

# WEEKEND 2: *rodzina*

• **Temat weekendu** Dłuższe dni, wyższe temperatury sprawiają, że chętniej wychodzimy na zewnątrz; Wyciągamy z piwnic rowery, z szaf kijki do nordic walking, zaczynamy się ruszać. Nie tylko młodzi ludzie zaczynają być wiosną^raźniej aktywni, seniorzy też dbają o swoją formę fizyczną **str. 5** • **Anna Dymna:** Życie nie szczędziło jej nieszczęść. Żadne z nich jej jednak nie złamało. Być może dlatego, że zamiast rozczulać się nad sobą, chętnie pomaga innym **str. 6**



## GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA

Sobota-niedziela  
15-16.04.2023

Nr 88 (4940)  
Nakład: 7.520 egz.

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

**Pomorscy terytorialsi spędzili Wielkanoc na granicy str. 14**



**„Gwiezdne wojny”:** Darth Vader po jasnej stronie mocy. Impreza nie tylko dla fanów kosmicznej sagi **str. 15**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



**FILM** ZDJĘCIA DO „ROJU” POWSTAŁY GŁÓWNIEM W LESIE I NAD MORZEM W ORZECZOWIE POD USTKĄ

## Kamera... Akcja... Pomorze!

„Rój” to film o rodzinie, która od dziesięciu lat żyje na odizolowanej od rzeczywistości wyspie... Filmową wyspą jest zachwycająca sceneria Orzechowa pod Ustką, gdzie filmowcy pojawili się jesienią 2021 roku. W tym miejscu nad Bałtykiem zbudowano osadę rodziny. W rolach głównych występują Roma Gašiorowska i Eryk Lubos **str. 2**



SK. \*JKaf\*

p \*m

REKLAMA

0010788221

### UfSSSSL, Przekaż 1,5% podatku

Regionalna Fundacja Walki z Rakiem

KRS 0000116165

Szczecin, ul. Strzałowska 22

www.regionalna-fundacja.pl



We wtorek w naszej gazecie  
**Sportowy24**

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

Zamów  
prenumeratę (ilosu)

☎ 94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

# Wkrótce premiera filmu „Rój”. Nadmorskie Orzechowo w thrillerze psychologicznym

Bogumiłą Rzczkowska

Region

Film „Rój”, doktórego zdjęcia powstały głównie w lesie i nadmorskim w Orzechowie pod Ustką, w maju będzie miał premierę. Już można wykupić dostęp na platformie online.

„Rój” to film orodzime, która od dziesięciu lat żyje na odizolowanej od rzeczywistości wyspie. Filmową wyspą jest zachwycająca sceneria Orzechowa pod Ustką, gdzie filmowcy pojawili się jesienią 2021 roku. W tym miejscu nad Bałtykiem zbudowano kompletną osadę rodziny. Piękną scenerię Orzechowa odkrył reżyser Bartek Bala, który wcześniej wypoczywał nad morzem i jednocześnie wypatrywał miejsc do realizacji scenariusza.

Pierwszy klaps na planie filmowym padł na Śląsku w okolicach Jaworzna w Centrum Nurkowym Diving Marina „Koparki”, gdzie pod koniec lata 2021 roku realizowano zdjęcia w specjalnie zbudowanej podwodnej scenografii z posadzonymi wodorostami imitującymi dno morskie. Później ekipa przeniosła się na Pomorze. Główny blok zdjęciowy rozpoczął się pod koniec września i trwał do połowy listopada.

Mimo że na początku filmowcy nie ujawniali miejsca



W rolach głównych występują Roma Gašiorowska i Eryk Lubos

realizacji zdjęć, ich pobyt w pięknych nadmorskich okolicach szybko przestał być tajemnicą. Już na etapie budowy dekoracji Orzechowo było najczęściej wybieranym kierunkiem spacerów, a media społecznościowe zapewniały się złowionymi na planie kadrami.

## Czy warto marzyć o bezludnej wyspie?

„Rój” w reżyserii Bartka Bali powstał na podstawie scenariusza Bartka Bali i Macieja Słowińskiego, ze zdjęciami Zuzanny Kernbach i muzyką

Pawła Górniaka. W rolach głównych występują Roma Gašiorowska i Eryk Lubos, a młodzi aktorzy - Antonina Litwiniak i Adam Wojciechowski grają dorastające dzieci filmowej pary. „Rój” to thriller psychologiczny. Harmonijne życie rodziny, toczące się w zgodzie z ideą samowystarczalności i ekologia, w pewnym momencie zamienia się w pułapkę. Matka wbrew woli partnera postanawia wrócić do świata, który zostawiła.

Jak czytamy w materiałach prasowych filmu „Rój”, reżyserki pełnometrażowy debiut Bartka Bali zadaje wiele ważnych pytań. Jak żyć na symbolicznej bezludnej wyspie? Jak faktycznie może wyglądać egzystencja ludzi odciętych od świata? A wreszcie, czy ukłanie świata „na nowo” jest dobrym sposobem na wolność? Poruszane wątki i tematy w filmie wydają się być bardzo aktualne:

- Jest wiele powodów, dla których chcę opowiedzieć tę historię. Przede wszystkim chcę pokazać kobietę, która podejmuje ekstremalną próbę zmiany swojego życia. Chcę pokazać świat, o którym ludzie marzą, nie mając świadomości,

jak wygląda naprawdę. Chcę pokazać, że każda skrajność, nawet ta podszyta najszczerzyszymi, najbardziej słusznymi ideami, kończy się tragedią. Chcę wreszcie pokazać, że raj może okazać się piekłem, wzbudzając tym samym czujność w każdym z nas. Ponieważ zawsze i w każdej sytuacji powinniśmy być wyczuleni wobec władzy na każdym jej poziomie - mówi reżyser filmu. - „Rój” jest również o wraźliwym czynieniu dobra w imię słusznych idei. Jest to w końcu film o lęku i sytuacji bez wyjścia. Nie ma tutaj miejsca na decyzję, która zadowoli wszystkich. Wszyscy wychodzimy z tej historii okaleczeni, namaszczeni złem, które jest wynikiem zawsze tego samego - bezkompromisowości. Jest to film o ciemnym, niewinnym, niebezpiecznym świecie, który jest wynikiem zawsze tego samego - bezkompromisowości. Jest to film o ciemnym, niewinnym, niebezpiecznym świecie, który jest wynikiem zawsze tego samego - bezkompromisowości. Jest to film o ciemnym, niewinnym, niebezpiecznym świecie, który jest wynikiem zawsze tego samego - bezkompromisowości.

wieści, baśni z mocną, trzymającą w napięciu historią. Jest to dla mnie współczesna forma realizmu magicznego, łącząca poezję i symbole z prawdą moich bohaterów, którzy celowo są nienazwani, aby widz mógł odkryć kolejne warstwy; pozostawiam go z refleksją.

Co stało się przyczyną tragedii i jaki będzie jej finał, widzowie dowiedzą się już 11 maja. Na ten dzień twórcy zapowiadają premierę filmu. Jednak produkcję będzie można oglądać tylko online na platformie dystrybucyjnej filmu. „Rój” będzie dostępny od godziny 21. Już została uruchomiona przedsprzedaż dostępu do filmu na stronie www.filmroj.pl. Przesprzedaż trwa do 10 maja, koszt dostępu do filmu to 24,99 zł. Widzowie, którzy go wykupią w tym czasie, będą mieli okazję obejrzeć materiały exclusive - m.in.: making of teledysku, którego reżyserem jest Igor Ignacy Leśniewski, kulis powstawania wybranych scen i unikalne materiały z przygotowań do realizacji filmu, a także wywiady z twórcami. Dostęp do filmu będzie ograniczony czasowo, a dystrybutor poinformuje publiczność o szczegółach bliżej 11 maja. Warto też wykupić dostęp w przedsprzedaży, ponieważ od dnia premiery online cena ulegnie zmianie.

Natomiast od końca marca film promuje utwór „Majak” w wykonaniu Katarzyny Nosowskiej i Natalii Szroeder.

**Nowy sposób realizacji**  
„Rój” jest pierwszym w historii polskiego rynku filmowego obrazem finansowanym metodą crowdinvestingu, czyli współfinansowanym przez ponad 300 inwestorów indywidualnych wspólnie z założycielami spółki, jej koproducentami oraz sponsorami.

- „Rój” przeciera szlak zupełnie nowemu sposobowi realizacji filmów. Branża filmowa jest jednym z wielu przedstawicieli fundamentalnego paradoksu wolności, bardzo popularnego w dzisiejszych czasach. Z jednej strony dostęp do „ka-

mery” jest coraz większy i ta przestrzeń się pozornie zdemokratyzowała, jednak w zakresie finansowania oraz dotarcia do szerszej publiczności środowisko filmowe jest bardzo hermetyczne i daje szansę nielicznym. To, co robimy, różni się od działalności innych producentów filmowych czy serwisów streamingowych - mówi Łukasz Siódmiok, prezes zarządu RÓJ SA. - Udało nam się znaleźć w tym aspekcie odpowiedni balans.

Dla naszych inwestorów to przede wszystkim projekt nastawiony na zwrot z inwestycji. Z kolei my na początku naszej drogi postanowiliśmy, że wszystko, co zarobimy na projekcie przeznaczymy na realizację kolejnych filmów, nie tylko naszych, ale także innych zdolnych twórców - chcemy, żeby ten nowy model realizacji filmów osiągnął jak największą skalę.

## Orzechowo, jakiego już nie ma

Partnerem filmu jest też gmina Ustka, która dzięki filmowcom uzyskała jeszcze lepszą promocję turystyczną Orzechowa i okolic. Udział samorządu polegał na pośrednictwie między osobami odpowiedzialnymi za budowę scenografii i kręcenie filmu a wszystkimi organami, od których zależy wydawanie wszelkich możliwych zgód - starostwem, urzędem morskim, nadleśnictwem czy strażakami z OSP. W filmie zagrały też, można powiedzieć rolę tytułową, pszczoły z usteckiej pasieki.

Film „Rój” to także filmowy zapis nieistniejącego już krajobrazu. W czasie sztormów szalejących na Bałtyku na przełomie 2021 i 2022 roku malowniczy orzechowski klif runął do morza. Tego miejsca nie da się odtworzyć żadną metodą ratowania brzegu morskiego.

- Dzięki tej dokumentacji przestrzeni następnego pokolenia będą mogły poznać naturalny krajobraz Polski, którego niedługo może zabraknąć - zauważają filmowcy. ©



Zdjęcia do filmu powstawały głównie w lesie i nad morzem w Orzechowie

Ćwiczenia  
dla osób,  
które prowadzą  
siedzący tryb życia

**▷ORADN K.** *str. 7*

Wiosenne  
szaleństwo  
nowalijkowe  
czas zacząć!

