

WEEKEND z rodziną

- **Temat weekendu** Niech ta majówka będzie dla nas dobrym czasem. Róbmy to, na co mamy ochotę. Wycieczka rowerowa? Czemu nie! Spływ kajakowy? Jak najbardziej! Ale jeśli zapagniemy poleżeć na trawie i popatrzeć w niebo, zrobmy to **str. 5**
- **Poradnik:** Mandat za grilla? Tak, kwota może być spora, jeśli dopuścimy się czynu w nieodpowiednim miejscu. Uwielbiamy kiełbasę i steki z rusztu,. Warto jednak wiedzieć, że nie zawsze ta przyjemność jest zgodna z prawem **str. 7**



Sobota-poniedziałek
29.04-1.05.2023

Nr 100 (4952)
Nakład: 7.520 egz.

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

Przepiękna zorza
nad Bałtykiem
widziana z plaży
w Czołpinie **str. 14**



Festiwal dla
każdego: SALWA
wystrzeli 3 maja
na bulwarach
nad Słupią **str. 15**

Nr ISSN0137-9526 Nrindeksu 348-570
9 770137 952060 17

REGION TO JUŻ NIE JEST ZABAWA W WOJSKO, ALE INTENSYWNE SZKOLENIE Z PRZEJŚCIEM DO REZERWY



Bilet do kariery

Rusza nowy program MON. Nauka rzutu granatem do skutku i ostra amunicja zamiast gazowej. Do tego koszary przez dwa tygodnie, mundur zamiast cywilnych ubrań i przysięga... **str.2**

REKLAMA

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
PROTEZOWANIA
SŁUCHU**

© © (^EGCTOIM ©

Rok założenia 1989

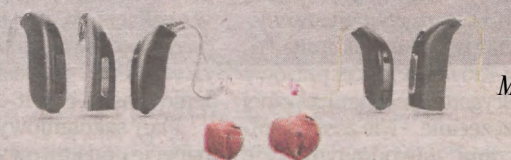
APARATY SŁUCHOWE

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

OFERUJEMY:

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

UBEZPIECZENI – ZNIŻKA NFZ



M

0010705785

We wtorek w naszej gazecie
Sportowy24

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

Zamów
prenumeratę **Głosu**

<5>94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Raz... Dwa... Trzy! Żołnierzem możesz zostać ty! Rusza nowy program MON

Alek Radomski
Region

Nauka rzutu granatem do skutku ostrą amunicją zamiast gazowej. Do tego koszary przez dwa tygodnie, mundur zamiast cywilnych ubrań i przysięga. To już nie jest zabawa w wojsko, ale intensywne szkolenie przejściem do rezerwy. Rusza program „Trenuj jak żołnierz”.

Kilka tysięcy osób liczący żołnierskiego fachu w ramach otwarcia koszar na cywilów. Mowa o projekcie Ministerstwa Obrony Narodowej „Trenuj z wojskiem”, gdzie prawie każdy po wcześniejszym zgłoszeniu mógł zobaczyć wybraną jednostkę wojskową od środka. W dresach, sportowych butach, ale z hełmem i kamizelką strzelano na wirtualnej strzelnicy, sprawdzano się na macie czy poznawano podstawy pierwszej pomocy medycznej. Na koniec ośmiogodzinne spotkanie z armią była grochówka lub ognisko.

Ten projekt wciąż jest realizowany, a jego trzecia edycja po raz kolejny odbędzie się między innymi w 7- Brygadzie Obrony Wybrzeża już 3 czerwca. Idea jednak ewoluje, a MON „Trenuj z wojskiem” rozszerza teraz o „Trenuj jak żołnierz”.

Różnice? Są spore i nie chodzi tu tylko o obowiązkową musztrę, ostrą amunicję i mundur wydany z magazynu. „Trenuj jak żołnierz” nie jest dla każdego. Choć pełnoletności obywatelstwo polskie wciąż jest kluczowe, w tym przypadku trzeba mieć dobry stan zdrowia lub wojskową kategorię A. Co więcej, szkolenie, które składa się teraz z dwóch etapów, kończy się przysięgą, co oznacza, że jego uczestnikami są żołnierzy. - Którzy przechodzą do rezerwy pasywnej rezerwy tłumaczy porucznik Irena Paczek-Krawczak, oficer prasowy 12. Brygady Zmechanizowanej w Szczecinie. - Nie zostają żołnierzami zawodowymi, ale otwierają sobie kutemu drogę.



Nauka składania i rozkładania broni oraz strzelanie na ostro... Tego będą uczyć się ochotnicy



Szkolenia zaplanowano w 30 jednostkach w całej Polsce

16 dni

Szkolenie zaplanowano na 16 dni i podzielono je na dwa etapy. Ten pierwszy to dwudniowe zapoznanie się z jednostką i z wojskiem.

Drugi etap to już 14-dniowy intensywny kurs, po 10 godzin dziennie, który odbędzie się w wakacje. W 12. Brygadzie pierwszą odsłonę zaplanowano na weekend 13-14 maja, a szkolenie właściwe na 16-29 lipca.

Plan szkoleniowy zakłada nabycie podstawowych umiejętności związanych z bezpie-

czeństwem i obronnością. Mowa o posługiwaniu się bronią, postaw strzeleckich i strzelaniu na celność z ostrej amunicji. Będzie też survival i walka wręcz. - W programie bierze udział 30 jednostek w całym kraju - mówi kmdr ppor. Robert Biernaczyk z Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej w Uście, gdzie „Trenuj jak żołnierz” w tej jednostce zaplanowano na weekend 13-14 maja i 6-19 sierpnia.

- Wszyscy realizujemy go według tego samego planu, ale



16-dniowe szkolenie zakończy się wojskową przysięgą - to bilet do zawodowej kariery w wojsku

mamy możliwość rozszerzenia zajęć. Nasze centrum ma świetnych specjalistów SERE, czyli spec przetrwania w terenie i to te zajęcia będziemy traktować szczególnie. Więcej czasu poświęcimy też na pewno na wychowanie fizyczne. Zapoznamy wszystkich uczestników ze specyfiką CSMW, prezentując całą bazę szkoleniową już w pierwszych dwóch dniach pobytu - tłumaczy.

- Nie zabraknie też zajęć z wojskowej taktyki, której nie da się dogłębnie poznać w pół

godziny - podkreśla por. Irena Paczek-Krawczak. - Dla porównania podczas „Trenuj z wojskiem” granatem ćwiczebnym rzuca się tylko raz. Podczas „Trenuj jak żołnierz” do skutku, czyli do opanowania tej umiejętności.

Pod opieką wojska

Szkolenie ma być mocno praktyczne, a jednostki wojskowe zapewnią wyżywienie, zakwaterowanie, wyposażenie i ubezpieczenie. Ministerstwo Obrony Narodowej zaznacza,

że w założeniach projekt ma być otwarty, ochotniczy i nastawiony na dobre doświadczenia, gdzie najważniejszym celem jest szerokie przeszkolenie jak największej liczby osób i budowanie potencjału rezerwy Wojska Polskiego.

Nie powinno to dziwić, bo plany resortu zakładają 300-tysięczną armię, zbudowaną na sześciu głównych dywizjach, wliczając w to Wojska Obrony Terytorialnej i pozostałe jednostki WP.

Dla porównania stan armii według danych z końcówki grudnia ubiegłego roku to 164 tys. żołnierzy.

Każda z 30 jednostek wytypowanych do projektu ma przeszkolić po 100 osób, co oznacza, że do końca wakacji rezerwę zasili niepełna brygada.

Na czas 16-dniowego szkolenia pracodawca musi udzielić pracownikowi bezpłatnego urlopu. Nie może też tego odmówić.

Dodatkowo każdemu szkolenemu przysługuje wynagrodzenie jako szeregowemu żołnierzowi rezerwy, ale za 14 dni spędzonych w koszarach i ćwiczeniach. To 30 złotych brutto za dzień służby.

Na „Trenuj jak żołnierz” można zgłaszać się do wytypowanych jednostek bezpośrednio, choć najwygodniejsza forma to aplikacja na stronie internetowej <https://trenuj-jakzolnierz.wp.mil.pl>.

Wystarczy wpisać swoje dane i wybrać jednostkę z listy.

Na Pomorzu oprócz 12. Brygady Zmechanizowanej im. Józefa Hallera w Szczecinie i uszteckiego Centrum Szkolenia Marynarki wojennej jest to też Centrum Szkolenia Sił Powietrznych w Koszalinie. Pierwszy etap treningu rozpocznie się w tej ostatniej jednostce w weekend 6-7 maja, natomiast szkolenie właściwe zostanie przeprowadzone między 6-19 sierpnia.

Na ochotników czeka też 1. Batalion Zmechanizowany z Lęborka. W tym przypadku terminy to 13-14 maja i 16-29 lipca.

© ©

FOT. LUKASZ CAPAR

FOT. LUKASZ CAPAR

FOT. LUKASZ CAPAR

Gdzie nie można
rozpalać
grilla pod groźbą
kary?

PORADNIK, str. 7

WEEKEND z rodziną

Nie tylko
kiełbaski.
Jak grillować
warzywa?

