

# WEEKEND *z rodziną*

● **Temat weekendu** Nieśmiałość utrudnia wielu osobom funkcjonowanie w codziennym życiu i nawiązywanie nowych relacji. Ale istnieje wiele prostych technik, które sprawią, że zniwelujemy objawy dużego stresu, a nawet przełamiemy swe obawy na przykład przed publicznymi wystąpieniami **str. 5** ● **Poradnik** Łowienie ryb to doskonały sposób na zrelaksowanie się. Wędkarstwo łączy wypoczynek i wyciszenie się nad rzeką czy jeziorem. Jakie będą opłaty i zasady dla wędkarzy w 2023 roku? **str. 7**



Sobota-niedziela  
18-19.02.2023

Nr 41 (4893)  
Nakład: 7.775 egz.

www.gp24.pl

Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

**Tajemnicza  
budowla w lesie.**  
Każda informacja  
jest ważna **str. 14**



**Kultura**  
Poeci maratończycy  
na start. Ruszają  
zmagania na wiersze  
**str. 15**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



**REGION** PO SZCZECINECKIM PIWIE POZOSTAŁO TYLKO WSPOMNIENIE, TROCHĘ ETYKIET, PODSTAWEK, BUTELEK...

## Browar wyleciał w powietrze



**Wyrok na browar w Szczecinku zapadł w Warszawie, w Zjednoczeniu Przemysłu Piwowarskiego.** Wysadzony i rozebrany pod koniec lat 70. XX wieku, piwo produkować przestał już nieco wcześniej z powodu problemów z jakością. Miejscowy złocisty napój miał fatalną reputację... **str. 2**

## W poniedziałek w naszej gazecie **Sportowy24**

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

Zamów  
**prenumeratę Głosu**

☎ 94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

# Piwo zeszło na psy... Browar wysadzono

Rajmund Wełnic  
Temat z pierwszej strony

**Po browarze w Szczecinku pozostało jedynie wspomnienie, trochę etykiet, podstawek pod kufel, butelek i resztki piwnic przy ulicy Wyszyńskiego. Wysadzony w powietrze pod koniec lat 70. XX wieku, piwo produkować przestał już nieco wcześniej z powodu problemów z jakością...**

Pod koniec produkcji - z uwagi na brak inwestycji i modernizacji, skracanie procesu technologicznego i warzenia, aby wyprodukować jak najwięcej - piwo miało fatalną reputację. Zwłaszcza w porównaniu z piwem z sąsiedniego - prosperującego do dziś - browaru z Połczyna-Zdroju. Sprzedawcy skarżyli się, że piwo się psuło błyskawicznie, po dniu, góra dwóch pływały w nim już jakieś podejrzane kłaczki.

### Powojenne piwo zeszło na psy...

Po wojnie w Szczecinku warzono trzy gatunki złocistego napoju. Zdecydowanie najlepszą marką cieszyło się piwo Morskie (12,5 % ekstraktu) wdrożone do produkcji za czasów dyrektora Jarocho. Najczęściej jednak w sklepach królowało popularne Jasne pełne (12 % ekstraktu). Eksperymentowano także z piwem ciemnym i słodowym z myślą o dworcowym barze, gdzie nie można było wówczas podawać napojów alkoholowych. Wyroby browaru w Szczecinku trafiały głównie na rynek lokalny, zamknięty w granicach dawnego powiatu. Choć niekiedy Morskie można było kupić nawet w stolicy, gdzie spotykali je bawiący w delegacji szczecińscy urzędnicy. Początkowo piwem napełniano butelki zamknięte ceramicznym korkiem z gumową uszczelką (dziś tak sprzedaje się tylko najlepsze gatunki), z czasem zaczęto je kapsłować. Dużą część sprzedaży stanowiło piwo beczkowe (niegdyś w dębowych, potem w aluminiowych) kierowane do miejscowych lokali gastronomicznych.

Zanim zszargano reputację szczecińskiego piwa, opinie na jego temat były krańcowo



Wystawa piwnych etykiet ze Szczecinka z okresu powojennego

różne. - Dobre było, jęczmienne - wspomina pan Henryk, 80-letni mieszkaniec Szczecinka.

Wybrańcy mieli okazję kosztować piwa wprost z kadzi leżakowych, przed filtrowaniem i butelkowaniem. Ponoć było wyśmienite, w czym zasługa także wody ze studni głębinowej. Dzięki nowoczesnej - do czasu - suszarni słoju było bardzo jasne. - Zrobić takie to wielka sztuka, bo uzyskać piwo czerwone lub ciemne to żaden problem - powiadają browarnicy.

### Ostatni krzyk techniki

Browar w Szczecinku zbudowano w latach 80. XIX wieku. Lekkiej konstrukcji budynki kryły wewnątrz trzy miedziane kotły warzelnicze, piwnice do leżakowania piwa. Zainstalowano tu też ostatni krzyk XIX-wiecznej techniki - suszarnię słoju (namoczone i skiełkowane ziarno jęczmienia, w którym nastąpiła przemiana skrobi w cukry proste) wykorzystującą do tego spaliny z browarnianej kotłowni. Obok znajdowała się słodownia, pod którą Niemcy budowniczo wywiercili studnię głębinową.

Neustettiner Bergbrauerei, czyli browar miejski, założył w 1853 roku niejaki Behrend. Kilkadziesiąt lat później interes przejął Hermann Riemer,

do jego potomków firma Neustettiner Bergbrauerei AG należała aż do roku 1945. Piwo warzono według receptury bawarskiej, czyli Reinheitsgebot, a wydajność browaru w początkach XX wieku sięgnęła 12 tysięcy hektolitrów rocznie. Rodzinna firma Riemerów należała do najpotężniejszych w mieście.

### Przedwojenne piwa ze Szczecinka

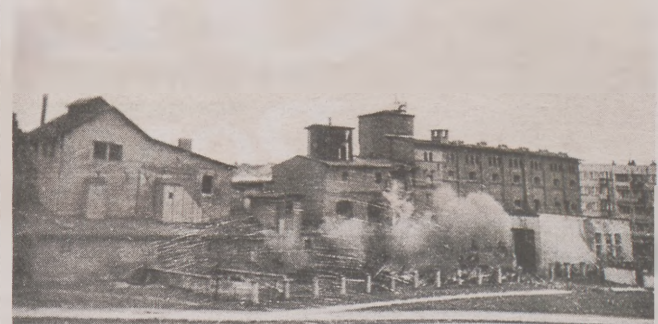
A co warzono w nim przed wojną? Z dawnych niemieckich etykiet opublikowanych na stronie www.polbeerlabels.pl (polecamy, istna kopalnia wiedzy dla pasjonatów browarnictwa) wynika, że głównie lagery (piwo dolnej fermentacji zawierające poniżej 12% ekstraktu, mogą być ciemne lub jasne w zależności od użytego słoju) i jasne pełne. Ale także pilsnery (nazwa pochodzi od Pilzna w Czechach, piwo dolnej fermentacji, mocno chmielone, maksymalnie 12,5 % ekstraktu), koźlaki i podwójne koźlaki (doppel bock). To z kolei o piwa zarówno górnej, jak i dolnej fermentacji, jęczmienne i pszenne, ekstrakt ponad 16%, a alkohol minimum 6,5 %. W Szczecinku warzono także malzbier (podwójny malzbier), czyli piwo słodowe górnej fermentacji, zawiera średnio 11,7

% ekstraktu, ale o małej zawartości alkoholu.

Jak widać, całkiem sporo piwnych stylów jak na jeden browar (zakład w Szczecinku miał trzy kotły warzelnicze). Ale - z czego do dziś słynie większość niemieckich browarów - niespecjalnie kombinowano ze składnikami. Zgodnie z Reinheitsgebot, najstarszym dokumentem regulującym proces produkcji żywności, piwo mogło powstawać tylko ze słoju, wody i chmielu. Taki dokument wydał w roku 1516 roku bawarski książę Wilhelm IV i jego brat, książę Ludwik X. Dodatek drożdży pojawił się później, bo w XVI wieku jeszcze nie wiadomo o ich roli w procesie fermentacji.

### Smutny koniec browaru

Wyrok na browar w Szczecinku zapadł w Warszawie, w Zjednoczeniu Przemysłu Piwowarskiego. Nastąpiła właśnie epoka gierkowskiej gigantomanii, a małe nie miało racji bytu. Rynek miało zalać piwo z ogromnych browarów, w rodzaju stawianego właśnie wówczas zakładu w Poznaniu. Nowy browar miał powstać w Szczecinku, w rejonie ulicy Łukasiewiczza, gdzie w tym samym czasie budowano nową mleczarnię. Nic z tego jednak nie wyszło. Człkawką odezwała się również lokalizacja w centrum



Koniec browaru w Szczecinku... pod koniec lat 70. został wysadzony w powietrze i rozebrany



Po wojnie zdecydowanie najlepszą marką cieszyło się piwo Morskie

miasta. W latach 60. i 70. wokół browaru powstały bloki mieszkalne, a ludziom zaczął przeszkadzać gęsty, czarny dym wylący z komina czy kłęby kurzu i plew unoszące się przy czyszczeniu ziarna. Problemem były także browarniane ścieki, bardzo agresywne, bo zawierające dużo drożdży. I chociaż czasy były takie, że ekologią i brudami płynącymi do jeziora Wielimie niezbyt się jeszcze przejmowano, to wydział ochrony środowiska z województwa nakazał wstrzymać produkcję.

Według wielu opinii na ratowaniu browaru nie zależało też specjalnie szefem Zakładów Piwowarsko-Słodowych z Koszalina, pod które podlegał Szczecinek. Na pewno była to swego rodzaju konkurencja na lokalnym rynku.

W połowie lat 70. browar stanął na dobre. Przez kilka lat wy-

korzystywano jeszcze piwnice do składowania winnego moszczu, ale dni firmy były już policzone.

- Dostaliśmy zlecenie pocięcia miedzianych kotłów warzelniczych - opowiada nam rzemieślnik, który dopełnił dzieła „zniszczenia”. Było z tym nieco kłopotu, bo okazało się, że miedź doskonale przewodzi ciepło i nie można jej było pociąć palnikami. Metal po prostu nagrzewał się na całej powierzchni. W rozwiązaniu problemu miał pomóc profesor z katedry spawalnictwa koszalińskiej Wyższej Szkoły Inżynierskiej. Nie czekając jednak na opinię eksperta, kotły, przypominające nieco banie na cerkwiach, porąbano po prostu siekierami...

A potem budynki browaru po prostu wysadzono w powietrze... ©

Jak i gdzie zacząć przygodę z wędkowaniem całą rodziną

**PORADNIK** str. 7

Coś dla zapracowanych: potrawy jednogarnkowe

**KUCHNIA** str. 8-9

# WEEKEND *z rodziną*

Coś dla osób plus size. Jak ukryć mankamenty sylwetki

**MODA** str. 10

Nowalijki, które można wyhodować w swoim domu

**DOM** str. 12

**GŁOS**

Sobota - Niedziela, 18 - 19.02.2023

## TO NIE MUSI BYĆ PROBLEM. JAK WALCZYĆ Z NIEŚMIAŁOŚCIĄ



Nieśmiałość utrudnia wielu osobom funkcjonowanie w codziennym życiu i nawiązywanie nowych relacji. Ale istnieje wiele prostych technik, które sprawią, że zniwelujemy objawy dużego stresu, a nawet przełamiemy swe obawy na przykład przed publicznymi wystąpieniami str. 5

Blanka Aleksowska

ŚMIELEJ,  
TY TEŻ  
POTRAFISZ

Nie każdy musi być ekstrawagancką duszą towarzystwa, gwiazdą wieczoru, centrum uwagi. To społeczne oczekiwanie i bezlitosne stereotypy powoli odchodzą do lamusa, ustępując coraz częściej zrozumieniu. Ale nadmierna, lękowa nieśmiałość znacznie utrudnia życie. I warto stanąć z nią w szranki - nie dla innych, tylko dla samego (samej) siebie. Ponurak, ciamajda, tchórz. „Co on taki cichy?”, „Ona chyba nikogo nie lubi...”. To opinie i przekonania, z którymi chyba każdy „nieśmialek” musiał się kiedyś zetknąć i którym musiał zaprzeczać. Tłumaczyć, że przecież to nie tak. Nie wiedzieć czemu przyjęliśmy, iż każdy musi być rozmowny, sypać dowcipem - albo chociaż głośno się z niego śmiać. Introwertyk? Smutas i outsider. Szczęśliwie te nijak mające się do rzeczywistości uprzedzenia zanikają. Zgłębianie tematyki zdrowia psychicznego, różnych cech osobowości, ludzkiej natury - poprowadziło nas ku większej wyrozumiałości i akceptacji. Diabli biorą sztywne oczekiwania. I dobrze! Grunt to wiedzieć, czego tak naprawdę sami potrzebujemy i być z tymi potrzebami w kontakcie. A także umieć odróżnić je od samodzielnie wykreowanych rygorów („powinienem...”, „powinnam...”). Nieśmiałość - jak wszystko w tym dziwnym świecie - ma plusy dodatnie i plusy ujemne. Zazwyczaj idzie w parze z większą empatią, darem obserwacji tego, co naokoło nas. Sęk w tym, że nadmierna i przesadna potrafi także zamroczyć, postawić nas przed krzywym zwierciadłem. Bo w końcu dlaczego w ogóle jesteśmy nieśmiali? Czyżby coś było z nami nie tak? Czego boimy się, gdy musimy się odezwać, zagaić, przykuć spojrzenia? Nieśmiałość to lęk i niepewność. Rośnie, rośnie, aż zacznie przyduszać i ograniczać ruch. Nie warto czekać, aż urośnie to bardzo i będzie nam dyktować wszystkie kroki. A pokonać ją czy opanować - jest o wiele, wiele łatwiej, niż się spodziewamy. Inni nie oceniają nas tak krytycznie, jak może nam się zdawać. Są dla nas łagodniejsi, niż my sami. Dajmy sobie więc odetchnąć. Przecież jesteśmy OK.