**KUCHNIA.** *str. 8-9*

# WEEKEND

## Z rodziną

Sukienka,  
a może spodnie?  
Co włożyć  
na I Komunię  
Świętą **P.** *str. 11*

W tych miejscach  
zapomnisz  
o troskach  
codziennosci

**TURYSTYKA.** *str. 12*

**GŁOS**

Sobota Niedziela, 15 16.04.2023

**WIOSENNA  
AKTYWNOŚĆ  
NIE TYLKO  
DLA MŁODYCH**



FOT. 123RF

Mamy coraz dłuższe dni, a wyższe temperatury sprawiają, że chętniej wychodzimy na zewnątrz. Wyciągamy z piwnic rowery, z szaf kijki do nordic walking, zaczynamy się ruszać. Nie tylko młodzi ludzie zaczynają być wiosną bardziej aktywni – seniorzy równie dbają o swoją formę fizyczną *str. 5*

Monika Kaczyńska

TROCHE  
TO WIĘCEJ  
NIŻ NIC

**W**iosną budzimy się z zimowego letargu, gdy słońce zaczyna przygrzewać, a dni stają się dłuższe – nabieramy apetytu na zmiany. Do tego

zawsząd pływają zachęty, by postawić na sport. Codzienna dawka ruchu pomaga utrzymać w dobrej kondycji układ krążenia, obniża ciśnienie krwi, pomaga w profilaktyce cukrzycy, zapobiega demencji. Bywa jednak, że przykłady, które mają pociągać – 60-, 70-latków starszych dojeżdżających na rowerze na baseni gimnastykę, a w przerwach maszerujących z kijami – onieśmiewają. Dla

tego, kto ćwiczeń fizycznych nie uprawiał wcześniej, realizacja takiego programu jest równie łatwa jak wyprawa na Mount Everest. Z drugiej jednak strony i wycieczka na Gubałówkę, czy choćby lokalne wzgórza morenowe, choć nie wzbudzi podziwu otoczenia, przyniesie korzyści zdrowotne. Gimnastyka, pływanie, nordic walking wydają się zbyt ambitne? Nie szkodzi. Można wybrać się na spacer, choćby miał trwać kwadrans czy dwadzieścia minut. Jeśli udasz się go włączyć w codzienną rutynę, organizm z pewnością nam podziękuje. Pokonanie jednego piętra po schodach zamiast windą, pójście na piechotę do sklepu, jeśli na ogół jeździło się tam samochodem, wysiadanie z tramwaju czy autobusu przystanek wcześniej – wszystkie te nieduże rzeczy mogą się złożyć na całym odczuwalnym tygodniowym dawce ruchu. Kto potrzebuje dodatkowej zachęty – może, przy użyciu własnego smartfona, zacząć grać w Pokemona. Bańniowe stworki premiąją każdy pokonany na piechotę kilometr, pomagają dostrzegać wokół siebie elementy rzeczywistości, na które nie zwracamy uwagi naco dzień – detale architektoniczne, pomniki, tablice pamiątkowe, mogą też stać się kolejnym tematem do rozmów z najbliższymi członkami rodziny. Już po kilku tygodniach tylko odrobinę większych dawek ruchu odczujemy poprawę kondycji. Być może za parę miesięcy zechcemy spróbować czegoś bardziej ambitnego. Póki co warto po prostu zacząć, pamiętając, że trochę to zawsze więcej niż nic.

Nieporadnik Tatusia

## PODWÓJNA LEKCJA

Zając, a właściwie zające, ewidentnie trafiły z prezentami. Co prawda trochę im teraz tyso, bo dzieci, zamiast podziękować jak należy tym, co gotówkę z portfela dobyli, ganiały pokrzakach szukając jakiegoś boguducha winnego szaraka... cotoniedość, że zakradł się niepostrzeżenie do sypialni, to jeszcze trafił się tam zaraz potym, jak dzieci wstały i poszły myć zęby...

Tylko jest problem: przez tego zająca tatama zakwas.

Bo wredny zając przyniósł rolki. Akto jeździł ten wie, że początki na rolkach wymagają nie tylko duchowego wsparcia. Tata więc wyszukał nieuczyszczony kawałek asfaltu. Kilometr ślepej drogi, tak zwanej serwisowej, która ewidentnie została stworzona dla początkujących rolkarzy, wrotkarzy oraz – o czym się szybko przekonał – dla rodziców pokazujących swoim niedorosłym dzieciom, jak to jest prowadzić samochód, nie sięgając stopami do pedałów.

I tak sobie jeździliśmy. Kilometr w jedną, kilometr w drugą. Zmęczyło się jedno dziecko, przyszła pora na drugie... tylko tata wciąż ten sam. Był więc czas, żeby majonez wypocić... bo dzieci zwracają uwagę, że tata szczupły to był. Kiedyś.

Była też okazja do szybkich zajęć z w. wychowania do życia w rodzinie. Bo dzieci odkryły, że na końcu ślepej drogi leżą takie ładne, kwadratowe kartoniki. Po przerwatywach.

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

Gwiazda

JESTEM SPEŁNIONA I SYTA, ALE NADAL LUBIĘ  
STAĆ NA SCENIE CZY PRZED KAMERĄ.  
SAMA SIĘ DZIMAŁĘ, ŻE MÓJ ORGANIZM WCIĄŻ  
WYTRZYMUJE NÓCNE ZDJĘCIA I PODRÓŻE

Anna Dymna, aktorka i działaczka społeczna



Kartę wiedzieć

Prawdziwą przyjaźń można poznać  
nie tylko w biedzie

**Niestety, wbrew temu, czego wszyscy byśmy chcieli, nie każda przyjaźń zostaje z nami do końca życia. Niekiedy znajomości po prostu się urywają, lecz są też takie, które lepiej dla własnego dobra zakończyć. Maik Travers, amerykański psycholog, zauważa trzy sygnały, które mogą świadczyć o tym, że ktoś, kogo określamy przyjacielem, wcale nim nie jest.**

Często mimo złych przeczuć tkwimy w nieudanych przyjaźniach, ponieważ ich zerwanie jest bardzo trudne. Co więcej, nie chcemy kogoś niesłusznie skrzywdzić, boimy się jego reakcji i spychamy na dalszy plan własne potrzeby. Ponadto nie każdemu łatwo przychodzi nawiązywanie nowych znajomości, a jednak towarzystwo innych jest nam w życiu bardzo potrzebne. Co, jednak gdy okazuje się ono wręcz destrukcyjne?

Jak pisze doktor Mark Travers w magazynie Psychology Today, jest wiele osób, które podczas terapii zastanawiają się nad relacjami z przyjaciółmi. Mówią, że w czymś towarzystwie nie czują się najlepiej, biorą pod uwagę, że zasługują na coś lepszego. Takich przypadków wcale nie jest mało.

Przyjaźnie mogą zmieniać się w zależności od etapu, na którym ktoś się znajduje, czasami wygasają i po czasie powracają. Co jednak zrobić, gdy znajomość trwa, ale czujemy, że nie sprzyja ona naszemu samopoczuciu, a co więcej nawet zdrowiu psychicznemu? Psycholog wymienia trzy sposoby na sprawdzenie sytuacji.

**Jak przyjaciel reaguje, gdy dzielimy się z nim ekscytującymi wiadomościami?**

Reakcja przyjaciela na dobre wieści w naszym życiu



**Podstawą wzajemnego zaufania jest unikanie plotek i empatia wobec drugiej osoby**

może sporo o nim powiedzieć. Podczas gdy jednym udzieli się szczęście, to inni zareagują powściągliwie lub wręcz negatywnie. Osoby z tej drugiej grupy nie będą dobrze wpływać na nasze samopoczucie. To ważne, by mieć wokół siebie ludzi, na których można liczyć i którzy udzielą wsparcia. Z dobrym przyjacielem można podzielić się tak radością, jak i smutkiem. Jednocześnie nie oznacza to, że należy zerwać relację z każdym, kto nie zareaguje dobrze na nasz sukces. Jesteśmy tylko ludźmi i miewamy gorsze dni. Jednakże oznaki biernej agresji lub wrogości są wyraźnymi sygnałami do ponownej oceny przyjaźni.

W zdrowych relacjach należy dawać i brać. Gdy zabrak-

nie jednego z tych dwóch czynników, równowaga jest zachwiana. Przyjaciel, który nie pyta o nasze samopoczucie i nie interesuje się naszymi problemami, sprawi w końcu, że będziemy czuć się niedoceniani. Podstawą wzajemnego zaufania, szacunku i przyjaźni jest komunikacja dwukierunkowa, a zarazem empatyczna. Dobry przyjaciel dołoży wszelkich starań, by cię wysłuchać i zrozumieć.

**Czujesz się przy nim sobą**

Jeśli czujesz, że musisz dopasowywać się do danej osoby, to zły znak. To ważne, by otaczać się ludźmi, którzy akceptują nas takimi, jakimi jesteśmy. Petra Kipfelsberger, autorka jednego z badań dotyczącego

autentyczności, zachęca, by być bardziej prawdziwym, stosując pewne zachowania.

– Należy zmniejszyć wewnętrzne poczucie alienacji, nieznania siebie.

– Zwiększenie autentyczności życia, zachowując się w sposób zgodny ze sobą.

– Odrzucenie zewnętrznych wpływów, czyli kierowanie się własnymi zasadami i przekonaniami.

Doktor Mark Travers zauważa, że wszystkie znajomości mają jakąś wartość i nie jest dobrym pomysłem, by palić za sobą mosty i odcinać się od ludzi z trywialnych powodów. Jednocześnie warto być świadomym, kto nas naprawdę wspiera. Taka wiedza pomoże ustalić priorytety w życiu i w relacjach.

## Psychologia

Dorota Kowalska

dorota.kowalska@polskappress.pl

**W**iosna to czas, kiedy zaczynamy myśleć o swojej kondycji fizycznej, zrzucamy z siebie zimowe ubrania, częściej spoglądamy w lustro. Z drugiej strony pogoda sprawnia, że chętniej korzystamy z ruchu na świeżym powietrzu. Ale aktywność fizyczna nie jest przypisana wyłącznie osobom młodym. Współcześnie seniorzy nie chcą spędzać czasu wyłącznie w domu, dbają o siebie, o swoje zdrowie i kondycję fizyczną. Jak wynika z badania MultiSport Index 2022, nasze babcie i dziadkowie najczęściej spacerują (52 proc.), jeżdżą rowerem (29 proc.), pływają (7 proc.). Chodzą na siłownię i do klubów fitness. Także z badania „Zdrowie i aktywność fizyczna Polaków 50+” wynika, że 84 proc. seniorów uprawia aktywność fizyczną, a 60 proc. z nich robi to codziennie lub prawie codziennie. Seniorzy podróżują. Według raportu opublikowanego przez wydawnictwo Axel Springer: „Power of Silver Generation”, 19 proc. osób po pięćdziesiątce i sześćdziesiątce często wyjeżdża za granicę, jeszcze większy odsetek zwiedza kraj. Tyle tylko, że ograniczeniem często bywa stan zdrowia.

„Osoby w wieku 60+ często borykają się z problemami wynikającymi z ich aktualnego stanu fizycznego. Niestety, ale proces starzenia się organizmu sprawia, że zdrowie osób wraz z upływającym czasem staje się coraz bardziej narażone na różnego typu choroby, a samczłowiek staje się słabszy. Sprawdzonym sposobem na spowolnienie tego mechanizmu jest nic innego, jak regularna aktywność fizyczna. Form oraz możliwości jej realizacji są tysiące: od spacerów, rozciągania, aż po uprawianie sportu” - czytamy na stronie [www.glos-seniora.pl](http://www.glos-seniora.pl).

Ewa, 66 lat, wysoka, szczupła. Znajomi twierdzą, że figury mogłyby jej pozazdrościć nastolatki. Właściwie od zawsze dbała o siebie: jeździła narowem, spacerowała, nie zmienił tego faktu, że już kilka lat temu przeszła na emeryturę. Nie chciała, ale pracodawca postawił ultimatum: odejście, albo będzie musiała zwolnić któregoś z młodszych pracowników. To był dla niej trudny moment.

- Wyjście do pracy wymusza na nas pewne zachowania. Trzeba wstać, ubrać się, zrobić makijaż. No isamo przebywanie między ludźmi jest motywujące, inspirujące, jest prosto człowiekowi potrzebne - tak opowiada. Szybko się pozbierała. Znalazła kilka pań,

które, jak ona, nie chciały gnuśnić w domu. Postanowiły działać. Dwa razy w tygodniu chodzą na basen i gimnastykę, co drugi dzień biegają „na kijki”. Razem z mężem podróżują. W ciągu roku są w stanie odłożyć na jeden zagraniczny wyjazd, byli już w Grecji, Bułgarii, Chorwacji. - Postawiliśmy na siebie. Mamy dorosłe dzieci i wnuki. Chętnie się nimi spotykamy, ale oni żyją swoim życiem, my mamy swoje. Chcemy z niego korzystać, ile się da, wcale nie uważamy się za ludzi starych, wciąż nam się chce - tłumaczy.

I dobrze. WHO alarmuje, że niedobór ruchu staje się zagrożeniem naskalę światową. Dzisiaj jest on czwartą przyczyną przedwczesnej śmierci na świecie, odpowiadającym samym za 3,2 miliona zgonów rocznie.

- Regularna aktywność fizyczna jest w każdym wieku niezbędna dla zachowania zdrowia i dobrej sprawności. Ruchu nie może brakować nawet osobom starszym i przewlekle chorym - podkreśla dr Ernest Kuchar, specjalista medycyny sportowej, kierownik Kliniki Pediatrii z Oddziałem Obserwacyjnym na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym w rozmowie z „Rzeczpospolitą”. - Istnieje bardzo niewiele przeciwwskazań zdrowotnych do aktywności fizycznej i amatorskiego uprawiania sportu, a regularne ćwiczenia wpływają korzystnie na przebieg prawie wszystkich chorób przewlekłych - dodaje.

