

WEEKEND z rodziną

● **Temat weekendu:** Cieszymy się tym, co mamy. Celebруем zwykłe czynności, które wprowadzą do naszego życia spokój: delektujemy się kubkiem gorącej kawy czy herbaty wypitej w blasku świec lub wieczorem z książką. Nauczymy się czerpać radość z pozornie zwykłych czynności - **str. 5** ● **Poradnik:** Niech te święta staną się wyjątkowe dzięki prezentowi, który przemówi do serca naszej drugiej połówki - **str. 6** ● **Świąteczna kuchnia:** Słodkości pełne maku, bakalii i cynamonu - **str. 8-9**



GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA

Sobota-niedziela
16-17.12.2023

Nr 292 (5144)
Nakład: 6.310 egz.

www.gp24.pl
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Szczecinecka
prowizorka, która
wytrzymała ponad
pół wieku **str. 2**



Kultura: Pan Janek
premiera filmu
o fotoreporterze
Janie Maziejuku
str. 13

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



LUDZIE LISTĄ SWOICH PRZYGÓD ALFONS TROCKI MÓGŁBY OBDAROWAĆ CO NAJMNIEJ KILKANAŚCIE OSÓB

Weteran wypełnił rozkaz



Alfons Trocki miał niecałe 18 lat, gdy we wrześniu 1939 r. na Pomorze wkroczyli Niemcy. A potem... Przymusowa praca na wsi, wcielenie do hitlerowskiej armii, front wschodni, okupowana Francja, spektakularne ucieczki i w końcu służba w polskiej 1. Samodzielnej Brygadzie Spadochronowej gen. Sosabowskiego... **str. 14-15**

W poniedziałek w naszej gazecie
Sportowy24

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

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata-gp24.pl

Miała być tylko na chwilę. Wytrzymała ponad pół wieku...

Rajmund Welnic
Region

Trudno uwierzyć, ale jeszcze w początkach XXI wieku szczecineccy akrobaci trenowali w drewnianej hali. Prowizorka zbudowana na wystawę rolniczą w latach 50. XX wieku stała ponad 50 lat...

Dla młodszego pokolenia to już zamierzchna historia, ale większość mieszkańców Szczecinka zapewne pamięta charakterystyczną budowlę na terenie dzisiejszego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Dokładnie zaś w pobliżu nieistniejących już ziemnych wałów i trybun stadionu Lechii przy ulicy Piłsudskiego. Drewniana hala z łukowym dachem – bo o niej mowa – przez ponad 50 lat była domem szczecineckich akrobatów z klubu Darzłób. To tu wychowała się m.in. czwórka, która pod koniec XX wieku zdobyła złoto na mistrzostwach świata w Honolulu.

To już jednak były ostatnie lata istnienia obiektu. Był w złym stanie technicznym, nie spełniał też już żadnych współczesnych standardów, choć miał swój klimat. Mieszczący się w murowanej przybudówce biura OSiR już wcześniej przeniesiono na nowy stadion, a wkrótce potem rozebrano i samą konstrukcję hali. Dziś



Hala postawiona była na potrzeby Powiatowej Wystawy Rolniczej na błoniach za stadionem

w tym miejscu jest trawnik i – poza dawnymi chodnikami – trudno się zorientować, że cokolwiek tutaj stało.

Ale skąd dość dziwna budowa się wzięła? Zbudowano ją w ekspresowym tempie w roku 1950 na potrzeby Powia-

towej Wystawy Rolniczej. Było to apogeum stalinizmu i kolektywizacji w rolnictwie, więc wydarzenie miało na celu propagandowe przedstawienie osiągnięć upaństwowionej branży.

Na miejsce wystawy wybrano podmokłe tereny

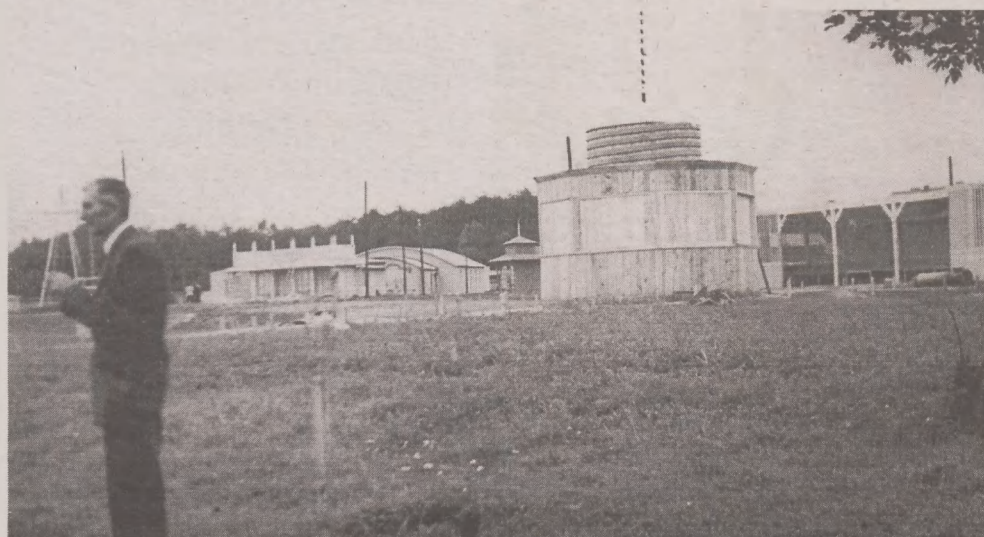
za przedwojennym jeszcze stadionem przy ulicy Mickiewicza. Wówczas były to nieużytki i dzikie wysypisko śmieci. Oprócz wspomnianej hali – co widać na zdjęciach z rodzinnego albumu pana Marka Bubleja – postawiono kilka innych

drewnianych obiektów. Jest jakaś budka, kilka pawilonów i sporych rozmiarów wiata.

Te znikły zapewne wkrótce po wystawie, ale hala była na tyle solidna, że postanowiono ją zostawić i zaadaptować na cele sportowe.

I tak tymczasowy obiekt pozostał na ponad pół wieku, bo zburzono go dopiero w początkach XXI wieku. Przez tyle lat Szczecinek cierpiał na brak hal sportowych. Przez długi czas nie powstawały żadne i korzystano jedynie z poniemieckich hal przy szkołach. Wojsko na cele sportowe zaadaptowało budowlę przy ulicy Myśliwskiej. Potem niewielkie salki powstawały przy SP4, SP5, SP6 czy „medyku”, „mechaniku” i „ekonomiku”. Przełomem była dopiero nowa hala zbudowana przy „zawodówce” pod koniec lat 70., a na następną dużą salę czekano następną dekadę, gdy skończono SP7 (tam zresztą po zburzeniu hali na OSiR przenieśli się szczecineccy akrobaci).

Po drewnianej konstrukcji nie ma śladu, ze stadionu Lechii zbudowanego w latach 60. – świadka wielu wydarzeń nie tylko sportowych – została żułowa bieżnia i płyta boiska. Problemem był niestabilny grunt powodujący osiadanie różnych obiektów. Mimo to cała okolica do dziś jest największym kompleksem sportowym Szczecinka. Obok powstał nowoczesny stadion piłkarski, są płyty treningowe i wspomniane resztki dawnej Lechii, ale także zespół kortów ziemnych (w tym krytych) oraz pływalnia. ©©



Hala na Powiatową Wystawę Rolniczą w Szczecinku w roku 1950, obok widać wiaty i drewniane pawilony, które nie przetrwały próby czasu



Hala akrobatyczna tuż przed rozbiórką. Dziś w tym miejscu jest trawnik i – poza dawnymi chodnikami – trudno się zorientować, że cokolwiek tutaj stało...

Pomysły
na świąteczne
prezenty dla
drugiej połówki

PORADNIK *str. 7*

Zabiegi
kosmetyczne
last minute
przed świętami

URODA *str. 10*

WEEKEND z rodziną

Słodkości na Boże
Narodzenie pełne
maku, bakalii
i cynamonu


KUCHNIA *str. 8-9*

Najpiękniejsze
polskie trasy
do biegania
na nartach

TURYSTYKA *str. 11*

GŁOS

Sobota-Niedziela, 16-17.12.2023



**ŻYJMY JAK
SKANDYNAWOWIE
- W ZGODZIE
ZE SOBĄ**

Cieszymy się tym, co mamy. Celebруем proste, zwykłe czynności, które wprowadzą do naszego życia spokój: delektujemy się kubkiem gorącej kawy czy herbaty wypitej w blasku świateł, owinięcie ciepłym kocem, wieczór z książką. Nauczmy się czerpać radość z pozornie zwykłych czynności *str. 5*

Justyna Piasecka

PIĘKNO
PROSTEGO
ŻYCIA

Zycie to nie tylko wielkie wydarzenia i przełomowe momenty. To przede wszystkim codzienność - zwykłe dni, które wypełniają nasz czas od świtu do zmierzchu. Właśnie w tej codzienności kryje się prawdziwe piękno życia, a celebrowanie jej może być źródłem głębokiego szczęścia i zadowolenia.

W pędzie za wielkimi osiągnięciami często zapominamy o małych radościach. Świętujemy duże sukcesy, ale przemilczamy te drobne - pierwsze kroki dziecka, smak ulubionej kawy rano. To właśnie te małe chwile, choć wydają się nieistotne, składają się na nasze życie, nadając mu barwę.

Często słyszymy, że powinniśmy żyć „tu i teraz”. Ale jak to zrobić, gdy nasze myśli ciągle krążą wokół przyszłych planów lub przeszłych wspomnień? Kluczem jest docenianie chwili obecnej, celebrowanie tego, co jest. To może oznaczać radość z drobnych sukcesów - zrobionych zakupów, ukończonego projektu w pracy czy nawet zwykłego sprzątnięcia domu.

Znalezienie szczęścia w prostym życiu to także umiejętność zadowolenia z tego, co mamy, zamiast nieustannego dążenia do więcej. W kulturze, która gloryfikuje sukces i bogactwo, może to być trudne. Jednak prawdziwe szczęście często znajduje się nie w rzeczach materialnych, ale w doświadczeniach, relacjach z innymi ludźmi i wewnętrznym spokoju.

Życie codzienne to nie tylko rutyna, ale i niekończące się możliwości dostrzegania i doceniania piękna w prostych rzeczach. To spacer w słoneczny dzień, rozmowa z przyjacielem czy ciepły posiłek. W tych zwyczajnych momentach kryje się magia - subtelna, ale potężna.

Celebrowanie codzienności to przede wszystkim świadome życie. To decyzja, by dostrzec i cieszyć się tym, co zwykłe, a jednocześnie wyjątkowe. To wybór szczęścia w prostym życiu, które, pomimo swojej zwyczajności, jest pełne niezwykłości.

Nieporadnik Tatusia

JAKBY TU PRAWDĘ RZEC

- Tato?
Hmmm?

- A ty wiesz, że mówisz jak ten pan z telewizji? Też ci rrrrrr tak śmiesznie wychodzi. Powiedz: rura!

Ożesz. Wredne dziecko mi się trafiło. Tyle lat chodzi po ziemi, a dopiero teraz odkryło, że tatuś ma wadę wymowy. I wytyka. A wszystko przez to, że tata kosztem bajki, ogląda polski Sejm. Dzieci... o dziwo... z nim. I teraz tata musi tłumaczyć: dlaczego dorośli się kłóca, kto dobry, kto zły, kto przebiegły, a kto nie mówi prawdy. Po prawdzie to tata boi się trochę, że jest nieobiektywny, ale nie może dziecku wpaść od małego informacji, że politycy, co do jednego, kłamią.