Nieporadnik Tatusia

## BŁĄD NR 105

Czas się przyznać: rodzice popełnili poważny błąd wychowawczy...A było to tak: dzieci, znaczy synowie moi, od jakiegoś czasu dzielili się z rodziną informacjami, których nie mogli uzyskać w domu, bo w domu do nich dostępu nie mają. Ale wyteżona praca dziennikarzy śledczych doprowadziła do konstatacji, że za demoralizację synów moich odpowiadają Staś, Jaś, Mikołaj i cała reszta czeredy. Bo przecież bez nich dzieci nie znałyby wszystkich bohaterów Marvela, młodszy nie chciałby biegać z młotkiem po domu, udając Thora, starszy zaś nie walczyłby z Octopusem skacząc po parapetach...

Ale nade wszystko: dzieci nie odkryłyby mincrafta.

Ba, tata nie odkryłby mincecrafta.

Wyjaśniam: to taka gra, a raczej rodzina gier, w której z klocków buduje się różne konstrukcje. Tyle, że na etapie tabletu, telefonu lub komputera. Można oczywiście też burzyć. Albo uganiać się, w tej grze, za jakimiś mobami.

Dzieci mi wytłumaczyły. A potem wsiadły. Bo rodzice pomyśleli sobie, że dzieci od rówieśników w znajomości świata nie mogą odbiegać, a świat pełen jednak tych ekraników. Jednak nikt nie spodziewał się, że dzieci uzależnią się w 30 minut...

W związku z tym, szlaban. Na szczęście na półce stało „Magiczne drzewo”. Ach, to jest dopiero lektura!

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

Gwiazda

AKTOR ZA KAŻDYM RAZEM ROBI COŚ  
ZUPEŁNIE INNEGO I COŚ NOWEGO.  
TO, ŻE WYSZŁO NAM OSTATNIM RAZEM,  
WCALE NIE ZNACZY, ŻE UDA SIĘ I TERAZ

Sonia Bohosiewicz, aktor ka teatralna i filmowa



FOT. JAKUB STEINBORN

Warto wiedzieć

## Jak rozwijać kreatywność i pobudzać wyobraźnię

**Kreatywność to obecnie wyjątkowo pożądana umiejętność, doceniana przede wszystkim w strefie zawodowej. Przydaje się jednak także w życiu osobistym, ułatwiając rozwiązywanie problemów i odnajdywanie się w nowych sytuacjach.**

Kreatywność to proces myślowy, którego można się nauczyć, rozwijać go i wzmacniać poprzez ćwiczenie. Warto go trenować, bo jest użyteczny nie tylko w pracy i szkole, ale też w codziennym życiu.

- Kreatywność pomaga wychodzić obronną ręką z trudnych sytuacji, wskazuje nowe, czasami niekonwencjonalne rozwiązania i daje możliwość rozwijania się w wielu różnych kierunkach - mówi Magdalena Pytel, psycholog i terapeuta.

### WAŻNE DZIECIŃSTWO

Tłumaczy, że brak umiejętności kreatywnego myślenia może świadczyć o dorastaniu w niekorzystnym środowisku, które zamiast wspierać - ganiło za nowe pomysły, „zabijało” ciekawość świata u dziecka i zmuszało je do funkcjonowania w utartych schematach.

To właśnie w dzieciństwie dzięki swobodnej zabawie rozwijamy w naturalny sposób wyobraźnię, a co za tym idzie - wspieramy naszą kreatywność.

Wspólna, kreatywna zabawa z rodzicami wzmacnia rodzinne więzi i pomaga w budowaniu bezpiecznej relacji. Wpływa na rozwój poznawczy, społeczny, emocjonalny i językowy dziecka. Ponadto redukuje stres i zachowania destrukcyjne, zwiększa natomiast kompetencje emocjonalne, pomaga w trenowaniu skupienia oraz umiejętności negocjacji i logicznego myślenia. Choć zabawa kojarzy nam się przede wszystkim z dzieciństwem, to dorośli nie powinni o niej zapominać! Pobudzanie

wyobraźni, które owocuje zwiększoną kreatywnością, nie się wiele profitów także w życiu zawodowym. - Kreatywność może pomagać w redukowaniu stresu, budowaniu pewności siebie, dawaniu przykładu innym pracownikom oraz przekładać się na rozwój naszej ścieżki kariery - tłumaczy psycholog.

### PRZYDATNE W PRACY

Umiejętność twórczego myślenia często sprawdzana jest na rozmowach kwalifikacyjnych. Kreatywność jest obecnie uznawana za jedną z kluczowych kompetencji na rynku pracy, na którym liczy się umiejętność tworzenia nowych rozwiązań i nieszablonowego myślenia. Kandydat, który w swoich odpowiedziach wyjdzie poza utarte schematy, ma większe szanse na zatrudnienie na stanowisku, na którym oczekiwane jest samodzielne myślenie i zdolność do rozwiązywania problemów.

### JAK ROZWIJAĆ KREATYWNOSĆ?

Rozwijanie kreatywności zaczyna się we wczesnym dzieciństwie. Już wtedy opiekunowie przez konkretne zabawy z dziećmi mogą wzmacniać procesy myślowe odpowiedzialne za twórcze myślenie. W kolejnych latach pozostawienie dziecku przestrzeni na samodzielne działania i poszukiwania jest najlepszym, co mogą zrobić wspierający rodzice. W dorosłym życiu musimy pamiętać o stałym treningu tej umiejętności i dbaniu o ciągle pobudzanie wyobraźni.

Magdalena Pytel dodaje, że kreatywność można pobudzić przede wszystkim poprzez otwartość na ludzi i na świat, słuchanie innych, wymianę poglądów, odwiedzanie nowych miejsc, szukanie nowych sposobów spędzenia czasu, próbowanie się w nowych sytuacjach



FOT. 123RF

**Nie każdemu przychodzi łatwo twórcze myślenie, ale na szczęście można się go nauczyć. Kiedy czujesz, że brakuje ci nowych pomysłów, warto odświeżyć głowę**

i stawianie czoła wyzwaniom. Poznaj sprawdzone sposoby na rozwijanie wyobraźni:

● Prace twórcze wykonywane ręcznie, takie jak rysowanie, bazgranie, a w szczególności pisanie, aktywują w naszym mózgu o wiele więcej ośrodków niż korzystanie z klawiatury. Od ręczne robienie notatek wpływa pozytywnie na procesy zapamiętywania, koncentrację, orientację przestrzenną oraz umiejętność rozwiązywania problemów.

● Kalambury i łamigłówki oraz zabawy w skojarzenia czy zgadywanki to świetna forma rozrywki dla całej rodziny lub grupy przyjaciół. Pobudzają naszą wyobraźnię i urozmaicają słownictwo. Jeśli mamy ochotę na „potrenowanie” mózgu w samotności, warto sięgnąć po krzyżówki, sudoku lub inne łamigłówki.

● Czytanie i pisanie świetnie wpływa na pamięć i zwiększa neuroplastyczność mózgu. Chcąc wpłynąć na naszą kreatywność, musimy pamiętać,

aby sięgać po różne gatunki literatury. Miłośnik skandynawskich kryminałów powinien zająć czasem do polskiej poezji albo literatury faktu. Wyobraźnię pobudza także tworzenie własnych historyjek i opowiadań, nawet jeśli mają trafić tylko do naszej szuflady.

● Zmiana otoczenia. Nie musi to być od razu podróż na drugi koniec świata - czasem wystarczy spacer po mniej znanej okolicy naszego miasta czy praca z innego miejsca niż zwykle, np. kawiarni. Powiększanie grona znajomych, zbieranie nowych doświadczeń i poznawanie nieznanych zwyczajów czy kuchni poszerza horyzonty i wpływa korzystnie na procesy twórczego myślenia.

● Unikanie rutyny i próbowanie nowych rzeczy sprawia, że musimy odnaleźć się w nietypowych dla nas sytuacjach. Automatycznie uruchamia to w naszym mózgu obszary, które nie są stymulowane do pracy, kiedy żyjemy według schematów.

Marta Siesicka-Osiak

## Psychologia

Anna Bartosiewicz

anna.bartosiewicz@polskapress.pl

### Czym właściwie jest nieśmiałość?

Nieśmiałość jako cecha może dotyczyć wiele osób, niezależnie od wieku, płci czy statusu społecznego. Zazwyczaj dotyczy tego, jak się czujemy w kontakcie z innymi osobami, co się z nami dzieje, kiedy czeka nas publiczne wystąpienie lub rozmowa o pracę, na której nam zależy. Nieśmiałość nie jest klasyfikowana jako zaburzenie, aczkolwiek i tak może destrukcyjnie wpływać na nasz nastrój, obraz siebie, innych ludzi oraz ogólną kondycję psychofizyczną. Często wywołuje poczucie zakłopotania, zawstyżenia, dyskomfortu. Może się także wiązać z przeróżnymi objawami somatycznymi, takimi jak: wybieki na twarzy, wzmożona potliwość, łamiący się głos, ból brzucha czy przyspieszony oddech. Nieśmiałość dla każdego może oznaczać coś zupełnie innego. Jedni cierpią z powodu jej występowania, inni uznają ją za coś naturalnego i nie mają potrzeby się nią zajmować. Nieśmiałość może wiązać się nie tylko z lekkim skrępowaniem, ale także z poważniejszymi trudnościami, takimi jak: nieuświadomiony lęk przed ludźmi, np. w postaci fobii społecznej, czy stany bardzo silnego lęku uogólnionego lub napadowego, tak jak w zaburzeniach lękowych. Być może nieśmiałość przeszkadza ci w budowaniu nowych relacji miłosnych lub utrudnia nawiązywanie przyjaźni, a może chodzi o niemożność obrony siebie i stawiania granic, kiedy tego potrzebujesz.

### Jakie techniki są pomocne podczas radzenia sobie z nieśmiałością?

Jedną z możliwych form „przełamania” nieśmiałości jest ćwiczenie polegające na opuszczaniu swojej strefy komfortu - stopniowo zwiększaj sobie okazje, dające ci możliwość przebywania w gronie nowych ludzi. Zaczynaj od wyznaczenia małych celów, które będą coraz większymi wyzwaniami, np. od tego, że powiesz obcej osobie „dzień dobry”, zapytasz ją o drogę lub rozpoczniesz small talk w kolejce do sklepu. Jeśli czujesz, że twoja głowa zaraz eksploduje od natrętnych myśli związanych z tym, że chcesz „wyjść do ludzi”, spisuj je wszystkie na papierze, a następnie symbolicznie wykonaj jakiś gest, np. zamknij tę kartę w szufladzie, wsuń ją pod dywan lub podrzyj - poszukaj swojego własnego sposobu.