Z badań naukowych wynika jasno, że regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci, spowalnia rozwój miażdżycy, redukuje ryzyko choroby wieńcowej oraz liczbę zdarzeń sercowo-naczyniowych, zmniejsza ryzyko udaru mózgu, rozwoju nadciśnienia tętniczego, poprawia profil lipidowy, zwiększa wrażliwość na insulinę, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz zespołu metabolicznego.

- Regularny wysiłek fizyczny zmniejsza także ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych, w tym tak istotnych, jak rak okrężnicy i rak piersi. Ruch stanowi prewencję nadwagi i otyłości. Nie tylko poprawia sylwetkę, ale też zwiększa gęstość kości, zapobiegając w ten sposób osteoporozie i złamaniom. Podsumowując, ruch jest najbardziej skutecznym lekiem przeciwdziałającym starzeniu, czyli odmładzającym - podkreśla dr Ernest Kuchar w rozmowie z „Rz”.

Z badania „Zdrowie i aktywność fizyczna Polaków 50+” wynika, że zdaniem 56 proc. ankietowanych 50+ ich kondycja jest dobra, przy czym odsetek ten spada wraz z wiekiem.

Dłuższe dni, wyższe temperatury sprawiają, że chętniej wychodzimy na zewnątrz. Wyciągamy z piwnic rowery, z szaf kijki do nordic waiking, zaczynamy się ruszać. Nie tylko młodzi ludzie zaczynają być wiosną bardziej aktywni, seniorzy też dbają o swoją formę fizyczną

# AKTYWNOŚĆ WIOSNA, JEST DOBRA NIE TYLKO DLA MŁODYCH



Długie spacerowanie to też forma ruchu, a z kijkami do nordic waiking - nawet rekreacji

Wśród badanych między 50. a 59- rokiem życia z formy fizycznej zadowolonych jest 60 proc., w grupie 60-69 - prawie 57 proc., a wśród osób 70+ - niecałe 48 proc. Najlepiej swoją kondycję fizyczną oceniają mieszkańcy największych miast (61 proc.), a najgorzej osoby z miejscowości do 50 tys. mieszkańców (mniej niż 50 proc.). Odsetek osób zadowolonych z formy fizycznej jest również zdecydowanie wyższy wśród aktywnych respondentów. Blisko 60 proc. z nich uważa, że ma dobrą kondycję, podczas gdy wśród pozostałych badanych jest to 37,7 proc.

Andrzej, 72 lata, emerytowany nauczyciel. Zawsze dużo się ruszał, tyle że wcześniej jego aktywność fizyczna związana była z dziećmi. Jeździł z nimi na rowerach; chodził na basen,

zimą wyjeżdżali w góry na narty. Spacerowali w każdą wolną chwilę. Dzisiaj mieszka już tylko z żoną, ale razem starają się nie zwalniać tempa. - Przynajmniej raz w tygodniu chodzimy popływać na basen, bardzo dużo jeżdżymy narowem, codziennie wychodzimy na dłuższy spacer z psem - wylicza.

Podróżują. Nie lubią leżeć na plaży, zwiedzają. Zanim wyjadą, robią dokładny plan tego, co chcą zobaczyć, gdzie pojechać. Namiejsu wypożyczają samochód, albo korzystają z miejscowych środków lokomocji. Często takie zagraniczne wypadki organizują razem ze znajomymi, podobnie jak wycieczki po Polsce. - Aktywnie spędzamy nasze podróże, smażenie się na słońcu to nie dla nas, dlatego najczę-

ściej wyjeżdżamy poza sezonem: wiosną albo jesienią. Uwielbiamy te wspólne wakacje - mówi. I dodaje, że świetnie się czują. Owszem, zdają sobie sprawę, że nie mają już tyle siły, takiej kondycji fizycznej jak 30 lat temu, ale świetnie funkcjonują, nie biegają po lekarzach, nie uskarżają się na zdrowie. Cieszą się życiem - jak większość seniorów, którzy postawili na ruch.

77 proc. badanych jest zadowolonych z życia, przy czym odsetek ten jest wyższy wśród osób aktywnych fizycznie niż u nieaktywnych (79 proc. wobec 65,5 proc.) - wynika z raportu „Zdrowie i aktywność fizyczna Polaków 50+”. Tak Andrzej, jak Ewa podkreślają, że aktywność fizyczna jest im po prostu potrzebna. Po długim spacerze, jeździe na rowerze

czy porannej gimnastyce wstępują w nich nowe siły. Zdają sobie też sprawę, że nie ma nic gorszego niż popołudnia spędzane przed telewizorem. Co ciekawe, ruch to dla nich także podtrzymywanie więzi z innymi seniorami. Umawiają się na wspólne spacerowanie, wycieczki rowerowe - jest czas, żeby porozmawiać, podzielić się smutkami i radościami. Najważniejsze tocały czas chcieć.

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

# Nie mogła spokojnie patrzeć na krzywdę słabszych

Życie nie szczędziło jej nieszczęść. Żadne z nich jej jednak nie złamało. Być może dlatego, że zamiast rozczulać się nad sobą, chętnie pomaga innym

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

**B**ył czas, że rzadko oglądaliśmy ją w kinie i telewizji. Ale to się zmieniło. Niedawno szerokim echem odbiła się jej rola w serialu „Wielka woda”, z kolei na dużym ekranie widzieliśmy ją w „Johnnym” i niekonwencjonalnym filmie „Amatorzy”. Niebawem pojawi się uboku Krzysztofa Globisza, Jerzego Trela i Kingi Preis w „Prawdziwym życiu aniołów”. Prowadzi także fundację Mimo Wszystko, choć w ostatnich latach musiała zrezygnować z uwagi na zbyt wysokie koszty z organizowania Festiwalu Zaczarowanej Piosenki.

- Właściwie jestem pełniąca i syta, ale nadal lubię stać na scenie przed kamerą. Z wiekiem ma się mniej siły, isama się dziwię, że mój organizm, torturowany ponad pół wieku, wciąż jeszcze wytrzymuje ze mną nocne zdjęcia, podróże, godziny pracy. Ale wszystko jest, jak ma być. Dla starszych kobiet rolę są mniejsze, mniej wyczerpujące. Przyjmuję te dla mnie ważne - mówi w Onecie.

## Czysta i niewinna

Naprawdę nazywa się Małgorzata Dziadk. Jej rodzice pochodzili z Kresów, ale poznali się i zamieszkali w Krakowie. Ojciec był inżynierem, a matka - ekonomistką. Wychowała się nad rzeką Młynówka, której już nie ma: latem chodziła na piawki, a zimą jeździła na łyżwach. W niedziele wybierała się z braćmi i rodzicami tramwajem na Rynek Główny - i zawsze było to dla niej wielkie przeżycie. Z kolei w wakacje cała rodzina jeździła motocyklem z przyczepą poza miasto.

- W młodości byłam tak nieśmiała, że jak mama mówiła: „Kup cukier”, to potrafiłam dziesięć razy stać w tej samej kolejce, żeby nie powiedzieć głośno: „Proszę kilo cukru”. Gdy ktoś mówił mojej mamie: „Jaką ma pani śliczną córeczkę”, odpowiadała: „No tak, ma dwie nogi do samej ziemi, jak każdy”.



FOT. MARZENA BUGAŁA

I na dobre mi to wyszło - śmieje się w „Vivie”.

Mała Ania lubiła się bawić z chłopakami: świetnie chodziła po drzewach, umiała się bić i pluła najdalej ze wszystkich dzieci na podwórku. Zamłodu marzyła, aby zostać oceanografką i badać morskie stworzonka, ale z czasem bardziej akuratna wydała się jej psycho-

logia kliniczna. Z sprawą sąsiada rodziców, którym był aktor Jan Niwiński, zaczęła uczęszczać na zajęcia teatralne dla dzieci i młodzieży. I to zdecydowało, że po maturze zdała do Akademii Teatralnej.

- Wyglądałam jak dziecko i byłam jak dziecko prawdziwa, czysta, niewinna, a takie istotki bardzo są mile widziane na tej

uczelni. Mój ojciec, umysł ścisły, inżynier lotnictwa, nie był zachwycony. Kiedy napierwszym roku studiów dostałam rolę w „Weselu” i wychodziłam wieczorem, żeby zagrać spektakl, tata mówił: „To, że finał masz o jedenastej, nic mnie nie obchodzi. Piętnaście po dziesiątej masz być w łóżku” - śmieje się w „Twoim Stylu”.

CV

## Anna Dymna

Urodziła się w 1951 roku w Legnicy. Wychowała się w Krakowie. Ukończyła tamtejsze VII Liceum Ogólnokształcące, a potem Akademię Teatralną. Na scenie zadebiutowała w 1969 roku rolą w „Weselu” w Teatrze im. J. Słowackiego. Od 1973 do 2022 roku była związana z Narodowym Starym Teatrem. Popularność przyniosła jej rola Ani Pawlak w „Nie ma mocnych” i „Kochaj albo rzuć”. Potem grała w „Znachorze”, „Królowej Bonie”, „Tylko strach”, „Starej baśni” czy „Ekscentrykach”. Z powodzeniem występuje również w serialach telewizyjnych, choćby niedawno w „Nieobecnych” i „Wielkiej wodzie”. Jest założycielką i prezeską fundacji Mimo Wszystko, pomagającej osobom niepełnosprawnym intelektualnie. Ma syna Michała, który jest muzykiem. Jest żoną reżysera teatralnego Krzysztofa Orzechowskiego.

## Taka sarenka

Kariera młodej Anipotoczyła się błyskawicznie. Choć na początku związała się z krakowskimi teatrami, największą popularność przyniosło jej kino. Widzowie pokochali ją jako wnuczkę Pawlaka w „Nie ma mocnych” i „Kochaj albo rzuć”, Barbarę Radziwiłłównę w „Królowej Bonie” czy w podwójnej roli w „Znachorze”. Podziwiano ją za naturalny wdzięk, świeżość urodę i autentyczny talent.

- Gdy byłam bardzo młoda, grałam bardzo dużo. I tonie była żadna moja zasługa. Po prostu wyglądałam jak takie wdzięczne zwierzątko. Trzeba było płakać, płakałam; trzeba było się śmiać, to się śmiałam. Byłam naturalna i prawdziwa. Chyba małą umiałam, ale prosto byłam i kochałam swoją pracę. Wszystko robiłam na 20 proc. Byłam taka potrzebna... Cały czas mówiono: „O, taka śliczna, takimotyleczek, sarenka”, ale nikt nie pisał, że do brzo coś zagrałam - irytuje się w Onecie.

Kiedy jeszcze studiowała, poznała Wiesława Dymnego. Niepokorny artysta z Piwnicy pod Baranami miał zasobą dwa małżeństwa, ale młoda Ania zakochała się w nim na amen. Po ślubie para zamieszkała na strychu w jednej z kamienic przy krakowskim Rynku Głównym. Kiedy gosmodzielnie wyremontowali, pod ich nieobecność wybuchł w nim pożar i niemal wszystko doszczętnie spłonęło. Dymny zabrał się więc do ponownego remontu.

Pewnego dnia aktorka znalazła męża martwego w mieszkaniu. Oficjalnie uznano, że to zawał serca, nieoficjalnie mówiono, że do jego śmierci przyczyniła się esbecja. Aktorka została wdową, mając zaledwie 27 lat.

- Przy życiu trzymało mnie tylko to, że miałam filmy do dokończenia. Jestem z natury obowiązkowa, więc uważałam, że nie mogę zmarnować wysiłku kolegów włożonego w dotychczasową pracę. Był wtedy we mnie dziwny spokój. Jakieś przekonanie, że gdy już skończę filmy, to wszystko inne, cały

wszechświat, też się skończy - wspomina w „Twoim Stylu”.