KUCHNIA, str. 8-9

Siejesz, sadzisz,
a nic nie rośnie?
Może popełniasz
proste błędy

DOM, str. 10

Madera.
Zielona wyspa
z niesamowitą
roślinnością

TURYSTYKA, str. 11

GŁOS

Sobota **Poniedziałek**, 29.04 1.05.2023

**NIE TYLKO GRILL.
JAK ODPOCZAĆ
PODCZAS
MAJÓWKI**



Może się zdarzyć i tak, że nie będziemy mieć ochoty ani na ruch, ani na spotkania z przyjaciółmi przy grillu, będziemy chcieli trochę świętego spokoju. Czemu nie! Sięgnijmy po książkę, której czytanie odkładaliśmy od miesięcy, pójdźmy do kina, teatru albo po prostu popatrzmy na chmury nad swoją głową str. 5

Monika Kaczyńska

WAKACJE
TO STAN
UMYSŁU

Gwiazda

WIERZEJ W ISTNIENIE MONOGAMICZNEGO
ZWIĄZKU, W KTÓRYM LUDZIE MOGĄ BYĆ
SZCZĘŚLIWI / DŁ, / MNIE OSOBIŚCIE ŻDRAD/I
ZWYKLE OZNACZ/I KONIEC RELACJI

Katarzyna Warnke, aktorka

W

tym roku dla wielu z nas weekend potrafi od soboty dośrody - nawet dla, którzy 2 maja muszą wrócić na jeden dzień do obowiązków, i tak

zyskają w ciągu tygodnia dodatkowe dwa dni wolne. Najlepszym sposobem na ich wykorzystanie jest przełączenie się w tryb wakacyjny. Jak to zrobić? Załatwić niezbędne zakupy nieco wcześniej i darować sobie zwyczajne, cotygodniowe obowiązki. Jeśli tym razem podłogi nie będą lśniły, a pranie parę dni poczeka - nic złego się nie stanie. W odzyskanym czasie można wybrać się na wycieczkę wokół siebie, ale odświeżającym pomysłem jest zostanie turystą we własnym mieście. Pomocny będzie papierowy lub internetowy przewodnik turystyczny i... w drogę. Dla niejednego będzie to okazja, żeby odwiedzić muzeum, w których się jeszcze nie było. (Nie wiedzieć czemu, te poza miejscem zamieszkania wydają się znacznie bardziej atrakcyjne. Do lokalnych, po ukończeniu szkoły, zaglądamy na ogół z dziećmi lub... wcale). Warto też jeszcze raz uważnie przyjrzeć się temu, czym własnym miastem kusi przyjeźdźnych. Zabytkowe budynki, parki, pomniki mijane w drodze do domu stają się niemal niewidzialne. Poświęcając im chwilę, możemy ponownie odkryć ich piękno. Spacer szlakiem najmodniejszych kawiarni lub najdziwniejszych graffiti? Niespieszna przechadzka podzielnicy, w której się od lat nie było? Możliwości są nieograniczone. Ci, którzy wolą domowe pielesze, także mogą porzucić codzienną rutynę na prostą przyjemność spędzania dni. Ważne, by działało coś innego niż zwykle - czy będzie to oglądanie filmu i budzące się miast z własnego balkonu, robótka ręczna w nowej technice lub pierwsza lekcja jogi, kąpiel w pianie przy zapalonych świecach i akompaniamentem muzyki.

Tak właśnie odpoczywamy: zwalniając się z codziennych konieczności, próbując nowych rzeczy, troszcząc się o swoje samopoczucie. Natym polegają wakacje. Zmiana miejsca, choć czasem pomaga, nie jest wcale konieczna.

Nieporadnik Tatusia

GOLASY I BÓJ SIĘ BOGA

A czy ja już pisałem o golasach?

Nie? To w takim razie nie jest to odcinek dla pruderyjnych dorosłych. Oczy zakryć, paś natwarze wciągnąć, ministra Czarnka i opiekę społeczną wezwać. Bo wiecie: moje dzieci własne, oddorostoci jeszcze odległe, wiedzą już, że niemowląt nie znajduje się w kapuście. Chyba że się tam wcześniej zgubią. I słusznie zadają pytania, dlaczego na niektórych obrazach Adam i Ewa mają pępki...

Ala znajoma nasza, co nie tylko nie jest bogobojna, ale nawet antybojna, zabiła nam wiewka. Bo ona swoim dzieciom nie pokazała księżyczki, dla dzieci, w której jedna z ilustracji przedstawia stadgołych dorosłych. Narysowanych. Przeprowadziliśmy więc test, bo nasze dzieci gołych dorosłych widziały nie raz, choćby w czasie nalotów dywanowych na łazienkę. I co? I nic. Spojrzeli na rysunek, orzekli: golasy i odmaszerowali.

A potem poszliśmy do zoo. Gdzie mały... wiecie, jak to mały. Zaprzyżniali się. Stada dorosłych uciekły z krzykiem, zasłaniając policzki oczami. Amoi? Tato, to proste. On sobie badał pupy. Albo robią małe małpki...

Dumny byłem z edukacji moich dzieci. Aż w drodze powrotnej zadały mi przewrotne pytanie. Bo tym skądś dzieci biorą wbrzuch mamy, to już wiedzą. Ale tato, jak tamtąd wyszedłem?

Odpowiedziałem. Synek w ogóle się nie przejął. **Tato**

Warto wiedzieć

Nie wysypiasz się? Skutki mogą być
bardzo poważne

Niewysypianie się i zniechęcenie to częste tematy spotkań. Liczymy się, kto jest bardziej zmęczony i jak mało spaliśmy. Czy zastanawiamy się jednak nad skutkami niewyspania? Zmęczenie i problemy z koncentracją to te najbardziej odczuwalne niemal natychmiast po przebudzeniu.

Niewysypianie się jest groźne dla naszego zdrowia - cierpią na tym nasz umysł i ciało. Długotrwały niedobór snu wpływa na cały organizm i znacznie obniża jakość życia. Zbyt mała ilość snu w nocy zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci.

Chroniczny brak snu może zakłócać wewnętrzne systemy naszego organizmu i powodować znaczne uszkodzenie w organizmie. Krótszy sen to krótsze życie - tak wynika z badania „Whitehall nStudy”, przeprowadzonego przez brytyjskich naukowców. Osoby, które skróciły swój sen z siedmiu do pięciu lub mniej godzin na dobę, były niemal dwukrotnie częściej narażone na śmierć, szczególnie z powodu chorób układu krążenia.

• Poznaj 7 skutków niewysypiania się:

1. Zaburzenia hormonalne. Hormony i ich produkcja zależą od snu. Aby wyprodukować testosteron, potrzebujemy co najmniej 3 godzin nieprzerwanego snu. Budzenie się niewysypianiem wpływa na produkcję tego hormonu. Oprócz snu do produkcji testosteronu ważny jest też ruch.

2. Spadek odporności. Podczas snu wytwarzane są przeciwciała i cytokiny, które zwalczają infekcje. Dodatkowo niektóre z cytokin pomagają w zasypianiu, co zwiększa wydajność układu odpornościowego w walce z bakteriami i wirusami.

3. Problemy z układem krążenia. Sen wpływa też na zdrowie naszego serca i naczyń krwionośnych, w tym na ciśnienie krwi, poziom cukru we krwi i stan za-



Brak wystarczającej ilości snu może bardzo negatywnie rzutować na nasze zdrowie

palny. Ludzie, którzy się nie wysypiają, są bardziej narażeni na choroby układu krążenia. Bezsenność może się wiązać ze zwiększonym ryzykiem zawału serca i udaru mózgu.

4. Mniejszy popęd seksualny. Mężczyźni i kobiety deklarują niższe libido i mniejsze zainteresowanie seksem - twierdzą specjaliści od snu. Mogą mieć natomiast wpływ senność, mało energii i zwiększone napięcie.

5. Problemy z centralnym układem nerwowym. Chroniczne niewysypianie się może zakłócić nasz sposób wysyłania i przetwarzania informacji.

Kiedy śpimy, pomiędzy neuronami (komórkami nerwowymi) w mózgu tworzą się ścieżki, dzięki którym zapamiętujemy nowe informacje. Przez brak snu mózg jest wyczerpany,

przez co nie może skutecznie pracować. Niewysypianie się powoduje też trudności z koncentracją i nauką nowych rzeczy. Sygnały wysyłane przez ciało także mogą być opóźnione, a to z kolei zmniejsza koordynację - rośnie za to ryzyko wypadku.

6. Kolejnym negatywnym skutkiem niedoboru snu są nasze zdolności umysłowe i stan emocjonalny. Stajemy się niecierpliwymi, mamy wahania nastroju, cierpi nas kreatywność. Długotrwałe niewysypianie się może prowadzić do halucynacji słuchowych i wzrokowych. Osoby z chorobą afektywną dwubiegunową mogą mieć przez to zaburzenia nastroju.

Niewysypianie się może prowadzić do zachowań impulsywnych, lęku, depresji, paranoi, myśli samobójczych.

7. Nadwaga i otyłość

Niedobór snu - oprócz braku ruchu i nadmiernego jedzenia - jest kolejnym czynnikiem wpływającym na ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości. Sen wpływa na poziom dwóch hormonów, leptyny i greliny, które kontrolują uczucie głodu i sytości. Leptyna wysyła mózgowi informację, że jesteśmy już najedzeni. Niedobór snu powoduje, że mózg zmniejsza ilość leptyny, a podnosi grelinę, która pobudza apetyt. To może tłumaczyć nocne podjadanie.

Niewysypianie się jest powodem uwalniania mniejszej ilości insuliny po jedzeniu, która pomaga obniżyć poziom cukru (glukozy) we krwi. Przez niedobór snu mamy niższą tolerancję na glukozę, co z kolei wiąże się z insulinoopornością.