Warto jest się monitorować w zakresie nieśmiałości - w notesie lub plannerze zapisuj sytuacje, w których zdarzyło ci się poczuć nieśmiałość. Opisz dokładnie, co się wtedy działo, swoje zachowanie, myśli i uczucia. Zanotuj, jakie objawy prezentowało twoje ciało. Zastanów się, co możesz zrobić w przyszłości, jeśli znowu poczujesz się podobnie - co ci wtedy pomoże? Co sprawi, że lęk, wstyd czy nieśmiałość się obniży? Przygotuj swój własny plan, strategię działania na takie sytuacje. Możesz także napisać list do swojej nieśmiałości. Spróbuj ją sobie wyobrazić, a następnie napisz jej wszystko, co czujesz, kiedy się pojawia i w czym ci przeszkadza. Może też daje ci coś dobrego? Spróbuj to zauważyć. Inną rzeczą, którą możemy zrobić w trudnych dla nas sytuacjach, to zatrzymać się przy sobie i spróbować przeanalizować: jakie myśli się pojawiają w danej sytuacji, jakie towarzyszą temu emocje i jakie objawy w związku z tym produkuje nasze ciało. Kiedy nabieramy świadomości tego, czego doświadczamy i co oznacza dla nas nieśmiałość, łatwiej jest się tym „zaopiekować”. Bycie „bliżej siebie”, mniejsze unikanie i ignorowanie tego, co w nas tkwi, pozwala nam bardziej rozumieć siebie samych i nasze zachowania. Kiedy mamy już świadomość własnych myśli, warto zastanowić się nad tym, czy mamy jakieś dowody na to, że są one prawdziwe i słuszne. Warto takie ćwiczenie wykonywać w formie pisemnej, wówczas jest to bardziej przejrzyste. Następnie szukamy dowodów na to, że niekoniecznie mamy rację, że nasze myśli nie muszą być w 100 proc. faktami, być może nakładamy na nie „filtr” własnych doświadczeń i schematów osobistych. Wówczas nasze emocje powinny ulec zmianie, jeśli chodzi o ich natężenie lub mogą pojawić się nowe. Dobrym rezultatem będzie obniżenie się lęku i pojawienie się spokoju.

### Dla niektórych osób zapytanie kogoś o drogę na ulicy stanowi duże źródło stresu. Co robić w takich momentach, aby dodać sobie otuchy?

Nieśmiałości może towarzyszyć lęk - dotyczy on tego, że obawiam się, jak inni mnie oceniają, czy się skompromituję podczas rozmowy z drugą osobą, jak inni mnie postrzegają. Nieśmiałość może więc zawierać pierwiastek związany z obniżonym poczuciem własnej wartości, ważności czy niską wiarą w swoje kompetencje - zarówno te społeczne, jak i osobiste czy zawo-

Nieśmiałość utrudnia wielu osobom funkcjonowanie w codziennym życiu i nawiązywanie nowych relacji. O technikach pomocnych przy niwelowaniu jej objawów mówi Monika Jasielska, psycholog z Centrum Terapii Dialog

# NIEŚMIAŁOŚĆ MOŻNA PRZEZWYCIEŻYĆ DZIĘKI ĆWICZENIOM



W stresowej sytuacji może także pomóc świadome i głębokie oddychanie: wzięcie głębokiego wdechu

dowe. To, czy coś nas stresuje, w dużej mierze zależy od naszej subiektywnej oceny danego zdarzenia, czyli tego, w jaki sposób interpretujemy rzeczywistość. Kiedy nabierzemy świadomości, co może się kryć pod naszą nieśmiałością i stresem, istnieje większa szansa, że będziemy w stanie obniżyć lęk i niepewność związaną z tą sytuacją. Warto zatrzymać się i zastanowić, co takiego się z nami dzieje, że trudno jest nam zwrócić się do obcej osoby na ulicy o pomoc w znalezieniu drogi. Co wtedy czujemy? Czy pojawia się napięcie, strach, niepewność, a może jeszcze coś innego? Jeśli tak, to czego dokładnie może dotyczyć to

uczucie - czy obawiamy się, że ktoś nas zignoruje, wyśmiej, oceni? Być może nachodzą nas natrętne myśli dotyczące nas samych, np. „złe dzisiaj wyglądam”, „nie wiem, jak dobrze sformułować pytanie”.

### Czy można w jakiś sposób stylizować swoje ciało, aby dodać sobie odwagi?

W stresowej sytuacji może także pomóc świadome i głębokie oddychanie: wzięcie głębokiego wdechu, wciągając powietrze nosem i powoli wydychając ustami. Koncentracja na oddechu pozwoli się wyciszyć i uwolnić psychikę od napięcia, a także rozluźni nasze ciało. Można wyobrazić

sobie, że oddychamy do miejsca w ciele, gdzie czujemy dyskomfort. Przykładowo, jeśli jest on zlokalizowany na brzuchu, warto położyć na nim dłoń (w miejscu, gdzie czujemy ucisk) i spróbować wyobrazić sobie, że kierujemy wydech właśnie tam. Czy twój oddech uspokaja się, a w ciele robi się cieplej i bardziej komfortowo? Może to jest moment, w którym możesz do kogoś podejść i rozpocząć rozmowę lub po prostu złapać z inną osobą kontakt wzrokowy. Na poziomie poznawczym postaraj się skupić na tym, że sytuacja zapytania obcej osoby o drogę jest czymś zupełnie naturalnym. Spróbuj podejść do tego z nastawie-

niem, że ci się uda. Poszukaj we wspomnieniach podobnych doświadczeń, gdzie dałeś radę, i skup się właśnie na tym. Jeśli wciąż jest ci trudno, zastanów się, co by ci doradził w takiej sytuacji przyjaciel lub bliska ci osoba albo jak on sam by się zachował. Być może stanie się dla ciebie inspiracją.

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

# Najbardziej lubi grać postacie zupełnie od siebie różne

Jest bardzo rodzinna. Otacza troską nie tylko dwóch synów, ale również młodszą o piętnaście lat siostrę. Obie mieszkają blisko siebie i wykonują ten sam zawód

Paweł Gzyl  
pawel.gzyl@polskajedynka.pl

**S**onia Bohosiewicz ma wyjątkowy talent komediowy. Mogą się o tym przekonać widzowie filmu „Masz ci los!”, który właśnie trafił na ekrany naszych kin. Nic w tym dziwnego: jeszcze na studiach występowała z powodzeniem w popularnym wówczas kabarecie Grupa Rafała Kmity. Potrafi jednak zagrać w pełni dramatyczną rolę. I to bez względu na to, czy na pierwszym czy na drugim planie. Dzięki temu często oglądamy ją na dużym i małym ekranie.

- Lubię grać postacie zupełnie ode mnie różne. W ogóle jestem za tym, by aktorstwo było kreatywne, by dawać aktorom do zagrania role, których nie spodziewalibyśmy się, że mogą zagrać. W zasadzie męczy mnie, jeśli widzę aktora dokładnie w tej samej roli, tylko w innym tytule, więc cieszę się, że mogę iść temu na przekór - mówi w serwisie Na Ekranie.

## Kwestia wyobraźni

Ze strony ojca ma ormiańskie korzenie, ale wychowała się na Śląsku. Jako dziecko była małym czupiradłem i niespecjalnie lubiła stroić się w ładne sukieneczki. Chociaż uczyła się dobrze, czasem przysparzała rodzicom kłopotów swym niezwykłym uporem. Szalone pomysły pakowały ją w kłopoty na podwórku, ale zawsze potrafiła z nich wybrnąć. Bo odziedziczyła po tacie przedsiębiorczość.

- Kiedy miałam 10 lat, nikomu nic nie mówiąc, poszłam z przyjaciółką w odwiedziny do katechetki. Wracałyśmy, gdy było już ciemno. Po drodze spotkałam przerażoną mamę, szukającą mnie po osiedlu z latarką. Do domu przychodziłam z podwórka ostatnia. Takie i podobne rewelacje wychowawcze fundowałam mojej mamie dość często - śmieje się „Gali”.

W jej rodzinie nie brakowało artystycznych pasjonatów.



FOT. BILWA DĄBROWA

Dziadek, choć był dentystą, prowadził w Makowie Podhalańskim prężnie działający teatr amatorski, a ciotka Ewa Sztolzman-Kolarczyk była aktorką Teatru Rapsodycznego w Krakowie. Być może dlatego od małego uwielbiała zabawy w teatr czy w cyrk. Organizowała też dla swych rówieśników projekcje bajek z rzutnika.

I sprzedawała na nie bilety. - Wszystkie moje koleżanki chciały być królewnami albo księżniczkami. Nie było innego wyjścia, jak chciałam się bawić, to musiałam wcielić się w rolę męską. Nie przeszkadzało mi to, nie miałam poczucia, że są one gorsze. Wszystko jest kwestią wyobraźni - twierdzi w Naszym Mieście.

## Aktorka czy wokalistka?

Przy takich uzdolnieniach, w naturalny sposób po maturze wybrała szkołę teatralną w Krakowie. I od razu świetnie się odnalazła w nowej rzeczywistości. Statystowała w Starym Teatrze i występowała w kabarecie. Pociągał ją jednak szeroki świat - dlatego choć mogła za-

## SONIA BOHOSIEWICZ

Polska aktorka kinowa, telewizyjna i teatralna. Urodziła się w 1975 roku w Cieszynie. Ma braci Łukasza i Mateusza oraz siostrę Maję. Mieszkała w Żorach i tam ukończyła szkołę podstawową i liceum. Studiowała w krakowskiej Akademii Teatralnej.

W latach 2005-2007 była aktorką Teatru im. J. Słowackiego w Krakowie.

Popularność przyniosły jej role w filmach „Rezerwat” i „Wojna polsko-ruska” oraz w serialach „39 i pół”, „Usta, usta” i „Aida”. Wzięła udział w programie muzycznym „Tak to leciało!” i była jurorką „Bitwy na głosy”.

Ma w swym dorobku płytę „Dziesięć sekretów MM”. W latach 2008 - 2022 była żoną restauratora Pawła Majewskiego, z którym ma dwóch synów - Teodora (ur. w 2009 roku) i Leonarda (ur. w 2012 roku).

dowolić się ciepłą posadką pod Wawelem, wyjechała na podbój Warszawy. I udało się: niemal na starcie zagrała dwie świetne role w filmach „Rezerwat” i „Wojna polsko-ruska”.

- Kiedy dostaję nowy scenariusz, za każdym razem obawiam się, że znowu nic nie wiem. Niestety, to jest uczucie, które towarzyszy mi za każdym razem i mam wrażenie, że towarzyszy ono każdemu aktorowi. Aktor za każdym razem robi coś zupełnie innego i coś nowego. Z zupełnie innym zestawem ludzkim, z zupełnie innym tekstem. To, że wyszło nam ostatnim razem, wcale nie znaczy, że uda się i teraz - podkreśla w „Gazecie Krakowskiej”.

Z czasem okazało się, że aktorstwo jej nie wystarcza. Zaczęła śpiewać i nawet zaliczyła udane występy na festiwalach w Zielonej Górze i w Opolu. Kiedy w filmie „Excentrycy” miała zagrać jazzową piosenkarkę, przeszła kurs wokalny pod okiem cenionej trenerki Agnieszki Hekiart. To pozwoliło jej niedawno przygotować recital z piosenkami Marilyn Monroe i zarejestrować go na płycie.

- Ja śpiewam od zawsze. Kiedy wymyśliłam za młodu, że chciałabym występować na scenie, zastanawiałam się, czy chciałabym być aktorką czy wokalistką. Z czasem poszło to w stronę teatru, ale od samego początku wykorzystywałam swą łatwość przekazu, jeśli chodzi o śpiew. Po prostu o wiele łatwiej mi się śpiewa niż gra. A to oznacza, że mam większy talent w tym kierunku - podkreśla w „Gazecie Krakowskiej”.

## Jak sarenki

Kiedy w 2007 roku ceniony reżyser Janusz Majewski zaangażował ją do spektaklu Teatru Telewizji, próby odbywały się w mieszkaniu jego syna Pawła. Warszawski restaurator ujął aktorkę swym wdziękiem osobistym i kilka tygodni później zostali parą. Ona właśnie rozstała

się z Rafałem Kmity, a on - finalizował rozwód z żoną. Małżeństwo przetrwało czternaście lat. Dopiero niedawno Sonia zdradziła, że rozwiodła się w zeszłym roku.

Mimo rozstania, byli małżonkowie pozostają w poprawnych relacjach. Zapewne dlatego, że owocem ich relacji jest dwóch synów - Teodor i Leonard.

- Myślę, że jestem odbierana jako mama kompletnie nieświadoma granic, pozwalająca na wszystko, rozpuszczająca swoje dzieci jak pańskie bicze. Ale to nieprawda. Wiem, że wcale nie trzeba na dziecko krzyczeć, warczeć i być dla niego szakalem, tylko - tak jak to robią sarenki - iść sobie razem na polanę, jak dziecko odbiegnie, to się przekona co tam jest i za chwilę samo przybiegnie z powrotem. W przypadku moich dzieci to się sprawdza - deklaruje na blogu Baby By Ann.

