskiem w pigułce”. Ma tylko 185 m długości (wiedzie od Bazyliki Mariackiej do Długiego Pobrzeża), ale po obu jej stronach wznoszą się piękne zabytkowe kamienice z przedprożami zdobionymi motywami biblijnymi i mitologicznymi.

Floriańska to jedna z najśłynniejszych krakowskich ulic. Wytyczona w XIII w., ciągnie się od Rynku Głównego do Bramy Floriańskiej i stanowi część Drogi Królewskiej. Po obu stronach ulicy nie brakuje zabytków i interesujących miejsc. Warto zwiedzić np. Muzeum Farmacji czy Dom Jana Matejki.

Kto nie słyszał o Krupówkach w Zakopanem? Łączą piękno widoków na Tatry i mniej lub bardziej tradycyjnej architektury góralskiej z zalewem reklam i szyldów. Trudno się dziwić – to handlowe serce Zakopanego, odwiedzane praktycznie codziennie przez tłumy turystów.

Polskie miasta skrywają wiele niespodzianek i pięknych zakątków. Są wśród nich ulice, których urok zachwyci zarówno stałych mieszkańców, jak i turystów z Polski i zagranicy

ZAPIERAJĄCE DECH W PIERSIACH ULICE POLSKICH MIAST



Elbląg, ścieżka kościelna



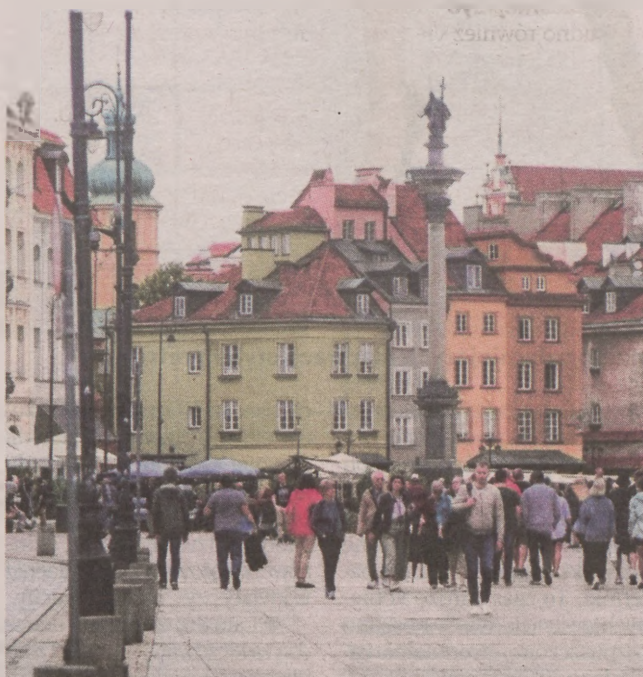
Gdańsk, ul. Mariacka



Kraków, ul. Floriańska



Bydgoszcz, „Wenecja Bydgoska”



Warszawa, Krakowskie Przedmieście



Zakopane, Krupówki

Ubrania i fryzury

Ponadczasowy styl retro dla każdego

Styl retro w modzie to połączenie klasyki i współczesności. Jak się okazuje, jest on ponadczasowy i może mieć naprawdę bardzo różne oblicza. Z pewnością każdy może znaleźć w nim coś dla siebie. Podpowiadamy, na czym polega ten styl i jak z powodzeniem korzystać z mody retro

Martyna Robek
martyna.robek@polskapress.pl

Styl retro polega na łączeniu części garderoby, które nawiązują swym wyglądem do minionych dekad. Moda nie przemija, lecz zatacza koło i często do nas powraca. Zdarza się, że ubrania oraz elementy garderoby pojawiają się w nieco zmienionej formie, zaś innym razem wyglądają niemal identycznie jak dawniej.

Moda retro – ubrania typowe dla tego stylu

Łaciński przedrostek retro oznacza „w przeszłości” lub „wstecz”. XX wiek był niezwykle obfity w różnorodne, często zaskakujące rozwiązania, dodatki, fasony i wzory. Stanowią one inspirację po dziś dzień. Choć niektórzy mogą nazywać styl retro staromodnym, to zdecydowana większość przyznaje, że jest on niezwykle kobiecy i elegancki. Ten trend w modzie polega na wykorzystywaniu kolorystyki, fasonów oraz krojów nawiązujących swym charakterem do minionych dekad.