Bo... w coś trzeba wierzyć. Na przykład: w Świętego Mikołaja, którego poznańskie dzieci już miały (bo przychodzi 6 grudnia do wyuczonych buczków). I w Gwiazdora, który dopiero ma przyjść. I tu rodzice mają dylemat. Bo dzieci własne mówią co chwilę tak: a dlaczego wy nam żadnych zabawek nie kupujecie?

Tatę aż zatkało. A tu Młodszy wylicza: Na Wielkanoc przynosi żaczek, na Boże Narodzenie Gwiazdor, na urodziny - babcię. A Wy?

Rodzice postanowili: w naradzie domowej zostanie dzieciom odarte ze złudzeń największe kłamstwo dzieciństwa.

Tylko... dni mijają, a rodzicom jakoś odwagi brak.

Tato

Gwiazda

MAM AMERYKAŃSKIE PODEJŚCIE DO TEMATU POPULARNOŚCI. JEŚLI KTOŚ CIĘŻKĄ PRACĄ, NIE IDĄC NA SKRÓTY, DOSZEDŁ DO SWOJEJ POZYCJI, TO MA PRAWO BYĆ Z TEGO DUMNY. I JA JESTEM

Joanna Brodzik, aktorka



FOT. MARIUSZ KAPALA

Warto wiedzieć

Jak uniknąć kłótni podczas świąt Bożego Narodzenia?

Święta Bożego Narodzenia to okazja do spotkania w gronie najbliższej, jak i dalszej rodziny. Powinny one przebiegać w spokojnej i miłej atmosferze. Nie zawsze tak jest. Istnieją tematy rozmów, których przy świątecznym stole lepiej nie poruszać. Zobaczcie nasze porady, dzięki którym ten czas będzie magiczny, a nie pełen sprzeczek.

Wszyscy życzymy sobie nawzajem zdrowych i spokojnych świąt. Często jednak tak bywa, że niestety spokojne one nie są. Dochodzi do wielu kłótni, sprzeczek i wymiany zdań, które sprawiają, że atmosfera jest dosyć napięta. Można temu zapobiec - wystarczy przeczytać nasze rady i skorzystać z nich.

Stary przesąd mówi, że jaka Wigilia, taki cały rok. Dlatego nie warto kłócić się i płakać w tym dniu. Ale jak to zrobić, kiedy jesteście już spóźnieni na kolację wigilijną, dziecko właśnie zaplamiło koszulę, a mąż dopiero się ubiera? My wiemy i wy też się dowiecie.

Spotkania świąteczne nie są łatwe. Trzeba być przygotowanym na szereg standardowych pytań oraz tematy rozmów, które mogą się nie spodobać wujkowi czy babci. Jak wiadomo, z rodziną najlepiej wychodzi się na zdjęciu. Jednak nie musi tak być. Można te święta spędzić spokojnie, czego każdemu życzymy!

Kolacja wigilijna i spotkania rodzinne podczas świątecznych dni powinny kojarzyć się wszystkim z rodziną i miłą atmosferą. Nie zawsze tak jest, zwłaszcza wtedy kiedy rozmowy zbaczają na zły tor. Przedstawiamy listę tematów, których powinniśmy unikać, by święta przebiegły wspaniale.



FOT. 123RF

Zrobmy wszystko, by święta były wspaniałym czasem, a nie okresem kłótni

Polityka

W obecnych czasach, ale nie tylko, polityka to temat, który może doprowadzić do prawdziwej świątecznej awantury. Z latającymi talarzami włącznie! Lepiej unikać odpowiedzi na pytania o to, na kogo głosowałeś w ostatnich wyborach lub co myślisz o obecnym rządzie czy ich koalicyjantach. Każdy z nas jest inny i ma prawo do swojego zdania, nawet jeśli jest ono odmienne od twojego. Zamiast kłócić się o kwestie polityczne, pomijmy ten temat i skupmy się na prawdziwym przeżywaniu świąt Bożego Narodzenia.

Zdrowie

Oczywiście, warto wiedzieć, co się dzieje w życiu rodzinnym i kto jak się czuje, ale tematu chorób podczas świątecznych spotkań lepiej nie poruszać. Nikt nie chce przecież słuchać o problemach jelitowych, tym bardziej że przed wami stoi kolacja wigilijna, która nie należy do zbyt zdrowych i fit. Nie zrozumcie

nas źle - nie nakłaniamy nikogo do bycia nieczułym na problemy innych. Temat zdrowia jak najbardziej możemy poruszyć, ale może np. po świątecznej kolacji? Wtedy, kiedy będzie na to czas.

Plany małżeńskie

Temat, który jest zawsze poruszany przy rodzinnym stole. Jednak nie jest on zbyt fortunny, zwłaszcza kiedy w rodzinie mamy osobę, której nie ułożyło się zbyt dobrze w tej kwestii. Młodzi również niespecjalnie chętnie muszą dzielić się swoimi planami. Uszanujmy to!

Powiększenie rodziny

Podobnie jak z tematem planów małżeńskich, nie powinniśmy rozpoczynać rozmów dotyczących powiększenia rodziny. Nieważne, czy para jest po ślubie dwa miesiące, rok czy pięć lat. Pytanie partnerów o plany związane z powiększeniem rodziny są zwyczajnie nie na miejscu. Jest to ich własna decyzja i pozostawmy im ją!

Finanse

Ten temat jest niestosowny nie tylko podczas świątecznych spotkań. Nie warto poruszać kwestii statusu majątkowego i zadawać pytań o zarobki. Jest to nie tylko niekulturalne, ale może spowodować niesnaski w przyszłości i zawiść. Unikajmy tego tematu.

Szkoła

Jeżeli chcecie, aby wasze dzieci lub dzieci innych biesiadników miło wspominały te święta, to unikajcie pytań o oceny w szkole i o wybór kolejnego miejsca edukacji. Świąteczny czas to moment, kiedy dzieci powinny odpocząć od szkolnych spraw i zresetować młode umysły przed kolejnymi miesiącami roku szkolnego. Pozwólmy im na to!

Warto wziąć sobie do serca, że święta to magiczny czas i aby były spokojne, nie należy rozmawiać na pewne tematy. To z pewnością pozwoli na spędzenie tego czasu w miłej atmosferze.

Samo życie

Dorota Kowalska

dorota.kowalska@polskapress.pl

Limo, mroźnio, niektórzy narzekają, wyczekują lata, bo jak tu żyć bez słońca i wysokich temperatur. Otóż, można i to nawet bardzo dobrze. Wystarczy przyjrzeć się Finom, Duńczykom, czy Szwedom. Doskonale sobie radzą, cieszą się życiem, mimo że słońca u nich zdecydowanie mniej niż chociażby na południu Europy. I nie są to przecucia, ale twarde dane.

Doroczny raport na temat poziomu szczęścia w poszczególnych krajach świata sporządza działająca pod auspicjami ONZ organizacja Sustainable Development Solutions Network (SDSN). W określaniu poziomu szczęścia w poszczególnych państwach wzięto pod uwagę sześć czynników: PKB per capita; wsparcie społeczne rozumiane jako posiadanie osoby, na której można polegać w razie problemów; perspektywę przeżycia życia w zdrowiu psychicznym i fizycznym; swobodę w dokonywaniu życiowych wyborów; deklarowane wspieranie inicjatyw charytatywnych oraz percepcję korupcji w danym kraju.

I co? I nic, zero zaskoczenia. W 2023 roku, podobnie jak w latach poprzednich, najlepiej pod względem satysfakcji z życia sytuacja wygląda w krajach Europy Północnej. Ranking otwiera Finlandia, za nią jest Dania, kolejne są Islandia, Izrael, Holandia, Szwecja i Norwegia.

Media, ale nie tylko one, chętnie w tym kontekście piszą o duńskim hygge, norweskim kos, szwedzkim fika i lagom czy fińskim sisu. To w nich doszukują się recepty na szczęście mieszkańców Północy.

Słowo „hygge” trudno jest przetłumaczyć dosłownie.

„Istotą hygge jest poczucie przynależności i więzi. Najczęściej kojarzymy je z przebywaniem w towarzystwie innych osób, ale można również z przyjemnością praktykować hygge w samotności. Hygge zaspokaja nasze naturalne pragnienie przynależności. Kiedy praktykujemy hygge, przypominamy ważki: każdy z nas promienieje indywidualnym blaskiem, ale jednocześnie tworzymy jeden piękny obraz, który odzwierciedla nasze silne pragnienie zbiorowej harmonii. Ta praktyka łączy nasze indywidualne przeżycia, poczucie wspólnoty z innymi ludźmi, zbiorowe ideały, a także wymierne cechy obiektów, miejsc i przestrzeni. Hygge można odnaleźć w miejscach, w których czujemy się najlepiej z własnym człowieczeństwem, które dają nam kontekst, tożsamość, więź i historię. Przywołujemy hygge na huśtawce przed domem, w fotelu, na schodach prowadzących do domu i we własnym

łóżku, w miejscowych barach, w świetlicach wiejskich i w księgarniach – to fragment z książki „Księga hygge. Jak zwołać,ochać i żyć szczęśliwie”.

Hygge oznacza komfort, wygodę, ale odnosi się także do relacji międzyludzkich przepełnionych spokojem, bezpieczeństwem oraz harmonią. To swego rodzaju sposób bycia razem, określony styl życia, wpływający na stan wewnętrznej harmonii. Skandynawowie potrafią cieszyć się z małych rzeczy, są zadowoleni z tego, co mają. Celebrują proste, zwykłe czynności, które wprowadzają do ich życia spokój: delektują się kubkiem gorącej kawy, czy herbaty wypitej przy blasku świec, owinięciem ciepłym kocem, wieczór z książką. Nauczyli się czerpać radość z pozornie zwykłych czynności – tym jednak, co je wyróżnia, jest nastrój odprężenia, wewnętrznej harmonii i bliskości z najważniejszymi dla nas ludźmi. Ważne są także szczegóły: przytulność miejsca, w którym jesteśmy.

Najkrócej mówiąc, hygge to momenty, kiedy czujemy się w pełni w zgodzie ze sobą i ze światem, kiedy wypełnia nas wewnętrzny spokój i zadowolenie płynące z bycia tu i teraz.

Możemy je przeżywać będąc na spotkaniu z przyjaciółmi, czy rodziną. Ale zdarzają się także w chwilach samotności, kiedy bierzemy długą kąpiel albo rozsiadamy się w fotelu i sięgamy po wciągającą książkę.

Skandynawowie doceniają zwyczajność i prostotę. Chodzi o to, by czerpać maksymalną przyjemność z tego, co nieskomplikowane i zarazem dające życiową przyjemność.

Dobrze, ale może więcej konkretów. Chcąc żyć trochę jak Duńczycy, Szwedzi, czy Norwegowie czas wolny spędzajmy w zgodzie ze sobą. Jeśli mamy ochotę – spotkajmy się z przyjaciółmi. Wcale nie musimy robić wystawnego przyjęcia, czy organizować balu. Postawmy raczej na ognisko, w lecie zorganizujemy piknik na świeżym powietrzu, a jeśli mamy ulubioną kawianię, wybierzmy się właśnie do niej. Liczą się nie pieniądze, a atmosfera. Bądźmy też „tu i teraz”, obecni duchem na takim spotkaniu. Z rodziną możemy pograć w gry planszowe, pooglądać seriale, czy rodzinne zdjęcia. Jeśli mamy coś do zrobienia, na przykład musimy posprzątać mieszkanie, rozdzielmy zadania i ruszmy wspólnie do pracy.