Sonia ma trójkę rodzeństwa - a najmłodszym z nich jest jej siostra Maja. Mimo że dzieli aż piętnaście lat różnicy, są sobie najbliższe. Maja poszła w ślady siostry: najpierw uczyła się aktorstwa w Krakowie, a potem zamieszkała w Warszawie, gdzie zaczęła występować w kinie i w telewizji. Największym jej sukcesem była główna rola w serialu „Za marzeniami”.

- Zawsze byliśmy blisko, ale w różnych momentach życia inaczej siebie potrzebowaliśmy. Teraz w ciągu dnia jesteśmy wiecznie „na podsłuchu” - dzwoniemy do siebie i esemesujemy. Nigdy w życiu się nie pokłóciliśmy. Serio. Traktujemy się wzajemnie z ogromną wyrozumiałością - mówi Sonia w serwisie Populada.

Obie bardzo lubią pracować ze sobą. Na planie mówią sobie wszystko, wspierają się i pomagają. Twierdzą, że aktorstwo to praca zespołowa, bo przed kamerą czy w teatrze nie ma wyścigu.

- Cenię Soni doświadczenie, profesjonalizm i po prostu jej ufam - podkreśla Maja w serwisie Kobieta.

## Wędkarstwo

# Takie będą opłaty i zasady dla wędkarzy w 2023 roku

Łowienie ryb to doskonały sposób na zrelaksowanie się na łonie natury. Wędkarstwo łączy wypoczynek i wyciszenie się nad rzeką czy jeziorem z emocjami towarzyszącymi schwytaniu upragnionej ryby. W dodatku nie trzeba wcale daleko jechać, by spędzić przyjemny weekend na rybach – w Polsce nie brak łowisk blisko dużych miast, jak Warszawa, Kraków czy Gdańsk

**W**ędkarstwo to popularne hobby, a czasem nawet pasja i sport, wymagająca wielu umiejętności, szerokiej wiedzy i doświadczenia.

Łowienie ryb to sztuka, którą ludzkość doskonaliła od zarania dziejów. Wielu dzisiejszych wędkarzy uczyło się prawideł tej sztuki od swoich rodziców i dziadków – ryby łowiono szczególnie chętnie w epoce PRL, kiedy dobry wędkarz potrafił dostarczyć na stół smaczne i zdrowe mięso, często niedostępne w sklepach.

Dziś już nie musimy łowić ryb, by przeżyć, ale wędkowanie to nadal świetny sposób na relaks. Cisza, szum wody i przybrzeżnych zarośli, świergot ptaków – to scenaria wielu wędkarskich wypraw. Łowienie ryb można łatwo połączyć z rodzinną wycieczką nad jezioro czy rzekę, a wiele popularnych łowisk leży w miejscach, w których nie brakuje propozycji noclegowych.

Nie trzeba daleko jechać, by łowić ryby w Polsce – w naszym kraju nie brakuje łowisk. Poniżej znajdziecie przegląd najlepszych miejsc na ryby w Polsce i porady, jak znaleźć łowisko blisko swojego miejsca zamieszkania.

### Wędkarstwo: podstawowe zasady

Jeśli dopiero zaczynacie przygodę z wędkarstwem, powinniście zapoznać się z podstawowymi zasadami łowienia ryb w Polsce, zanim zaplanujecie pierwszy weekend z wędką. O czym każdy wędkarz powinien pamiętać?



FOT. 123RF

Wędkarstwo to specyficzna rozrywka. Jako hobby nadaje się dla osób ceniących sobie spokój i bliski kontakt z naturą. Wymaga cierpliwości. Stanowi tym samym świetną formę relaksu na świeżym powietrzu, choć niespokojne duchy i osoby obdarzone gorączkowym temperamentem mogą szybko znudzić się łowieniem ryb.

### Karta wędkarska

W Polsce łowienie ryb może być tylko

FOT. 123RF



dla posiadaczy karty wędkarskiej, którą można wyrobić w starostwie powiatowym po zdaniu egzaminu. Trzeba mieć także zgodę na amatorski połów od gospodarza danego łowiska. Za łowienie ryb bez karty wędkarskiej, zwłaszcza w okresie ochronnym, grożą surowe kary, w tym wysokie mandaty.

### Jaki sprzęt wędkarski wybrać

Nierzadko powodzenie połowu zależy od odpowiedniego wyboru metody połowu i sprzętu: wędek, przynęt itp. Pod tym względem wędkarstwo przypomina raczej sztukę niż rzemiosło – każdy wędkarz ma swoje sposoby na łowienie ryb i odpowiedni dobór sprzętu. Na szczęście doświadczeni wędkarze dość chętnie dzielą się poradami z początkującymi na specjalistycznych forach w internecie.

Jednak nawet najlepsza wędka nie pomoże, jeśli wędkarz źle wybierze miejsce połowu – ryba nie połknie haczyka, jeśli nie ma jej w pobliżu. Dlatego wędkarze tak dużą uwagę zwracają na łowiska.

W Polsce łowiska nadzoruje Polski Związek Wędkarski (PZW). Część z nich jest komercyjna, tzn. ma formę stawów hodowlanych i można w nich łowić ryby za opłatą, za to bez karty wędkarskiej. Wędkarz ma dużą szansę na zdobycie – łowiska komercyjne najczęściej obfitują w ryby. Wstęp na łowisko komercyjne

w weekend może kosztować ok. 25 zł, wypożyczenie wędki 20 zł, podbieraka 5 zł. Są też łowiska dostępne od ręki, bez opłaty, dla wszystkich posiadaczy karty wędkarskiej, choć w nich ryb może być mniej.

### Łowiska polecane przez wędkarzy

W Polsce znajduje się wiele miejsc – jezior, rzek i stawów – uchodzących za wyjątkowo dobre, obfitujące w różnorodne gatunki ryb łowisk. Nie trzeba wcale jechać daleko, by spędzić przyjemny weekend na rybach. W całej Polsce znajduje się bardzo wiele łowisk i każdy wędkarz – doświadczony lub początkujący – może znaleźć dobre miejsce na połów. Jeśli nie traktujecie łowienia ryb jako sportu i wyzwania, lecz raczej jako sposób na relaks na świeżym powietrzu, możecie po prostu wybrać łowisko blisko własnego miejsca zamieszkania i zorganizować krótki wypad na ryby z przyjaciółmi lub rodziną.

Ciekawą alternatywą są połowy na morzu. Taką atrakcję oferują właściwie kutrów w miejscowościach nadmorskich.

Na portalu [wedkuje.pl](http://wedkuje.pl) możecie znaleźć przydatną mapę łowisk w Polsce, stworzoną w oparciu o informacje użytkowników forum – polskich wędkarzy.

Na mapie znajdują się dwa rodzaje znaczników:

● Zielona rybka oznacza łowisko komercyjne (za opłatą)



● Niebieska rybka to łowiska niekomercyjne (bez opłat)

w nim złowić, noclegach i ogólnych wrażeniach samych wędkarzy. Możemy też sami podzielić się opinią ze społecznością wędkarzy.

### Konieczne dokumenty

Opłata krajowa uprawnia do amatorskiego łowienia ryb w ramach programu, do którego może przystąpić z własnej woli każdy dzierżawca wód w Polsce, a zatem także okręgi Polskiego Związku Wędkarskiego. Wynosi ona 350 zł.

Do chwili powołania do życia Wód Polskich 1 stycznia 2018 roku monopolistą w zakresie amatorskiego połowu ryb był Polski Związek Wędkarski (PZW), który pobierał (i nadal tak robi) swoje składki od członków. Okręgi PZW powołane zostały po reformie administracyjnej kraju w roku 1975 – powstało 49 województw i tyle samo okręgów PZW. Dziś w ramach PZW funkcjonuje 2 tys. 200 obwodów.

Prawdziwa rewolucja na wodach należących do Skarbu Państwa i zarządzanych przez Państwowe Gospodarstwo Wodne „Wody Polskie” (a to zdecydowana większość polskich wód śródlądowych) trwa od początku 2022 roku, gdy wprowadzono jednolitą opłatę za amatorski połów ryb i dąży się do przejścia od dotychczasowych dzierżawców jak największej liczby obwodów rybackich. Wody Polskie chciałyby także doprowadzić docelowo do likwidacji karty wędkarskiej. Wszystko zgodnie z zapowiedziami przedstawicieli rządu i z Prawem wodnym.

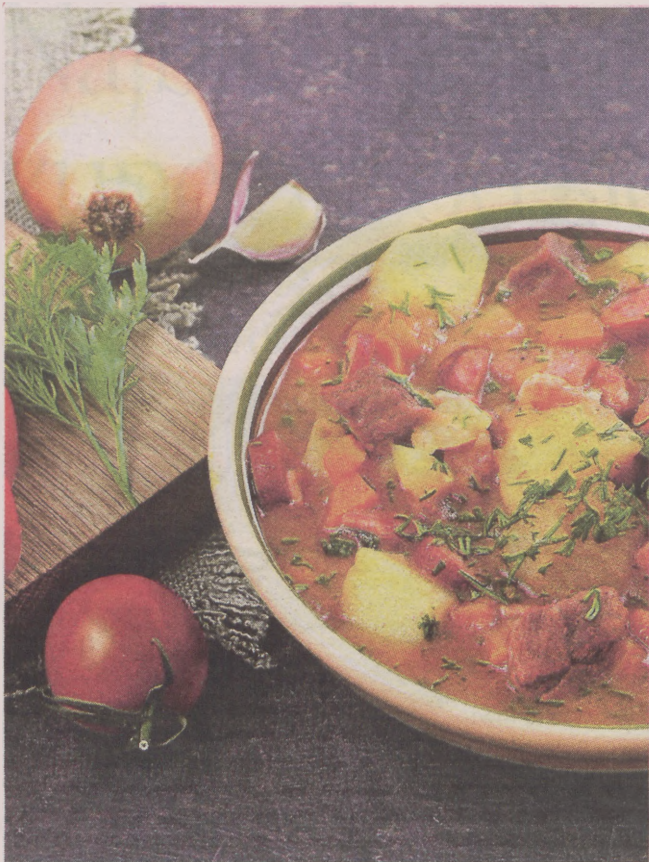


FOT. 123RF

Po kliknięciu w wybrany znacznik wyświetlą się podstawowe informacje o łowisku. Klikając „zobacz łowisko”, zostaniemy przeniesieni do krótkiego artykułu z dokładnym opisem danego miejsca. Znajdują się w nim informacje o położeniu łowiska, rybach, jakim



FOT. 123RF



# W jednym garnku. Dania dla tych, co nie mają czasu

Dania jednogarnkowe to znakomity pomysł na obiady dla całej rodziny. W ten sposób można przemycić składniki nie lubiane przez dzieci, np. mięso lub konkretne rodzaje warzyw

**D**ania jednogarnkowe to świetny sposób na zaplanowanie obiadu, gdy jesteśmy zapracowani. Można je pasteryzować lub mrozić. W lodówce te dania warto przechowywać w czystych słoikach lub pojemnikach przeznaczonych do kontaktu z żywnością. Większość posiłków można spożyć do trzech dni od ich przygotowania.

## Curry i gulasze

W domowym menu warto zaplanować indyjskie curry i gulasze na bazie warzyw i roślin strączkowych. Na przykład potrawą, która świetnie smakuje na drugi dzień po ugotowaniu, jest curry z dynią i kurczakiem. Kolejnego dnia przyprawy nabiorą intensywności. Jednak warto mieć na uwadze, że curry bez mięsa może wytrzymać w lodówce jeszcze dłużej. Do curry z dyni warto też dodać porcję ciecierzycy, która stanie się dodatkowym źródłem białka. W słoiku warto też zamknąć porcję chili con carne lub domowego leczu.

## Dobry bulion to podstawa

Domowy bulion warzywny lub rosół to podstawa wielu zup kremów i kremowych sosów. Aromatyczny wywar przyda się także do zrobienia risotto,

a także bigosu na obiad. Rosół można także zamrozić w kostkach do lodu i dzięki temu mieć pod ręką odpowiednią porcję bazy do jednogarnkowych dań. Mając pod ręką rosół, można szybko zrobić treściwą potrawkę z kurczaka.

## Zupy na każdą okazję

Tradycyjne polskie zupy to idealne dania jednogarnkowe. Znakomicie smakują odgrzane, np.: zupa ogórkowa, krupnik i zupa gulaszowa. Dodatek ziemniaków, kaszy lub makaronu tworzy gęste i sycące danie.