Do najpopularniejszych elementów stylu retro należą: słynna w latach 20. mała czarna oraz sztuczna biżuteria; sukienki i spódnice z kloszem oraz spodnie cygaretki – typowe dla lat 50., buty na wysokich obcasach i damskie garnitury – jak w latach 30.; nadruki w groszki i ostre kolory – charakterystyczne dla lat 60., czy luźne tuniki oraz geometryczne wzory – typowe dla popularnego w latach 70. stylu hippie. Mnóstwo trendów z XX wieku przetrwało do dziś. Częściami garderoby, nawiązującymi do XX wieku, są również bluzki z cekinami czy sukienki z przedłużoną talią.

● W latach 20. pojawiła się m.in. jedna z popularniejszych fryzur, tzw. bob, która w modzie wciąż wraca do łask. Dodatkowo niezwykle popularny i uwielbiany na wieczorne wyjścia makijaż smokey eyes wraz z czerwonymi ustami, to również trend typowy dla stylu retro.

● Lata 30. to moda na rajstopy kabaretki. Noszono także buty na wysokich obcasach. W tym okresie kobiety nosiły na głowie loki lub fale.

Ubrania w groszki to jedna z najpopularniejszych inspiracji stylem retro

● W latach 40., czyli w okresie wojny stawiano na proste stylizacje. Modne były wąskie spódnice ołówkowe, bluzki koszulowe i eleganckie dodatki. W makijażu przede wszystkim podkreślano usta.

● Lata 50. to czas pojawiania się wielkich ikon modowych. Audrey Hepburn wypromowała klasyczny trend – uwielbiany do dzisiaj oraz sukienkę wieczorową – małą czarną (ta sukienka pojawiła się już wcześniej). Brigitte Bardot nosiła spodnie capri i bluzki z łódkowymi dekolami.

● W modzie lat 60. zakochają się panie lubiące rozkloszowane sukienki w groszki czy buty balerinki. To czas bardzo kobiecych stylizacji. Włosy noszono rozpuszczone, ewentualnie zakładano również opaski. Popularne w tym okresie było tzw. ko-

cie oko, czyli trend w makijażu, uwielbiany przez nas do chwili obecnej. Od końca tej dekady królował wspomniany już styl hippie, z którego przetrwały: spodnie dzwony, kurtki dżinsowe, kolorowe chusty, sukienki w kwiaty czy... okulary muchy.

● Lata 80. w modzie uchodzą za kiczowate, ale nadal zdarza nam się sięgać po charakterystyczną dla tamtego okresu

plastikową biżuterię czy leginsy. To wszystko wyraźnie wskazuje na to, że chętnie sięgamy po elementy garderoby typowe dla minionych czasów i niejednokrotnie stanowią one dla nas prawdziwą inspirację.



Tzw. fryzura bob pojawiła się w latach 20. XX wieku. Po stu latach wcale nie wypadła z mody



Perły były szalenie popularnym dodatkiem przed II wojną światową, ale i dziś pasują do wielu kreacji

plastikową biżuterię czy leginsy.

To wszystko wyraźnie wskazuje na to, że chętnie sięgamy po elementy garderoby typowe dla minionych czasów i niejednokrotnie stanowią one dla nas prawdziwą inspirację.

Styl retro może być inspiracją dla każdej kobiety, niezależnie od typu urody czy temperamentu. Istotne jest, by dobrze go

zgodnie ze swoim typem figury, np. kobiety, które nie mogą pochwalić się zgrabną talią, świetnie odnajdą się w rozkloszowanych sukienkach i spódnicach, które ukryją ten mankament ich sylwetki. Jednak szczególną uwagę stylowi retro powinny poświęcić panie o klasycznych typach urody, które dobrze wyglądają w eleganckich, szykownych kreacjach.



[illegible]

ROZWIĄZANIE: NAJLEPSZE SĄ WIZYTY KRÓTKIE

Zawody w układaniu kostki Rubika

Rajmund Welnic
Region

76 zawodników wzięło udział w zawodach Ice Cubing Szczecinek, czyli w zmaganiach w układaniu legendarnej kostki Rubika.