## Dobry odruch

Kilka tygodni po śmierci męża Anna dostała angaż w węgierskim filmie i wybrała się nad Balaton. W drodze samochód, którym jechała, wypadł z szosy i dachował na pobliskim polu. Aktorka miała uszkodzony kręgosłup i zapadła w śpiączkę. Kiedy stanęła na nogi, wróciła do Polski i zaczęła zmuszać się do rehabilitacji pod okiem cenionego terapeuty Zbigniewa Szoty. Znajomość przerodziła się w uczucie i zakończyła ślubem. Owocem tego związku okazał się syn pary - Michał.

Aktorka przytyła w ciąży 30 kilogramów i bardzo się fizycznie zmieniła. Szota niebardzo rozumiał jej artystyczną duszę i w końcu postanowił się rozwieść. Kiedy wyjechał do Niemiec, Anna została sama z dzieckiem. Myślała, że już znikim się nie zwiąże. Podobne przejścia miał zasobą wówczas krakowski reżyser teatralny Krzysztof Orzechowski. Początkowo połączyła ich przyjaźń, potem pojawiła się miłość. Wzięli więc ślub i są ze sobą do dzisiaj.

Pewnego razu aktorka została zaproszona do ośrodka opieki nad osobami niepełnosprawnymi intelektualnie do podkrakowskich Radwanowic. Tak za przyjaźniła się z tamtejszymi podopiecznymi księdza Isakowicza-Zaleskiego, że postanowiła im pomóc. To z kolei stało się impulsem do powołania do życia jej własnej fundacji - Mimo Wszystko. W tym roku będzie ona obchodziła jubileusz dwudziestolecia swego istnienia.

- Założyłam tę fundację, kierując się odruchem. Przyjaźniłam się z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, gdy działa się im krzywda, nie mogłam na to spokojnie patrzeć. Chciałam za wszelką cenę im pomóc. Nie zastanawiałam się nad tym, co mnie czeka. Miałam nadzieję, że dam radę. I udało się. Choć, oczywiście, tylko dzięki wspaniałym ludziom, których Zgromadziłam wokół siebie - podkreśla w Onecie.

Siedzący tryb życia

# Jak ćwiczyć, by uporać się z uciążliwym bólem pleców

W dzisiejszych czasach wiele osób pracuje przy komputerze i prowadzi siedzący tryb życia. Osoby pracujące przy komputerze powinny zatem zwracać uwagę na swoją postawę ciała, wykonywać regularnie przerwy i ćwiczenia rozciągające, a także zadbać o odpowiednie ustawienie stanowiska pracy, tak aby minimalizować obciążenie kręgosłupa

**N**iedobór ruchu i spędzanie większości czasu przy biurku i na kanapie to powód wielu dolegliwości, ponieważ przyczynia się do osłabienia mięśni i jego niewłaściwej postawy. To z kolei przekłada się na częstsze przeciążenia, urazy i chroniczny ból. Siedzący tryb życia to także powód, dla którego pogarszają się krążenie krwi, trawienie, sprawność umysłowa, maleje spalanie kalorii i rośnie ilość tkanki tłuszczowej, podobnie jak ryzyko urazów i kontuzji.

Na braku aktywności szczególnie cierpi nasz kręgosłup, co objawia się jego bólem w różnych częściach przyjrzałym zwyrodnieniom. Zanim będzie za późno, warto zacząć wykonywać ćwiczenia, które wzmacniają mięśnie pleców, m.in. przykręgosłupowe, ale także mięśnie brzucha i te niewidoczne, zlokalizowane wewnątrz tułowia. To tak zwane mięśnie głębokie, które stabilizują całe ciało i odciążają kręgosłup.

## Ćwiczenia na kręgosłup i wzmocnienie ciała

Aby wspomóc kręgosłup, warto wykonywać przede wszystkim ćwiczenia siłowe z obciążeniem własnego ciała - to takie, które znamy jako gimnastykę, np. unoszenie nóg na leżąco czy skłony. Niektóre z nich są jednak znacznie skuteczniejsze od innych. Tak jest zwłaszcza w przypadku deski, czyli plankiem. Można je wykonywać w różnych wariacjach, do których należą również bardziej wymagające pompki.

Skuteczne ćwiczenia na kręgosłup powinny nie tylko wzmacniać stabilizujące go mięśnie, ale także odciążać te jego odcinki, które stanowią źródło



FOT. 123RF

do dolegliwości. Inną opcją jest ćwiczenie na kręgosłup szyjny, inne na piersiowy, a jeszcze inne - na ten lędźwiowy, a ich wybór jest bardzo duży. Właściwy rodzaj oraz sposób prawidłowego, a więc skutecznego i bezpiecznego wykonania łatwo sprawdzić w internecie.

Osobom, które mają problemy z kręgosłupem, szczególnie polecany jest pilates. Takie ćwiczenia stanowią także świetny wstęp do bardziej wymagającej jogi, która należy do systemów ćwiczeń o najbardziej kompleksowym działaniu na organizm. Jednak w przypadku wad, zwyrod-

FOT. 123RF



nień, urazów i stanów zapalnych kręgosłupa w kwestii doboru terapii ruchowej należy skorzystać z porady ortopedy i rehabilitanta.

Warto sięgnąć też po akcesoria umożliwiające rozszerzenie treningu (zwłaszcza pilatesu) oraz jego ułatwienie przy różnych problemach o niezwykłe skuteczne ćwiczenia napiętkach. Polecana jest piłka duża, ale także mała, która po wypuszczeniu części powietrza pomaga wzmacniać mięśnie stabilizujące ciało, gdy służy za poduszkę w pozycjach siedzących czy oparcie dla dłoni przy innych ćwiczeniach.

## Przyrządy do ćwiczeń w domu - które wybrać?

Chociaż wiele ćwiczeń wzmacniających kręgosłup może być wykonywane bez specjalnych przyrządów, dodanie kilku nawet drobnych gadżetów może znacząco poprawić ich efekty. To oczywiście różnego rodzaju wolne ciężary, jak hantle, dumbbell czy obciążniki na kostki, ale nie tylko. Wiele ćwiczeń siłowych, i to właśnie takich, które angażują plecy, brzuch i mięśnie głębokie, można wykonać z taśmami gumowymi do ćwiczeń.

Taśma oporowa ma zwykle kształt zamkniętej pętli i różną długość - te mniejsze stanowią dodatkowe wyzwanie przy ćwiczeniach nóg, a większe, przytrzymywane stopami, zapewnią skuteczne ćwiczenia np. na ramiona, przy czym podczas ich wykonywania niezbędne jest napięcie i stabilizacja całego ciała. Taśmy są zwykle wykonane z materiału przetykanego gumą lub syntetycznymi włóknami.

Efektywność treningów poprawi też gumy do ćwiczeń - elastyczny pas wykonany najczę-

ściej z lateksu, który można chwycić dowolnym sposobem, dopasowując długość odcinka, którego opór będziemy pokonywać podczas ćwiczenia.

Taśmy są zwykle wykonane z elastycznego materiału o różnym oporze, który warunkuje trudność ćwiczeń. Dostępne są zwykle trzy opcje różniące się kolorami. Dla osób całkiem początkujących polecana jest przy tym ta o najmniejszym poziomie oporu.

## Mata do jogi i ćwiczeń

Wiele skutecznych i polecanych przez ekspertów ćwiczeń wzmacniających kręgosłup i podtrzymujące go mięśnie głębokie tułowia wykonujemy na podłodze. Dlatego niezbędnym elementem wyposażenia będzie mata do jogi i innych ćwiczeń, która ochroni kręgosłup i kości podczas wykonywania ruchów i uprzyjemni trening.

Jaką matę do ćwiczeń wybrać? Dobrze, by miała odpowiednią grubość, a także była wykonana z solidnego tworzywa. W przeciwnym razie łatwo ulegnie uszkodzeniu na nierównym podłożu, a to skróci jej żywotność. Warto zainwestować w dobrą jakość maty, którą można uprać w pralce lub wannie, z czasem będzie bowiem wymagać odświeżenia.

Mata do jogi należy do akcesoriów, co do których użytkownicy mogą mieć większe wymagania. Takie maty są pokryte antypoślizgową warstwą, która działa tylko w jedną stronę - przy mchach w przeciwną stronę, co pomaga przy płynnych przejściach między asana-



FOT. 123RF

nami. Takie maty mogą być też wykonane z trwałego, grubego kauczuku naturalnego, przez co ważą, niestety, więcej niż zwykłe maty piankowe, najczęściej zabierane na fitness poza domem, są jednak idealnym wyposażeniem



FOT. 123RF

domowego miejsca ćwiczeń.

## Jak się ubrać na domowy fitness?

Ćwiczenia w domu wymagają jedynie wygodnego stroju, który nie będzie krępował ruchów i przeszkadzał podczas

wysiłku. Sprawdzą się spodnie od dresu, krótkie spodenki albo legginsy, a jako top można włożyć zwykłą koszulkę lub koszulkę na ramiączkach.

W domu warto ćwiczyć bosymi stopami, co wspomaga zdrowie stóp. Tak też obowiązkowo wykonujemy pozycje (asany) jogi, ponieważ nawet specjalne antypoślizgowe skarpetki nie dają wystarczającej przyczepności, która jest niezbędna do bezpiecznego i efektywnego treningu.

Również podczas ćwiczeń pilatesu, rozciągających (stretching) czy rollowania mięśni piankowymi wałkami i piłkami zwykle jest się bosymi. Tak również można wykonywać ćwiczenia siłowe z hantlami czy przyrządami takimi jak gumy i taśmy i ciężarem własnego ciała, choć można też założyć sportowe buty - najlepiej zarezerwowane do noszenia w domu. Są polecane także podczas aktywności dynamicznych, takich jak np. skakanie na skakance, trucht w miejscu, wykroki i zakroki. Ćwiczenia te poprawiają formę większych grup mięśni, która wspiera stabilizację i siłę całego ciała.

Jeżeli wykonujemy ćwiczenia w pozycjach leżących i siedzących na macie, zwłaszcza podczas jogi i pilatesu, warto mieć na sobie ubranie bez kieszeni, grubych szwów, zbędnych elementów dekoracyjnych, a także kaptura. Warto, by koszulka przylegała do ciała lub mogła być przytrzymana dolną częścią garderoby, aby podczas schylania się pozostała na swoim miejscu. Przy takich ćwiczeniach ubrania nie powinny być zbyt mocno opięte, co powodowałoby utrudnienia w krążeniu krwi w nogach.

U pań ćwiczących w biustonoszu sportowym powinien być on komfortowy, przy czym nie musi być tak dopasowany jak ten do biegania.

FOT. 123RF

IV kuchni



# Wiosna na talerzu... Sięgamy po młode warzywa

Wielu z nas z utęsknieniem czeka na nowalijki pachnące świeżością. Pierwsze młode warzywa ze szklarni dostępne są już od marca, ale wiele osób wyczekuje pierwszych warzyw z gruntu.

**N**owalijki to wszystkie młode warzywa, które dostępne są jako pierwsze w danym sezonie. Nazwa wzięła się od nowości i świeżości. Nowalijki można podzielić na warzywa: szklarniowe i uprawiane w gruncie.

Roślinami z szklarni można zająć się już od marca do czerwca, a gruntowe dostępne są najczęściej od maja. Należy zauważyć, że w dyskontach spożywczych warzywa i owoce dostępne są cały rok, ale sprowadza się je z różnych zakątków świata. Warto poczekać do wiosny sięgając po nowalijki, które uprawiane są lokalnie. Dla wielu osób ma to znaczenie z racji ograniczania śladu węglowego i wspierania zrównoważonego rolnictwa.

Kupując nowalijki, warto zwracać uwagę na ich wygląd. Nie powinny mieć żółtych liści, które wskazują na użycie silnych nawozów.

Psychodietetyczka Marta Adamiuk podkreśla:

- Można być podejrzliwym co do warzyw, które wyglądają zbyt idealnie - równy kształt i kolor prawie na pewno wskazują na użycie dużej ilości nawozu. Podobnie liście z żółtymi plamami. Kluczem jest też ilość. Niech wczesny pomidor czy ogórek będzie dodatkiem do naszej kanapki, a nie głów-

nym składnikiem sałatki. Nato przyjdzie czas już niedługo.

• Warto sięgać po warzywa, które są uprawiane w małych, rodzinnych gospodarstwach. Właśnie tam rzadko używa się agresywnych środków ochrony roślin.