W samotności też może być hygge: możemy posiedzieć na balkonie, pójść na długi spacer, do ulubionego sklepu ze starociami, możemy wejść do wanny i posiedzieć w niej dłużej niż zazwyczaj.

Posiłki hygge nie są skomplikowane. Tutaj także dominuje prostota. W książce „Hygge –

Cieszymy się tym, co mamy. Celebrujemy zwykłe czynności, które wprowadzą do naszego życia spokój: delektujmy się kubkiem gorącej kawy, czy herbaty wypitej w blasku świec lub wieczorem z książką. Nauczmy się czerpać radość z pozornie zwykłych czynności

ŻYJMY JAK SKANDYNAWOWIE – W ZGODZIE ZE SOBĄ



W życiu ważne jest, by umieć cieszyć się z małych rzeczy, najprostszyc momentów i doceniać to, co mamy

klucz do szczęścia” przeczytamy: „Nie można kupić szczęścia, ale można kupić ciasto, a to prawie to samo”. Posiłek ma nam dawać szczęście, mamy go celebrować, podobnie jak proces jego przygotowania. Więc jeśli umówimy się z przyjaciółmi na kolację, pokroimy warzywa i mięso razem, jeśli do posiłku siadamy z rodziną, również dobrze będzie, kiedy pomagają nam w jego przygotowaniu wszyscy. Nie spieszymy się z jedzeniem, to czas, kiedy możemy opowiedzieć, co dzieje się w naszym życiu, pośmiać się, wspominać.

Nasze mieszkanie powinno być przytulne, warto postawić na lampki dające ciepłe światło, miękkie poduszki. Ma być przyjemnie i miło.

Umówmy się, nie tylko hygge powoduje, że Skandynawowie są tak szczęśliwi.

„Nie umniejszając kulturowego znaczenia wyżej wspomnianych haseł, mówiąc o skandynawskim poczuciu szczęścia, nie można pominąć innych czynników natury społecznej. Pierwszym i zapewne najbardziej oczywistym jest to, że państwa skandynawskie to państwa dobrobytu. Znajdują się one również w czołówce, jeśli chodzi o wskaźnik równouprawnienia (World Economic Forum), poziom praworządności (Rule of Law Index) i wolności prasy (World Press Freedom Index, Rule of Law Index). Do tego dochodzi stabilna, choć wciąż stawiana przed różnymi wyzwaniem, gospodarka połą-

czona z wysokim wskaźnikiem przedsiębiorczości i innowacyjności.

Skandynawskiego szczęścia nie da się więc ograniczyć do sfery psychologicznej i haseł o idei umiaru, przytulności czy smakowania chwili. Trzeba spojrzeć na nie w kontekście budowanych od dziesięcioleci i nie bez wyzwań – adaptowanych do nowych warunków systemów społecznych i państwowych. Znamienne jest, że dobra opinia krajów skandynawskich na arenie międzynarodowej utrzymuje się, mimo to że północny model państwa dobrobytu niejednokrotnie mierzył i mierzy się z trudnościami. Jednak wizerunek Skandynawii jest niezachwianie pozytywny” – pisze na stronach SWPS dr

Małgorzata Kłos, skandynawistka, anglistka, językoznawczyni.

To prawda, wszystko się zgadza, ale podjęcie do życia też jest bardzo ważne. Nie musi być wystawnie, na bogato. Ważne, aby cieszyć się z małych rzeczy, z tego, co mamy. Najważniejsza jest przecież atmosfera, życie w zgodzie ze sobą i światem.

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

Zdobyła popularność, nie idąc na skróty

Joanna Brodzik przedkłada życie rodzinne nad karierę. Wychowała parę bliźniaków, którzy są już dziś nastolatkami. A grywa w telewizji od czasu do czasu dla przyjemności

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Trudno w to uwierzyć, ale w tym roku kończy 50 lat. Wszyscy znamy ją z takich seriali, jak „Kasia i Tomek”, „Magda M.” czy „Nad Rozlewiskiem”. Nieraz widzieliśmy ją też w telewizyjnych reklamach. Zawsze uśmiechnięta, tryska humorem i uwodzi nieuchalną zmysłowością. Najpierw była brunetką, potem zamieniła się w blondynkę, znana jest z nieustannych zmian swych fryzur. Choć ostatnio występuje rzadko, widzowie o niej nie zapomnieli.

- Nagrodą, jaką dostajemy w zamian za zmarszczki, jest dojrzałość i mądrość. Pracowałam nad sobą i cały czas to robię, staram się patrzeć w głąb, zadając sobie dużo pytań, zgłębiając, rozwijam się... Dzisiaj mogę powiedzieć, że umiem cieszyć się ze swojego wyglądu, w pełni siebie akceptuję - co nie znaczy, że jestem wobec siebie bezkrytyczna - i nie mam potrzeby przypodobania się innym - mówię w „Twoim Stylu”.

Kciuk z długim paznokciem

Jest owocem miłosnego porwy pary nastolatków. Przyszła na świat, kiedy jej rodzice byli w... trzeciej klasie liceum. Gdy się urodziła, cała klasa pojawiła się u jej mamy w szpitalu z kwiatami. Niestety: jak to często bywa w przypadku tego rodzaju związków, każde z nastolatków poszło potem w swoją stronę. Dlatego nie miała kontaktu z ojcem do osiemnastego roku życia. Wychowała ją właścicielka babcia, która zajęła się wnuczką, by córka mogła się wykształcić i znaleźć pracę.

- Babci zawdzięczam to, gdzie jestem i kim jestem. Była dla mnie najlepszym drogowskazem. Rozbudziła moją wyobraźnię. Opowiadała mi o skrzatach, które mieszkają pod kuchnią, w poniemieckich ruinach spędzała ze mną godziny na zabawach, przebieranek, malowaniu. Fajnie mieć



FOT. SYLWIA DĄBROWA

kogoś takiego w życiu. Staram się teraz tę miłość, którą dostałam jako dziecko, oddać moim synkom - deklaruje w „Rewii”.

Joasia była żywym maluchem i ciągle fascynowała się czymś innym. Najpierw chciała być kosmonautką, potem marzyła, aby ją przyjęto do straży pożarnej, wreszcie bębniła na kuchennych naczyniach,

planując zostać perkusistką. Ponieważ była pucułowata i miała pod nosem delikatny meszek, niektórzy myśleli, że jest chłopcem. Dopiero z czasem wzięła się za siebie: wstała rano i gimnastykowała się regularnie, do tego zrezygnowała ze słodczy. To sprawiło, że wyrosła na atrakcyjną dziewczynę.

- Pamiętam moment, kiedy dostrzegłam, że jestem kobietą. Wbiegałam na drugie piętro w starym domu mojej babci, w którym się wychowywałam. Położyłam kciuk na dzwonku i odruchowo spojrzęłam na swój palec - smukły, z długim paznokciem - i zrozumiałam, że jest to dłoń kobiety. Miałam wtedy chyba z 12 lat, ale

ja jestem „śródziemnomorska”, więc wcześniej dojrzałam. Mimo że pojawiły się już wtedy u mnie inne atrybuty kobiecości, to ten kciuk zrobił piorunujące wrażenie - opowiada w serwisie Menopauza.pl.

Za ładna na aktorkę

Kiedy w liceum zaczęła się udzielać w szkolnym teatrze, zrozumiała, że chce zostać aktorką. Dzięki zwycięstwu w polonistycznej olimpiadzie na centralnym poziomie mogła dostać się na każdy humanistyczny kierunek studiów w kraju. Myślała więc o psychologii, ale ostatecznie pojechała na egzaminy do akademii teatralnej i dostała się za pierwszym razem. Przeprowadziła się więc do Warszawy i zaczęła studia. Tam zderzyła się ze ścianą.

- Jeden z wykładowców powiedział mi, że jestem zbyt ładna jak na aktorkę. Oznaczało to, że mordercza praca nad swoim ciałem, jakiej dokonałam, wstając o piątej i ćwicząc, żeby nie być grubą, spowodowała, że teraz dostaję baty, bo jestem za ładna. Czyli znów nic niewarta, znów niewystarczająca. Wstydziałam się przed kolegami, że znów muszę z mną próbować, że ja nic interesującego w środku nie mam - wspomina w „Vivie”.

Joanna nie dała się jednak stłamsić. Postanowiła przekuć swą urodę na atut. Wygrała konkurs „Z Cinema do Cannes” i zaczęła zdobywać pierwsze role. Najpierw sukcesem stał się serial „Kasia i Tomek”, a potem kolejny - „Magda M.”. Ten drugi był tak popularny, że jego główna bohaterka stała się idolką swych rówieśniczek. Potem przyszedł czas na tasiemcowy cykl „Nad Rozlewiskiem”, który pokazywał, że można być szczęśliwym, nie angażując się w przyszłowiowy „wyścig szczurów”.

- Mam amerykańskie podejście do tematu popularności. Uważam, że jeśli ktoś ciężką pracą, nie idąc na skróty, doszedł do swojej pozycji, to ma prawo być z tego dumny. I ja je-

stem. Popularność to miara mojej pracy. Ilość znajomych na ulicy i uśmiechów, które otrzymuję, to też miara mojej pracy. Uwielbiam dostawać od ludzi sygnały, że podoba im się, co robię, bo to świadczy, że robię to dobrze i wzbudzam zaufanie - twierdzi w Polskim Radiu.

Dobry trening

Kiedy w liceum zamieniła się z „brzydkiego kaczątka” w piękną nastolatkę, od razu zlecieli się do niej chłopcy. Joasia była bardzo kochliwa: raz to ona zrywała, kiedy indziej to ją rzucano. Nie inaczej rzecz się miała na studiach. Kiedy zaczęła występować w telewizji i jej życiu zaczęły się przyglądać media, była związana z kolegą po fachu - Bartkiem Świdorskim. Zostawiła go jednak dla Pawła Wilczaka, którego poznała na planie „Kasi i Tomka”.

- Mieliśmy z moim partnerem bardzo dobry trening ze względu na wspólną pracę i jej specyfikę, czyli serial „Kasia i Tomek”. Często nawet nieświadomie odwołujemy się do już wcześniej wypracowanych schematów, które pozwalają nam przetrwać najtrudniejsze momenty. Myślę, że właśnie dlatego udaje nam się samodzielnie i właściwie bez żadnej pomocy wychowywać dwójkę urwisów. Przyjaźń i dobra znajomość drugiej osoby to największy kapitał, jaki można wnieść do związku - podkreśla w serwisie Menopauza.pl.

Joanna i Paweł zamiast ślubu zafundowali sobie bliźniaki. Chłopcy urodzili się jako wcześniaki, więc aktorka po ich przyjściu na świat całkowicie zrezygnowała z pracy. Wtedy zrozumiała, że rodzina jest dla niej najważniejsza. Dlatego choć po roku zaczęła ponownie występować, już nie weszła w szybki rytm kolejnych ról. Gra rzadko - ostatnio widzieliśmy ją na małym ekranie w serialu „Receptura”. Wolny czas podczas pandemii wykorzystwała na napisanie książki kucharskiej „Umami. Opowieści i przepisy”.

Prezentowy niezbędnik

Pomysły na prezenty dla drugiej połówki na Gwiazdkę

Święta Bożego Narodzenia tuż-tuż, zatem to już idealny moment, aby pomyśleć o prezentach pod choinkę. Jaki prezent dla żony pod choinkę będzie strzałem w dziesiątkę – ta myśl pewnie spędza sen z powiek niejednemu mężowi. Z drugiej strony wiele żon zastanawia się zapewne, z jakiego podarunku ucieszy się ich mąż. Przedstawiamy kilka propozycji, mogą wam pomóc!