W hali sportowej szczecineckiej Szkoły Społecznej rozgrywane były silnie obsadzone zawody w układaniu kostki Rubika Ice Cubing Szczecinek. To druga tego rodzaju impreza w Szczecinku. Wzięło w niej udział 76 zawodników, w tym goście z zagranicy. To prawdziwi mistrzowie w tym sporcie - dość powiedzieć, że potrafią ułożyć

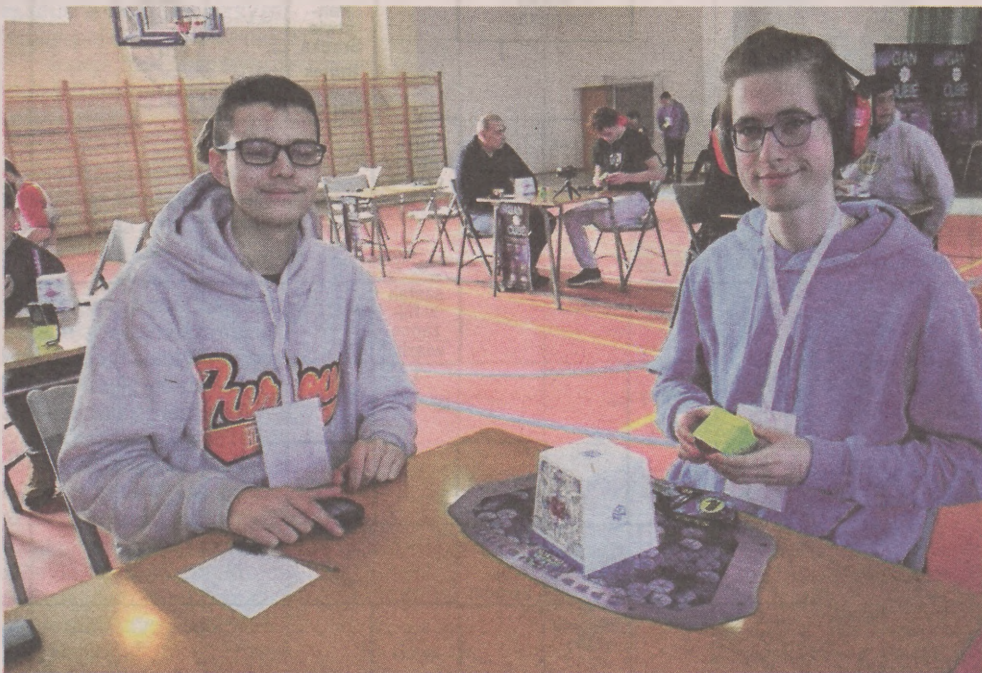
cały sześcian w kilkanaście sekund. Najlepsze wyniki na świecie oscylują w granicach kilku sekund.

Konkurencji w układaniu kostki Rubika jest sporo, w tym np. układanie jej jedną ręką lub bez patrzenia.

Kostka Rubika była światowym szaleństwem w latach 80. ubiegłego wieku. Dzisiejsi 40-50-latkowie na pewno wspominają ją z nostalgią, ale wciąż bawi - starszych i młodszych. Zabawa kostką polega na takim ułożeniu kwadratów, aby na każdej ścianie wszystkie posiadały jeden kolor. Składa się ona z 26 sześcianów i przegubu umieszczonego w środku. ©©



Zawody Ice Cubing Szczecinek



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
■ 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

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

Finanse biznes

USŁUGI PRAWNE

ODWOŁANIA, pozwy, 731961209.

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów 788-016-988

stronaZDROWIA

Czytaj dla zdrowia



czytaj
stronazdrowia.pl

Wieniawskiego, nuty góralskie i litewskie zagra młody talent

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Nalepszy skrzypek z polskiej ekipy na konkurs Wieniawskiego i przepiękny koncert d-moll tegoż kompozytora. To dzieło i inne utwory usłyszymy w słupskiej filharmonii 10 marca.

Koncert z uczestnikiem 16. Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego Wojciechem Niedziółką nosi tytuł „Muzyczne wspomnienia”. Sinfonia Baltica zaprasza na niego w piątek, 10 marca, o godzinie 19. Bilety 45/40/35 zł do kupienia w kasie filharmonii przy ul. Jana Pawła II oraz na portalu bietylna.pl.

Usłyszymy II Koncert skrzypcowy d-moll Henryka Wieniawskiego. Nie zabraknie też pełnych wigoru „Tańców góralskich” Stanisława Moniuszki i opartej na muzyce ludowej „Rapsodii litewskiej” Mieczysława Karłowicza, które z solistą wykona orkiestra Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara pod batutą Szymona Morusa.

O dziele słów kilka

Jak podaje portal muzyki-polskiej.pl, II Koncert d-moll Wieniawskiego, ukończył w Petersburgu, gdzie od 1860 roku pełnił stanowisko solisty Jego Carskiej Mości i teatrów car-



Mimo młodego wieku Wojciech Niedziółka ma już na koncie główne nagrody w konkursach skrzypcowych

skich. Praca nad dziełem zaczęła się jednak wcześniej, w 1856 roku, a premiera miała miejsce 9 grudnia 1862 roku w Petersburgu. Orkiestrę poprowadził Anton Rubinstein. Niestety, dzieło, które dzisiaj zachwyca melomanów na całym świecie, zostało chłodno przyjęte przez ówczesnych krytyków i publiczność.