Psychologia

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

Pprzed nami majówka. W tym roku, przy odrobinie szczęścia możemy trochę poświetać, wystarczy jeden dzień urlopu i mamy wolne od soboty dorody, więc całe pięć dni. Jeśli jednak 2 maja musimy pójść do pracy, to i tak przed nami przedłużony weekend. Więc zaczyna się planowanie: Corobić? Gdzie wyjechać? A może zostać w domu i po prostu poleniuchować? W końcu chodzi o to, aby wypocząć i w krótkim czasie zregenerować siły. I tu kluczową rzecz wyjaśnia psycholog Maria Rotkiel. - Inaczej planuję się urlop, kiedy człowiek jest potwornie zmęczony i chce po prostu odpocząć, a inaczej, kiedy jest jeszcze złakniony przygody. Ja na przykład nie jestem złakniona przygody, jestem złakniona tego, żeby nikt odemnie niczego nie chciał i żeby w świętym spokoju posiedzieć w spokojnym miejscu. W ogóle temat urlopu to temat tego, na jakim etapie życia jesteśmy, jakie są naszeteraz potrzeby, co jest dla nas priorytetem, co nas stresuje, co męczy, a co relaksuje, to zmienne w naszym życiu - mówi Maria Rotkiel.

Pełna zgoda, bo inaczej ten czas będzie chciała spędzić osoba, której potrzeba odrobinę ruchu, inaczej taka, która marzy oświętym spokoju, jeszcze inaczej rodzina z gromadką dzieci. Wszystko zależy od tego, jakie mamy potrzeby i dokładnie - na jakim etapie życia jesteśmy.

Jeśli potrzeba nam ruchu i towarzystwa, możliwości jest sporo. - Weekendy są okazją do fajnego spędzania letniego czasu: można pójść na spacer, pojechać na rower, pójść z kocem do lasu, rozłożyć ten koc i zrobić piknik. Trzeba aranżować czas pod ładną pogodę w sposób, który kojarzy nam się z wypoczynkiem i wakacjami - radzi Maria Rotkiel.

Właściwie w pobliżu każdego większego miasta lub miasteczka są miejsca, w które możemy zorganizować wycieczkę rowerową. Możemy zaplanować ją nacały dzień, określić miejsca, które chcemy zobaczyć, te, w których pojedziemy na posiłki i wreszcie te, w których trochę odpoczniemy. Trasa powinna być dostosowana do naszych sił i możliwości.

Anna, 43 lata, mówi, że rowerowe rajdy to specjalność jej rodziny. - Mamy dwojkę dzieci i zawsze planujemy majówkę z dużym wyprzedzeniem. Na rowerach zwiedzamy okolice, ale organizujemy też dłuższe wyjazdy - tłumaczy. Na czym polega planowanie?

Wybierają region, w który chcieliby pojechać, sprawdzają, jakie są tak możliwości rowerowe, jak to określa, i ruszają. Przy okazji zamawiają też miejsca w hotelu, sprawdzają możliwości stołowania, próbują zorientować się w innych miejscowych atrakcjach.

- Nie chodzi przecież o to, żeby cały czas pedałowac. Przy każdej takiej dłuższej wycieczce sprawdzamy, czy w pobliżu jest coś ciekawego do zobaczenia: jakiś zamek, ciekawe muzeum, czy park rozrywki, żeby dzieciaki mogły poszaleć. Chodzi o to, aby z takiej wyprawy jak najwięcej „wyciągnąć” dla siebie - mówi.

Można zorganizować wycieczkę, już nie rowerową, do innego miasta, krótki wypad nad morze, jezioro lub w góry. Zawsze sprawdzi się letnia eskapada do Torunia, Kazimierza, Olsztyna czy Lublina. Górskich szlaków też mamy pod dostatkiem. Jeśli jednak komuś przeszkadzają tłumy, może warto zamienić Tatry i Zakopane na chociażby Góry Sowie, to w końcu jedno z najciekawszych polskich górskich pasm, leżące między Wałbrzychem a Kłodzkiem na Dolnym Śląsku. Naturystów czeka tu szereg atrakcji związanych m.in. z tajemniczą przeszłością z okresu wojny światowej i historią wydobycia węgla kamiennego w tej części kraju. Jest Beskid Śląski, Góry Świętokrzyskie, wreszcie Bieszczady, w których na pewno ciszej niż nad Morskim Okiem.

Wojtek, 56 lat, razem z paczką znajomych od lat w majówkę organizuje spływ kajakowy. Wyprawa trwa trzy dni.

- Nie wyobrażamy sobie innej majówki. Spotykamy się z sobą stosunkowo rzadko, wszyscy jesteśmy zapracowani, więc ten spływ to doskonała okazja, żeby się spotkać i pogadać - tłumaczy. Płyną w ciągu dnia, wieczorami spędzają czas na biesiadach i pogawędkach. Posiłki przygotowują zarówno panie, jak panowie, wcześniej oczywiście rozdzielają między sobą zakupy.

- To naprawdę się sprawdza. Co roku czekamy na majówkę. Oczywiście, czasami pogoda nie wypali, czasami skracamy nasze wyprawy, ale zawsze jest sporo śmiechu, dobrej zabawy, no i sporo ruchu - wrusza ramionami Wojtek.

Jeśli jednak mamy mniej wolnego czasu i mniejsze możliwości finansowe, fajny będzie piknik w parku, lesie, ogrodzie. Zawsze sprawdzi się grill.

Do Polski grill przyszedł wraz z demokracją, w latach 90. Na początku był głównie „kielbasiany”, powoli zaczyna się to jednak zmieniać. Wykazujemy coraz więcej inwencji i pomys-

Niech ta majówka będzie dla nas dobrym czasem. Róbmy to, na co mamy ochotę. Wycieczka rowerowa? Czemu nie! Spływ kajakowy? Jak najbardziej! Ale jeśli zapagniemy poleżeć na trawie i popatrzeć w niebo, zrobmy to. Każdy regeneruje siły na swój sposób

MAJÓWKA TO ŚWIETNY CZAS NA REGENERACJĘ SIŁ I ODPOCZYNEK



Sięgnijmy po książkę, której czytanie odkładaliśmy od miesięcy, pójdźmy do kina, teatru. To też odpoczynek

słowości. Co grillujemy? Właściwie wszystko, oprócz mięs, także ryby, warzywa, owoce, pieczywo.

Przyrządzenie potraw z grilla stało się prawdziwą sztuką. Można się o tym przekonać, przeglądając chociażby dyskusje, jakie toczą się na forach internetowych.

Iza, 34 lata, nauczycielka. Miłośniczka grillowania. Bez domu z ogródkiem i działki, za to z głową pełną pomysłów. - Zaczynamy grillować w maju, pierwszy raz na majówkę. Jeździmy ze znajomymi nad Narwę, mamy tam swoje dwa miejsca, gdzie można legalnie rozłożyć grilla i posiedzieć - tłumaczy kobieta. Grill ze znajomymi jest o tyle prostszy, że każdy coś na niego przynosi. Królują zwłaszcza mięsa, ale pojawiają się także warzywa

i owoce - dzieciaki ostatnio grillowały ananasa.

- To taki niezobowiązujący sposób spędzania czasu wolnego, nikomu nie siedzimy w domu. Dzieciaki pobiegają, w lecie wykapią się w Narwi. Pośmiejemy się, napijemy piwa, pogadamy. No i grillowane rzeczy są po prostu smaczne - opowiada.

Ostatnio grillowali szparagi. Przepis jest prosty: trzeba je umyć, odłamać zdrewniałe łodygi. Niektórzy przed grillowaniem warzyw gotują je w osolonej wodzie w specjalnym garnku do szparagów, ale to wcale nie jest konieczne, można je wrzucić na ruszt zupełnie świeże. Wcześniej trzeba też przygotować marynatę z kilku łyżek oliwy i sosu sojowego. Potem nadziewamy po kilka szparagów na patyczki

do szaszłyków. Smarujemy warzywa przygotowaną marynatą.

- Grillujemy szparagi na aluminiowych tackach jednorazowych. Posypujemy solą morską i doprawiamy pieprzem. Pieczemy po 5-8 minut na każdej zestrzon. Pycha! - śmieje się Iza.

Czasami rozkładają na trawie scrabble albo inne planszówki. Kto ma ochotę poczytać, bierze książkę i po prostu czyta. - Najważniejsze, to spędzić czas tak, jak ma się na to ochotę - mówi Iza.

Święte słowa. Bo może się zdarzyć i tak, że nie będziemy mieć ochoty ani na ruch, ani na spotkania z przyjaciółmi, będziemy chcieli trochę świętego spokoju. Czemu nie! Sięgnijmy po książkę, której czytanie odkładaliśmy od mie-

się, pójdźmy do kina, teatru albo po prostu posiedźmy w domu. Zrobmy sobie aromatyczną kąpiel, zamówmy wizytę u fryzjera - 2 maja zakłady fryzjerskie są otwarte, stworzymy domowe Spa. Po prostu dajmy sobie szansę, aby zadbać o siebie. A jeśli zapagniemy odrobinę ruchu - zawsze możemy pójść na długi spacer i lody. Nicnierobienie też jest fajne. Naprawdę!

REKLAMA 0010719806

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE, tel. 607 703 135.

SPRZĄTANIE strychów, w garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607 703 135.

Sylwetka

W życiu i na ekranie łączy seksapil z inteligencją

Karierę filmową zaczęła dopiero po czterdziestce. Przedtem była gwiazdą polskiego teatru awangardowego. Teraz rozstanie z mężem sprawi, że znów będzie musiała określić się na nowo

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskappress.pl

Przez długi czas uchodzili za wyjątkowo zgodną parę. Wspólnie zdecydowali się wejść do świata celebrytów i wydawało się, że czują się w nim jak ryby w wodzie. To sprawiło, że ich kariery wskoczyły na wyższy pułap. Przypieczętowaniem tych wszystkich działań był ślub i założenie rodziny. Dlatego, kiedy pod koniec zeszłego roku obwieścili, że się rozstają, wszyscy byli zaskoczeni tą wiadomością. Zrobili to jednak z eleganckim stylem i unikają publicznego praniabrudów.