FOT. 123RF

Wtym temacie nie ma jednej złotej rady. Każdy mąż powinien na tyle znać swoją wybrankę, aby wiedzieć, co jej się spodoba, a czego raczej unikać. To, co dla jednej żony okaże się sztamowym pomysłem, dla innej może być właśnie strzałem w dziesiątkę. Analogicznie – każda żona najlepiej wie, co uszczęśliwi jej partnera.



FOT. 123RF

Ale czasem bywa tak, że choćbyśmy główkowali miesiąc, to żaden wyjątkowy prezent nie przyjdzie nam do głowy.

Przychodzimy więc z pomocą i prezentujemy naszą subiektywną listę podarunków dla męża i żony. Być może zainspiruje was to do sprawienia swojej ukochanej lub swojemu ukochanemu wyjątkowego prezentu!

Pomysły na prezent dla żony pod choinkę

Dla żony doskonałym pomysłem na prezent mogą być m.in.:

Weekend w SPA

Zapewni jej chwilę relaksu od codziennego zgiełku. Voucher na weekendowy pobyt w luksusowym spa to prezent, który pozwoli jej odprężyć ciało i umysł.

Personalizowana biżuteria

Błyskotki lubi prawie każda kobieta. Przyjrzyj się, jaką biżuterię nosi na co dzień twoja żona i podaruj jej coś w podobnym stylu, np. subtelne kolczyki z kamieniem lub bransoletkę.

Zegarek sportowy

Jeżeli twoja żona to miłośniczka wszelakiej aktywności fizycznej, kup jej zegarek sportowy z odpowiednimi parametrami i funkcjami.



FOT. PIXABAY/PANDBEARPHOTOGRAPHYWALES

Nam ten pomysł bardzo przypadł do gustu.

Weekend we dwoje

Twoja żona marzy, aby choć na dwa dni oderwać się od dzieci i pracy? Pomóż jej spełnić to marzenie i zarezerwuj wyjazd nad morze albo w góry – oczywiście tylko we dwoje.

Zestaw porcelany

Są kobiety, które wyżej niż biżuterię cenią jedynie porcelanę. A jeśli do tego twoja wybranka wprost uwielbia smak kawy, to prezent w postaci filiżanki z porcelany oraz kawiarki będzie stuprocentowym strzałem w dziesiątkę.

Zestaw naturalnych kosmetyków

Mężczyzna może mieć pewien problem z wyborem odpowiednich kremów lub balsamów pielęgnacyjnych, ale z pomocą pani z drogerii uda mu się wybrać odpowiedni zestaw. Obecnie w modzie są wszystkie produkty na bazie naturalnych składników, bez dodatku chemii i sztucznych barwników.

Kurs języka obcego

Bardziej praktyczniej się nie da, ale wiercie nam panowie – są panie, które bardzo chętnie odświeżyłyby sobie znajomość języka angielskiego lub nauczyły się nowego, np. hiszpańskiego. Można wykupić kurs online, np. półroczny.

Warsztaty artystyczne

Wiele kobiet skrycie marzy np. o nauce tańca. Jeśli wiesz, że twoja żona chciałaby się rozwijać w danym obszarze, ale jeszcze nic nie zrobiła w tym kierunku, to masz okazję, aby sprezentować jej wy-

marzone szkolenie, warsztaty lub kurs.

Pomysły na prezent dla męża pod choinkę

Dla męża doskonałym pomysłem na prezent mogą być m.in.:

Bilet na sportowe wydarzenie lub sportowy gadżet

Twój mąż jest kibicem klubu piłkarskiego? Bez dwóch zdań ucieszy się zatem z biletu na mecz jego ukochanej drużyny. Innym wspaniałym pomysłem jest zakup gadżetu związanego z jego klubem – np. koszulki meczowej.

Gadżet związany z pasją obdarowywanego

Wyberzmy pomysłowe produkty, które będą nawiązywały do hobby mężczyzny. Dla miłośników gitar elektrycznych możemy poszukać prezentów nawiązujących kształtem do instrumentów, a fanów Formuły 1 na pewno ucieszy breloczek lub portfel z logiem słynnych wyścigów. Fan gier komputerowych może otrzymać skarpetki z motywem ulubionej pozycji lub poduszkę w kształcie pada. Miłośnikowi trunków na pewno spodoba się szkło degustacyjne.

Konsola do gier

Umówmy się – każdy mężczyzna ma w sobie gen małego chłopca. Wielu dorosłych facetów uwielbia spędzać wolny czas, grając na konsoli i jest to zupełnie normalne! Jeśli stać nas na droższy wydatek, zastanówmy się może nad zafundowaniem naszemu ukochanemu nowej konsoli do gier.

Będzie z pewnością przeszcześliwy.

Oryginalna lamigłówka lub zestaw klocków

To idealny pomysł na prezent dla zapracowanego męża.



FOT. 123RF

nalizowanego kubka sprawi, że każdy łyk gorącego napoju będzie przypominał obdarowanemu o nas. Możemy poszukać zabawnego kubka, naczynia nawiązującego do hobby mężczyzny lub takiego, który pokaże, jak bardzo ta osoba jest dla nas ważna.

Ozdobna poduszka

Z pomysłowym wzorem, z wysokiej jakości tkaniny, którą można prać w pralce. Taki praktyczny gadżet przyda się każdemu mężczyźnie, zwłaszcza podczas drzemki w długie jesienno-zimowe wieczory. Pomysłowo wybrana poduszka będzie też stanowiła ciekawy akcent dekoracyjny w pokoju, salonie i sypialni.

Zabawny fartuch kuchenny

Taki prezent może zainspirować mężczyznę do działania i odkrycia nowego hobby. Przyda się również fanowi gotowania. Warto wybrać produkt uszyty z wysokiej jakości tkaniny z ciekawym wzorem, który będzie wytrzymały, estetyczny i sprawdzi się w kuchni.

Prezent od serca i do serca

W świątecznym podarunku kryje się coś więcej niż tylko przedmiot – to gest wyrażający nasze starania i pamięć o drugiej osobie. Postarajmy się, aby mimo wszystko pasował też do charakteru i pasji obdarowanej osoby.

Niech te święta staną się wyjątkowe dzięki prezentowi, który przemówi do serca naszej drugiej połówki.

oprac. Anna Gandecka



FOT. 123RF

Słodkie święta



FOT. DARISGO / IZBRF

Słodkości pełne maku, bakalii i cynamonu

Świąteczne ciasta to dla wielu osób najlepsza część poczęstunku bożonarodzeniowego. Wypieki na bazie sera, maku, bakalii i owoców cytrusowych wypełniają niemal każdy zakamarek domu

Ciała na święta Bożego Narodzenia przyprawiane są korzennymi przyprawami. Pełne są również suszonych owoców i chrupiących orzechów. Niektóre wypieki przekładane są domowymi powidłami śliwkowymi lub przecierem jabłkowym. Wśród ciast na święta nie może też zabraknąć tych z dodatkiem maku lub masy makowej.

Świąteczny makowiec można zrobić według różnych przepisów. Jednak najpopularniejszy jest tradycyjny makowiec z ciasta drożdżowego wypełniony masą makową. Dużą popularnością cieszy się także makowiec japoński z dodatkiem jabłka.

Wśród świątecznych deserów nie może też zabraknąć piernika. Na choince można zawiesić pachnące cynamonem pierniczki, które będą wyjątkową dekoracją. Jeżeli codzienne obowiązki sprawiają, że wypieki odkładacie na ostatnią chwilę, to zachęcamy do zrobienia szybkiego piernika z zastosowaniem przecieru jabłkowego - nie wymaga leżakowania.

Miłośnicy sernika i maku mogą zrobić kuszący wyglądem seromakowiec. Robiąc ten wypiek, nie trzeba wybierać pomiędzy klasycznymi ciastami świątecznymi.



FOT. GETTY IMAGES/VESELOVAELENA

SZYBKI PIERNIK Z PRZECIEREM JABŁKOWYM

2 szklanki mąki pszennej, 1 szklanka oleju, 4 jajka, ¾ szklanki cukru, 3 łyżki miodu, 3 łyżki przypraw korzennych, 1 łyżeczka kakao, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, szklanka przecieru jabłkowego, polewa czekoladowa: 100 g masła, 2 łyżki kakao, 2 łyżki wody, ½ szklanki cukru, 6 kostek czekolady gorzkiej lub deserowej.

Do dużej miski wsyp mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, przyprawy korzenne, kakao i cukier oraz miód. Do osobnego naczynia wbij jajka, roztrzep je widelcem i dodaj olej. Do suchych składników wlej mokre i wymieszaj łyżką. Dodaj przecier jabłkowy i całość ponownie wymieszaj. Piecz ciasto w blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w 180 stopniach przez około 45 minut. Zrób polewę: włóż wszystkie składniki do rondelka i umieść na małym ogniu, mieszaj do zagotowania, wystudź. Gotowy piernik po wystudzeniu polej polewą.

SEROMAKOWIEC

Ciasto: 3 szklanki mąki pszennej, 250 g margaryny lub masła, 3 jajka, 2 łyżki śmietany, 2 łyżeczki proszku, 100 g cukru

(ok. półszklanki), opakowanie cukru waniliowego (16 g). Warstwa z makiem: 600 g maku mielonego, 700 ml mleka, 8 łyżek miodu, 150 g masła, 200 g cukru, 4 żółtko, piana z 4 białek, 2 łyżki kaszy manny do posypania ciasta. Warstwa z serem: 800 g sera białego półtłustego, szklanka cukru, 6 żółtek, 2 budynie śmietankowe, piana z 6 białek.

Zacznij od przygotowania ciasta. Na stolnicy przesiej mąkę z zimnym masłem. Dodaj jajka, proszek do pieczenia, cukier, wanilię i śmietanę. Zagnieć ciasto, zawiń je w folię spożywczą i schowaj do lodówki. Zrób masę makową. Zagotuj mleko i zalej nim mielony mak. Wymieszaj i postaw całość na małym ogniu. Podgrzewaj ok. 2 minuty, ciągle mieszając. W garnuszku rozpuść masło z miodem i cukrem. Taką mieszanką zalej mak, wymieszaj i odstaw na kilka minut, by masa wystygła. Rozdziel jajka, żółtka delikatnie ubij różgą kuchenną, dodaj do przestudzonego maku i wymieszaj. Ubij pianę z białek i dodaj do maku. Wymieszaj. Przygotuj masę serową. Ser i masło zmiel w maszynce na średnich oczkach lub przeciśnij przez prasę. Oddziel żółtka od białek. Żółtka utrzyj z cukrem na jasną masę. Dodawaj stopniowo ser z masłem. Nie przerywając mikso-

wania dodaj do masy budynie w proszku. Ubij pianę z białek i dodaj do sera, wymieszaj łyżką. Wymij ciasto z lodówki, 2/3 rozwałkuj na kształt prostokąta. Wylep nim blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Posyp ciasto kaszą manną i wyłóż masę makową. Następnie wyłóż delikatnie masę serową. Pozostałą część ciasta rozwałkuj i potnij na paseczki. Ułóż z nich kratkę na cieście. Piecz ciasto w dobrze nagrzanym piekarniku, na 180 stopni przez 1 godzinę i 15 minut.