Na wiosnę sięga się najczęściej proste dania, które eksponują smak świeżych warzyw. W marcu warto robić twarożek do kanapek z dodatkiem pokrojonych plasterków rzodkiewki i posiekanego szczypiorku. Wyśmienita będzie też sałatka z nowalijek i wiosenna zupa z nowalijek (szczególnie sałacianka). Warto pamiętać, że dania z nowalijek są źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika, którego szczególnie potrzeba dla zdrowia i urody podłgiej ziemi.

## ZAPIEKANKA Z MŁODYCH ZIEMNIAKÓW

**1 kg młodych ziemniaków, 1 opakowanie szpinaku, 200g pieczarek, 250 ml śmietany 12 proc., 2 jajka, świeży koperek, natka pietruszki, sól, pieprz**  
 Pieczarki umyć, oczyścić i pokroić w ćwiartki. Ziemniaki obrać, przełożyć do garnka z wodą i gotować około 15 minut. Następnie ułożyć je w naczyniu żaroodpornym. Dodać pieczarki i liście szpinaku. Składniki zalać śmietaną wymieszaną z jajkami. Doprawić

przyprawami i świeżymi ziołami.

## SALATKA Z MŁODEJ KALAREPY

**2 jajka, 1 kalarepka młoda, 1 cebula czerwona, śmietana, szczypiorek, natka pietruszki, świeży koperek, 1 żąbek czosnku, pieprz, sól**  
 Kalarepę obrać i pokroić w plastry. Jajka ugotować na twardo i pokroić w ćwiartki. Szczypiorek posiekać. Cebulę pokroić w piórka. Składniki wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem. Połączyć śmietaną wymieszaną z czosnkiem przeciśniętym przez prasę, posypać pietruszką i koperkiem.

## SPAGHETTI Z MŁODEJ CUKINII

**makaron spaghetti, 2 małe cukinie, kilka suszonych pomidorów z oleju, 3 ząbki czosnku, imiela cebula, świeża bazylia, świeża pietruszka, 50 g sera żółtego, oliwa, sól, pieprz**  
 Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Cukinie pokroić w cienkie plastry. Cebulę i czosnek drobno posiekać, zeszklić na oliwie. Dodać pokrojone suszone pomidory, delikatnie podsmażyć. Dodać cukinie, doprawić solą i pieprzem. Wszystko dusić kilka minut. Makaron przełożyć na patel-

nię, dokładnie wymieszać. Posypać świeżymi ziołami i startym żółtym serem.

## SALATKA Z MAKARONEM, POMIDORKAMI I FETA

**300 gramów makaronu penne, 250 gramów pomidorów koktajlowych, 1 ogórek zielony, 100 gramów sera feta, 1 puszka kukurydzy konserwowej, 1 cebula, 3 łyżki jogurtu naturalnego, 2 łyżki majonezu, sól, pieprz**  
 Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę pokroić w piórka, pomidorki koktajlowe na połówki, a ogórka w półksiężycy. W misce umieścić pokrojone warzywa oraz przestudzony makaron. Kukurydzę odsączyć z zalewy i dodać do pozostałych składników w misce. Ser feta pokruszyć i wrzucić do miski. Następnie dodać jogurt naturalny, majonez, sól, pieprz do smaku wymieszać wszystkie składniki sałatki.

## ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU

**500 gramów świeżego groszku, 1 litr bulionu warzywnego, 1 cebula, 1 żąbek czosnku, olej rzepakowy lub oliwa z oliwek, sól, pieprz**  
 Cebulę i czosnek pokroić w drobną kostkę. W dużym garnku rozgrzać olej rzepakowy lub oliwę z oliwek,



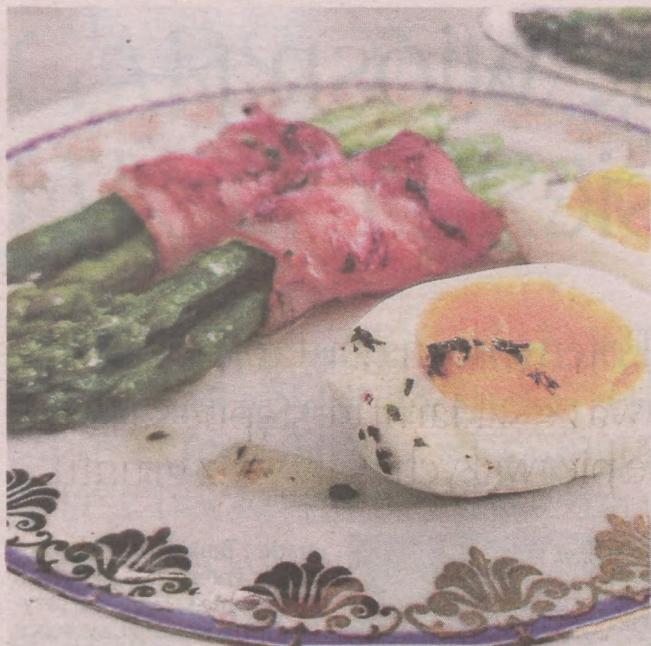
FOT. YULIAFF / 123RF

FOT. OLHA / 123RF

FOT. FAHRWASSER / 123RF

FOT. JIRKAEIC / 123RF

IV kuchni



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

dodać cebulę oraz czosnek i podsmażyć. Do garnka wlać bulion warzywny i dodać groszek zielony. Wszystkie składniki gotować, aż groszek będzie miękki. Następnie doprawić do smaku solą i pieprzem. Zupę zblendować na gładki krem.

**SZPARAGI Z BOCZKIEM I JAJKIEM**

**peczeńk szparagów-12 sztuk, 2 lub 4 jajka (według uznania), 4 plasterki boczku parzonego, 4 łyżki masła klarowanego lub zwykłego, 1 łyżka posiekanej natli pietruszki, szczypta soli, opcjonalnie ząbek czosnku lub 0,5 łyżeczki czosnku granulowanego**  
Zacznij od nastawienia jajek do gotowania. Ugotuj je jak wolisz, na miękko lub na twardo. Obierz i przekrój na pół. Umyj szparagi i oderwij ich zdrewniałe końcówki. Jeśli chcesz, by szparagi w daniu były bardzo miękkie, zagotuj wodę z łyżeczką soli i cukru i wrzuć szparagi do wrzątku na 2 min. Odcedź. Zwiń w boczki po 3 szparagi. Na patelni rozgrzej 2 łyżki masła klarowanego. Obsmażaj szparagi w boczku z obustron, aż się

zrumienia, ok. 5 min. Zdejmij szparagi z patelni, zmniejsz ogień i dodaj pozostałe 2 łyżki masła klarowanego, szczyptę soli, posiekaną pietruszkę i posiekany czosnek. Smaż tylko chwilę, by czosnek się nie spalił. Takim sosem polej szparagi i jajka na talerzu.

**FRITTATA Z SZPARAGAMI**

**peczeńk zielonych szparagów, 250 ml mleka, 10 jajek, 10 dag szynki lub boczku, 10 dag żółtego sera, np. gouda, szczyptę chili, szczypta pieprzu**  
Rozgrzej piekarnik do 160 stopni górą-dół. Szparagi umyj i odłóż końcówki. Szynkę i ser pokrój w kostkę. Jajka wybij do miski i dodaj do nich mleko, sól, pieprz i chili. Całość wymieszaj. Na patelni rozpuść masło klarowane, podsmaż szparagi i szynkę przez ok. 5 minut. Wlej na patelnię masę jajeczną i smaż jeszcze ok. 5 minut pod przykryciem. Następnie włóż patelnię z frittata do rozgrzanego piekarnika i piecz bez przykrycia ok. 20 minut. Przed podaniem frittata posyp posiekany szczyptą pieprzem.



FOT. KATARZYNA NOWICKA

**PESTO Z LIŚCI RZODKIEWKI**

**liście rzodkiewki z 1 pečenja, 200 ml wody, 40 g pestek słonecznika, 50 ml oleju rzepakowego, 30 ml soku z cytryny, 1 ząbek czosnku, 3 g soli, opcjonalnie: świeżo mielony czarny pieprz.**  
Liście rzodkiewki należy dokładnie umyć i namoczyć w szklance wody przez 10 minut. Pestki słonecznika uprażyć na suchej patelni, do momentu aż nabiorą brązowego koloru i przyjemnego aromatu. W blenderze ostrzem w kształcie litery S umieścić odsączone liście rzodkiewki, uprażone pestki słonecznika, ząbek czosnku, olej, sok z cytryny, sól i pieprz. Wszystkie składniki należy zblendować do momentu utrzymania gładkiej pasty. Otrzymane pesto z liści rzodkiewki i słonecznika należy przełożyć do słoiczka i z wierzchu zalać łyżką oleju. Gotowe pesto można przechowywać w lodówce do 7 dni. Kremowe pesto z liści rzodkiewki można używać jako dodatek do ugotowanego makaronu al dente, do grzanek z kajszerki lub użyć do wypiekania chlebka ziołowego.

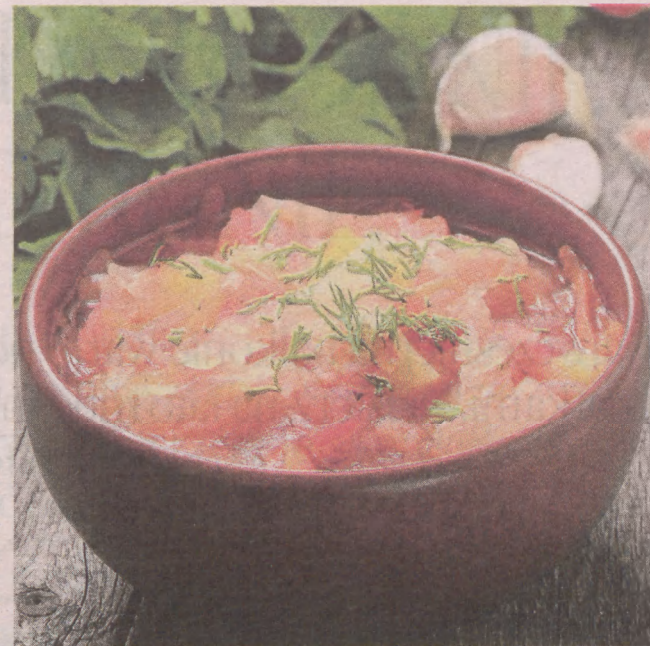
**PESTO CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO**

**150 g czosnku niedźwiedziego, 50 g migdałów ze skórka, 60 g oliwy z oliwek, 25 g tartego grana padano, 1 łyżka soku z cytryny, sól, świeżo mielony pieprz**  
Czosnek niedźwiedzi umyj i osusz. Posiekaj z grubsza na 1-2 centymetrowe kawałki. Migdały upraż na suchej patelni. Migdały i ser umieść w blenderze lub malakserze. Zmiel na drobną mąkę grubości bułki tartej. Dolej oliwę i wymieszaj. Partiami dodawaj czosnek niedźwiedzi cały czas blendując. Dopraw sokiem z cytryny, solą i świeżo mielonym pieprzem. Przełóż pesto do wyparzonych wcześniej słoików. Zalej wierzch każdego słoika dodatkową oliwą.

Autorką przepisu jest Kasia Nowicka, prowadząca blog Platę by Kate

**SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I JAJKIEM**

**160 g tuńczyka w oliwie z oliwek z puszki, 2 jajka ugotowane na twardo, mała główka sałaty, 1 koka rzodkiewki, 1 duży pomidor, mała czerwona cebula, szczypta soli,**



FOT. VOLTANI / 123RF

**szczypta pieprzu, 3 łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.**  
Przygotowanie sałatki zacznij od umycia i osuszenia wszystkich warzyw. Liście sałaty podziel na mniejsze kawałki i porożkładaj na dwa talerze. Jeśli nie lubisz pomidora ze skórka to ją obierz za pomocą obieraczki lub sparz pomidora wrzątkiem i wtedy zdejmij skórkę nożykiem. Pokrój pomidora w kostkę i podziel na dwa talerze. Pokrój rzodkiewkę i cebulę i również rozdziel na porcje. Tuńczyka wyjmij z zalewy i poukładaj na talerzach. Jajko obierz i pokrój w ćwiartki. Ułóż na sałacie. W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z szczyptą soli i pieprzu. Polej sałatkę.