- Mam wrażenie, że jestem postrzegana jako ofiara tej sytuacji. Chciałabym złożyć publicznie protest, ponieważ uważam, że za długo już patrzymy na rozwód jako na nieszczęście. Absolutnie jest coś świętować, że przeżyliśmy ze sobą fantastyczny czas, mamy córkę. W tej chwili Piotr wszedł w nowy związek. Powiem tak: jeżeli ktoś chce sprawić przyjemność, mówiąc źle o nim czy o jego partnerce, to jest odwrotnie - mówi w „Dzień dobry TVN”.

Najważniejsza jest samodzielność

Wychowała się ze starszym bratem w Grudziądzu. Artystyczne zacięcie zawdzięcza tacie. Była pasjonatem fotografii, robił mnóstwo zdjęć nawet urządził sobie w domu ciemnię. Kiedy jego córka dorastała, zabierał ją do kina, podsuwał ciekawe lektury, zachęcał do rozmów o sztuce. Mama z kolegi kryła przednią świat muzyki, bo za młodu marzyła, aby zostać operową śpiewaczką, zrezygnowała jednak, by wybrać bardziej pewny zawód ekonomistki.

- W liceum zakochałam się z wzajemnością w chłopaku, który uwielbiał spacerować i wyprawy, przebywanie na łonie przyrody. Przeważnie wiecz spędzaliśmy czas nad Wisłą, spacerowaliśmy wzdłuż jej brzegu, rozpaliliśmy ogniska, opalaliśmy się na plaży, bawiliśmy z naszymi psami. Wybieraliśmy się



FOT. SYLWIA DĄBROWA

na długie spacerunki po Lesie Rudnickim, pływaliśmy w jeziorze, robiąc sobie wyprawy na przykład z działkowej plaży w Mniszku na Plażę Miejską - wspomina w serwisie It Grudziądz.

Uczyła się dobrze, choć nie była kujonką. Wyróżniała się uczniowską aktywnością, dlatego w liceum została nawet wy-

brana na przewodniczącą szkoły. Najcieplejszą relację miała z nauczycielem historii, który zaraził ją pasją do historii sztuki. Dlatego po maturze zdała własną ten kierunek. Po drugim roku rzuciła jednak studia i zdała krakowską akademię teatralną. To też nie był przypadek - bo już w liceum występowała w Grudziądzu w Teatrze Wizji i Ruchu.

- Zawsze warto się uczyć. Również, jeśli chodzi o formy współpracy. Miałam szczęście spotkać niesamowitych artystów na swojej drodze, którzy od najwcześniejszych lat w szkole i teatrze uczyli mnie partnerstwa. Cenili postawę twórcy, a nie odtwórcy. Takie podejście do pracy i zawodu zawdzięczam mojemu pierw-

CV

Katarzyna Warnke

Polska aktorka teatralna, kinowa i telewizyjna. Urodziła się w 1977 roku w Grudziądzu. Tam ukończyła liceum ogólnokształcące i cztery lata uczyła się w Teatrze Wizji i Ruchu. W 2002 roku ukończyła krakowską Akademię Teatralną. W latach 2002-2007 występowała w Starym Teatrze w Krakowie, w latach 2007-2014 była aktorką Teatru Rozmaitości w Warszawie, a w latach 2016-2017 - Teatru Studio w Warszawie.

W 2015 roku rozpoczęła karierę filmową od występu w dramacie „W spirali”. Potem oglądaliśmy ją w „Botoksie”, „Kobietach mafii” i „Pętli” Patryka Vegi. Mniejsze role zagrała w „Ach, śpij kochanie” i „Panu T”. Przez sześć lat była żoną aktora Piotra Stramowskiego. Mają córkę Helenę (ur. w 2019 roku).

szemu mentorowi Krzysztofowi Globiszowi, genialnemu aktorowi. Nauczyłam się w tym, ale najważniejszą z nich jest samodzielność - deklaruje w serwisie Enter The Room.

Bilet do nowoczesności

Kasia wyróżniała się na studiach pasją i talentem, nie więc dziwnego, że po ich zakończeniu z miejsca dostała etat w Starym Teatrze w Krakowie. Tam dawni wykładowcy stali się jej kolegami z tej samej sceny. Miała również okazję pracować ze znakomitymi reżyserami. To oni sprawili, że nie wahała się podejmować ryzykownych artystycznie zadań: wystąpiła choćby w siedmiogodzinnym spektaklu „Factory 2” Krystiana Lupy. Idąc tym tropem przeniosła się do Warszawy, gdzie w Teatrze Rozmaitości stała się żoną Grzegorza Jarzyny

- Można powiedzieć, że TR Warszawa to był mój bilet wstępu do nowoczesności. Zarówno twórcy, z którymi tam pracowałam, jak i publiczność tego teatru, tworzyli środowisko skoncentrowane na współczesności i ukierunkowane awangardowo. Wtedy też rozpoczęła się moja przygoda z festiwalami zagranicznymi i pracą zagranicą - opowiada w „Gazecie Krakowskiej”.

Z czasem Kasia uświadomiła sobie, że wyekspluowała awangardowe poszukiwania do granic możliwości i potrzebuje czegoś nowego. Postanowiła spróbować swych sił w kinie i telewizji. Zaczęła od serialu „Lekarze”, a potem zabrała się do filmów Patryka Vegi - trudną emocjonalnie rolę w „Botoksie” i groteskowym występem w „Kobietach mafii”. W międzyczasie świadomie wkroczyła do świata celebrytów, szokując odważnymi sesjami zdjęciowymi w kobiecych magazynach.

- Wszystko jest przemyślane. Założyłam, że mój wizerunek będzie się kojarzył ze zmysłowością, z kobiecością, feminizmem, niezależnością. Urodą i seksapilem rozumianymi jako narzędzia, a nie treść. Wydobyć i podkreślić pewnych moich

cech na potrzeby wizerunku miały też wpływ na mnie, osadziłam się w tym, ukształtowałam jako kobieta, już nie dziewczynka - deklaruje w „Elle”.

Płatanina uczuć

Pierwszą wielką miłość Kasia przeżyła w liceum. Trwała aż dziewięć lat i skończyła się, gdy wyjechała do Krakowa studiować aktorstwo. Kiedy pracowała w tamtejszym Starym Teatrze, wyszła za mąż za fotografa Krzysztofa Rawskiego. Parzyła ze sobą sześć lat. Co ciekawe, aktorka nigdy w wywiadach nie opowiadała o tym związku - tak jakby go w ogóle nie było. I tym razem zakończyła się po kolejnej przeprowadzce - tym razem do Warszawy.

Kiedy Kasia zaczęła filmową karierę, trafiła na casting do dramatu „W spirali”. Tam poznała młodszego od siebie o dziesięć lat przystojniaka - Piotra Stramowskiego. Para aktorów zakochała się w sobie niemal od pierwszego wejrzenia. Oboje dostali rolę w filmie i musieli w nim zagrać... rozpadające się małżeństwo. Kasia i Piotr musieli więc sobie poradzić z trudną płataniną autentycznych i udawanych emocji.

Ale udało się: zostali parą rok później wzięli ślub na łące nad rzeką w gronie najbliższych przyjaciół. Z miejsc stali się ulubieńcami mediów: w popularnych magazynach posypały się wspólne wywiady i sesje, co szybko przełożyło się na ich rozpoznawalność. Za tym poszły aktorskie oferty, a szczególnie skorzystał na tym Piotr. Kasia urodziła trzy lata temu dziecko i poświęciła się macierzyństwu. Niestety: pod koniec zeszłego roku okazało się, że ich małżeństwo przechodziło historię.

- Wierzę w istnienie monogamicznego związku, w którym ludzie mogą być szczęśliwi i dla mnie osobiście zdrada zwykle oznacza koniec relacji. W każdym związku są jednak dwie osoby i jeśli jedna posuwa się do zdrady, to oznacza, że związek jest chory lub nieudany, a zato zawsze odpowiadają obie strony - mówi w Onecie.

Mandaty za grillowanie

Gdzie nie można rozpalać grilla pod groźbą kary

Mandat za grilla? Tak, kwota może być spora, jeśli dopuścimy się czynu w nieodpowiednim miejscu. Rozpoczęła się wiosna, niedługo majówka, więc Polacy powoli zaczynają uprawiać narodowy sport – grillowanie. Uwielbiamy kiełbasę i steki z rusztu, spożywane zwłaszcza w gronie bliskich. Warto jednak wiedzieć, że nie zawsze ta przyjemność jest zgodna z prawem

Wiosna sprzyja aktywności na zewnątrz. Coraz śmiej się zapach dymu, co oznacza, że sezon grillowy zaczyna się rozkręcać. Gdy za oknem słońce, wielu udaje się na łąkę, do parku lub do lasu, by na łonie natury rozpalić grilla. Także zbliżająca się majówka upływa pod znakiem wrzucania naruszonego prawa. Leniwi nie odchodzą za daleko, wybierają balkon. Czy jednak wszędzie w Polsce można grillować?

Choć wydajesie, że mały grill i kilka kiełbasek nie będą nikomu przeszkadzać, wrażeń to jest bardzo mylnie. Oczywiście grillowanie w Polsce nie jest zabronione, ale trzeba zwracać uwagę na miejsce rozpalenia ognia, wiele z nich jest nielegalnych.