## Dania jednogarnkowe z ryżu

Daniem do zrobienia w jednym garnku z pewnością jest risotto. Wystarczy ciepłiwie mieszać je łyżką i dodawać bulion wraz z wybranymi produktami. Znakomicie smakuje zaraz po przygotowaniu, jednak można zjeść je na drugi dzień i przed podaniem rozprowadzić w nim gorący bulion. Ważne, aby porcja odgrzewana nie zawierała parmezanu, który może się szybko przypalić. W Polsce coraz popularniejsze jest kaszotto wzorowane na włoskim daniu. Zamiast ryżu wykorzystuje się kaszę pęczak, kaszę jęczmienną, kaszę jaglaną lub kaszę gryczaną.

## CURRY Z DYNII I Z KURCZAKA

2 filety z kurczaka, 250 g dyni obranej, 1 ząbek czosnku, 1 mała cebula, 1 papryczka chili lub jalapeno, 3 łyżki przyprawy curry, 250 ml śmietanki 30 proc. lub mleczka kokosowego, garść natki pietruszki, sól i pieprz do smaku.

Obierz dynię i pokrój w małą kostkę. Filety z kurczaka oczyść i pokrój w kostkę. Dopraw mięso szczyptą soli, pieprzu i łyżką przyprawy curry. Cebulę i czosnek obierz i posiekaj. Posiekaj także papryczkę chili. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju i podsmaż kurczaka. Dodaj cebulkę, podsmaż 2 minutki, a następnie dodaj czosnek i dynię. Podsmażaj 2 minutki i dodaj śmietankę oraz 2 łyżki przyprawy curry i papryczkę chili. Wymieszaj i gotuj kilka minut, aż dynia zmięknie. Na koniec dodaj sól i pieprz do smaku, całość posyp natką pietruszki.

## LECZO Z CUKINII I KIEŁBASY

4 cukinie, ok. 500 g kiełbasy, 3 papryki (najlepiej czerwona, zielona i żółta), 8 pomidorów lub 500 g pomidorowej pasaty (przecieru pomidorowego), cebula, 3 ząbki czosnku, 1 łyżeczka bazylii, 1 łyżeczka oregano, 0,5 łyżeczki pieprzu, sól do smaku, ok. 3

łyżki oleju, ok. 100 ml wody, świeża natka pietruszki do posypania.

Cukinie umyj, obierz (jeśli jest młoda, to nie musisz jej obierać) i pokrój w średniej wielkości kawałki. Paprykę umyj, wytnij środek i pokrój w dużą kostkę. Kielbasę pokrój w plasterki. Cebulę posiekaj w drobną kostkę. Czosnek zetrzyj na tarce lub drobno posiekaj. W dużym garnku rozgrzej olej i podsmaż cebulę i kielbasę. Dodaj czosnek i podsmaż jeszcze ok. 1 minutę. Następnie dodaj cukinię i paprykę, podlej niewielką ilością wody (ok. 100 ml), przykryj garnek pokrywką i duś pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 15 minut. Raz na jakiś czas możesz przemieszać potrawę. W tym czasie obierz pomidorki ze skórki (możesz je sparzyć wrzątkiem i obrać lub skorystać ze specjalnej obieraczki do warzyw). Pokrój pomidory na kawałki i dodaj do leczu. Duś ok. 10 minut, aż warzywa będą miękkie. Na koniec dopraw danie przyprawami. Podawaj leczko ciepłe, posypane natką pietruszki.

## ZUPA GULASZOWA

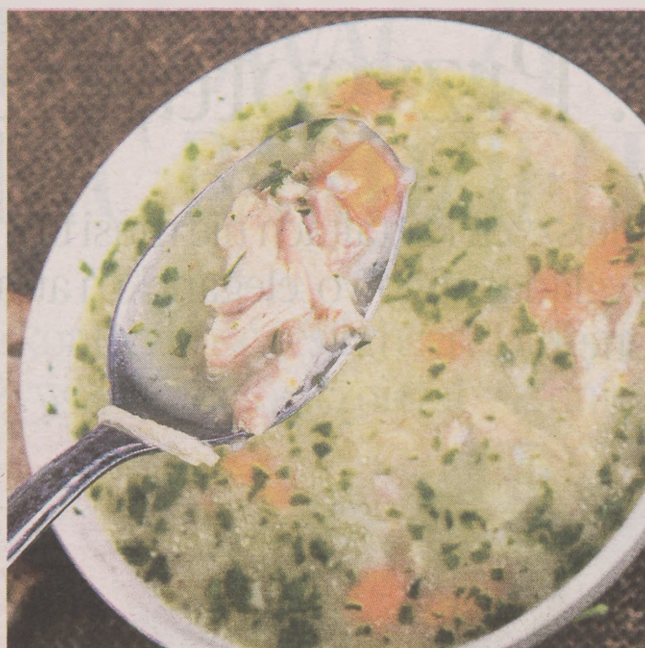
10 g masła, 10 ml oleju, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 400 g łopatk wieprzowej, 5 g słodkiej mielonej papryki, 3 g ostrej mielonej papryki,



## W kuchni



FOT. FOODANDMORE / 123RF



FOT. CZARNYBZ / 123RF



FOT. IKATARZYNA PUCZYŃSKA

**5 g suszonego tymianku, 11 bulionu warzywnego lub rosołu, 200 ml passaty pomidorowej, opcjonalnie: 5 g koncentratu pomidorowego, 1 papryka czerwona, 1 papryka żółta, 1 marchewka, 2-3 ziemniaki, 20 g natki pietruszki, 5 g soli, 3 g świeżo zmielonego pieprzu.**

W garnku o grubym dnie należy na maśle z olejem dusić cebulę pokrojoną w kostkę z czosnkiem. Następnie łopatkę wieprzową pokroić w kostkę i obsmażyć na brązowo z obu stron. Kolejnym krokiem jest dodanie przypraw i przesmażenie z wszystkimi składnikami. Następnie dolać podgrzany bulion lub rosół i całość zagotować. Dodać passatę pomidorową i opcjonalnie koncentrat pomidorowy. Zupę doprawić solą, pieprzem i gotować przez godzinę. Obrac marchewkę, pokroić w słupki lub w grubsze plastry. Obie papryki należy oczyścić i pokroić w kostkę. Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w kostkę. Przygotowane warzywa dodać do garnka z zupą i gotować do momentu aż ziemniaki będą miękkie.

Gotową zupę gulaszową przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.

**AROMATYCZNY KRUPNIK**  
**100 g kaszy jęczmiennej perłowej, 200 g ziemniaków, 1 marchewka, 1 pietruszka, 1 por, 1/4 selera, 200 g mięsa wieprzowego lub wołowego np. żeberka, 2 łyżki masła, 4 suszone grzyby, 2 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, 1 łyżeczka pokrojonej zielonej pietruszki, 1,5-2 l wody, sól.**

Na początku trzeba namoczyć grzyby oraz umyć mięso. Wołowinę trzeba zalać wodą i gotować przez około godzinę. Następnie warzywa trzeba obrać i pokroić w większą kostkę. Do zupy należy dodać ziele angielskie i liście laurowe i gotować do miękkości. Mięso należy wyjąć i pokroić na kawałki, warzywa wyjąć łyżką cedzakową, ziemniaki umyć, obrać i pokroić w kostkę. W oddzielnym garnku należy umieścić 300 ml zupy i ugotować w niej kaszę jęczmienną. Do ugotowanej kaszy trzeba dodać masło, aby się nie zbiło w jednorodną masę. Ugotowaną kaszę jęczmienną dodać do krupniku. Po-

krojone w kostkę ziemniaki dorzucić do zupy i gotować do miękkości około 15 minut. Kolejnym krokiem jest dodanie wcześniej ugotowanych warzyw, grzybów i mięsa. Przed podaniem należy zupę doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Krupnik świetnie smakuje udekorowany posiekaną natką pietruszki.

### CHILI CON CARNE

**1 cebula, 1 ząbek czosnku, 5 g mielonego chili, 5 g mielonego kuminu, 5 g suszonego oregano, 5 g soli, 5 g świeżo zmielonego czarnego pieprzu, 250 g mielonego antrykotu wołowego, 150 ml passaty pomidorowej, 10 ml oleju, 1/2 papryki czerwonej, 100 g ugotowanej fasoli czerwonej lub fasoli z puszki, 50 g kukurydzy konserwowej, 100 ml bulionu warzywnego.**

Na patelni należy rozgrzać olej i dodać pokrojoną w kostkę cebulę, czosnek i przyprawy. Warzywa należy smażyć, aż się zeszkłą. Potrwa to maksimum 2 minuty. Następnie należy powoli dodawać mielony antrykot wołowy i całość mieszać, aż się zarumieni. Mięso trzeba

po zarumienieniu dosolić i doprawić pieprzem. Do mięsa z warzywami należy dolać przecier pomidorowy i dusić przez około 15-20 minut na małym ogniu. W tym czasie czerwoną paprykę należy umyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Następnie dodajemy paprykę do duszonego mięsa. Całość należy gotować przez około 5-10 minut. Czerwoną fasolę i kukurydzę dodajemy do mięsa z warzywami i ponownie gotujemy przez maksimum 5 minut. Na koniec należy dodać bulion warzywny do mięsa i gotować przez około 10 minut. Gorące chili con carne świetnie smakuje podane z łyżką guacamole lub z zimną śmietaną.

### RISOTTO Z KURCZAKIEM I PIECZARKAMI

**1 szklanka ryżu do risotto np. arborio, filet z kurczaka, ok. 6 większych pieczarek, 1 cebula, 35 g parmezanu lub innego twardego sera, ok. 3 szklanki bulionu, garść natki pietruszki, 30 g masła, sól i pieprz, opcjonalnie 100 ml białego wina.** Filet pokrój w kostkę i dopraw solą i pieprzem. Obierz i po-

krój pieczarki. Posiekaj cebulę. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju, podsmaż cebulę, a następnie kurczaka i pieczarki. Dodaj suchy ryż i podsmaż ok. 2 min cały czas mieszając. Jeśli dodajesz białe wino, to wlej je teraz i poczekaj kilka minut aż odparuje. Wlej jedną szklankę bulionu i poczekaj aż ryż go wchłonie. W ten sposób dodaj cały bulion. Gdy ryż będzie miękki, dodaj masło, natkę pietruszki, sól i pieprz do smaku oraz starty ser.

### GOŁĄBKI BEZ ZAWLANIA

**800 g mięsa wieprzowego np. łopatki wieprzowej lub karkówki, 700 g kapusty pekińskiej, 1 duża cebula, 2 jajka, 1/2 szklanki kaszy mąki, 1 łyżeczka czosnku granulowanego, 1 łyżeczka czosnku niedźwiedziego, 1/2 łyżeczki pieprzu, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 2 listki laurowe, 2 ziela angielskie, 3 łyżki mąki pszennej + mąka do obtoczenia gołąbków, olej do smażenia, sól do smaku, 3 łyżki koncentratu pomidorowego.** Posiekaj kapustę pekińską, posyp szczyptą soli i odstaw

na bok. Posiekaj cebulę i podsmaż na oleju na złoty kolor. Zmiel mięso w maszynce do mielenia na średnich oczkach. Dodaj do mięsa kapustę, podsmażoną cebulę, jajka, kaszę manną, czosnek niedźwiedzi, słodką paprykę, pieprz i łyżeczkę soli. Wyrób mięso rękami, aż będzie gładkie i zwarte. Podziel uzyskaną masę na 14 części, uformuj z nich kotlety i obtocz w mące pszennej. Rozgrzej olej na patelni. Obsmaż każdego gołąbka i przełóż do dużego garnka. Zalej gołąbki wrzątkiem (tak by były przykryte), dodaj listki laurowe, ziele angielskie i czosnek granulowany. Gotuj ok. 30 minut na małym ogniu. Wyjmij kotlety z wody i przełóż do drugiego naczynia. Do wody dodaj koncentrat pomidorowy i dokładnie wymieszaj. W małej miseczce rozmieszaj mąkę pszenną z zimną wodą i wlej do pomidorowego sosu. Dokładnie wymieszaj. Dopraw sos do smaku, np. solą, pieprzem lub cukrem. Przełóż gołąbki ponownie do sosu pomidorowego i pogotuj całość jeszcze ok. 10 minut, na małym ogniu.



FOT. RAFAŁ STACHURA / 123RF



FOT. MINADEZHDA / 123RF

Ubrania na wiosnę

# Moda plus size. Przygotuj się na wiosnę

Moda plus size, czyli dla pań o okrągłych kształtach nie musi być nijaka i nudna. Bez względu na to, jaki rozmiar nosisz, możesz wyglądać stylowo, elegancko i atrakcyjnie. Oto kilka porad dla pań plus size i propozycje ubrań na wiosnę 2023 r.