**MŁODA KAPUSTA DUSZONA Z BIAŁYM WINEM I MAKIEM**

**1 młoda biała kapusta lub kapusta włoska, 2 łyżki masła lub oleju rzepakowego, 1 cebula, 2 zębki czosnku, 2 łyżki maku, 1/2 szklanki białego wytrawnego wina, 1 łyżka przecieru pomidorowego (możesz zastąpić sokiem z 1 cytryny), 100 ml śmietanki**

**kremówki (opcjonalnie), 1 peczeńk koperku, 1 peczeńk natki pietruszki, sól, świeżo mielony czarny pieprz**  
Zewnętrzne liście kapusty wyrzuć. Kapustę umyj i poszatuj lub pokrój na cienkie paski. W garnku z pokrywką rozgrzej masło lub olej na średnim ogniu. Dodaj posiekaną drobno cebulę i zeszklij ją. Dodaj czosnek starty trzonkiem noża z odrobiną soli na pastę oraz mak. Smaż jeszcze przez 2 minuty. Dodaj kapustę, posól ją, by szybciej zmiękła. Starannie wymieszaj i przykryj pokrywką. Po 10 minutach zdejmij pokrywkę, dodaj wino i przecier pomidorowy albo sok z cytryny i dokładnie wymieszaj. Podgrzewaj na wolnym ogniu jeszcze przez 10-15 minut, aż kapusta będzie miękka, a płyn niemal całkiem odparuje. Wtedy dodaj śmietankę. Dopraw w razie potrzeby solą i pieprzem, wymieszaj posiekane zioła. Podawaj od razu z kromką ulubionego chleba lub z młodymi gotowanymi ziemniakami.

Przepis pochodzi z książki Dominiki Wójciak, „Warzywo. 100 sposobów na jarzynę”



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. NIKKI PHOTO / 123RF

Balkon i taras

# Nie tylko bratki. Co sadzić wiosną na balkonie i tarasie

Najwcześniej na balkonie warto posadzić wiosenne kwiaty cebulowe. Potem można zastąpić je choćby bratkami. Niestety, na lato musimy się z nimi pożegnać i kupić popularne pelargonie lub surfinie, które od lat są hitem, jeśli chodzi o rośliny sadzone do skrzynek

W sadzeniu kwiatów balkonowych często mamy do czynienia z błędami. To niby właściwa postawa, botanik powie kwiaty balkonowe, a my - Jaki pelargonie, surfinie, petunie czy begonie sadzi się właśnie wtedy, gdyż niesą odporne na niskie temperatury. Jest jednak sporo roślin, które można posadzić na balkonie znacznie wcześniej.

Oczywiście, wiele zależy od pogody, bo siarczystych mrozów one również nie przetrzymają. Wystarczy jednak kilkastopni „na plusie”, żeby rośliny ikwitły (niezaszkodzi im też lekki przymrozek).

Najwcześniej sadzone rośliny balkonowe są wyjątkowo łatwe w uprawie i niewymagają niemal żadnych zabiegów pielęgnacyjnych. Wyjątkiem jest podlewanie, ale i tego nie musimy robić zbyt często, przynajmniej dopóki jest chłodno, a słońce nie grzeje mocno w nasz balkon lub okno. Kiedy się ociepli, będzie to trzeba robić nieco częściej. Niemożna tu wskazać konkretnej częstotliwości - rośliny należy podlewać tak, żeby ziemia w doniczce była lekko wilgotna. Najlepiej robić to rano, a zdecydowanie unikać nawadniania wieczorem (mokra ziemia łatwiej przemarznie). Warto też nabiężać usuwać przekwitłe kwiaty. Dzięki temu rośliny będą dłużej ładnie się prezentować.

Jeśli kupujemy wczesnowiosenne kwiaty na balkon, nie specjalnie musimy przejmować się jego ekspozycją. Te gatunki poradzą sobie i na południowym, i na północnym balkonie, oczywiście, w nasłonecznionym i zachodnim też.

Słońce nie operuje jeszcze tak mocno, by zniszczyć rośliny, a jednocześnie zapewnia wystarczającą ilość światła do ich prawidłowego rozwoju. Nie bez znaczenia jest tu fakt, że na balkonie kupujemy rośliny już gotowe do kwitnienia. Wystarczy zapewnić im naprawdę podstawowe warunki, by się rozwinęły.

Sadząc rośliny na balkonie, musimy pamiętać o ogólnych



Bratki zapewnią nam ukwiecony balkon czy taras właściwie przez cały rok



Kwiaty cebulowe, takie jak hiacynthy, niestety, cieszą nas tylko wiosną

zasadach. Doniczka powinna mieć odpływ (i podstawkę!), a najlepiej też warstwę drenażu. O tej porze roku w ziemi do kwiatów zaostrzymy się w większości sklepów (choć lepiej unikamy najtańszych, supermarketowych podłoży uniwersalnych).

Najwcześniej na balkonie warto posadzić wiosenne kwiaty cebulowe - te, które już od jakiegoś czasu bez problemu kupimy w każdym supermarkecie. Na balkonie wprawdzie będą rozwijały się nieco wolniej niż w domu, ale za to będą w nim kwitły dłużej. Tę mamy



Surfinie, petunie i pelargonie sprawdzają się nawet na nasłonecznionym balkonie

do wyboru przede wszystkim hiacynthy, narcyzy, szafirki, krokusy, anieco rzadziej - także tulipany. Przepięknie wyglądają też irysy żyłkowane (można je spotkać w sklepach ogrodniczych).

Kolejne popularne kwiaty, które ozdobią nasze balkony, to

prymulki (pierzchniki) bezłodygowe. Ich piękne kolorowe kwiaty dobrze znoszą chłód. Pamiętajmy tylko, żeby ich nie przesuszyc. Możemy także skorzystać na ciemierniki, jeśli spotkamy je w sprzedaży.

Te gatunki można posadzić już w kwietniu, podobnie jak

bratki i fiołki rogate czy stokrotki. Potem na nasz balkon mogą trafić kolejne - na przykład niezapominajki, a w końcu jaskry azjatyckie.

Niestety, niemożemy liczyć na to, że kwiaty posadzone wczesną wiosną będą zdobić nasz balkon do jesieni. Jeśli mamy ogród, rośliny cebulowe i prymulki oraz ciemierniki warto do niego przesadzić (cebulowe dopiero jesienią, po okresie przesuszenia), pozostałe można od razu. Jeśli sami nie mamy ogrodu, możemy je podarować komuś, kto go ma. I posadzić nowe, letnie kwiaty balkonowe, które będą z nami aż do późnej jesieni.

Ostatnio hitem letnich balkonów i tarasów są supersurfinie, czyli supertunie. To nowa odmiana, jeszcze piękniejsza. Supertunie kwitną równie wspaniale, a przy tym są bardziej wytrzymałe niż tradycyjne surfinie. Przepięknie też prezentują się nowe odmiany petunii, które są jej krzyżówką z uwielbianą million bells. Supertunie, a właściwie supertunia VISTA to odmiana petunii kaskadowych (Petunia x hybrida pendula), ich nazwa pochodzi od supersurfinia. Mają przewieszające się pędy, które mogą dorastać do 1 metra długości, a jednocześnie ich pokrój jest dość zwarty. Wytwarzają mnóstwo kwiatów, więcej niż zwykłe surfinie, choć mogą one być nieco drobniejsze, ale wich masie trudno zauważyć różnicę. Ich kolejną zaletą jest to, że są bardziej wytrzymałe na warunki, w szczególności deszcz, który często niszczy surfinie. Po opadach supertunie dochodzą do formy znacznie szybciej. Zakwitają wcześniej i wytwarzają kwiaty aż do przymrozków.

Ważną zaletą jest też to, że są to rośliny samooczyszczające - czyli ich kwiaty same opadają, gdy przekwitną (nie trzeba ich skubać jak surfinii, natomiast liczymy się z tym, że „śmieć” ito chyba ich jedyny minus). Trzeba jednak wiedzieć, że nie zawiązują one nasion.

Katarzyna Laszczak

Rodzinne uroczystości

# GARSONKA, SUKIENKA CZY SPODNIĘ? JAK WYBRAĆ STRÓJ NA KOMUNIE

Pierwsza Komunia Święta to wielkie wydarzenie w życiu dziecka i jego rodziny. Sakrament jest zarazem okazją do spotkania i świętowania w gronie najbliższych. Otrzymałaś zaproszenie? A może jesteś mamą lub babcią i zastanawiasz się, w co się ubierzesz tego wyjątkowego dnia? Choć komunie rozpoczną się w maju, już teraz warto pomyśleć o odpowiedniej stylizacji, adekwatnej do wagi i religijnego charakteru tej uroczystości

Anna Moyseowicz  
anna.moyseowicz@polskapress.pl

**D**obierając stylizację na ten wyjątkowy dzień, należy pamiętać, że Pierwsza Komunia Święta to przede wszystkim wydarzenie religijne. Jego najważniejszą część odbywa się w kościele, a dopiero później, w zależności od decyzji rodziców dziecka, ma miejsce poczęstunek, rodzinny obiad lub nawet większe przyjęcie. Mama dziecka powinna tego dnia przede wszystkim czuć się komfortowo, tak by wraz z potrzebą wspierać swoją pociechę, wkościele prezentować się stosownie, a podczas uroczystości dobrać się bawić, zamiast marznąć w zbyt lekkim stroju bądź martwić się bólem stóp od nazbyt wysokich obcasów. Podobne zasady będą obowiązywały także matkę chrzestną dziecka, jego ciocię czy babcię.

## Jak się ubrać na komunie? Tych zasad przestrzegaj, wybierając stylizację!

Należy pamiętać, że biorąc udział w uroczystości w kościele, należy prezentować się stosownie do powagi miejsca. Jednocześnie ubiór powinien być dobrany do radosnej okazji, wygodny i nieprzytłaczający. Głównymi bohaterami tego dnia są pierwszokomuniści, a nie ich rodziny, stąd skromność jest w tym przypadku wyrazem szacunku nie tylko do instytucji Kościoła, ale również dzieci. Zapewne żadne z nich nie chciałoby, aby jedna mama czy ciocia skupiła na sobie całą uwagę.

Jaki kolor sukienki na komunie? Sprawdź się kolory jasne, także żywe, lecz nie jaskrawe. Modne ostatnio również pastele. Sukienka na komunie może być beżowa, różowa, fioletowa, bordowa, zielona lub biała. Lepiej unikać tego dnia czerni, jaskrawej czerwieni czy



**Strój na Pierwszą Komunię Świętą nie powinien być krzykliwy. Pamiętajmy, że w maju czasami bywa chłodno i dobrze byłoby pamiętać o eleganckim prochowcu lub marynarce. Spodnie również mogą być dobrym wyborem, jeśli ktoś nie lubi spódnic i sukienek**

innych ciemnych lub zbyt intensywnych barw.

Jak się nie ubierać na komunie? Lepiej zrezygnować z ubrań z napisami, cekinami i świecidełkami, piórami czy krzykliwą koronką. Myśląc o kolorze, lepiej zdecydować się na barwy stonowane. Na taką uroczystość jak Pierwsza Komunia nie wybierajmy ciemnych, przytłaczających kolorów.

Należy też pamiętać o tym, by strój nie odśladniał zbyt wiele

ciała. Jeśli nasza sukienka, bluzka czy kombinezon mają większe rozcięcia na plecach, czy dekolcie, lepiej podczas uroczystości je przykryć okryciem wierzchnim. Ramiona powinny być zasłonięte, a sukienka bądź spódniczka kończyć się, co najwyżej, 5 centymetrów przed kolanem.

## Jakie buty na Pierwszą Komunię?

Do wszystkich powyższych propozycji pasują buty

na obcasie, więc jeśli pogoda dopisze, warto wziąć pod uwagę standardowe szpilki lub zazwyczaj wygodniejsze i stabilniejsze buty na platformie i słupku. Jeżeli preferujesz wygodniejsze rozwiązania, sprawdzą się baleriny bądź moksasy. Warto pamiętać, że zgodnie z dress code'em, buty do kościoła powinny być zabudowane, więc lepiej zrezygnować z sandałków. Jeśli nam jednak na nich bardzo zależy, obuwie prze-

cież można przebrać po uroczystości kościelnej, a przed przyjęciem.