Czasami takie biesiadowanie może wiązać się z zamieszaniem, zakłócaniem spokoju, spożywaniem alkoholu w miejscu publicznym, spalaniem odpadów lub spowodowaniem zagrożenia pożarowego. W takich przypadkach mogą interweniować odpowiednie służby, a sprawy wykroczeń muszą się liczyć z mandatami – czytamy na stronie Straży Miejskiej w Gdańsku.

Grill w lesie. Musisz uważać, grożą mandaty

Gorąca, przyrumieniona karkówka zjedzona wśród leśnych drzew? Brzmi magicznie, ale czar może szybko prysnąć, gdy okaże się, że grillujemy w nieodpowiednim miejscu. Na terenach leśnych i w odległości do 100 metrów od granicy nie można rozpalać ognia. Za stworzenie zagrożenia można dostać mandat. Wyjątek



FOT. 123RF

stanowią specjalnie oznaczone i wskazane do tego miejsca, najczęściej są to polany biwakowe lub wydzielone strefy turystyczne.

Za palenie ogniska lub używanie otwartego ognia w miejscu do tego nieprzeznaczonym można zapłacić mandat lub grzywnę od 20 do 5000 zł – przypomina Nadleśnictwo Krasieczyn.

Grill w parku – czy jest dozwolony?

Każdy z parków ma regulamin, warto więc sprawdzić, co określają przepisy. Najczęściej na dużych przestrzeniach za-

FOT. 123RF



rzędcy wydzielają specjalne strefy z ławkami i miejscem do grillowania. Wybór miejsca niedozwolonego może skończyć mandatem w wysokości 500 złotych.

Wypoczynek na balkonie. Czy można rozpalić tam grilla?

Sytuacja mieszkańców bloków i kamienic jest podobna to mieszkańców domów. Ogólnokrajowe prawo nie zabrania rozpalania grilla na balkonie. Balkon jest bowiem elementem prywatnej posesji. A zgodnie z zasadą, że co nie jest zabronione, jest dozwolone – ogólnopolskie przepisy mówią, że zagrillowanie na balkonie nie grozi żadną grzywną.

Temat grillowania na balkonie to wśród mieszkańców budynków zawsze kwestia sporna. O ile jednym przeszkadza dym wlatujący przez okna domieszkań, o tyle drudzy są wyrozumiali. Przepisów związanych z zasadami użytkowania balkonów najlepiej szukać w regulaminach spółdzielni i wspólnot, tam określona jest porządkowa i należąca do lokatorów. Sytuacje sporne zgłasza się administratorowi budynku. Co ważne, jeśli grillowanie jest dozwolone, to wciąż jednak nie można naruszać przepisów pożarowych i być uciążliwym dla innych mieszkańców.

Za grilla na balkonie można jednak zostać ukaranym. Kiedy? Kary spowodować się można za pozostawienie włączonego grilla bez uwagi, ale to też w przypadku, gdy doprowadzi w ten sposób do wypadku bądź zniszczenia. Kwestia grillowania na balkonach bloków i kamienic pozostawiona jest w gestii spółdzielni lub wspólnot mieszkaniowych, które w regulaminie funkcjonowania

mogą zawrzeć zapisy dotyczące grillowania. Takiemu regulaminowi muszą się podporządkować mieszkańcy.

Jeżeli urządzamy grilla, a unosząc się w powietrzu dym trafia nad sąsiadów bądź balkon sąsiada i w ten sposób szkodzi jego zdrowiu bądź zanieczyszcza powietrze, pokrzywdzony ma prawo dochodzić swoich roszczeń na gruncie prawa cywilnego. Polskie prawo mówi o tzw. imisji, czyli działaniu, które ktoś wykonuje na terenie swojej posesji, ale które jest jednocześnie odczuwalne przez sąsiada. Dotyczy to zarówno mieszkańców osiedli domków (szeregowych, bliźniaczych, jednorodzinnych), bloków z wielkiej płyty czy kamienic, jak i deweloperskich apartamentowców.

Grill w miejscach publicznych

W parkach, na polanach czy nad brzegami rzek – w całym kraju jest sporo miejsc publicznych, w których można legalnie grillować. Jeśli mamy wątpliwości, czy w danym miejscu publicznym można rozpalić grilla, na pewno możemy sprawdzić to w regulaminie danego miejsca.

Ważne jednak, aby posprzątać po zakończeniu uczy, ponieważ za nieutrzymanie porządku grozi grzywna w wysokości kilkuset złotych.

Grillowanie jest kategorycznie zakazane w miejscach o wysokiej wartości zabytkowej i historycznej. Za rozpalenie grilla w zabronionym miejscu grozi kara grzywny nawet do 500 zł.



FOT. 123RF

Jednak nawet jeśli organizujemy grilla w dozwolonym miejscu publicznym, i tak możemy narazić sąsiadów. Stwierdzenie, jeśli zapomnimy o przepisach dotyczących zachowania spokoju, ciszy nocnej oraz utrzymy-



FOT. 123RF

wania porządku przy spożywaniu alkoholu. Zapicie napojów w miejscach publicznych możemy otrzymać mandat w wysokości 100 zł, zaś kara za zakłócenie porządku publicznego to nawet 500 zł.

Pamiętajmy, grilla i ogniska nie można rozpalać na plaży.

A co z działkowcami?

Inaczej sytuacja wygląda, gdy posiadamy własną posesję. Możemy na niej grillować bez przeszkód, o ile nie będziemy zakłócać spokoju sąsiadów. W większości użytkowników grilla rozpalają go w takim miejscu, że ani dym, ani zapachy nie przeszkadzają innym mieszkańcom.

Wielu z nas czuje się na działce, jak u siebie. Owszem, jesteśmy u siebie, ogródek jest nasz, ale nie ominiemy nas przestrzegania przepisów. Okazuje się, że właściciele posesji często nie zdają sobie sprawy, że mogą otrzymać kary.

Z kolei każdy ROD ma swój regulamin i to on określa, czy na działce możemy przywędzić sobie mięso. Jedną z kluczowych zasad jest współzycie społeczne, a więc jeśli dopuszcza się możliwość rozpalenia grilla, nie może to naruszać prawa do wypoczynku innych osób. Trzeba także wiedzieć, że na terenach działek zakazane jest palenie wszelkich odpadów i resztek roślinnych, a więc, gdy mamy możliwość grillowania zgodnie z regulaminem ROD, używamy do tego specjalnych rozpałek.

Gdzie można rozpalić ognisko?

Zamiast spędzania dnia przy grillu, wiele osób decyduje się rozpalic ognisko. Wieczory przy trzaskającym ogniu na długo zapadają w pamięć, a kiełbaski czy ziemniaki z ogniska nie mają sobie równych. Najważniejsze kwestie dotyczące palenia ogniska na działce lub w ogrodzie reguluje Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 7 czerwca 2010 r. Najbardziej istotne w zapisach jest zabezpieczenie paleniska oraz odległość od sąsiednich działek i materiałów palnych.



FOT. 123RF

IV kuchni



Grill w wersji lekkiej i zdrowej? To możliwe!

Nie każdy jest fanem pachnących dymem kiełbas i karkówek, świetną alternatywą są warzywa czy ryby, które dobrze zarumienione umilą niejednen weekend. A do tego sałatki

Pogoda z każdym dniem daje nadzieję na pełny rozkwit wiosny, a co za tym idzie, za chwilę coraz chętniej będziemy siadać w ogrodzie lub organizować rodzinny grill na działce. Na naszym ruszcie nie musi gościć monotonia. O ile smaczniejsze mięsa postawią na porządnie przypieczone kiełbaski, o tyle weganie lub wegetarianie muszą posilić się innymi produktami. Co ważne, wszelkie bezmięśne dania mogą być dodatkiem do kiełbasy dla mięsożerców. Jedno nie wyklucza drugiego.

Co powinno znaleźć się na bezmięsnym grillu? O ile wegetarianie skuszą się na warzywa lub sery, o tyle weganie wybiorą tylko te produkty, które nie są pochodzenia odzwierzęcego. Co ciekawe, forma przyrządzania potraw bez mięsa jest dobra dla każdego. Niezależnie od upodobań da się znaleźć i wrzucić na ruszt smakołyki, które zaspokoją głód i pogodzą miłośników różnych diet.

PIECZONE ZIEMNIANKI PO SZWEDZKU

1 kg ziemniaków do pieczenia, 200g masła, 2-3 ząbki czosnku, ostry żółty ser. Przyprawy: 2 łyżeczki ziół prowansalskich, 2 łyżeczki

słodkiej papryki, 2 łyżeczki soli, szczypta ostrej papryki. Wszystkie przyprawy utrzyj w moździerzu. Ziemniaki umyj, następnie ponacinaj bardzo gęsto (uwzględniając, by całych ziemniaków nie przekroić na osobne części) i posyp przyprawami, tak by zioła dostały się do środka nacięć. Połowę masła roztop w rondelku razem z obranym i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Ziemniaki ułóż na folii aluminiowej, polej przygotowanym wcześniej tłuszczem z czosnkiem i zawini dokładnie w folię. Piecz na grillu (lub w piekarniku) około godziny, często obracając. Przed podaniem rozwiń folię, połóż na każdym ziemniaku pozostałe masło i posyp tartym serem, który powinien się pod wpływem wysokiej temperatury niecorozpuszczać.