Katarzyna Dębek

katarzyna.debek@polskapress.pl

**J**eśli myślisz, że w rozmiarze XL lub większym nie możesz wyglądać efektownie, to jesteś w błędzie. Wystarczy poznać kilka zasad, a poczujesz się obłędnie. Wystarczy skupić się na tym, z jakich partii twojego ciała jesteś dumna, a które chciałabyś ukryć. W tym oczywiście pomogą ci dobrze dobrane ubrania, których jest nie mało w ofertach sklepów.

## Jak się ubrać w rozmiarze XL?

Najważniejsze w kwestii ubioru i rozmiaru większego niż 38 czy 40 jest dobieranie swojej garderoby tak, aby się w niej dobrze czuć. To, co jest istotne, to samoakceptacja, która jest połową sukcesu idealnego wyglądu. Rozmiar XXL nie jest powodem tego, aby rezygnować z modnych ciuchów. Poznaj kilka stylizacyjnych zasad, które z pewnością ci się przydadzą.

Wybieraj ubrania dopasowane, czyli takie, które nie są ani za luźne, ani za obcisłe. W zbyt obszernych stylizacjach ciało gubi proporcje - nie wiadomo, gdzie jest talia i biust, a cała sylwetka wygląda niekorzystnie. Z kolei zbyt obcisłe stroje podkreślą mankamenty figury, boczki i fałdki tłuszczu.

Kolor ubrań ma znaczenie. Panie, które borykają się z nadprogramowymi kilogramami, powinny wybierać ciemne i stonowane barwy. Najlepszym wyborem będą granat, ciemna zieleń, bordowy, a wiosną i latem odcienie khaki. Jasne kolory niech będą dodatkiem do twoich stylizacji.

Staraj się kupować ubrania, które są uszyte z matowych materiałów, wszelkiego rodzaju błyszczące, połyskujące tkaniny wizualnie dodają kilogramów, przez to twoja postura będzie wydawała się większa.

Pionowe linie w codziennych stylizacjach optycznie wysmuklą sylwetkę. I wcale nie muszą to być paski. Ten sam efekt osiągniesz również poprzez różnego rodzaju guziki, które ciągną się od dołu ku górze.



Spodnie z szerokimi nogawkami i buty na obcasie zawsze wysmuklą każdą sylwetkę

Aksesoria, biżuteria to element garderoby, którym można również się wyszczuplić. Jeśli jesteś kobietą o dużych rozmiarach, dobieraj takie dodatki - duża torebka, duże kolczyki lub naszyjnik. Większy gadżet nie zginie na sylwetce i będzie wyglądał proporcjonalnie. Zamiast jednego cienkiego łańcuszka włoż dwadzieścia różnych długości.

## Ubrania, które wyeksponują atuty i ukryją mankamenty

Panie w rozmiarze XXL wcale nie muszą się ograniczać. Obecnie wiele sklepów z odzieżą proponuje dla nich bardzo dużo ubrań, tak skrojonych, że każda z was będzie dobrze się w nich czuć. Dzięki tym ubraniom zatuszujecie swoje niedoskonałości i jednocześnie będziecie się

obłędnie prezentować wiosną na spacerze, imprezie, czy w pracy. Oto kilka propozycji ubrań na wiosnę 2023.

Luźne, szerokie spodnie to świetna propozycja dla kobiet, które borykają się z nieco większymi udami. Staraj się wybierać te z prostymi nogawkami lub ewentualnie lekko rozszerzanymi. Dzięki temu ukryjesz masywniejsze nogi i zadbasz



Osoby cięższe nie muszą rezygnować ze sportowego stylu. Tu sprawdzą się jaskrawe kolory



Tzw. mała czarna sprawdzi się również jako element garderoby osób z większym rozmiarem

o odpowiednie proporcje sylwetki.

Nie bój się spódnic i sukienek, ale wybieraj te sięgające za kolano i o kroju litery A. W ten sposób niewidoczne będą biodra, pupa i nogi. Jeśli jednak talia jest wyraźnie węższa niż biust i biodra, można wyeksponować również talię. Ważne, by ocenić swój wygląd trzeźwym wzrokiem.

Zastanawiasz się, jak wyeksponować swój piękny biust? Oprócz dobrze dobranej bielizny postaw na ubrania z dekoltem w literę V. Dodatkowo wysmuklisz swoją talię.

Obcasy to must have, jeśli chcesz wyszczuplić swoją sylwetkę. Wybierz te na masywniejszym obcasie, które lepiej współgrają z rozmiarem XXL niż cienkie szpilki.

Ekologia w domu

# W CO PAKOWAĆ ŻYWNOSĆ, BY BYĆ BARDZIEJ EKO

Bycie eko to już nie tylko moda, ale konieczność, jeśli chcesz zadbać o zdrowie. Plastikowe opakowania można zastąpić. Warto pakować żywność ekologicznie, aby zmniejszyć zużycie plastiku i żyć zdrowiej

**P**lastik, czyli syntetyczne tworzywa sztuczne, nazywane tworzywami polimerowymi, powstaje z paliw kopalnych, a przede wszystkim z ropy naftowej. W wyniku jej rozkładu powstają węglowodory, takie jak m.in. etylen, propylen i butylen, a z nich produkowany jest politereftalan etylenu (PET), polipropylen (PP) czy polietylen (Pe). Z tych tworzyw powstają nie tylko torebki foliowe i plastikowe butelki czy pojemniki na żywność, ale też sztuczce, ubrania, zabawki dla dzieci czy sprzęty domowe.

Wyprodukowanie jednej foliowej torebki trwa zaledwie kilka sekund, użytkowanie jej zwykle ogranicza się do 20-30 minut, bo jest ona potrzebna tylko po to, aby przynieść zakupy do domu. Jednak taka foliowa reklamówka rozkłada się nawet 400 lat. W tym czasie zalega na wysypiskach śmieci lub trafia do gleby, rzek i mórz, gdzie zagraża nie tylko zwierzętom, ale też ludziom.

Foliowe i plastikowe opakowania uwalniają drobiny mikroplastiku do środowiska, ale też do żywności podczas kontaktu z nią. Szczególnie podczas zgniatania, podgrzewania czy jedzenia z plastikowych pojemników, w które pakowane są gotowe dania przeznaczone do podgrzania w piekarniku czy mikrofalówce. Dodatkowo cząsteczki mikroplastiku z uszkodzonych lub rozkładających się opakowań unoszą się w powietrzu i są przez nas wdychane oraz trafiają do gleby i wody pitnej, którą spożywamy.

## Plastik nie jest obojętny

Używanie plastiku nie jest obojętne dla naszego zdrowia. Szczególnie pakowanie żywności w foliowe reklamówki czy plastikowe lub styropianowe pojemniki sprawia, że drobiny mikroplastiku przedostają się do jedzenia, a więc zjadamy je wraz z naszym dniem.

Cząsteczki te są bardzo małe, dzięki czemu swobodnie przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do wszystkich narządów. Bada-



Kosze wiklinowe świetnie się sprawdzą podczas zakupów warzyw i owoców na bazarkach i targach

nie opublikowane w 2022 r. pozwoliło wykryć obecność cząstek o wielkości zaledwie 0,0007 mm w ludzkiej krwi. W badanych próbkach znaleziono plastik PET powszechnie używany do produkcji butelek na wodę i napoje, a także polistyren, czyli popularny styropian oraz polietylen, z którego wykonane są plastikowe torby na zakupy.

We wcześniejszym badaniu z 2021 roku naukowcy wykryli drobiny mikroplastiku w smółce noworodków, co oznacza, że maluszki te były narażone na działanie plastiku już w łonie matki. Odkryto również, że przygotowywanie mleka dla niemowląt w plastikowych butelkach uwalnia do niego miliony mikroskopijnych cząstek plastiku, znacznie mniejszych niż szerokość ludzkiego włosa. Drobiny te dzieci połykają wraz z jedzeniem.

Do tej pory odkryto, że krążące w organizmie cząsteczki plastiku negatywnie oddziałują na jego funkcje. Jedno z badań wykazało, że mikroplastiki mogą łączyć się z czerwonymi krwinkami i ograniczać ich zdol-

ność do transportu tlenu. Krążąc w organizmie i prawdopodobnie kumulując się w organach, powodują szereg negatywnych skutków.

## W co pakować żywność?

Plastik towarzyszy nam na każdym kroku, nie jesteśmy w stanie pozbyć się go całkowicie, ale możemy znacznie ograniczyć używanie go, zamieniając plastikowe opakowania na te z materiałów naturalnych i biodegradowalnych wielokrotnego użytku.

### ● Torby papierowe

Zamiast kolejnej foliówki, wybierz torbę wykonaną z papieru, który jest ekologiczny i wytrzymały. Taka torba zwykle wykonana jest z papieru z recyklingu, łatwo ją więc zutylizować, a także wykorzystać kolejny raz nie tylko w tej samej postaci, ale również już po jej zużyciu. Torby papierowe dostępne są już niemal w każdym sklepie i supermarkecie, warto jednak raz kupionej torby używać wielokrotnie i zabierać ją ze sobą na zakupy. Pudełko wykonane

z papieru świetnie sprawdzą się jako pojemnik na zakupy, zwłaszcza gdy jeździmy po nie samochodem. Są one sztywne, dzięki czemu produkty się nie pogniotą i nie rozsypią w bagażniku auta.

### ● Torby materiałowe

Torbę można prać i używać wielokrotnie. Należy tylko pamiętać, żeby nosić ją zawsze przy sobie. Nie jest to trudne, ponieważ po złożeniu zajmuje ona bardzo mało miejsca, dzięki czemu bez trudu zmieści się w torebce, plecaku czy nawet kieszeni. Taka torba jest bardzo pojemna, a przy tym może być także stylowym dodatkiem do stroju, ponieważ może mieć różne wzory i kolory, a także napisy czy ciekawe rysunki. Możesz ją nawet wykonać z dzieckiem, dla którego świetną zabawą będzie własnoręczne jej ozdabianie.

### ● Woreczki wielokrotnego użytku na warzywa i owoce

Mimo że obecnie plastikowe torebki foliowe w supermarketach są płatne, to jednak opłata nie dotyczy najcieńszych z nich tzw. zrywek, w które pakujemy

produkty na wagę, czyli np. warzywa i owoce. To, niestety, generuje bardzo wysokie zużycie foliowych opakowań, które służą jedynie przyniesieniu żywności do domu, a następnie są zwykle wyrzucane. Dlatego warto zaoferować się w woreczki na owoce i warzywa wykonane z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, juta, len czy włókna bambusowe. Często są one wykonane w formie przezroczystej siatki, dzięki czemu widać, co zostało w nich umieszczone. To ułatwia zważenie produktu na kasie bez konieczności wyjmowania go z siatki. Worki mogą również służyć do przechowywania produktów w domu.

### ● Koszyki wiklinowe

Wiklina jest naturalnym materiałem, który bez trudu rozkłada się w środowisku. W dodatku jest bardzo trwała, a koszyk wiklinowy także stylowo się prezentuje. Warto zabierać go na zakupy zwłaszcza na targ, gdzie możemy kupić świeże warzywa i owoce. Pomieści on spore zakupy i ochroni je przed uszkodzeniem czy zgnieceniem, po-

nieważ w przeciwieństwie do zwykłej foliówki jest sztywny i wytrzymały.

### ● Woskowijki

Woskowijka to naturalne opakowanie żywności, którym możemy zastąpić folię aluminiową czy spożywczą, a także plastikowe pojemniki na żywność. Ma ono formę bawełnianej szmatki nasączonej woskiem pszczelim lub sojowym. Dzięki temu materiał jest zabezpieczony przed wchłanianiem wilgoci i zabrudzeniami, a także idealnie chroni zawiniętą w niego żywność. Woskowijki można użyć do zapakowania kanapek, przekąsek, pieczywa, kawałków owoców i warzyw.

Woskowijki można kupić w wielu sklepach internetowych i stacjonarnych z ekologiczną żywnością lub kosmetykami. Woskowijkę można używać wielokrotnie, wystarczy za każdym razem umyć ją w letniej wodzie z dodatkiem delikatnego płynu lub naturalnego mydła i pozostawić do wyschnięcia. Nie należy jej prać w pralce, ani używać do jej mycia zbyt ciepłej lub gorącej wody.

### ● Szklane pojemniki i butelki na wodę

Każdy z nas ma dostęp do czystej wody w kranie i choć picie kranówki jest bezpieczne, to jednak wiele osób ma opory przed korzystaniem z tej opcji. Jednak zamiast kupować kolejną zgrzewkę wody mineralnej, warto zakupić dzbanek filtrujący, który można używać naprawdę długo. Wystarczy tylko co miesiąc wymienić w nim filtr na nowy i wlewać do niego wodę z kranu. Opcją na wynos są bidony z filtrem.