MAKOWIEC JAPOŃSKI

1 szklanka mielonego maku, 2 średniej wielkości jabłka, 3 jajka, 5 g proszku do pieczenia, 80 g cukru, 125 g masła w temperaturze pokojowej, 4 łyżki mąki pszennej, 4 łyżki kaszy manny, opcjonalnie: 50 g rodzzynek lub innych ulubionych bakalii.

Mak mielony należy wsypać do garnka o grubym dnie i zalać wrzątkiem, aż do przykrycia. Mak należy gotować aż do miękkości przez około 10 minut. Następnie trzeba go odcedzić na sitku o drobnych oczkach. Ugotowany mak należy odstawić do wystudzenia. Masło z cukrem należy ubić na lekką, puszystą masę. W trakcie miksowania należy dodawać pojedynczo żółtka. W misce należy wymieszać



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Śladki święta



FOT. TERESA TERRA/123RF.COM



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

W misce należy wymieszać przesiane suche składniki, czyli mąkę z proszkiem do pieczenia i kaszą manną. Jabłka należy umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Opcjonalnie owoce można obrać ze skórki. Białka jajek należy ubić na sztywną pianę. Do masy maslanej należy dodać odcedzony i wystudzony mak, starte jabłka i wybrane bakalie. Na koniec za pomocą szpatułki trzeba delikatnie wmieszać ubitą pianę z białek. Masę należy przelać do keksówki o wymiarach 35 x 15 cm lub tortownicy o średnicy 26 cm. Makowiec japoński należy piec przez 50 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza. Gotowy makowiec japoński można ozdobić domową polewą z czekolady, lukrem albo cukrem pudrem.

TRADYCYJNY MAKOWIEC
Składniki na ciasto: 500 g mąki pszennej, 150 ml mleka, 30 g świeżych drożdży, 100 g cukru, 4 łyżki masła, 1 jajko, 2 żółtka, 1 łyżka esencji waniliowej. Składniki na nadzienie: 200 g maku, 2 jajka (oddzielnie żółtka i białka), 100 g cukru, 1 łyżka masła, 1,5 łyżki miodu, 1/2 laski wanilii, skórka otarta z 1/2 cytryny, 80 g rodzynek, 50 ml wody, 30 g

posiekanej kandyzowanej skórki pomarańczowej. Ciasto: Świeże drożdże należy rozetrzeć z 10 g cukru i ciepłym mlekiem. Dodać 150 g mąki, wymieszać, przykryć i odstawić rozczyń w ciepłe miejsce do czasu podwojenia objętości. Po godzinie do rozczyń należy dodać żółtka utarte z pozostałym cukrem, resztę mąki i jajko. Ciasto na makowiec należy dokładnie wyrobić ręcznie lub przy pomocy robota kuchennego. W trakcie należy dodawać przestudzone stopione masło, ekstrakt waniliowy i ponownie wyrobić. Ciasto na makowiec trzeba odstawić do wyrośnięcia. W międzyczasie należy przygotować nadzienie do makowca. Farsz do makowca: Mak należy opłukać, zalać wrzątkiem i gotować około 15 minut. Następnie należy go odcedzić i zmielić trzykrotnie. Masło należy roztopić w garnku o grubym dnie razem z miodem, skórka pomarańczowa, skórka cytrynowa, zmieloną laską wanilii, namoczonymi w wodzie rodzynekami i zmielonym makiem. Masę makową należy smażyć przez około 15 minut. Następnie należy ją zdjąć z ognia, przestudzić i połączyć z żółtkami utartymi z cukrem oraz sztywną pianą z białek.

Ciasto na struclę makową trzeba cienko rozwałkować, nadziać masą makową i zrolować, zaczynając od dłuższego boku prostokąta. Gotowy makowiec należy włożyć do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i odstawić do wyrośnięcia na około 30 minut. Makowiec powinien być pieczony w piekarniku nagrzanym do temperatury 200° Celsjusza przez 45 minut. Gotowy makowiec można posypać cukrem pudrem, polukrować, oblać polewą czekoladową, posypać posiekanymi orzeszkami lub posiekaną skórką pomarańczową.

MIODOWNIK
3 i pół szklanki mąki pszennej, 200 g margaryny, 2 żółtka, 2 jajka całe, 3 łyżki miodu, pół szklanki cukru, 2 łyżeczki sody oczyszczonej. Krem: 500 ml mleka, 4 łyżki kaszy manny, 200 g masła, pół szklanki cukru pudru, zapach pomarańczowy, śmietankowy lub waniliowy. Polewa czekoladowa: 150 g czekolady deserowej lub gorzkiej, 50 g masła. Na stolnicę przesiej mąkę, dodaj sodę oczyszczoną, margarynę, jajka, żółtka, cukier i miód. Najpierw całość posiekaj nożem, a następnie za-

gnieć rękami zwarte i elastyczne ciasto. Podziel ciasto na trzy równe części. Każdą część rozwałkuj i przełóż do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Ponakłuj ciasto widelcem i wstaw do nagrzanego piekarnika na 170 stopni. Piecz ok. 20 minut. Upiecz tak pozostałe dwie części ciasta. Masz mieć trzy takie same miodowe placki. Przygotuj krem: Do garnka wlej mleko, dodaj kaszę manną i cały czas mieszając, gotuj kilka minut. Wystudź. Masło utrzyj z cukrem pudrem i dodawaj stopniowo przestudzoną kaszę manną oraz wybrany zapach do ciasta, np. pomarańczowy. Przygotuj polewę: do garnuszka włoż czekoladę i masło, postaw garnek na większym garnku wypełnionym niewielką ilością wody, całość podgrzewaj do rozpuszczenia się czekolady i masła. Placki miodowe posmaruj kremem, wierzch polej polewą z czekolady.

SERNIK BEZ SPODU
ok. 1,5 kg twarogu półtłustego, 8 jajek, 250 g margaryny lub masła, szklanka cukru, 65 g mąki ziemniaczanej, opakowanie cukru waniliowego (16 g) lub łyżeczka esencji wanilio-

wej, skórka otarta z pomarańczy, cukier puder do dekoracji. Zaczynij od zmielenia twarogu w maszynce na średnich oczkach, na przemian z pokrojoną w kostkę margaryną. Jeśli lubisz kremowe serniki, zmiel całość dwa lub trzy razy. Oddziel żółtka od białek, umieszczając je w oddzielnych miszkach. Utrzyj żółtka z cukrem i wanilią, najlepiej używając miksera kuchennego. Gdy masa będzie gęsta i jasna, dodawaj stopniowo zmielony z margaryną ser. Wsyp mąkę ziemniaczaną i skórkę otartą z pomarańczy. W osobnej misce ubij białka na sztywną pianę. Na koniec delikatnie połącz ubite białka z serową masą. Możesz wymieszać całość łyżką lub mikserem na małych obrotach. Przełóż ciasto do wyłożonej papierem do pieczenia blaszki. Piecz ok. 1 godz. w 180 stopniach Celsjusza. Wystudzony sernik posyp cukrem pudrem.

KRUCHE BABECZKI Z MAKIEM
Krucze ciasto: 1,5 szklanki mąki pszennej, 100 g masła, 50 g cukru pudru, 1 żółtko, opcjonalnie 1 łyżka zimnej wody. Masa makowa: 200 g maku mielonego, 150 ml mleka, 6 łyżek cukru, 2 łyżki

miodu, 50 g masła, 1 białko, 1 łyżeczka aromatu migdałowego, opcjonalnie: rodzynek, orzechy, kandyzowana skórka pomarańczowa, cukier puder do dekoracji. Przygotuj kruche ciasto: na stolnicy lub desce posiekaj mąkę z masłem, dodaj cukier i żółtko, zagnieć kruche ciasto (jeśli to trudne, dodaj łyżkę zimnej wody). Zawień ciasto w folię spożywczą i schowaj do lodówki. W garnuszku zagotuj mleko z cukrem i miodem. Dodaj mak i mieszając gotuj 10 minut. Zdejmij mak z ognia i dodaj masło, wymieszaj. Dopraw masę według uznania: możesz dodać zapach migdałowy, bakalie. Całość przestudź. Ubij białko i dodaj do przestudzonej masy makowej. Wymieszaj. Ciasto rozwałkuj, wytnij z niego krążki i wylep nimi formy do babeczek – jeśli używasz foremki metalowej, to wysmaruj ją dokładnie masłem, jeśli silikonowe, to nie musisz jej natłuszczać. Do każdej babeczki włoż łyżkę masy makowej, a na wierzch połóż gwiazdkę wyciętą z kruchego ciasta. Piecz babeczki 20 minut w temp. 180 stopni Celsjusza. Przed podaniem udekoruj babeczki cukrem pudrem.



FOT. ETTI IMAGES/IKOBS6



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Piękna cera

Zabiegi last minute przed świętami

Chcesz wyglądać olśniewająco i pięknie w te święta? Zobacz, z których zabiegów kosmetycznych warto skorzystać właśnie teraz, na ostatniej prostej przed Bożym Narodzeniem. Dzięki nim odmłodniejesz o 10 lat, a twoje zmarszczki będą mniej widoczne

Katarzyna Dębek
katarzyna.debek@polskapress.pl

Święta Bożego Narodzenia i przypadająca niedługo po nich impreza sylwestrowa to okazje, kiedy wszystkie panie chcą wyglądać wystrzałowo i olśnić swoim wizerunkiem. Jak jednak to zrobić, jeśli nasza cera pozostawia trochę do życzenia, a święta tuż za rogiem?

Dzięki zdobywającym coraz większą popularność tzw. zabiegom bankietowym można w szybki sposób uzyskać wspaniały efekt. Dodatkową ich zaletą jest krótki czas regeneracji naskórka po kuracji. Co to za zabiegi i dlaczego warto się na nie skusić?

Gładka, rozświetlona cera dzięki kwasom

Zabieg z wykorzystaniem kwasów z powodzeniem możesz zrobić tydzień przed ważną imprezą. Wówczas uzyskasz efekt gładkiej, miękkiej i rozświetlonej cery. Odpowiednio dobrany do rodzaju skóry peeling chemiczny usunie martwy naskórek, przywróci skórze kolor i blask.

Zabiegi z wykorzystaniem peelingów całorocznych nie powodują złuszczenia, ale pamiętaj, że działanie kwasów wywołuje kontrolowany stan zapalny.

Jeśli jednak twoja impreza jest za kilka dni, postaw na zabieg z wykorzystaniem kwasu mlekowego.

Jak wyjaśniają eksperci, kwas mlekowy doskonale odświeża skórę, nawilża ją oraz wzmacnia ochronę naskórka. Przywraca też cerze naturalne pH, dzięki czemu po zabiegu staje się ona miękka i gładka. Substancja ta ma także działanie oczyszczające pory, dlatego wspomaga walkę ze stanami zapalnymi, zmniejszając ilość zaskórników.

W preparatach peelingujących właściwości kwasu mlekowego są często wzbogacane innymi składnikami aktywnymi, jak kwas askorbinowy, kompleksy aminokwasów czy alantoina.

Kwas askorbinowy działa antyoksydacyjnie, a amino-



Do świąt nie zostało zbyt dużo czasu, ale jeszcze zdążysz zadbać o skórę twarzy. Prezentujemy najlepsze zabiegi kosmetyczne last minute, które pozwolą na uzyskanie wspaniałego efektu



Firmowe wigilie czy święta w gronie najbliższych to okazje, na których z pewnością chcesz wyglądać jak najlepiej. Dzięki tak zwanym zabiegom bankietowym jest to możliwe już po jednej wizycie w gabinecie specjalistycznym

kwas - szczególnie glicyna, lizyna i seryna - wpływają na poprawę sprężystości oraz elastyczności głębokich warstw skóry. Alantoina z kolei koi i przyspiesza regenera-

cję naskórka, przez co proces jego odbudowy jest o wiele krótszy. W rezultacie oznacza to, że pacjent może niemalże natychmiast po zabiegu cieszyć się jego efektami.