PIECZARKI Z GRILLA

500g pieczarek, 2 czerwone cebule, 2-3 ząbki czosnku, 50g masła. Przyprawy: tymianek, sól, pieprz. Patyczki do szaszłyków. Patyki do szaszłyków włóż na 20 minut do wody, by namokły. Pieczarki umyj, osusz, odetnij zbyt długie ogonki. Cebulę obierz, pokrój w ćwiartki i podziel na warstwy. Na patyczki nadziejaj

na przemian pieczarki i kawałki cebuli. Masło roztop w rondelku i wymieszaj z obranym i posiekany czosnkiem i listkami tymianku. Szaszłyki polej tak przygotowanym masłem i smaż na grillu, aż pieczarki staną się rumiane. Przed podaniem oprósz solą, pieprzem i świeżym tymiankiem.

GRILLOWANY KOZISEREK W CUKINII

1 cukinia (około 25 dag), 24 dag serka koziego, szczypta tłuczonego pieprzu, 100 ml oliwy, żurawina, 1 gałązka tymianku, świeża bagietka na grzanki, sznurek spożywczy lub wykałaczkę. Cukinię umyj, dokładnie osusz za pomocą papierowego ręcznika i pokroć wzdłuż w bardzo cienkie plastry. Kozie ser pokroć w jednakowej wielkości plastry, po około 2 dag każdy. Kawałki sera owinać szczelnie wstążkami cukinii i przewiązać sznurkiem lub wykałaczkami. Opłukać tymianek i odrywać listki. Dokładnie wymieszaj oliwę z tłuczonym pieprzem i tymiankiem. Tak przygotowaną marynatą posmarować ser w cukinii i rozłożyć na aluminiowych tackach do grillowania lekko skropionych oliwą. Grillować przez 5 minut z każdej strony.

Podczas obracania należy uważać, aby ser nie wyciekł. Podawać z żurawiną i chrupiącymi grzankami. Przepis Janiny Czai

SZASZŁYKI NA SŁODKO Z MALEŃKIMI PANCAKES

Składniki na pancakes: 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, szczypta soli, 1 płaska łyżka cukru, 1 duże jajko, 1 łyżka oleju, 100 ml mleka, 3/4 szklanki mąki pszennej. Dodatkowo: 3 duże dojrzałe banany, ok. 1 kg niedużych truskawek, ewentualnie 1 tabliczka mlecznej czekolady do polania szaszłyków, ewentualnie cukier puder do posypania. Do miski wsypać proszek do pieczenia, sól, cukier, dodać jajko, olej, mleko i mąkę pszenną, dobrze wymieszać łyżką lub krótko zmiksować mikserem. Nanieprzywierającej patelni smażyć małe pancakes (o średnicy 4 cm). Z tej porcji wychodzi ok. 42 sztuki.

Banany pokroić w plastry. Truskawki umyć, osuszyć. Na patyki do szaszłyków nadziejaj na przemian pancakes, banan, truskawkę. Układać na tacce do grillowania, grillować kilka minut. Przepis Doroty Wójcickiej, autorki bloga „Daktyle w czekoladzie”



IV kuchni



FOT. GOSIA NAPIORKOWSKA-KUBICKA

ZIELONE SZPARAGI W BIAŁYM WINIE

Dowolna ilość zielonych szparagów, w zależności od ilości gości (ok. 8-10 sztuk na porcję), chlust wytrawnego białego wina, trochę oliwy extravergine, 1 łyżka listków majeranku, 1 łyżka listków tymianku, pieprz. Zaczniń od odłamania zdrewniałych końcówek szparagów. Opłucz szparagi i dokładnie osusz. Ułóż pojedynczą warstwę szparagów na podwójnej warstwie folii, dodaj zioła, przyprawę i skrop szparagi oliwą. Zawij brzegi folii i wlej trochę wina. Zawij folię, tworząc płaski pakunek gotowy do ułożenia na grillu.

Autorem przepisu jest Szymon Kubicki, pasjonat kulinariów, który razem z żoną prowadzi blog kulinarny „Facet i kuchnia”.

GRILLOWANE KREWETKI Z SOSEM

około 20 krewetek, 2 limonki, 60 g złotych owoców (miechunki peruwiańskiej) Bakalland, 2 łyżki oliwy, 2 łyżki sosu teryaki, 1 ząbek czosnku, pęczek świeżej kolendry, sól i pieprz do smaku

Do większego naczynia wlewamy oliwę isok z limonki oraz posiekany czosnek. Następnie dodajemy Żółte owoce, sól i pieprz do smaku, sos teryaki i posiekaną kolendrę. Odstawiamy na ok. 30 minut, po tym czasie delikatnie blendujemy. Do gotowej marynaty dodajemy krewetki i odstawiamy na kilka godzin. Następnie krewetki nadziewamy na drewniane patyczki i grillujemy przez ok. 5 minut. Gotowe możemy dodatkowo skropić sokiem z limonki.

SZASZŁYKI Z ŁOSOSIA ZE ŚLIWKĄ KALIFORNIJSKĄ

1/2 szklanki sosu sojowego, 1/4 szklanki mirinu - słodkie wino ryżowe, 1 łyżka miodu, 1 łyżka startego czosnku, 3 łyżki startego imbiru, 2 łyżki oleju sezamowego, 1/2 łyżki płatków chili, 1 kg filetu z łososia pościętych w 1 cm kostkę, 20 śliwek kalifornijskich, 10 patyczków doszaskłyków namoczonych w wodzie. Składniki na sos: 4 śliwki kalifornijskie, 2 łyżki masła orzechowego, 3 łyżki sosu sojowego, 1 łyżka octu ryżowego, 1/2 łyżeczki oleju sezamowego, 1/2 szklanki wody, 1 łyżka płatków chili



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Sos: wszystkie składniki sosu blendujemy. Marynata: Sos sojowy, mirin, imbir, czosnek, miód i olej sezamowy mieszamy w misce, aż miód się rozpuści. Umieszczamy łososia w marynacie i schładzamy minimum godzinę. Łososia 1 śliwką nadziewamy na patyczki bambusowe. Szaszłyki kładziemy na rozgrzanym i natłuszczonym grillu. Smażymy po 4 min z każdej strony smarując pozostałą marynatą. Serwujemy natychmiast.

GRILLOWANE BAKŁAŻANY Z SOSEM POMIDOROWYM

2 duże bakłażany, 4 pomidory 50 g startego parmezanu, 100 g Mieszanki orzechów Bakalland, 75g Pistacji prażonych w piecu Bakalland, świeża bazylija, 1 ząbek czosnku sól i pieprz do smaku Bakłażany dokładnie myjemy i kroimy napół, delikatnie wydrążamy z nich środek. Napatełni podsmażamy pomidory z czosnkiem i wydrążonego bakłażana, aż do uzyskania jednolitej masy. Orzechy siekamy. Gotową masę wykładamy bakłażany i grillujemy przez ok. 40 minut, najlepiej pod przykrytym grillm.

Kiedy bakłażany będą odpowiednio miękkie, całość posypujemy startym parmezanem i orzechami oraz posiekanymi listkami bazylii.

BURGER WEGETARIAŃSKI Z AWOKADO I ŚLIWKĄ KALIFORNIJSKĄ

2 dojrzałe awokado, 2 większe ząbki czosnku, 1/2 szklanki nerkowców, 4-5 suszonych śliwek kalifornijskich, 4 czubate łyżki ugotowanej, jasnej kaszy quinoa (około 1/2 szklanki suchej), 1/2 łyżeczki wędzonej soli, świeżo mielony pieprz, szczypta chilli, łyżka sosu sojowego, 3-4 łyżki masła klarowanego bułka tarta (najlepiej jorkiszowa). Dodatkowo: liście sałaty, ruldew wodna/kolendra, soczysty pomidor, rzodkiewki, ogórek zielony, kopek, jogurt naturalny roślinny, chilli/pieprz czarny lub inne przyprawy, które lubisz, bułki orkiszowe okrągłe Kaszę quinoa podpraż w suchym garnku, zalej wodą w proporcji 1:2 i ugotuj do miękkości. Orzechy i śliwki poszatkuj, podpraż na łyżce masła klarowanego



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

z dodatkiem soli wędzonej, pieprzu i chilli. Awokado obierz, przełóż do miski i zgnieć dokładnie widelcem. Obierz czosnek, poszatkuj go na drobno i dołóż do awokado. Dodaj prażone orzechy ze śliwką, ugotowaną quinoa, sos sojowy i 3-4 łyżki bułki tartej, tak żeby z masy można było formować kotlety. Wszystko wymieszaj, rękoma uformuj burgery, obtocz porządnie w bułce tartej i podsmaż z obu stron na maśle klarowanym. Na rozgrzanej patelni podsmaż przekrojone na połówki bułki. Spody posmaruj jogurtem roślinnym, włóż plaster pomidora, usmażonego burgera, liście sałaty, świeżą rzodkiewkę i ogórka do smaku, polej z wierzchu jogurtem wymieszanym z pieprzem i na przykład z poszatkowanym koperkiem lub świeżą kolendrą. Podawaj na ciepło, świeże są zawsze najlepsze!

GRILLOWANE PSTRĄGI MAŚLANO-CYTRYNOWE

2 pstrągi, 1 cytryna, 50g masła, pieprz cytrynowy, sól, olej

Wypatroszone pstrągi oczyścić z łusek i usunąć płetwy oraz oczy. Ryby dokładnie natrzeć solą i pieprzem cytrynowym. Do środka każdej z ryb włożyć plasterki cytryny oraz kawałki masła. Ryby ułożyć na aluminiowej tacce. Posmarować olejem. Tackę ułożyć na rozgrzanym grillu. Ryby grillować po około 15 minut z każdej strony.