## Jakie okrycie wierzchnie na Pierwszą Komunię?

W maju pogoda może zaskoczyć, tak więc lepiej być przygotowanym na każdą okoliczność i mieć ze sobą okrycie wierzchnie. Przyda się ono, nawet gdy nadворze będzie ciepło, ponieważ w większości świątyń, ze

względu na grube mury, panuje chłód. Ponadto w kościele powinniśmy przykryć ramiona, a także dekolt, więc narzutka może spełniać więcej funkcji. A co konkretnie\* wybrać? Oczywiście najlepiej coś pasującego do reszty stylizacji. Wśród takich uniwersalnych okryć są między innymi: ramoneska, która nada stylizacji nieco innego charakteru, cienki płaszczyk, marynarka, kardigan, eleganckisweterek, trenz.

## Majówka



Z pola kempingowego u stóp Karkonoszy rozciąga się wspaniały widok na Śnieżkę

**Mazury: kemping tuż nad jeziorem Święcajty**  
Mazury to kraina malowniczych jezior, które - przeplatane zielonymi lasami - tworzą niepowtarzalne widoki. W cichym zakątku Węgorzewa (woj. warmińsko-mazurskie), tuż nad jeziorem Święcajty, zlokalizowany jest Camping Rusałka. Znajdziecie tam domki kempingowe, sporo miejsca dla kamperów, duże polenamiotowe, restaurację i wypożyczalnię sprzętów. To idealne miejsce na spędzenie weekendu lub majówki na łonie natury. Bardziej aktywni mogą skorzystać z oferty wypożyczalni, a cispragnieni ciszy i spokoju - spacerować urokliwymi ścieżkami prowadzącymi przez okoliczne lasy.

**Krok od plaży: pole kempingowe nad Bałtykiem**

Wypoczynek nad morzem, kiedy nocuje się niemal kilka kroków od plaży, jest jeszcze

lepszy od tego tradycyjnego. Nie musicie wierzyć nam na słowo - gwarantujemy, że jeśli choć raz zdecydujecie się na taki pobyt, już nigdy nie wrócić do hotelu. Świetnym miejscem na początek będzie m.in. Pole Horyzont w Chłapowie k. Władysławowa (woj. pomorskie) - obiekt posiada odrębne wejście na plażę i wiele innych udogodnień. Dobrze poczuć się tam też rodziny z dziećmi, które chcą przecież spędzać jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu.

**Kemping z widokiem na piękne Karkonosze**

W Ściegnach (woj. dolnośląskie) czeka koleś świetnie zlokalizowany Camp 66 - jego umiejscowienie pozwala podziwiać panoramę łagodnych Karkonoszy. To miejsce stworzone dla wszystkich - zarówno dla fanów górskich wędrówek, jak i tych mniej aktywnych, którzy preferują czytanie ksią-

Zbliżającą nas do natury alternatywą dla tradycyjnych hoteli jest - rzecz jasna - nocleg pod (prawie) gołym niebem. Spragnieni kontaktu z przyrodą coraz częściej wybieramy taką formę noclegu. Przyjrzeliliśmy się kempingom z cudownymi widokami, gdzie odpoczniecie i zapomnicie o codziennych obowiązkach

# TUTAJ ZAPOMNISZ O CODZIENNOŚCI

żek na hamaku. Zkempingu łatwo dotrzeć do Niemiec i Czech (odległość jest naprawdę niewielka), a jeśli lubicie zawierać nowe znajomości, z pewnością spodoba wam się możliwość wzięcia udziału w różnorodnych warsztatach.

**Tajemnicze Podlaskie: pole namiotowe w Starej Pawłowce**

Województwo podlaskie słynie z owianych aurą tajemniczości terenów, które emanują kojącą energią. Baterie naładujecie w mieszczącym się niedaleko gospodarstwa agroturystycznego kempingu Agrocamp w Starej Pawłowce. Właściciele oferują gościom m.in. ekologiczne warzywa i owoce, miejsce na ognisko oraz plac zabaw dla dzieci. Do dyspozycji gości jest też niewielki staw mieszczący się na polu namiotowym, a bardzo niedaleko przebiegają granice Suwalskiego Parku Krajobrazowego.

**Kemping w magicznych Górach Opawskich**

Pokrzywna (woj. opolskie) to niewielka, lecz niesamowicie piękna miejscowość u podnóża Gór Opawskich. Łagodne wzniesienia i zielone lasy sprawiają, że jest to dobre miejsce na wypoczynek dla fanów spacerów, jazdy na rowerze i delektowania się sielskimi widokami, tak charakterystycznymi dla tego regionu. Dla fanów wypoczynku na świeżym powietrzu powstała Osada Chmielała, w której wypoczniecie po długotrwałym wysiłku.

Jeśli preferujecie nieco bardziej komfortowe warunki, dobrym rozwiązaniem dla was może okazać się glamping, czyli nocleg w luksusowych namiotach. Słowo glamping to połączenie angielskich wyrazów glamorous (czarujący) oraz camping (kemping). Takich miejsc szybko przybywa w całej Polsce.



Jeden z obiektów oferuje noclegi nad jeziorem Święcajty



Widok na majestatyczne góry od razu po przebudzeniu? Dzięki noclegom w namiocie lub kamperze to możliwe



Czasem wypoczynek wśród natury to coś, czego potrzebujemy najbardziej



Podróż kamperem dają ogromne poczucie wolności - dzięki nim możecie nocować w miejscach, o których wcześniej mogliście tylko pomarzyć

Krzyżówka panoramiczna

nowela Henryka Sienkiewicza	mała balustrada konjicka	firmament nad nami	skórny rzemieślnik	dwuzłotówka Pablo Picasso	wydziałony obszar	despota, autokrata	pierwiastek promieniotwórczy	związek państw	Robert Korzeniowski	do zdrapania rdzy z metalu	chirurg lub ortopeda	ukryte przejście między budynkami																
Opania, aktor					16	23		Tadeusz, polski aktor		chłodnicza w samie																		
				wiertło, swider		wysuszona trawa		krzyk, harmider		25		12																
sprzedawana na targu		8				pląs w walcu		spód słoika			groźny narkotyk																	
ujemne saldo na koncie				zimowa przejażdżka			znakomitość		18	kompromitacja																		
							zapisek																					
				kraj w Afryce z Bamaco	dyplomatyczne pismo	włoski wulkan kurek		gatunek wierzby			nieczysta sprawa	porozumienie, umowa	siana przez starą pannę															
odmiana marchwi rysunek	szlachetny koń	instrumet dęty	deficyt drzewo z orzeszkami				płyń przez Cieszyn		15	ptak podobny do strusia																		
				szata kapłana przyprawa						powolny chód kaszanki	gruntowna renowacja samochodu lub mieszkania	zakłada instalacje	kwadratowy w równaniu															
truje w mieście	pomocnik, zwolennik kitka						pojemnik na odpadki			ssak morski		29																
			miasto w Małopolsce opust				zajęcie pasterza		1																			
		3						religijna dieta		miasto portowe w Libii	krajan, swojak		4															
greckie "Torum"				połajanka		osmieszająca ludzkie wady	pienowca ściana grani	kiełbasiany wianek		14	zespół Marka Grechuty																	
liczba na mapie			wyższy duchowny		26			fundament lantanowca			kraik w Pirenejach	przyjęcie bez tańców	płyń przez Zagrzeb															
imię Rolskiej, piosenkarki	skomponował "Bolero"	dojść w polecenie		Barbara...Zdort, reżyserka					Antonio, aktor z USA																			
										drzewo owocowe z Azji	pers lub mops																	
kilimek			polska telenowela	rzeczoznawca				21			rejestr																	
					dawniej 1/4 litra	łazienkowy osprzęt	zabiegi, usiłowania	obok pionu i poziomu rabata z kamieniami			dziejowy okres	żałobna tkanina																
kuchenny obrus	góry w Bułgarii		gatunek gryki	kolizja na drodze				ociepla stopę																				
				ukrop, wrzątek						stolica nad Nilem		19	dawna spiżarnia	13	kupalnik górski													
duże miasto w Szwajcarii							dorosły samiec muflona																					
określona suma pieniędzy	Chrobrego w Szczecinie	17	kromka z opiekacza	rusałka..., niewielki motyl	stan pogody, atmosfera			kocha na ekranie	MacGraw, aktorka z filmu "Love Story"		2	kurtka dżokeja	namaszczanie biskupa	szturm, natarcie	wróżba, przepowiednia													
				amerykański grosz			modlitewna kropka			lamówka do obszywania sukien																		
pies myśliwski																												
				me słuchał rad Dedala			skrzynka wyborcza		6	ptak błotny		7	mała gazela Afiki			28												
światło flesza	owoc tarniny						cenny kamień ozdobny			założył wawelski gród			... Galijska															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie – przysłowie angielskie.

•3131M0X-IV3 izam 31S VNZ 31N AdOIN •31NVZ1VA/eOH

# Pomorscy terytorialsi spędzili święta wielkanocne na granicy

Magdalena Olechnowicz

Wojsko

To już dniga Wielkanoc, którą pomorscy terytorialsi pełniący służbę na granicy polsko-białoruskiej spędzili poza domem. Od ponad szesnastu miesięcy, rotacyjnie, kilkudziesięciu żołnierzy z 7. Pomorskiej Brygady Obrony Terytorialnej wspiera działania funkcjonariuszy Straży Granicznej oraz swoich kolegów z Ł. Podlaskiej Brygady OTw zapewnieniu bezpieczeństwa na terenach przygranicznych z Białorusią.

Dowódca Wojsk Obrony Terytorialnej uczestniczył w spotkaniu wielkanocnym z terytorialnymi pełniącymi służbę na granicy polsko-białoruskiej w województwie podlaskim.

Zgodnie zwojskowym zwyczajem, dowódca spotkał się najpierw z żołnierzami podczas uroczystej zbiórki, a następnie już indywidualnie składał im świąteczne życzenia. Rozmawiał również z tymi, którzy nie mogli wziąć udziału w przygotowanym spotkaniu z racji pełnionej służby. Podczas uroczystej zbiórki gen. bryg. Maciej Klisz podkreślił:

- Są właśnie takie momenty w życiu każdego żołnierza, który nosi biało-czerwoną



Terytorialsi z całego województwa pomorskiego, którzy rotacyjnie pełnią tam służbę w ramach operacji „Silne Wsparcie”, realizują głównie zadania patrolowe

flagę na ramieniu, że trzeba powiedzieć sobie - tak tworzę historię. Wszycy możecie powiedzieć sobie - tak, tworzymy historię. Ja, jako dowódca Wojsk Obrony Terytorialnej i ja jako żołnierz, oficer i generał - dziękuję wam za wysiłek. Dziękuję wam za to co robicie. Życzę wam zdrowych oraz przede wszystkim spokojnych świąt wielkanocnych - mówił gen. bryg. Maciej Klisz.

To już druga Wielkanoc, którą pomorscy terytorialsi pełniący służbę na granicy polsko-białoruskiej spędzają poza domem. Od ponad szesnastu miesięcy, rotacyjnie, kilkudziesięciu żołnierzy z 7. Pomorskiej Brygady Obrony Terytorialnej wspiera działania funkcjonariuszy Straży Granicznej oraz swoich kolegów z Ł. Podlaskiej Brygady OTw w zapewnieniu bezpieczeństwa na terenach przygranicznych z Białorusią.

Terytorialsi z całego województwa pomorskiego, którzy rotacyjnie pełnią tam służbę - w ramach operacji „Silne Wsparcie” - realizują głównie zadania patrolowe. Ponadto są w obsadzie posterunków obserwacyjnych, wspierają miejscową ludność. Ich podstawowym zadaniem jest lokalizowanie i informowanie funkcjonariuszy Straży Granicznej o nielegalnych próbach przekroczenia naszej granicy państwowej.

- Żołnierze mogą w realnych warunkach wykorzystać wiedzę oraz umiejętności zdobyte podczas dotychczasowych szkoleń w swoich batalionach w Malborku, Słupsku czy Kościerzynie. Nabywają w ten sposób praktycznych umiejętności, nawyków, które wykorzystują w późniejszej służbie - mówi por. Tomasz Klucznik, oficer prasowy 7. Pomorskiej Brygady Obrony Terytorialnej.