Najlepsze dla środowiska i zdrowia jest korzystanie ze szklanych butelek i pojemników na wodę. Jeśli jednak obawiasz się kruchości tego typu materiału, to możesz kupić butelki lub bidony z tworzyw, takich jak tritan, PLA i CPLA, czyli bioplastiku wyprodukowanego z roślin, takich jak skrobia kukurydziana czy trzcina cukrowa. Nie zawierają one pochodnych ropy naftowej i nie wydzielają do wody szkodliwych mikrocząstek plastiku. Oznaczone są jako BPA free.

## Rośliny

# Zimowe nowalijki, które wyhodujesz sam

Zimowe nowalijki kojarzą się z drogą zieleniną, która w dodatku może być naszpikowana chemią. Jest jednak bardzo proste wyjście, by zapewnić sobie jej smaczną i zdrową porcję, która prawie nic nie kosztuje. Jest kilka roślin, które bez trudu wyhodujemy samodzielnie w domu

Katarzyna Laszczak  
katarzyna.laszczak@polskapress.pl

**Z**ielone warzywa liściaste należą do najzdrowszych. Dostarczają m.in. kwasu foliowego, witaminy C, magnezu i wapnia. Mają przy tym niewiele kalorii i niski indeks glikemiczny. Korzystnie wpływają na układ krwionośny i oddechowy, obniżają ciśnienie krwi, dobrze wpływają na pracę mózgu, wspierają układ odpornościowy. To ważne szczególnie zimą, kiedy częściej jesteśmy narażeni na infekcje i oddychamy powietrzem zanieczyszczonym przez smog.

Jednak właśnie wtedy „zielenina” jest najmniej dostępna, droga, a rośliny często są intensywnie nawożone, żeby w ogóle rosły. Jednak nie jesteśmy na straconej pozycji. Zimą możemy samodzielnie wyhodować zielone liście, które dodadzą smaku potrawom, a nam – energii i zdrowia. Taka domowa uprawa może być bardziej ekologiczna i w dodatku niemal darmowa. Oto trzy rośliny na zielone liście, które udadzą się każdemu.

## Natka pietruszki z korzenia

Zimą długo przechowywane warzywa korzeniowe, takie jak pietruszka, zaczynają wypuszczać liście. Warto ten fakt wykorzystać. Czasem taki okaz trafia nam się przypadkiem, ale można także rozejrzeć się za takimi pietruszkami w warzywniaku. Większą część korzenia możemy zużyć do zupy lub sałatki, natomiast nie wyrzucamy górnej części z młodymi listkami (powinno zostać ok. 3 cm).

Posadźmy ją do doniczki z ziemią, ale płytko, żeby część z liściom wystawała na powierzchnię. W jednej doniczce możemy umieścić kilka korzeni. Należy ją ustawić w bardzo jasnym miejscu i umiarkowanie podlewać. Ziemia powinna być lekko wilgotna (pamiętajmy, że w doniczce musi być odpływ). Po kilku dniach liście powinny zacząć intensywniej rosnąć. Nie spodziewajmy się jednak, że taka pietruszka odbuduje korzeń i będzie trwała rośla. Kiedy zużyjemy jej liście, wymienimy korzeń na nowy.



Często przechowywana w domu cebula sama puszcza kiełki. Wystarczy ją wsadzić do wody, by wyrósł pyszny szczypiorek. Można też zasadzić wiele małych cebulek w dużej doniczce



Kiełki można wyhodować nie tylko z nasion rzeżuchy, ale rzodkiewki, a nawet słonecznika

Oczywiście możemy też posiać pietruszkę na natkę do doniczki, ale lepiej zrobić to wiosną. Trzeba też uzbroić się w cierpliwość, bo pietruszka długo kiełkuje.

## Szczypiorek z cebuli wyrośnie nawet w słoiku z wodą

Jeszcze łatwiejsze i niemal błyskawiczne jest wyhodowanie liści cebuli zwanych szczypiorami.

Do tego nie potrzeba nawet doniczki z ziemią, choć można i tak uprawiać szczypiorek.

Rozejrzyjmy się za cebulą, która zaczyna wypuszczać listki (jeśli cebula nie miała dostępu do światła, to początkowo mogą mieć żółtawy kolor). Następnie weźmy kubek lub słoik o nieco mniejszej średnicy niż cebula (dobrze sprawdzają się małe słoiczki np.



Korzeń pietruszki, a nawet jego górny skrawek, wystarczy, by wyhodować natkę

po przecierze pomidorowym). Nalejmy do niego przegotowanej wody mniej więcej do 3/4 wysokości i umieśćmy na nim cebulę (liśćmi do góry) tak, by jej pięćka nie dotykała wody. Jeśli nie mamy małego naczynia, przyda się gazik, który umocujemy gumką i na nim ustawmy cebulę. Po kilku dniach wypuści ona zarówno korzonki, jak i liście (jeśli początkowo były żółtawe, to pięknie zzielenieją).

Dla zimowego szczypioru z cebuli trzeba znaleźć jasne miejsce, a wodę co kilka dni wymienić. Cebulę możemy też posadzić w doniczce z ziemią, ale umieśćmy ją w miarę płytko w podłożu (wystarczy, jak będzie tkwiła w ziemi do połowy). W tym przypadku trzeba pamiętać o podlewaniu szczypioru.

Taka cebula na szczypior również jest „jednorazowa”.

Kiedy zużyjemy liście, zastąpmy ją nową. Kolejne już z niej nie wyrosną.

## Rzeżucha na kiełki i młode liście. Uprawa dla każdego!

Kiełki i młode liście to dopiero bogactwo witamin i minerałów. Ich uprawa czasem wydaje się skomplikowana, ale to nieprawda. A już z rzeżuchą poradzi sobie każdy. I w dodatku wcale nie trzeba czekać do Wielkanocy, by posiać ją jako ozdobę. Doskonale urosnie zimą, a jej listki trzeba jeść! Mają dość pikantny smak i pasują do wielu potraw.

Żeby wyhodować rzeżuchę, musimy kupić jej nasiona. Paczka kosztuje od nieco ponad 1 zł do 2-3 zł, a wystarczy na obsianie 2-3 talerzy deserowych. Jak posiać rzeżuchę? Na wspomnianym talerzu (może też być inne, dowolne, w miarę płaskie naczynie) rozkładamy warstwę waty lub ligniny, zwilżamy wodą i rozkładamy nasiona (wcześniej należy przepłukać je wodą, np. na sitku). Talerzyk ustawiamy w jasnym miejscu, a jedyne, czego musimy przypilnować, jest to, aby podkład nie wysychał. Do podlewania najwygodniej użyć zraszacza, ale nie jest to konieczne. Warto używać przegotowanej wody. Kiełki i młode listki pojawiają się już po kilku dniach. Zjadamy je sukcesywnie. Talerz deserowy dostarczy świeżej rzeżuchy przez kilka dni, akurat tyle, by zjeść ją młodą i świeżą. Ale możemy dobrać większe lub mniejsze naczynie, w zależności od naszych potrzeb. Lepiej nie siać jej na zapas, tylko w takiej ilości, jaką zjemy w ciągu kilku dni.

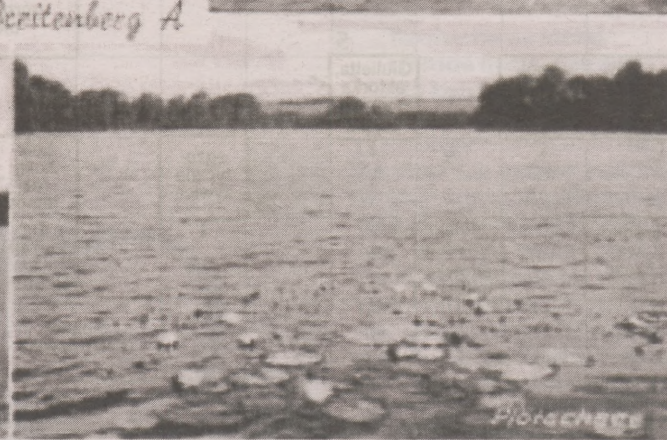
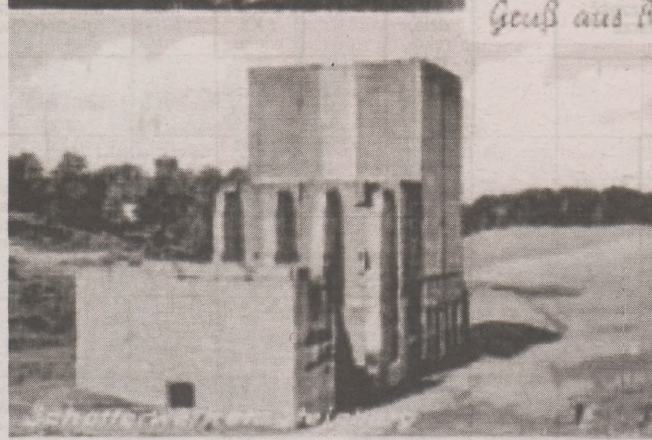
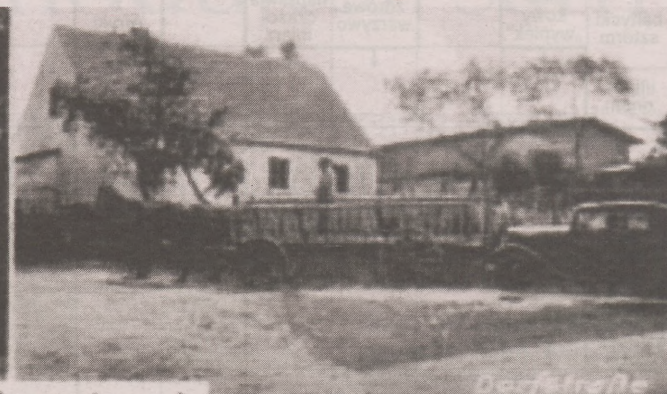
## Sposób na najświeższe nowalijki z własnej uprawy

Aby mieć zawsze świeże listki pod ręką, warto posiać albo posadzić rośliny w dwóch (lub więcej) pojemnikach w odstępie kilku dni. Dzięki temu, gdy zjemy jedno, kolejne będą już gotowe. Możemy je siać i sadzić sukcesywnie przez całą zimę. A wiosną nasze uprawy będzie można poszerzyć o warzywa na balkon.

[illegible]

ROZWIĄZANIE: KTO ZABIERA CZAS, NIE ZYSKUJE NA NIM

# Tajemnicza budowla w lesie



Niewiele jest informacji o tej budowli. Zachowała się tylko jedna pocztówka z lat 30. XX wieku

Andrzej Gurba  
Region

**Dalimierz to niewielka miejscowość w gminie Polanów (województwo zachodniopomorskie). Tajemnicza budowla to dawna niemiecka fabryka kruszywa (szutru). Ze szczątkowo dostępnych informacji wynika, że powstała w latach 20. albo 30. XX wieku.**

Obiekt robi wrażenie ze względu na swój monumentalny kształt. No i pobudza wyobraźnię. Niektórzy chcą w nim widzieć coś innego, niż kruszenie kamieni.

Fabrykę zbudowano z ogromnych żelbetonowych prostokątnych brył. Kształtem przypomina nietypową rzeźbę. Ściany mają ponad dwadzieścia metrów wysokości.

Współcześnie w obiekcie nie ma już żadnego wyposażenia. Zostało wywiezione po wojnie, rozkradzione. Są więc same mury, nie licząc metalowych elementów, takich jak np. kotwy. Jeszcze kilka lat temu nie było tak łatwo dotrzeć do pozostałości tej fabryki. Obiekt był schowany w lesie. Teraz bez problemu można tam dojechać, bo jest leśna betonowa droga, między Gołogórą a wsią Dalimierz.

## Zachowała się tylko jedna pocztówka budowli

Zachowała się tylko jedna pocztówka z lat 30. XX wieku (Gruß aus Breitenberg, czyli Pozdrowienia z Gołogóry), która przedstawia fabrykę szutru. Breitenberg to dawna niemiecka nazwa Gołogóry. Na pocztówce, poza fabryką, jest sklep kolonialny, droga wiejska, Jezioro Płociczno.

W podpisie pod zdjęciem fabryki użyto nazwy Steinberg czyli Kamienna Góra. Wyjaśniamy, że w pobliżu pozostałości fabryki znajduje się Góra Złocien. Jest to najwyższe, naturalne wzniesienie województwa zachodniopomorskiego (231,5 m n.p.m.). Na starych niemieckich mapach góra nosiła nazwę Steinberg.