Natychmiastowe odmłodzenie skóry

Mezoterapia to popularny zabieg wykonywany w gabinetach medycyny estetycznej. Po jego wykonaniu możesz

spodziewać się szybkich i spektakularnych rezultatów. Jest praktycznie bezbolesny i pomaga w walce z cellulitem i rozstępami. Działa również odmładzająco - zmniejsza wi-

doczność zmarszczek, dzięki mezokoktajlom bogatym w peptydy.

Efektom stosowania mezoterapii jest spłycenie zmarszczek mimicznych. Gładka skóra i młody wygląd utrzymują się przez 4 tygodnie. Oznacza to, że wykonanie takiego zabiegu przed świętami Bożego Narodzenia sprawi, że efekty spokojnie utrzymają się do sylwestrowej nocy.

Peptydy w mezokoktajlach występują w specjalistycznych kompleksach lub pojedynczo.

Ekspresowy lifting twarzy

Peptydy nie tylko idealnie wygładzają zmarszczki mimiczne, ale są również składnikiem wzbogacającym serum do twarzy, kremów i maseczek stosowanych w gabinetach kosmetycznych. W bardzo szybkim czasie poprawiają wygląd twarzy i sprawiają, że skóra jest wygładzona i nie ma na niej podrażnień.

Jak przekonują eksperci, zabiegi bankietowe wykorzystujące peptydy dają błyskawiczne efekty i mogą być stosowane nawet bezpośrednio przed aplikacją makijażu. Właśnie dlatego lifting peptydowy to jedna z ulubionych kuracji gwiazd przed ważnymi wyjściami.

W produktach wykorzystywanych do zabiegu występuje często m.in. hydrolizowany kolagen. Zapewnia on nawilżenie i odżywienie naskórka, co jeszcze bardziej potęguje efekt WOW. Innym ważnym składnikiem kompleksów liftingujących może być ekstrakt z malwy - roślina ta wykazuje właściwości ochronne i wzmacniające naczynka, podobnie jak kojąca oraz przeciwzapalna arnika górską.

Zabiegi bankietowe świetnie sprawdzą się nie tylko przed rodzinnymi spotkaniami czy wielkimi wydarzeniami. Dzięki tego typu kuracjom możesz przez cały rok wyglądać i czuć się lepiej praktycznie od razu po wyjściu z gabinetu, nie spędzając kilkunastu dni na regeneracji cery.

FOT. 123RF

FOT. 123RF

Aktywny wypoczynek



FOT. 123RF

Prawdopodobnie każdy z nas marzył kiedyś o ucieczce od codziennych problemów i - zwracając się znajomym - usłyszał: „Próbowałeś/aś może sportu?”. Choć brzmi to jak oklepany frazes, rzeczywiście działa. Zimą można oczywiście wybrać się na stok, jednak nie każdy przepada za ślizgami z górk... Z pomocą przychodzi tu narciarstwo biegowe, które znacznie różni się od stokowego.

Ta ciekawa dyscyplina to nie tylko sposób na oczyszczenie myśli, ale także... odchudzanie. Jak się okazuje, podczas narciarskiego biegu nasze mięśnie pracują tak intensywnie, że ilością spalanych kalorii dorównują tej aktywności tylko wioślarstwo i pływanie. Biegówki i zbilansowana dieta mogą więc przynieść zniewalające efekty, także te zdrowotne.

Jakuszyce w Szklarskiej Porębie (województwo dolnośląskie)

Położone niedaleko czeskiej granicy Jakuszyce to jeden z ważniejszych ośrodków nar-

ciarstwa biegowego. Na Polanie Jakuszyckiej goszczą zarówno turyści, jak i wykwalifikowani sportowcy, którzy biorą udział w tamtejszych zawodach.

Piękne trasy:

- Jelenia Łąka
- Orle
- Dukty
- Cicha Równia

Supraśl (woj. podlaskie)

Kto powiedział, że narciarstwo biegowe można uprawiać tylko w górach? Miejscem, które zaprzecza temu stwierdzeniu, jest podlaski Supraśl, który - oprócz zachwycających zabytków - może pochwalić się urokliwymi trasami stworzonymi do uprawiania tego sportu.

Piękne trasy:

- Uroczysko „Glinki”
- Supraśl-Cieliczanka
- trasy w supraślskich lasach

Karpacz (woj. dolnośląskie)

Karpacz to miejsce idealne dla amatorów sportów zimowych - także narciarstwa biegowego. Ci, którzy nie przepadają za ciągłymi zjazdami z górk, mogą wybrać dwie trasy pro-

wadzące przez malownicze tereny. Są to:

- Równia pod Śnieżką
- Turystyczny Szlak Narciarski

Rybnica Leśna (woj. dolnośląskie)

Mniej popularna niż Karpacz czy Szklarska Poręba wieś Rybnica Leśna przypadnie do gustu fanom aktywnego wypoczynku w ciszy i spokoju. W miejscowości i okolicach możecie szusować m.in. na trasach:

- Rybnica Leśna - Andrzejówka - Waligóra
- Mieroszów - Parkowa Góra
- Sokołowsko - polana Römplera

Wzgórza Dylewskie (woj. warmińsko-mazurskie)

Chociaż Mazury nie kojarzą się z narciarstwem, dysponują wieloma trasami, które warto przemierzyć na biegówkach. Spośród licznych punktów na mapie regionu najbardziej wyróżniają się Wzgórza Dylewskie - wszystko dzięki ich pagórkowatej formie.

Piękne trasy:

- dwie trasy (5 km i 10 km) rozpoczynające się w Dylewie, a kończące w Wysokiej Wsi

Kościelisko (woj. małopolskie)

Położone w sąsiedztwie Zakopanego Kościelisko w sezonie przeżywa prawdziwe oblężenie nie bez przyczyny - to właśnie tam znajdziecie jedno z najpiękniejszych tras dla narciarzy biegowych. Nawet jeśli z reguły wolicie szusować samotnie, chociaż raz warto wybrać się w tym celu właśnie do Kościeliska - nie pożałujecie.

Piękne trasy:

- trasa przez Dolinę Chochołowską
- trasa na Chotarzu

Puszcza Kampinoska (woj. mazowieckie)

Także Mazowsze ma powody do dumy, bowiem trasy wyznaczone w Puszczy Kampinoskiej również odznaczają się szczególną urodą. W tym przypadku trudno jest wskazać tę najpiękniejszą - wszystkie ścieżki piesze są zimą dostępne także dla narciarzy.



FOT. 123RF

Zimowa aura dostarcza niezapomnianych wrażeń nawet podczas krótkiego wypadu na biegówkach

Zimowe szaleństwo rozpoczęło się na dobre. Coraz większą popularnością cieszą się narty biegowe. Gdzie znaleźć najpiękniejsze trasy w Polsce i szusować wśród zachwycających pejzaży?

NARTY BIEGOWE: NAJPIĘKNIEJSZE TRASY W POLSCE



Jeśli chcemy zadbać o kondycję zimą, bieganie na nartach będzie doskonałym wyborem



FOT. 123RF

Bieganie na nartach jest dla każdego - niezależnie od wieku. Pamiętajmy jednak, by nie przesadzać



FOT. PIXABAY

Jeśli bieganie na nartach sprawia nam ogromną frajdę, możemy spróbować sprawdzić się z innymi amatorami tej dyscypliny. Zachęcamy do wzięcia udziału w zawodach dla amatorów. To niesamowite przeżycie!

Krzyżówka panoramiczna

napisany przez Jacka Cygana	wojskowy bęben	sejmowa część mszy świętej	gruba kotara	synowie Uranosa i Gai	szal jak wąż	roślina podzwrotnikowa	płatki podłogowe bałtycki zagłowiec	pomocnik kelnera	rym niedokładny	fornir część kape-lusza	ludwik Jerzy, poeta	rodzaj wyścigu ojculek									
drewniane buty					uchwyty ślusarski			szkopuł w desce		rów obronny											
		1			był nim Otello		zastłaniane kotarą		przyrząd obserwacyjny												
lichy wierszyk					owoc południowy zwój		16	zbudował arkę		kuzyn żurawia kabza		2									
					legendarny ojciec Wandy		biała szata kapłana		na ekranie laptopa												
przyroda					w oponie	perskie lub sokole	akt prawny uchwalany w Sejmie	Terentiew niechęć		składana podczas tarła		poetycko o łanie									
owoc egzotyczny		kawa zbożowa	na głowie kolarza				kamień ozdobny pociecha dziadka		18	święty Florian dla strażaków											
karcz				bożyszcze tłumów	pruski niewolnik			dodatkowe obciążenie statku	marcinek lub michalek	dawna nazwa Anglii	grecka litera czaple pióro										
kurka wodna	kwota za usługę	okołoziemska		rybi tłuszcz			wzmacnia siłę głosu					wiersze Kochanowskiego									
				21	Thurman opera Rachmaninowa			w powietrzu syn Agamemnona	17	Buzek lub Kulesza		4									
miejska zieleń				Skłodowska-Curie			ostatnia Loda, tancerka		"... sam w domu"	narzędzie do rozdrabniania warzyw	firma telekomunikacyjna	Pola, aktorka									
lokum dla pilota	20	dawna łódź ukraińska	napój owocowy	dawne liczydło	roślina na papierus	wyspa w Zatoce Fińskiej		skrzynia transportowa													
				pokój mniszki			miasto nad Ruhra (Niemcy)		8	córka Zeusa graniczy z Azją											
wspina się na Rysy		6		14		żelazny to glej		afrykański kraj	głaz narzutowy			22									
				królowa z serialu			zwód na ringu	Ignorant, laik		wirująca zabawka		wymarły przodek krowy									
chorobliwe zwidy	nawóz organiczny	bulwy kolo-kazji lampart			duchowny w meczecie nosze dla zmarłych				kwiatowa grządką												
narzuta na tapczan				miłostka, flirt	rywal muszki			stolica Kolumbii	taśma podtrzymująca długie włosy	małe auto wyścigowe	19	spec od budowy organizmu	dłużnik wekslowy								
				13		Królewski w Warszawie	A dla fizyka	styl jazzowy													
wstążka we włosach	rzymski Eros		ludowa nazwa kozłarza		Ursus na polu			... królowej, motyl			... Hari, kobieta szpieg	usuwanie chłopów z ziemi									
plłynny miód					często-chowski		9	kuzynka szerszenia z żądłem	3	film Akiry Kurosawy	skurcz mięśni twarzy	nocna zjawa									
Jurand ze Spychowa				12	lewy dopływ Wisły	ogląda towarzyska			chmura warstwowa												
polska firma kosmetyczna					koniec, meta			dawne czolgi		oficjalny strój sędziego											
piłarka w tartaku				egipskie bóstwo księżycy		harmider, wrzask			rodzaj pluszu			11									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – przysłowie abisyńskie.

ROZWIĄZANIE: BOGACTWEM BIEDNEGO SA ŁĄCY

Muzycznie gorący sylwester i przebojowy karnawał

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Polska Filharmonia Sinfonia Baltica zaprasza na sylwestrowy koncert, który dyrygować będzie znany i lubiany w Słupsku Ruben Silva.

- W salach koncertowych i operowych całego świata wieczór sylwestrowy kojarzy się z dobrą zabawą i lekkim repertuarem - czytamy na stronie Sinfonii Baltici. - Również w naszej słupskiej filharmonii będzie to okazja, by z klasą pożegnać 2023 rok i wejść w nowy 2024 tańcem krokiem...