Przepis Katarzyny Jaworek

SZASZŁYKI WARZYWNE W PYSZNEJ MARYNACIE

papryka różnokolorowa, pieczarki, młoda cukinia, cebula biała i czerwona, pomidorki. Składniki na marynatę: oliwa, sos sojowy, ocet winny, pieprz, zioła np. tymianek, bazylija, zioła prowansalskie Patyczki na szaszłyki należy namoczyć. Nadziewać według uznania. Wymieszać oliwę z sosem sojowym i octem winnym w proporcji 3:1. Moczyć szaszłyki w marynacie co najmniej 20 minut. Grillować polewając marynatą.

Przepis Koła Gospodyń z Białki.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Siejesz, sadzisz, a rośliny nie rosną? Może popełniasz błędy w uprawie

Nic nie cieszy ogrodnika bardziej niż udane, zdrowe plony. Sam widok kiełkujących roślin potrafi poprawić humor. Niestety, nie zawsze wszystko idzie zgodnie z planem. Bywa i tak, że chociaż wszystko zaczęło się dobrze, nagle rośliny obumierają albo nie wyrastają w ogóle. Dlaczego tak się dzieje?

Justyna Madan

justyna.madan@polskapress.pl

Nie wystarczy zasadzić, czy zasiać roślinę, podlewać od czasu do czasu i czekać, aż da nam pyszne i świeże warzywa. Różne rośliny mają różne wymagania, dlatego jeśli chcemy cieszyć się bogatym i zdrowym zbiorem, musimy poświęcić naszemu ogrodowi dużo uwagi i cierpliwości. Poniżej znajdują się najczęściej popełniane błędy, przez które w naszym ogrodzie niewiele się dzieje, i podpowiedzi, jak im zaradzić.

Dlaczego sadzonki nie wzrastają? Najczęstsze błędy i rozwiązania

• Zgorzel siewek

Sadzonki zaczynają kiełkować i nagle obumierają? Może to być choroba zgorzelowa, spowodowana różnymi patogenami przenoszonymi przez glebę, które niszczą ściany komórkowe korzeni roślin, więc więdną i obumierają. Zgorzel siewek, który zalicza się do grzybowych chorób roślin, występuje bardzo wcześnie, po skiełkowaniu.

Patogeny rozwijają się w chłodnej, wilgotnej glebie. Można uniknąć choroby, stosując kilka różnych technik. Sądzić warto zacząć np. w domu, w sterylnym podłożu, a nie w glebie ogrodowej. Zaczniij od domowej rozsady, można do tego wykorzystać np. rolki po papierze toaletowym, czy wytłaczanki na jajka i dopiero po wykiełkowaniu przesadzić rośliny do ogrodu. Pamiętaj też, aby nie sadzić w domu przy użyciu gleby z ogrodu. Ponadto sprzęt ogrodniczy warto umyć w gorącej wodzie z mydłem, a następnie namoczyć w wodzie z dodatkiem wybielacza, ponieważ patogeny mogą ukrywać się w różnych zakamarkach narzędzi.

• Niewystarczająca wentylacja

Dotyczy to głównie domowej, miniaturowej szklarni, w której trzymamy rośliny, np.



Warto sprawdzić wymagania każdej rośliny i sadzić tylko te, które mają szansę dobrze się rozwijać w naszym ogrodzie

pod plastikową kopułą. Dłomowe szklarnie potrafią zapewnić nam zbiory smacznych ziół, czy rozpocząć przygodę z rozsiewem warzyw, ale problemem może być przepływ powietrza, a właściwie jego brak. Jeśli sadzonki zaczynają więdnąć, usuń osłonki, aby rośliny mogły oddychać. Możesz też spróbować zrobić w kopule więcej dziur, zwłaszcza jeśli masz zwierzęta i obawiasz się, że dostaną się do sadzonek i je zniszczą.

• Nieodpowiednia gleba

Oprócz potencjalnego przenoszenia szkodliwych patogenów, gleba może po prostu utrudniać rozwój sadzonek. W zależności od tego, jaką glebę mamy w naszym ogrodzie, może być ona za ciężka dla małych i delikatnych korzenków młodych roślin, lub nie zatrzymywać wystarczającej do utrzymania życia ilości wody.

Sadzonki warzyw potrzebują sporej ilości składników

odżywczych. Jeśli ich nie otrzymają, rośliny mogą przestać rosnąć, a liście tracić kolor. Dlatego tak ważne jest, aby ziemię odżywiać, stosować nawozy i ściółki, dzięki którym gleba będzie odżywna, a rośliny wyrosną zdrowsze.

• Zbyt duża ilość składników odżywczych

Nawożenie gleby jest niezwykle ważne, ale łatwo przesadzić. W przeciwieństwie do braku odpowiednich składników odżywczych, rośliny mogą się nie rozwijać również dlatego, że zbyt wiele składników jest zdecydowanie więcej, niż młode sadzonki mogą przyjąć. W takim przypadku mogą dostać „chemicznych oparzeń”.

Aby uniknąć takiej sytuacji, dobrze jest zamienić produkty chemiczne na organiczne, w tym przypadku można wykorzystać wiele naturalnych produktów, które znajdziemy w domu i w ogrodzie.

• Za mało lub za dużo światła

Sadzonki warzyw są delikatniejsze, niż się wydaje. W związku z tym niewłaściwe oświetlenie - za dużo lub za mało - może je uszkodzić. Sadzonki, które nie mają wystarczającej ilości światła, przestaną się rozwijać. Sadzonki, które mają za dużo światła, mogą rozwijać się szybciej, niż ich łodygi są w stanie udźwignąć. Za dużo słońca może również prowadzić do odwodnienia.

Na samym początku dobrze jest, jeśli sadzonki mają niewiele światła, naturalnego światła. Kiedy staną się wystarczająco silne i odporne, z powodzeniem wytrzymają dłuższe, bezpośrednie nasłonecznienie.

• Za dużo wody

Sadzonki potrzebują wody do wzrostu, ale za dużo wody może je zabić. Dzieje się tak, ponieważ korzenie nie mogą wchłonąć wystarczającej ilości tlenu, jeśli w glebie jest za dużo wody. W związku z tym do-

trwa bez tlenu. Codziennie sprawdzaj, jak w poprzednim punkcie, stan gleby. Nie dopuszczaj do jej wysychania, dobrze jest też podlewać rośliny na poziomie gleby, a nie z góry, dzięki temu unikniemy uszkodzeń.

• Za ciepło lub za zimno

Sadzonki warzyw mogą mieć trudności z rozwojem w niektórych warunkach. Dzieje się tak, ponieważ często chcemy mieć jak najwięcej, różnych gatunków roślin, a sadzimy i siejemy je w tym samym miejscu, zapominając, że niektóre potrzebują dużo ciepła, a inne wolą, kiedy jest chłodniej. Pomidor czy papryka wolą dużo słońca i otaczające ciepło, dzięki temu lepiej się rozwijają. Groch czy jarmuż nie będą się w takich warunkach dobrze rozwijać i mogą po prostu szybko zwiędnąć. Warto najpierw sprawdzić dokładnie wymagania każdej rośliny z osobna i sadzić tylko te, które mają szansę dobrze się rozwijać w naszym ogrodzie.

• Za ciasno

Zbyt wiele sadzonek w jednym miejscu ma nikłą szansę na przetrwanie, ponieważ muszą walczyć o składniki odżywcze, do których mają ograniczony dostęp przez zbyt tłumne towarzystwo. Każda sadzonka pochłania wszystko, co może, aby urosnąć silna i wysoka. Jeśli na małej przestrzeni jest ich zbyt wiele, może się zdarzyć jedna z trzech rzeczy:

- rozwija się jedna sadzonka, a inne zawadzą;
- wszystkie sadzonki są słabe i skarlłowaciałe;
- wszystkie sadzonki umierają.

Zwyczajaj z paczki nasion kiełkuje nawet 80 proc., dlatego, jeśli widzimy, że rośliny zaczynają wzrastać więcej, niż mogło się nam wydawać, dobrze jest je przerwać, tak aby rośliny miały wystarczająco miejsca na pobieranie składników odżywczych. Można też nasiona wysiać najpierw na wilgotnym ręczniku papierowym i przesadzić je do ziemi, kiedy wykiełkują.

Wakacyjne plany

Madera stale zyskuje na popularności wśród polskich turystów i trudno się dziwić: wiosenna pogoda przez cały rok, niezwykle krajobrazy, wygodne hotele, mnóstwo możliwości aktywnego wypoczynku, dobre jedzenie i wino słynne na cały świat. Co warto zobaczyć na atlantyckiej wyspie

MADERA, WIECZNIE ZIELONA WYSPA

Emil Hoff

emil.hoff@polskapress.pl

Dostać się na Maderę nie jest tak łatwo. Przekonali się o tym już portugalscy żeglarze, którzy odkryli wyspę właściwie przypadkiem, gdy w 1418 r. rozbili swój statek o sąsiednią hałdę piachu, zwaną dziś Porto Santo. Gdy wypatrzili w oddali drugą wyspę, porośniętą lasem, nazwali ją Madeira, co po portugalsku oznacza drewno. Mynie musielibyśmy już niczego odkrywać, ale tak czekało na trudne lądowanie.