Kamień, który tu kruszono,

wykorzystywano przede wszystkim do budowy dróg i różnych umocnień. Niewiele jest dostępnych materiałów źródłowych, nie mówiąc już o przedwojennych zdjęciach czy pocztówkach tej fabryki. Liczymy na naszych czytelników. Kto wie, może są do odkrycia jakieś tajemnice. Każda informacja jest ważna.

Zapraszamy do kontaktu.

©

## DROBNE

**Jak zamieścić ogłoszenie drobne?** Telefonicznie: 94 347 35 12  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://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

### Motoryzacja

#### OSOBOWE KUPIE

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

**AUTO** skup wszystkie 695-640-611

### Zdrowie

#### INNE

**ALKOHOLIZM** - espectral 602-773-762

### Usługi

#### AGD RTV FOTO

**NAPRAWA** anten i TV, 604-885-366 GK

**NAPRAWA** RTV, wszystkie typy, anteny, bezpłatny dojazd, tel. 94/3457461.

**PRALKI** naprawa w domu. 603775878

#### BUDOWLANO-REMONTOWE

**MALOWANIE** dachów 788-016-988

**REMONTY** mieszkań A-Z, 502131748

AUTOPROMOCJA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)



stronaZDROWIA



czytaj

[stronazdrowia.pl](http://stronazdrowia.pl)

# Poeci maratońscy na start. Biblioteka czeka na zgłoszenia

Anna Czerny-Marecka  
Słupsk

**Gminna Biblioteka Publiczna w Kobylnicy połączyła dwa dotychczasowe; u konkursy literackie w jeden. I ogłosiła przyjmowanie zgłoszeń na Kobylnicki Maraton Poezji.**

Kobylnicka biblioteka prowadziła przez lata z powodzeniem dwie poetyckie imprezy: „Lekkie piórko”, (dla dzieci i młodzieży) oraz „Biesiadę Literacką”, (dla dorosłych). W tym roku zostały połączone w Kobylnicki Maraton Poezji. Odbędzie się on 18 marca, a zgłoszenia przyjmowane są do 1 marca.

## Kto może się zgłosić?

Warunkiem uczestnictwa w turnieju jest nadesłanie jednego własnego wiersza w j. polskim, nigdzie dotąd niepublikowanego i nienagrodzonego w innych konkursach, a także zaprezentowanie go podczas finału konkursu. Utwór nie powinien przekraczać strony A4. Tematyka i forma wiersza są dowolne.

## Jak przesłać wiersz?

Utwór należy nadesłać w formie elektronicznej w formacie edytowalnym (.doc lub .docx) lub pliku w formacie pdf na adres e-mail: [filiasycewice@kobylnica.pl](mailto:filiasycewice@kobylnica.pl), tytułując wiadomość „Kobylnicki Maraton Poezji”. W wyjątkowych



Gala „Lekkiego piórka” w 2021 roku

i uzasadnionych przypadkach dozwolone jest osobiste dostarczenie pracy wydrukowanej lub spisanej ręcznie, drukowanymi literami, do Gminnej Biblioteki Publicznej w Kobylnicy, ul. Wodna 20/4.

## Jakie będą kategorie konkursowe?

Uczestnicy I części zostaną ocenieni i nagrodzeni w trzech kategoriach wiekowych: uczniowie klas I-IV szkoły podstawowej; uczniowie klas V-VIII szkoły podstawowej; uczniowie szkół ponadpodstawowych (w wieku 16-20 lat). Uczestnicy II części, tj. osoby powyżej 20 roku życia, są oceniani i nagradzani bez podziału na kategorie wiekowe. Jury drogą weryfikacji zadecyduje o tym, kto przed-

stawi swój utwór podczas finału konkursu.

## Co zdarzy się w finale?

Finał konkursu odbędzie się 18 marca (sobota) w sali teatralnej Gminnego Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy przy ul. Wodnej 20/4. Organizatorzy przewidują warsztaty poetyckie dla młodzieży i dorosłych (obowiązują wcześniejsze zapisy).

## Jakie będą nagrody?

Dla laureatów przewidziano nagrody rzeczowe i finansowe. W przypadku laureatów części I - za zajęcie I, II i III miejsca w każdej kategorii - nagrody o wartości od 70 do 150 zł. W przypadku laureatów części II - za zajęcie I, II i III miejsca

oraz wyróżnienia - nagrody o wartości od 300 do 800 zł. Organizatorzy dopuszczają przyznanie nagród pozaregulaminowych przez honorowych patronów i innych fundatorów. W tym przypadku decyzję o wyborze laureata oraz wysokości nagrody określają fundatorzy.

## Z kim się kontaktować?

Koordinator konkursu: Agnieszka Kwidzińska, Gminna Biblioteka Publiczna w Kobylnicy Filia w Sycewicach, [filiasycewice@kobylnica.pl](mailto:filiasycewice@kobylnica.pl), tel. 530 830 041. Organizator konkursu - Renata Sztabnik, dyrektor GBP w Kobylnicy, tel. 59 848 59 46, adres e-mail: [biblioteka@kobylnica.pl](mailto:biblioteka@kobylnica.pl), ©

# Mężczyzna po przejściach i mężczyzna po przejściach

Małgorzata Klimczak  
Szczecin

**Teatr Piwnice przy Krypcie zaprasza na zamkową premierę „Pozory mylą... Dwóch panów po przejściach dyskutuje o życiu.”**

„Pozory mylą” to dramat wyjątkowy w dorobku Thomasa Bernharda, inny, bardziej czuły. Skupiony na relacjach dwóch braci, którzy pod koniec życia szukają się z powrotem, próbując odbudować relacje - mówi reżyser Tomasz Kaczorowski. - Ale to także opowieść o sztuce i uprawiających ją, o konflikcie, która ze sztuk jest ważniejsza. Także o tym, po co jest teatr.

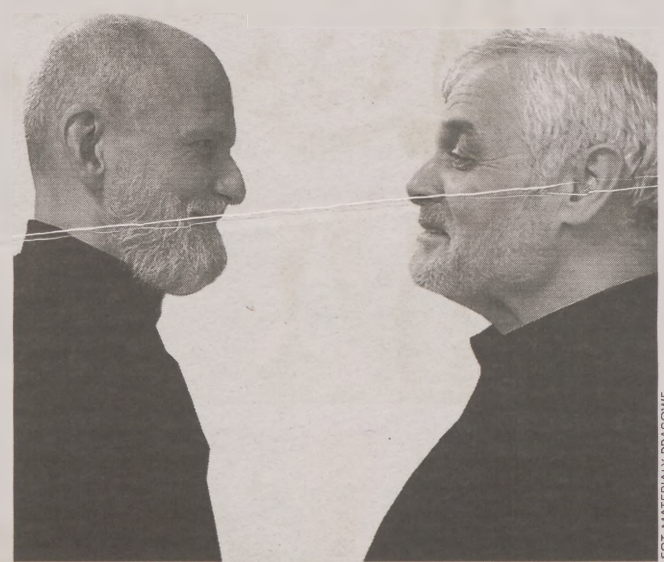
Dramat Thomasa Bernharda to fascynująca i jednocześnie przerażająca opowieść o starzeniu się, dziwaczeniu i zagubieniu, nie pozbawiona jednak swoistych akcentów humorystycznych.

Karol (niegdyś słynny artysta cyrkowy) i Robert (marzący o powrocie na scenę aktor) łączą miłość do jednej kobiety

i wspólny temat - sztuka. Choć obaj bracia nienawidzą tego rytuału, to jednak w każdy wtorek spotykają się u Karola, a w każdy czwartek u Roberta, by wypominać sobie swoje dawne, prawdziwe i wymagane winy.

Thomas Bernhard (1931 - 1989) był wybitnym austriackim pisarzem, jednym z najważniejszych twórców literatury niemieckojęzycznej w XX w. Jego dzieła, mimo licznych przekładów na język polski, rzadko goszczą na deskach teatrów. Barierą jest trudność w dostępie do licencji, wynikająca z testamentu pisarza. W Polsce twórczość Bernharda stała się znana głównie dzięki znakomitemu spektaklom Krystiana Lupy. Dramat „Pozory mylą” w Teatrze Piwnice przy Krypcie ma swoją polską prapremierę.

18 lutego (sobota), godz. 19:30 (polska prapremiera), 19 lutego (niedziela), godz. 19:30, Sala Kina Zamek, wejście A, bilety 30-35 zł. ©



Dwóch panów podyskutuje o życiu

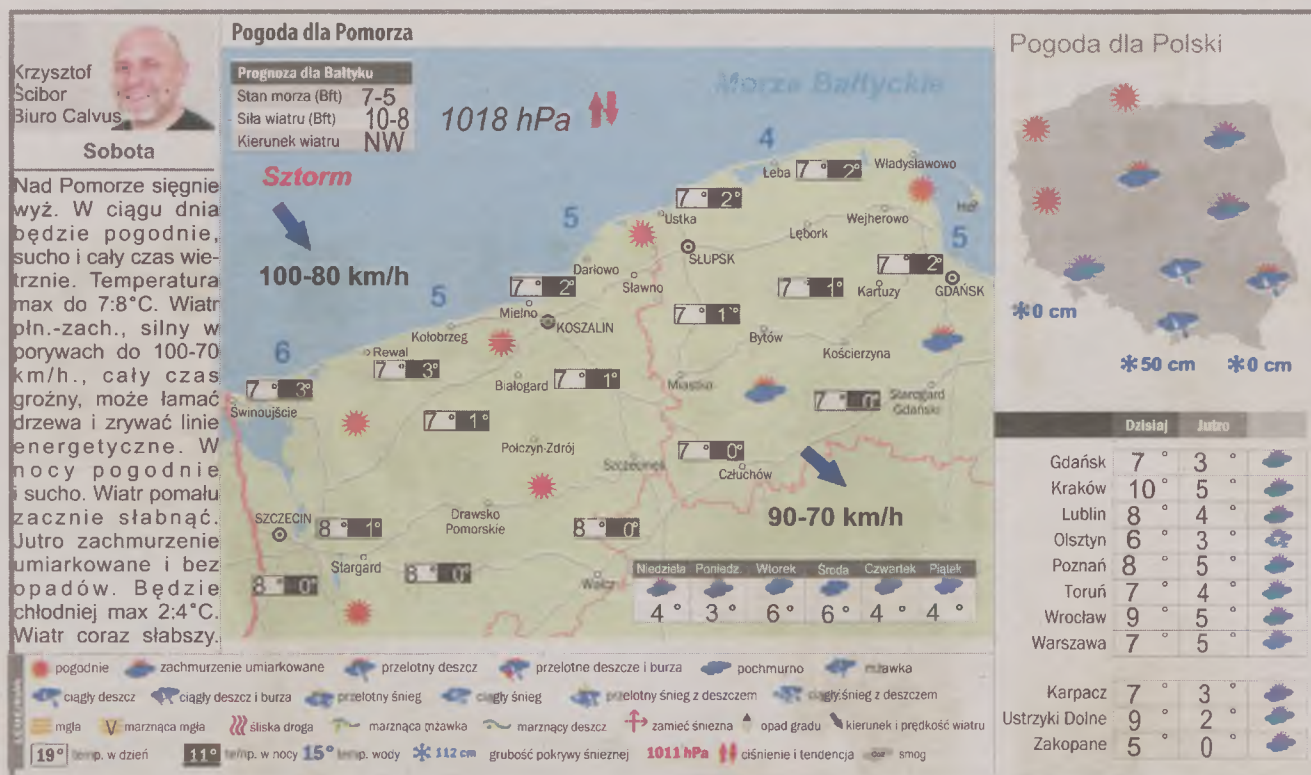
## KINO REJS SŁUPSK

# Ten film po prostu trzeba znać



„Popiół i diament” Andrzeja Wajdy, z kultową rolą Zbyszka Cybulskiego, można obejrzeć dzisiaj w kinie Rejs przy ul. 3 Maja w Słupsku. Początek o godzinie 13. Prezentacja odbywa się w ramach cyklu „Krótka historia polskiego kina”. MARA

## POGODA



# Międzynarodowy Złot Morsów

Blisko 9 tysięcy morsów opanowało Mielno. Tradycyjny - to już 20. edycja imprezy - złot miłośników pluskania się w zimnym Bałtyku po raz kolejny przyciągnął ludzi z kraju i zza granicy. Dla zdrowia, dla wspólnej zabawy, dla chwili odpoczynku i odstresowania.



FOT. RADEK KOŁEŚNIK



FOT. RADEK KOŁEŚNIK



FOT. RADEK KOŁEŚNIK



FOT. RADEK KOŁEŚNIK



FOT. RADEK KOŁEŚNIK



FOT. RADEK KOŁEŚNIK