Podczas tego wyjątkowego koncertu usłyszemy najsłynniejsze walce i polki Straussa, lecz w bogatym programie znajdują się również m.in. kompozycje Kalmana, Offenbacha, Lehara, Verdiego i Bernsteina w wykonaniu wybitnych solistów. Będą to Paulina Janczaruk (sopran) i Aleksander Kruczek (tenor). Orkiestrę Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica poprowadzi doskonale znany słupskim melomanom maestro Ruben Silva, który słynie z latinoamerykańskiej ekspresji. Oczywiście nie zabraknie też lampki szampana!

Koncert odbędzie się w niedzielę, 31 stycznia, godzina 20.

Program:

Johann Strauss - Uwertura do op. „Zemsta Nietoperza”, Marsz Egipski op. 335, Jubel



Sylwestrowy koncert poprowadzi Ruben Silva

Marsz (Kaiser Franz Józef I Rettings) op. 126, Annen Polka op. 117, Szampańska Polka op. 211, Polka schnell „Auf der Jagd” op. 373, Walc „Wiedeńska krew” op. 354, Walc „Seid umschlügen, „Millionen” op. 443, Kuplety Barinkaya z opery „Baron Cygański”, Walc „Nad pięknym, modrym Dunajem” op. 314, „Odgłosy Wiosny”, Ku-

plety Adeli z op. „Zemsta Nietoperza”; Hans Christian Lumbye - Champagner Galopp op. 14; Franz von Suppé - Marsz Fatinitza; Emmerich Kalman - „Czardasz” z opery „Księżniczka Czardasza”, „Co się dzieje...” z opery „Księżniczka Czardasza”, „Ach, jedź do Varasdin” z opery „Hrabina Marica”, „Jakże mam Ci wytu-

maczyć” z op. „Księżniczka Czardasza”; Jacques Offenbach „Lalka” z opery „Opowieści Hoffmana”; Frederick Loewe - „Przetańczyć całą noc” z musicalu „My fair Lady”; Franz Lehara - Aria „Twoim jest serce me” z opery „Kraina Uśmiechu”, „Usta milczą...” z opery „Wesoła Wdówka”; Ernesto de Curtis - Pieśń Neapolitańska „Torna a Sorrento”; Eduardo Di Capua - Pieśń Neapolitańska „O sole mio”; Giuseppe Verdi - „Brindisi” z opery „La Traviata”, Giuseppe Verdi - Aria „La donna e mobile” z opery „Rigoletto”.

Bilety w cenie 150 zł do kupienia w kasie teatru i na portalu biletyna.pl.

A jak komuś już nie uda się kupić biletów na sylwestra, to może przyjmie zaproszenie na koncert karnawałowy „2 plus 1 symfonicznie”. Odbędzie się on w piątek, 5 stycznia, początek godzina 19.

Usłyszymy znane i lubiane przeboje zespołu 2 plus 1, m.in. „Chodź, pomaluj mój świat”, „Iść w stronę słońca” czy „Winda do nieba”. Orkiestrę Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara poprowadzi Maciej Banachowski - dyrygent wywodzący się z słupskiego środowiska artystycznego, założyciel Słupskiej Sinfonietty, zaś lokalnym artystom towarzyszyć będą soliści: Magdalena Meisel (śpiew) i Klaudiusz Jania (fortepian). ©©

Marsz świątecznych sweterków i świąteczny jarmark

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Do niedzieli, 17 grudnia, na ulicy Nowobramskiej trwa w Słupsku świąteczny jarmark. Dzisiaj (sobota) przez miastko przejdzie specjalny pochód.

W domkach wystawienniczych na Nowobramskiej można kupić wysokiej klasy rękodzieło i ozdoby, posilić się na mrozie grzonym winem, kiełbaską i frytkami, zaopatrzyć się w domowej roboty sałatkę jarzynową, pierogi, sery, pieczywo, kiszonki, kimchi i ciasto oraz skorzystać z bogatej oferty firm produkujących wysokiej jakości żywność w słoikach. Będą też miody i słodkie przysmaki. Swoje świąteczne prace wystawią m.in. podopieczni słupskiego oddziału Polskiego Sto-

warzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelaktualną.

Słupski Jarmark Bożonarodzeniowy ma też oprawę artystyczną. Ostatniego dnia Jarmarku, 17 grudnia, na ulicy Nowobramskiej stanie zagroda św. Mikołaja, gdzie dzieci będą mogły sobie zrobić zdjęcie i wziąć udział w przygotowanych animacjach. Zakończeniem i jednocześnie początkiem ścisłego okresu świątecznego będzie tradycyjne przekazanie Betlejemskiego Światełka Pokoju, które przywędruje do słupskich harczerzy z Zakopanego.

Dzisiaj, sobota, odbędzie się pochód tzw. brzydkich świątecznych sweterków. Przemarsz rozpocznie się o godzinie 15 sprzed ratusza, potrwa ok. 40 minut, a metą będzie ulica Nowobramska i Cepelin. ©©

Pan Janek - fotoreporter. Premiera filmu

Mara
Słupsk

W niedzielę, 17 grudnia, w Białym Spichlerzu w Słupsku o godzinie 12 odbędzie się premiera filmu dokumentalnego o Janie Maziejuku. Wstęp wolny.

Film nosi tytuł „Pan Janek - fotoreporter” i opowiada historię Jana Maziejuka, fotoreportera prasowego, współautora książek i albumów, dokumentalisty zasłużonego dla regionu. Twórcami filmu są dziennikarka Anna Czerny-Marecka i operator filmowy Stanisław Balcerzak. Kilka lat temu zrobili film dokumentalny „Historia kla-

wiaturą pisana” - o Festiwalu Pianistyki Polskiej. Oba projekty sfinansowało Województwo Pomorskie, gdyż powstały w ramach stypendium kulturalnego Marszałka Województwa Pomorskiego.

W filmie „Pan Janek - fotoreporter” jego bohater opowiada o tym, jak z Podlasia trafił na Pomorze i jak jego pasja do fotografowania uczyniła z niego najbardziej cenionego fotoreportera w regionie. O tym, jak powstawały zdjęcia pana Janka, czym się odznaczają, jak pracował i jak się z nim pracowało, mówią w filmie dziennikarze, fotografowie i regionaliści. ©©

POGODA

Pogoda dla Pomorza

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Sobota

Pomorze znajduje się w zasięgu mocnego wyżu. Napływa do nas mniej wilgotne i łagodne powietrze z zachodu. W ciągu dnia pochmurno, ale nie powinno padać. Na termometrach max do 5-6°C. Wiatr coraz silniejszy z zachodu. W nocy pochmurno i możliwy słaby deszcz. Jutro sporo chmur i okresami pojawi się deszcz. Temperatura max wzrośnie do 8°C. Wiatr silny z zachodu. Początek tygodnia mokry i ciepły do 9°C.

Progniza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 3-5
Siła wiatru (Bft) 6-7
Kierunek wiatru W

1043 hPa

65 km/h

50 km/h

LEGENDA
pogodnie zachmurzenie umiarkowane przelotny deszcz przelotne deszcze i burza pochmurno mżawka
ciągły deszcz ciągły deszcz i burza przelotny śnieg ciągły śnieg przelotny śnieg z deszczem ciągły śnieg z deszczem
mgła marnąca mgła śliska droga marnąca mżawka marnąca deszcz zanieść śnieżna opad gradu kierunek i prędkość wiatru

19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 15° temp. wody 112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja smog

Pogoda dla Polski

*25 cm *65 cm *30 cm

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	6°	8°
Kraków	4°	6°
Lublin	2°	5°
Olsztyn	3°	6°
Poznań	5°	7°
Toruń	5°	7°
Wrocław	6°	7°
Warszawa	4°	6°
Karpacz	3°	6°
Ustrzyki Dolne	2°	5°
Zakopane	0°	4°

PAN JANEK FOTOREPORTER

PREMIERA FILMU O JANIE MAZIEJUKU

17.12.2023 | 12:00
BIAŁY SPICHLERZ W SŁUPSKU

TWÓRCY
Anna Czerny-Marecka
Stanisław Balcerzak

WOJEWÓDZTWO POMORSKIE
Zrealizowano przy pomocy finansowej Województwa Pomorskiego

Jan Maziejuk przez około 60 lat fotografował mieszkańców Pomorza i ważne wydarzenia

Życzenia od generała Sosabowskiego. Pomorski weteran wypełnił rozkaz

Tomasz Chudzyński
Pomorze

Alfons Trocki miał trzech braci i dwie siostry. Spośród rodzeństwa był najstarszy. Przeżył wszystkich, niedawno obchodził 102 urodziny. Tego pięknego wieku życzył mu słynny, polski generał, Stanisław Sosabowski, twórca dowódca 1. Samodzielnej Brygady Spadochronowej

Alfons Trocki miał niecałe 18 lat, gdy we wrześniu 1939 r. na Pomorze wkroczyli Niemcy. Był to początek długiego pasma wojennych przeżyć mieszkańca Białej Rzeki, wsi niedaleko Redy. Ten życiorys przypomina bardzo archetyp drugo-wojennych losów wielu polskich, kaszubskich rodzin z Pomorza. Z jednym wyjątkiem - listą swoich przygód Alfons Trocki mógłby obdarować co najmniej kilkanaście osób.

Ost front

Najpierw była niemal niewolnicza, przymusowa praca u bogatego rolnika. - Pół roku pracy i trzy dni urlopu - tak to wyglądało - wspominał Alfons Trocki w rozmowie dla programu „Świadkowie historii”. Z kolejnego urlopu już nie wrócił. Zbiegł i ukrywał się przed niemieckimi władzami. Trwało to rok. Potem rodzina Trockich stanęła przed strasznym wyborem. Podobnie jak wielu polskich Kaszubów z Pomorza musieli zdecydować - albo volkslista, albo odebranie majątku i wywóz z rodzinnej Redy, a może też i Stutthof. Ojciec Alfonsa zdecydował podpisać dokumenty. Decyzja ta zapewniła rodzinie Trockich chwilę spokoju, ale oznaczała, że Alfons oraz jego bracia, będą musieli służyć w niemieckiej armii. Pierwszy powołanie dostał właśnie Alfons. W rozmowie w programie „Świadkowie historii” na kanale Miasta Rumia w internetowym serwisie YouTube, wspominał czterotygodniowe przeszkolenie, a następnie skierowanie na front wschodni - 200 km na wschód od Smoleńska. To było w czasie niemieckiego uderzenia na Związek Sowiecki, które roz-

poczęło się w czerwcu 1941 r. Początkowo miał przydział do kuchni, woził konnym zaprzęgiem żywność. Potem jednak trafił na pierwszą linię walk. - Na froncie byłem rok. Momentami od Rosjan dzieliło nas 60 metrów. Trwała ciągła strzelanina, Rosjanie wciąż na nas uderzali - wspominał.

Ten etap zakończyły rany. Alfons Trocki odniósł je po wybuchu pocisków artyleryjskich. Niemcy znaleźli go nieprzytomnego. Uznali go za martwego. Powiadomili rodzinę o śmierci w walce, odbył się nawet symboliczny pogrzeb. Tymczasem Alfons Trocki żył. Trafił do radzieckiego lazaretu. Tłumaczył, że jest Polakiem, być może to sprawiło, że został oszczędzony i trafił do szpitala. Po opatrzeniu ran postanowił jednak uciec.