O soliście

Wojciech Niedziółka jest 19-letnim skrzypkiem, studentem I roku Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi, w klasie skrzypiec prof. Łukasza Błaszczyka. Jest laureatem wielu prestiżowych konkursów muzycznych organizowanych w kraju i zagranicą. Ostatnio został najwyższej sklasyfikowanym Polakiem XVI Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego w Poznaniu, a także finalistą konkursu skrzypcowego „International LOUIS SPOHR Competition for Young Violinists” w Weimarze.

Występował jako solista z towarzyszeniem wielu orkiestr. Współpracuje z Europejskim Centrum Muzyki Krzysztofa Pendereckiego w Lusławicach jako solista programu „Prezentacje” oraz jako koncertmistrz „Penderecki Youth Orchestra”. Uczestniczył w prestiżowych programach Morningside Music Bridge oraz Luzerne Music Center w USA. ©

Raz, dwa, trzy, na akty widz popatrzy

Joanna Krężelewska
Koszalin

Na marzec Centrum Kultury 105 szykuje dwie ciekawe wystawy. To indywidualna ekspozycja Dariusza Przewieźlikowskiego „Raz Dwa Trzy - Obraz” oraz wystawa aktu pt. „Venus Foto”.

Wystawa twórczości Dariusza Przewieźlikowskiego pt. „Raz Dwa Trzy - Obraz” otwarta zostanie 1 marca o godz. 18 w Bałtyckiej Galerii Sztuki. Prace prezentowane będą do 26 marca, a wstęp będzie darmowy.

Choć najbliższa autorowi jest ceramika, prezentowane prace zrealizowane są w różnych technikach plastycznych. Ideą wystawy jest dialog obiektów i technik. Medium, jakim się posługuje Przewieźlikowski, to przede wszystkim wypalana, szkliona i angobowana masa ceramiczna, ale oprócz ceramiki zobaczyć możemy malarstwo oraz miniatury tkackie zwane przez artystę tekstyliami. Na wystawie prezentowane będą trzy cykle: Dialog Obiektów, Rytuał Oceanu i Dom.

17 marca o godz. 18 w Galerii Amfiteatru rozpocznie się wernisaż wystawy aktu pt. „Venus Foto”. Wstęp wolny. Fotografii można będzie oglądać do 31 marca.

To poplenerowa wystawa międzynarodowego spotkania fotograficznego „Łyse Plenery”, które odbyło się w czerwcu ubiegłego roku