## Silne wsparcie

Żołnierze WOT, po decyzji ministra obrony narodowej na początku września 2021 roku, weszli do działań wsparcia SG na terenie objętym wprowadzonym wtedy stanem wyjątkowym. Początkowo odwiedzali samorządowców władze lokalne, oceniali zakres ewentualnego wsparcia, monitorowali sytuację, odpowiadali na potrzeby mieszkańców przygranicznych miejscowości objętych stanem wyjątkowym. W kolejnych tygodniach do działań weszli specjaliści Zespołu Działań Cyberprzestrzennych WOT, którzy szkolili samorządowców z zakresu cyberbezpieczeństwa. W kolejnych tygodniach imiesiącach specyfika działań WOT ewaluowała od zadań ukierunkowanych na lokalną społeczność do zadań bezpośredniego wsparcia

Są właśnie takie momenty w życiu każdego żołnierza, który nosi biało-czerwoną flagę na ramieniu, że trzeba powiedzieć sobie - tak tworzę historię

funkcjonariuszy SG bezpośrednio na granicy. Obecnie jest to główne zadanie terytorialistów, w które zaangażowanych jest ponad 2000 żołnierzy WOT, a odcinek ochraniający przez nich polsko-białoruską granicę to już blisko połowa jej całkowitej długości.

Każdej doby, w systemie zmianowym żołnierze WOT wystawiają nawet ponad 300 patroli i setki posterunków rozmieszczonych wzdłuż polsko-białoruskiej granicy. Prowadzą też działania patrolowe w głębi strefy nadgranicznej, w tym także patrole łączone z funkcjonariuszami Straży Granicznej. Po zmierzchu, na wybranych odcinkach granicy, pracują maszyny oświetleniowe obsługiwane przez terytorialistów. Monitoring powietrza zapewniają bezzałogowce rozpoznawcze FlyEye. Zaangażowanych jest ponad 2000 żołnierzy WOT ze wszystkich brygad OT.

## DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512

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

W Biurze Ogłoszeń:

**Oddział Koszalin:** ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512

**Oddział Słupsk:** ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103

**Oddział Szczecin:** Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 481 3310

### Nieruchomości

#### MIESZKANIA-KUPIĘ

KUPIĘ udziały w nieruchomościach, spadkach, 602-738-759

#### MIESZKANIA-ZAMIENIĘ

ZAMIANA/KUPNO mieszkań zadłużonych, dopłata, 602-738-759

#### GARAŻE

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

### Motoryzacja

#### OSOBOWE KUPIĘ

AdoZskup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721

#### AUTO skup wszystkie

695-640-611

### Praca

#### ZATRUDNIĘ

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

### Zdrowie

#### INNE

ALKOHOLIZM esperal

602-773-762

### Usługi

#### AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu,

603 775878

AUTOPROMOCJA

0010791583



PRZYNIĘŚ „AK<sup>TM</sup>V, w FIZOVKf!

15 KWIETNIA, godz. 11.00-15.00

GALERIA KARUZELA KOŁOBRZEG

Więcej informacji: [www.gk24.pl/drzewkokolobrzeg](http://www.gk24.pl/drzewkokolobrzeg)

ORGANIZATOR

PARTNER STRATEGICZNY  
OGÓLNOPOLSKI

PARTNER

Głos [gk24.pl](http://gk24.pl)  
KOSZALINSKI



Lasy Państwowe

karuzela

## Rafał Wojaczek

Małgorzata Klimczak  
Szczecin

**Willa Lentza zaprasza na spotkanie promujące książkę albumową Rafała Wojaczka „Byłem, jestem”.**

Publikacja książki Rafała Wojaczka pt. „Byłem, jestem” zawiera wybór faksymiliów związanych z twórczością i życiem Rafała Wojaczka - pochodzących z archiwum Instytutu Mikołowskiego, gromadzonego nieprzerwanie od początku powstania instytucji, którego siedzibą przez dwadzieścia lat (1999 - 2019) było rodzinne mieszkanie poety. Oprócz pamiętek po Poccie, jakie zostały zachowane przez jego rodziców, aktóre przeszły na poczet własności IM, są kompletowane oraz archiwizowane w postaci bogatego zbioru zawierającego m.in.: dziewięć fotografii Mikołowa ze stycznia 1962 r., wycinki z gazet i czasopism wierszy oraz recenzji tomyś Wojaczka - publikowane za jego życia bądź krótko po śmierci - dedykacje i odręczne poprawki w egzemplarzach tomów wierszy.

Spotkanie odbędzie się 15 kwietnia o godz. 17. Udział wezmą autorzy tekstów opublikowanych w książce: prof. dr hab. Dariusz Pawelec, dr Konrad Wojtyła (redaktor książki) oraz Maciej Melecki - dyrektor Instytutu Mikołowskiego. Rafała Wojaczka. Spotkanie poprowadzi Paulina Zaremba (NiUS Radio).

# Fredro, jakiego nie znacie, ale w kontuszu



W MPŚ posłuchac będzie można m.in. o historii polskich rodzin arystokratycznych

Anna Czerny-Marecka  
Słupsk

**Muzeum Pomorza Środkowego i Koło Historii Kultury Materialnej XIX wieku „Secesja” zapraszają na wykład o Fredrze prowadzony przez dr Anetę Aleksandrę Dudę.**

Wykładowi „Awantażowny ułan, absztyfikant, śledziennik, pan na Beńkowej Wiszni. Nie samą 'Zemstą' żył Fredro, czyli życiowe przypadki hrabiego Aleksandra” towarzyszyć będzie pokaz stroju kontuszuwego.

- Wykład ma uczcić postać Aleksandra Fredry, któremu poświęcony jest bieżący rok z uwagi na 230. rocznicę urodzin artysty. Ten znany polski pamiętnikarz, poeta, a przede wszystkim najwybitniejszy komediopisarz epoki romantyzmu był także żołnierzem kampanii napoleońskich. Jako twórca oryginalnej polskiej komedii doskonale znał teatru europejski i jego tradycje, do których świadomie nawiązywał w swojej twórczości. Napisał kilkadziesiąt utworów scenicznych: jednoaktówek i komedii wieloaktowych, fars, grotesek

i wodewilów, które szybko trafiły na sceny teatrów: lwowskiego, warszawskiego i krakowskiego. Był też autorem bajek i wierszy dla dzieci oraz pamiętników z epoki napoleońskiej - mówi dr Aneta Aleksandra Duda, znana ze swoich niezwykle barwnych wykładów, Współorganizator wydarzenia - zespół Secesja - to osoby, które współpracują przy odtworzeniu sukien i prezentują je.

Spotkanie odbędzie się 15 kwietnia (sobota) o godz. 12 w Zamku Książąt Pomorskich. ©

## Świetlne miecze, Vader, czyli Gwiezdne Wojny

Małgorzata Klimczak  
Przedaw

**GOKSiR zaprasza na prezentację jednej z największych kolekcji „Gwiezdných Wojen” w Polsce. Wystawie towarzyszyć będą liczne atrakcje związane z kosmiczną sagą.**

FAN WARS Gwiezdna Wystawa to inicjatywa zrodzona z fascynacji światem „Gwiezdných Wojen”. Adresowana jest do wszystkich miłośników „Star Wars” bez względu na wiek - dostarcza bowiem wiele emocji i wzruszeń tak pokoleniu wychowanemu na pierwszych produkcjach filmowych George'a Lucasa, jak i wzrastającemu już w epoce mediów cyfrowych.

W ramach imprezy odbędzie się szereg interaktywnych animacji: auryzy, wyścigi droidów, szkolenia w duchu Jedi, Sith, Kadetów Republiki Łow-

ców Nagród, konkursy kostiumowe itd. Do wspólnego zdjęcia chętnie zapozują m.in. szturmowiec Imperium, Kylo Ren, Boba Fett oraz sam Darth Vader.

Trzonem wydarzenia jest prezentacja imponującej kolekcji, na którą składają się kilkadziesiąt przedmiotów: kostiumów, albumów, książek i komiksów, rzeczy codziennego użytku, zabawek, modeli, replik broni, zdjęć z autografami aktorów grających we wszystkich częściach Sagi, i wiele innych. Jej wyjątkowym elementem będzie specjalnie tę okazję wyselekcjonowany zbiór dedykowany jednej z najbardziej ikonicznych postaci „Gwiezdných Wojen” - Darth Vaderowi.

Gwiezdna wystawa odbędzie się w sobotę, 15 kwietnia, w godz. 10-20 oraz niedziela, 16 kwietnia, w godz. 10-18 w Gminnym Ośrodku Kultury Sportu i Rekreacji przy ul. Rekreacyjnej 1 w Przecławiu. ©



Na imprezie mile widziane będą stroje w stylu Star Wars

## POGODA

Krzysztof Ścibor  
Biuro Calyus  
Sobota

Nad Pomorze dociera łagodne i wilgotne powietrze z zachodu. W ciągu dnia sporo chmur i po południu możliwy deszcz z przerwami. Na termometrach max do 10:14°C. Wiatr płd.-zach., umiarkowany nad morzem silniejszy. W nocy! mokro. Jutro tylko na pojezierzach możliwy przelotny deszcz. Na termometrach max do 10:14°C. Wiatr płd.-zach., umiarkowany. Od poniedziałku pogodnie i ciepło 18°C.

### Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku  
Stan morza (Bft) 3-4  
Siła wiatru (Bft) 4-5  
Kierunek wiatru SW



### Pogoda dla Polski



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, marznąca mgła, śliska droga, marznąca mżawka, marznący deszcz, zanieczyszczenie, opad gradu, kierunek i prędkość wiatru, temp. w dzień, temp. w nocy, temp. wody, grubość pokrywy śnieżnej, ciśnienie i tendencja, smog

## Naparstki, Bibikings i grupa t.Kanka

Małgorzata Klimczak  
Szczecin

**Teatr Kana zaprasza napiosenki, które chronią przed bólem, miniaturki muzyczne opowiadające o skrawkach życia.**

Naparstki to subtelna, kameralna podróż w głąb codzienności. To odważne wsłuchanie się we własną kruchość, pełnaczułość i rozmowa z emocjami.

Autorskie teksty piosenek Bibi Chimiak, doświadczenie, spokój, czujność i wrażliwość gitarowych dźwięków Konrada Cwajdy, powoływane z cienia światła powidoki wspomnień, snów i uczuć budowane w etiudach aktorek z grupy t.kanka - wszystko to składa się na niezwykły koncert-spektakl-performance, który otwiera nas

na to co intymne i nieoczywiste. Dotkliwie szczere, oszczędne, podszyte ironią (i autoironią) teksty rozczytują „zwyczajne sytuacje” z wewnętrznej perspektywy i spotykają nas samych z naszym własnym zwyczajnym (spełnionym i niespełnionym) życiem. Zadają pytania i sprawiają, że chcemy je usłyszeć. Bardzo warto zanurzyć się w ten mikrokosmos. Wspólnie pobyc blisko, pochwyć okrucichy, wybierać drobiny, pozszywać kawałki.

Muzyka: Konrad Cwajda, słowa i reżyseria: Bibiana Chimiak, współpraca: Piotr Starzyński, koncepcja wizualna: Bibiana Chimiak & Zuzanna Marczak, animacje: Zuzanna Marczak.

15 kwietnia, o godz. 19, Teatr Kana, bilety 30-40 zł. ©

# Oni walczyli za wolną Polskę

11 kombatantów (m.in. żołnierzy AK, NSZ, WiN) ze Słupska, Ustki i Lęborka otrzymało paczki na święta wielkanocne. Rozwieźli je słupscy wolontariusze. Jak mówią, to tylko skromne „dziękuję” za to, że walczyli o wolną Polskę dla nas...



FOT. FUNDACJA NIE ZAPOMNIJ O NAS



FOT. FUNDACJA NIE ZAPOMNIJ O NAS



FOT. FUNDACJA NIE ZAPOMNIJ O NAS



FOT. FUNDACJA NIE ZAPOMNIJ O NAS



FOT. FUNDACJA NIE ZAPOMNIJ O NAS



FOT. FUNDACJA NIE ZAPOMNIJ O NAS