- Nie chciałem być w ruskiej niewoli. Wzięliby mnie na Sybir i wykończyli... - mówił.

Już sama ucieczka, w której znaczącą rolę odegrał płaszcz sowieckiego żołdaka, radziecki ambulans, nalot niemieckich samolotów, niemiecki czołg mogłaby stanowić kanwę wojennego filmu. Ostatecznie Alfons Trocki trafił do wojskowego szpitala w Koblencji, w Niemczech. Spotkał się wówczas z matką i siostrą, które wiedziały już, że informacja o śmierci Alfonsa była przedwczesna.

Nad kanałem La Manche

Alfons Trocki, po leczeniu miał ponownie zostać skierowany do jednostki walczącej na wschodzie. Postawił się jednak. Przyznał, że jest Polakiem, choć grozić mogły za to poważne konsekwencje. Ostatecznie trafił do okupowanej Francji, do załogi strzegącej części Wału Atlantyckiego, nad Kanałem La Manche.

- Byłem tam 9 miesięcy. W międzyczasie Niemcy zaczęli się cofać z granic Stalingradu. Rosjanie ich wypierali - mówił. - Potem (Alianci - Amerykanie, Brytyjczycy, Kanadyjczycy ale też i Polacy) wylądowali we Francji, obok nas. Tak że zaczęliśmy się cofać, aż pod granicę z Belgią.

I wtedy, w okolicznościach równie dramatycznych jak wcześniejsze przeżycia w Rosji, zakończyła się służba Alfonsa Trockiego w niemieckiej armii. Nasz bohater oddał się do niewoli amerykańskim żołnierzom, narażając się w międzyczasie na lincz ze strony mieszkańców francuskiego miasteczka, a wcześniej na kulę od Niemca, z którym obsługiwał karabin maszynowy. Okazało się wkrótce, że do amerykańskiej niewoli dostała się duża grupa oddziału, w którym służył Alfons Trocki. Akurat ci żołnierze podejrzewani byli przez Amerykanów o rozstrzelanie francuskich mieszkańców niedalekiego miasteczka. I tu kolejny łut szczęścia uratował Trockiego. Amerykanie kazali jeńcom kopać groby pytając, kto odpowiada za śmierć Francuzów... Ostatecznie wszystkimi jeńcami zajęła się amerykańska żandarmeria.

- Były przesłuchania. Pytali, kto jest z volkslisty, kto czuje się Polakiem, ma podpisaną „trzecią grupę”... Tacy mieli wystąpić. Z tych czterdziestu, siedemnastu chłopca wystąpiło. Zabrali nas samochodem, do portu. Wsiadliśmy na statek, który zabrał nas do miasta Cupar, w Szkocji - wspominał w programie „Świadkowie historii”.

W mundurze spadochroniarza

To właśnie w tym mieście 14 czerwca 1944 roku, w obecności gen. Kazimierza Sosnkowskiego, Naczelnego Wodza, odbyła się uroczystość wręczenia 1. Samodzielnej Brygadzie Spadochronowej sztandaru wyhaftowanego konspiracyjnie w Warszawie i przewiezonego z okupowanej Polski. Polska Brygada była znakomicie wyszkoloną jednostką, o wysokim morale, przygotowywaną do przerzutu drogą lotniczą do kraju. Tworzył ją i dowodził energiczny, zdecydowany gen. Stanisław Sosabowski. W Cupar Brygada miała swoją bazę. Alfons Trocki wspomina widok baraków otoczonych lasem oraz plac treningowy. To właśnie w tzw. „małym gaju” polscy spadochroniarze szlifowali swoje umiejętności.



Alfons Trocki w charakterystycznej dla brytyjskich spadochroniarzy kurtce typu Denison Smock. Nosili ją też żołnierze polskiej 1. Samodzielnej Brygady Spadochronowej

wali fizyczną formę. Ten wymagający trening pamięta także Alfons Trocki. Bo jako doświadczony weteran skierowano go właśnie do 1. SBS.

- Po pewnym czasie wzięliśmy nas do treningowych skoków z balonu. A jak to zaliczyliśmy, zaczęły się skoki z samolotów. Po dwa razy dziennie skakaliśmy, przez pięć dni. Tak zakończyliśmy szkolenie spadochronowe. Wręczono nam odznaczenia - mówi Alfons Trocki.

W tym czasie Brygada walcząca w Holandii, w ryzykownej operacji pod kryptonimem Market Garden. Dwie powietrznodesantowe dywizje amerykańskie, jedna brytyjska oraz polska 1. SBS miały uchwycić mosty na holenderskich rzekach i kanałach, następnie utrzymać je do przybycia brytyjskich sił zmechanizowanych i pancernych. Ten swego rodzaju „korytarz” wiodący przez podmokłe niziny Holandii miał umożliwić oskrzydlenie linii obronnych niemieckich sił i pozwolić na wkroczenie na teren Niemiec sił alianckich od północnego zachodu, wczesną jesienią 1944 roku.

Brytyjczycy z 1. Dywizji Powietrznodesantowej oraz Polacy z 1. SBS mieli lądować na samym „szczyście” planowanego korytarza i zająć mosty na Renie, w mieście Arnhem.

Operacja była śmiała, ale i ryzykowna. Już pierwsze godziny od lądowania alianckich spadochroniarzy w Holandii pokazały, że z osiągnięciem celów Market Garden będą problemy. Nie doceniono trudności logistycznych - wąskich dróg holenderskich, którymi miały atakować brytyjskie czołgi, czy zbyt małej liczby samolotów transportowych, które miały przerzucać w rejon



Rekonstruktorzy historyczni w mundurach 1. Samodzielnej Brygady Spadochronowej wraz z Alfonsem Trockim, weteranem jednostki. Okazją do spotkania były 102 urodziny mieszkającego w Rumi Alfonsa Trockiego

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

działań spadochroniarzy i wsparcie dla nich. Nie wzięto także pod uwagę skali niemieckiego oporu. Ten był bardzo silny - w miejscu desantu spadochroniarzy Niemcy mieli dwie dywizje pancerne SS, osłabione co prawda, ale wystarczające na lekko uzbrojonych żołnierzy oddziałów powietrznodesantowych.

Market Garden okazała się nieudana. Mostów w Arnhem nie zdobyto. Brytyjskie wojska powietrznodesantowe poniosły straty rzędu 80 proc., a 1. SBS 23 proc. Co istotne, brytyjskie dowództwo oskarżyło o niepowodzenie operacji w Holandii gen. Stanisława Sosabowskiego, paradoksalnie jednego z niewielu alianckich oficerów, którzy przestrzegali przed zbytnim optymizmem

w czasie przygotowań do Market Garden. Wymusili na Naczelnym Wodzu dymisję dowódcy 1. SBS.

Generał zwany przez swoich żołnierzy „Sosabem” pożegnał ich uroczystie, kiedy odchodził z jednostki.

Alfons Trocki wspominał swoje spotkanie z gen. Sosabowskim: - Mieliśmy zbiórkę. On (gen. Stanisław Sosabowski) podał mi rękę. Życzył mi wtedy żebym dożył 102 lat. I poszedł dalej... - mówił weteran.

Co ważne, 1 grudnia 2023 roku, Alfons Trocki skończył 102 lata.

Do domu

Alfons Trocki w mundurze polskiego spadochroniarza w walkach przeciwko Niemcom udziału już nie wziął.

Wspominał m.in., że planowano operację zajęcia przez Brygadę Hamburga. - Byłem w 4. batalionie 1. SBS, samoloty ze spadochroniarzami były już w powietrzu. Przyszedł jednak rozkaz o powrocie, bo Hamburg już się poddał. Zawróciliśmy - mówił Alfons Trocki.

Koniec wojny zastał brygadę w Cupar. Jednostka została skierowana do Niemiec, gdzie pełniła służbę okupacyjną (spadochroniarze dotarli tam... pociągami, statkami i samochodami). Jak wspomina Alfons Trocki, pobyt w Niemczech trwał dwa lata. - Potem zaczęli nas z wojska zwalniać - mówił.

Zwalnianych z Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie żołnierzy czekał poważny dylemat. Znaczna część z nich pochodziła z terenów II Rzeczypospo-

litej, które po wojnie zagarnął Związek Sowiecki. Nie mieli do czego wracać. Inni nie obrażali sobie życia pod rządami komunistów, w kraju. Układali swoją przyszłość na obczyźnie. Część jednak chciała do Polski wrócić. W tej grupie znalazł się Alfons Trocki, mimo że planował już emigrację do Australii, po zawodzie miłosnym, postanowił jednak wrócić do ojczyzny.

- Powiedziałem w dowództwie, że chcę wracać. Do Polski. Masz takie prawo - powiedzieli mi. No to się zapisałem. Pod tygodniu był wyjazd - mówił Alfons Trocki. Z dworca kolejowego w Redzie do rodzinnej Białej Rzeki podwiózł go znajomy ojca. Wojenną epopeję zastąpiła cywilna codzienność. Alfons Trocki wkrótce się ożenił,

zbudował dom, założył gospodarstwo. Dziś mieszka w Rumi.

Grzegorz Jaworowski, gdańszczanin, jest pasjonatem historii 1. SBS. Wraz z przyjaciółmi pogłębia wiedzę o jednostce, od szkolenia i tworzenia jednostki przez bojowy szlak, oraz wykorzystywane przez polskich spadochroniarzy wyposażenie. Działa w ruchu rekonstrukcyjnym. Jego przedstawiciele odtwarzają umundurowanie, uzbrojenie z poszczególnych epok, remontują historyczne pojazdy. Dbają o zachowanie zgodne z regulaminami i honorem polskich spadochroniarzy. To tzw. żywa historia. Rekonstruktorów widać na piknikach historycznych, paradach, są obecni w szkołach czy muzeach. Organizują inscenizacje, w czasie których można zobaczyć epizody militarnych zmagani z konfliktów zbrojnych.

- Alfons Trocki jest niezwykle ważną postacią. Zasluguje na ogromny szacunek, z racji nie tylko wieku, ale i daniny krwi, jaką złożył w walce o wolność ojczyzny. Co warto podkreślić, on wypełnił poniekąd rozkaz generała Sosabowskiego, który życzył mu 102 lat - podkreśla Grzegorz Jaworowski. - Wraz z przyjaciółmi rekonstruktorami, czujemy się w obowiązku pamiętać o weteranach, o ich zasługach. Regularnie, od kilku lat pojawiajemy się w dniu urodzin u Alfonsa Trockiego. W mundurach polskich spadochroniarzy składamy mu życzenia i oddajemy hołd. To część naszej rekonstruktorskiej pasji. To zaszczyt znać weterana 1. Samodzielnej Brygady Spadochronowej. Spotkanie z nim i jego rodziną to dla nas zawsze duże przeżycie.

©©

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

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

AUTO skup wszystkie
695-640-611

MIESZKANIA - KUPIĘ

Zdrowie

KUPIĘ kawalerkę, tel. 535-480-794.

DOMY - DO WYNAJĘCIA

INNE

DOM 40m² - 4km od Koszalina,
880-069-611.

ALKOHOLIZM - esperal
602-773-762

Motoryzacja

Usługi

OSOBOWE KUPIĘ

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

REMONTY od A do Z,
660-683-933(GK)

USŁ. łazienki, hydraulika

696498391.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

SYLWESTER

- promocja 150 zł/os.,

2 posiłki. TYLICZ k/Krynicy G.,

pok. z łaz.+TV, bilard, parking,

730-007-166

stronaZDROWIA

Czytaj dla zdrowia



czytaj
stronazdrowia.pl

NASZA AKCJA