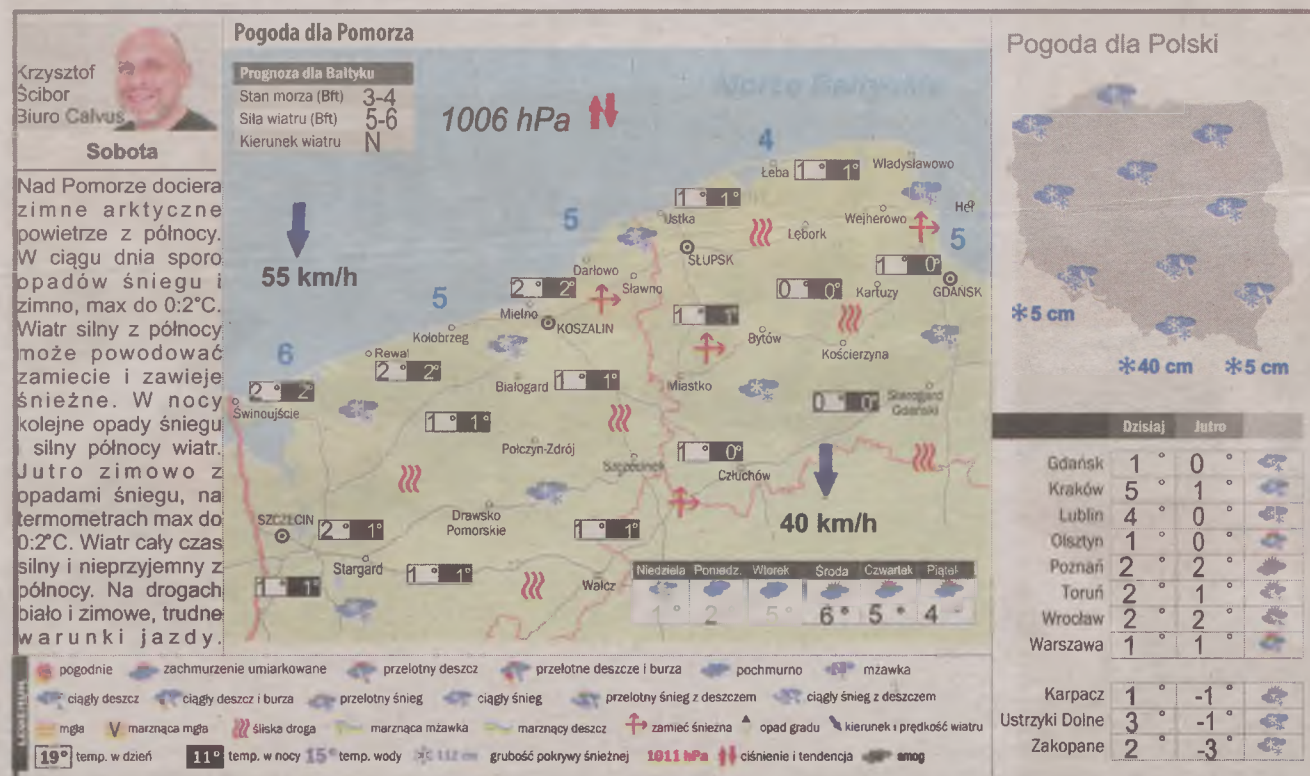


Kobięcy akt Karela Sevcika

na Zamku Gorzanów w Polsce. Uroki ciekawej scenarii renesansowego zamku zainspirowały wielu utalentowanych czeskich i polskich fotografów do wykonania niepowtarzalnych aktowych fotografii z udziałem polskich i czeskich modelek.

- Duch miejsca, krągłości kobiecego ciała, światło, cień i przyjazna atmosfera, to cała kompozycja, tym wszystkim chcemy podzielić się z Państwem poprzez wystawę pt. „Venus Foto”. Mam nadzieję że czterdzieści naszych fotografii umili Państwu czas - zapowiadają organizatorzy wystawy. ©

POGODA



Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Dzisiaj i jutro (25 i 26 lutego) warto o godzinie 19 wybrać się na spektakl „Nasz mały PRL”.

To wielce udany debiut reżyserski aktorki Moniki Janik-Hussakowskiej. Iskrzący się dowcipem i szalonymi scenami spektakl oparty jest na reporter-

skiej książce Izabeli Meyzy i Witolda Szablowskiego, którzy postanowili spędzić trochę czasu w słusznie minionym PRL-u. Zamieszkali w wielkiej płycie, zdobyli meble i przedmioty z epoki, walczyli o papier toaletowy i wyłączali sobie prąd i wodę. Przedstawienie oparte na ich reportażu mówi jednak nie tylko o tym, co było, ale i o nas, Polakach współczesnych. ©



„Nasz mały PRL” to wybitny popis aktorski

Padnij i powstań dla Chmiela

Akcja pomocy dla słupskiego hiphopowca Kuby Chmiela. W 2013 roku uległ on ciężkiemu wypadkowi. Uraz kręgosłupa spowodował paraliż, na szczęście nie został uszkodzony rdzeń kręgowy i lekarze dają szansę na przywrócenie mu sprawności.



KOLEJNA AKCJA POMOCY

Impreza w słupskiej hali Gryfia trwała przez cały miniony weekend. W niedzielę nastąpił finał. Jakub Chmielowiec, który co roku potrzebuje 30 tysięcy złotych na rehabilitację i leczenie, w 2013 roku uległ ciężkiemu wypadkowi.

W jednym ze słupskich klubów organizował III Przegląd Pomorskiego Hip-Hopu. Po imprezie nieszczęśliwie upadł, doznając urazu kręgosłupa. Miał zmiążdżone trzy kręgi szyjne i nie mógł oddychać samodzielnie. Uraz kręgosłupa spowodował u Kuby paraliż, na szczęście nie został uszkodzony rdzeń kręgowy i lekarze dają szansę na przywrócenie mu sprawności. Podczas tegorocznego finału uczestnicy mogli robić nie tylko burpee (padnij i powstań), ale także, korzystając z przygotowanych atrakcji, np. aukcji, zobaczyć pokazy artystyczne i inne wydarzenia - w tym muzyczne. Celem było jak zwykle zbieranie 30 tysięcy złotych. Co roku udaje się zebrać tę kwotę i to z nadadkiem, który przekazywany jest na pomoc dla innych niepełnosprawnych. Pomysłodawcą i organizatorem akcji pomocy jest Marcin Pluta.