Okazuje się, że samoloty wcale nie mają z Maderą łatwiej od okrętów. Maderskie lotnisko jest jednym z najmniej bezpiecznych na świecie i mogą tu lądować tylko piloci z specjalną licencją. Pas jest krótki (spory odcinek wystaje nad oceanem, wsparty nagigantycznych betonowych kolumnach, bo na lądzie skończyło się miejsce), wiatry silne, a górzyista okolica zdradliwa. Przyszczególnie złej pogodzie jedyne lotnisko Madery jest zamknięte, samoloty zmierzające na wyspę zawracane, a loty powrotne na kontynent odwoływane.

Tym razem jednak szczęśliwie wylądowaliśmy - widać był z nami duchem i wspierał nas przychylną myślą nieformalny patron wyspy i jej najślawniejszy w świecie syn: Luis Alberto Figueira Gonçalves Jardim, portugalski perkusista. To żart. Chodzi oczywiście o Cristiano Ronaldo.

Madera: wyspa imienia Cristiano Ronaldo

Cristiano Ronaldo, urodzony w Funchal gwiazdor futbolu, napastnik Manchesteru United i kapitan reprezentacji Portugalii, to dziś najbardziej znany Maderczyk, rozpoznawany na całym świecie przez fanów sportu w każdym wieku. Nawet gdyby uchował się ktoś, kto nie wie, kim jest Cristiano Ronaldo, po przylocie na Maderę natychmiast się dowie, bo jedyne tutaj lotnisko nosi imię piłkarza. Budynek terminalu zdobi duży portret Cristiano, a przy głównym wejściu stoi jego popiersie.

Maderczycy kochają Cristiano Ronaldo i chwalą się nim chętnie, a fani piłkarza mają w Funchal prawdziwą karnawał. Na niewielkiej przestrzeni w sto-

licy wyspy zobaczyć można liczne miejsca związane z dzieciństwem i początkami kariery Cristiano: szpital, w którym przeszedł na świat, kościół, w którym został ochrzczony, dom, w którym dorastał, szkołę, w której się uczył.

W Funchal można Cristiano nie tylko wspominać i podziwiać, ale też przespać się w jego łóżku. Tak jakby. Przy końcu nabrzeża stoi jeden z luksusowych hoteli sieci CR7, należącej do piłkarza. Tu na łóżkach się jednak nie kończy. Ponieważ Madera to dla Cristiano Ronaldo szczególne miejsce, piłkarz zorganizował przy hotelu specjalne i jedyne na świecie muzeum samego siebie. Fani futbolu z całego świata odwiedzają niezwykle przybytek, w którym obejrzeć można 126 pucharów i nagród, zdobytych przez Cristiano „własnonożnie”.

Muzeum jest nieczynne w weekendy, ale nawet wtedy warto przejść się pod główne wejście, przed którym stoi słynna już dziś brązowa statua, przedstawiająca piłkarza. Posąg z twarzy podobny jest raczej do nikogo, ale tablica informuje z dumą, że to właśnie Cristiano, urodzony na Maderze w 1985 r. Warto zrobić sobie zdjęcie przy posagu, a w dodatku miejscowa legenda głosi, że każdy, kto chwyci brązowego Cristiano za - powiedzmy - dłoń, zapewni sobie szczęście i sukces.

Naszą bazą wypadową w czasie pobytu na Maderze było Caniço de Bako, uroczyste miasteczko na południowym wybrzeżu wyspy, mniej więcej w połowie drogi między lotniskiem a Funchal. Miejsce jest dość zaciszne (ok. 13 tys. mieszkańców), z rozwiniętą infrastrukturą turystyczną. Hotele, pensjonaty, sklepy, knajpki i restauracje tu są, ale zgubić się tu trudno. Trzeba jednak uważać, bo miasteczko urywa się nagle: Caniço stoi na klifie nad samym oceanem.

Kto lubi kontemlować piękno przyrody, dozna tu niezapomnianych wrażeń. Madera przypomina gigantyczny tort czekoladowy z posypką, który ktoś poobgryzał dookoła, zamiast wykroić sobie kawałek. Z wierzchu jest zielona, odsłonięte klify składają się z warstw skał w różnych odcieniach brązu, a przy wodzie czernią się poszar-



Kto lubi kontemlować piękno przyrody, dozna na Maderze niezapomnianych wrażeń

pane wulkaniczne wnętrza i uskoki, tworzące osłonięte od wiatru zatoki i naturalne kąpieliska. Zejść do oceanu jest wiele, choć tutejsze plaże są kamieniste, a nie piaszczyste, nadają się więc bardziej do spacerowania i podziwiania łabazobrazu niż leżenia na kocu.

Spacerować po maderskim wybrzeżu Atlantyku mogą szybko zmienić się w odkrywców wyprawę. Uważaj na kłosa i ustóp klifów na groty i jaskinie z pięknym widokiem na ocean, w sam raz na piknik lub imprezę. W samym środku Caniço w ocean wrzyna się niska, łysa skała - to historyczny Ponta de Oliveira, czyli Przylądek Oliwkowy, który dawniej wyznaczał granicę między dwiema częściami Madery, podzielonej przez portugalskich zarządców. Na zachodzie widoczny jest malowniczy klif Ponta de Garajau z wielką figurą Chrystusa na szczycie. Nasa ką można wygodnie wejść od strony miasta lub wjechać kolejką elektryczną z plaży.

Funchal, czyli takie małe Rio

Funchal, stolicę wyspy zamieszkuje nieco ponad 100 tys. mieszkańców - tyle co warszawskie Śródmieście. Przejście całego nabrzeża różnym marszem zajmuje ok. 30 min. Na niewielkiej przestrzeni mieści się jednak

wiele atrakcji i miejsc wartych odwiedzenia. Już sam kształtowanie powierzchni jest w Funchal ciekawe. Miasto stoi na wzgórzach, ale nie jak Rzym, tylko raczej jak Rio de Janeiro. Porośnięte zielenią stożki wyrastają tu i tam, a domy i domki z czerwonych dachów tu są do nich, jakby się bały, że spadną. Wzgórze Funchal są strome i szybko przechodzą w prawdziwe góry, poprzecinane prześcianiami, nad którymi przetrzucano zmyślne mosty. Różnice wysokości są tu bardzo duże - niecałe 3 km od wybrzeża wzgórze osiąga już 1000 m n.p.m., klimat jest rzeński, a po szybkiej jeździe tramwajem linowym z portu trzeba przełykać ślinę, by odetkać sobie uszy.

Na wzgórze nad miastem stoi najstarszy w Funchal kościół p.w. Matki Bożej z Góry (Nossa Senhora do Monte), w którym znajduje się grobowiec ostatniego cesarza Austro-Węgier, Karola I. Karol został zesłany na Maderę i przeżył tu kilka miesięcy, po czym zmarł dzisiaj jest katolickim świętym. Dziwniejszy jednak od tego, że austriacki cesarz spoczywa w kościele na wzgórzu w stolicy Madery, jest sposób, w jaki na to wzgórze wjechaliśmy.

W Funchal działa specjalny tramwaj, który wygląda i działa jak kolejka górską. Teleferico

do Funchal wozi tubylców i turystów ze stacji przy nabrzeżu na szczyt wzgórza Monte. Wagoniki mkają z prędkością 4 m/s na wysokości do 40 m i zatrzymują się przy Ogrodach Tropikalnych, w pobliżu kościoła. Przejazdka teleferico nie jest może dobrym pomysłem dla osób bojących się wysokości, ale pozostali powinni spróbować - widoki są niesamowite, w dodatku nieczęsto ma się okazję pojeździć kolejką górską w środku miasta. Jazda trwa ok. 15 minut.

Teleferico to udogodnienie, bez którego poruszanie się po Funchal - miście, które prawie stacza się z gór do oceanu - byłoby bardzo uciążliwe. Jednak wejście na Monte to tylko połowa problemu. Jak już się dostało na górę, trzeba z niej jakoś zejść, a maszerowanie w dół po stromych uliczkach daje się we znaki prawie tak mocno jak wdrapywanie pod górę. Już do brzo ponad 100 lat temu przedstawiele klas wyższych Madery uznali, że nie będą schodzić taki kawał z Monte jak zwykli ludzie, zdzierać sobie buty i ryzykować potknięcie, a potem spektakularny zjazd na własnych brzuchach ze wzgórza do samego Atlantyku.

Zgłoszono pomysł, by używać wiklinowych koszy na płozach, w których bogacze będą

mogli sobie wygodnie zjechać z kościoła do miasta. Tak powstał słynny środek transportu, a dziś atrakcja Funchal i wizytówka dzielnicy: sanie, którymi turyści zjeżdżają ze wzgórza pod opieką zw. carreiros.

Ryby, ślimakii madera

Maderska gastronomia stoi na owocach morza - coniedziwi, skoro Madera jest wyspą, a od Portugalii dzieli ją prawie tysiąc kilometrów wody. W każdej restauracji można dostać niemal dowolną rybę, ale prym wiedzie tuńczyk, którego podaje się w różnych formach. Mają tu na przykład tatar z tuńczyka, podawany w rożku jak do lodów, i tuńczyk w plasterkach w sosie skarmelizowanej cebulki. Z ciekawszych gatunków: na stoły na Maderze trafia też częściej ryba piła, a w lokalnych menu nie brakuje osmiornic.

Madera słynie ze swoich wzmocnianych win, wytwarzanych w dość nietypowy sposób. Proces fermentacji zachodzi w bardzo wysokiej temperaturze - do 50 stopni Celsjusza - co za sadniczo powinno zepsuć wino. Jednak dzięki dodatkowi mocniejszego alkoholu trunk nie ulega zepsuciu, lecz klaryfikacji, uzyskuje nietypowy smak i aromat, a do tego jest wyjątkowo trwałe.

Maderczycy odkryli ten proces, zwany dziś maderyzacją winą, przypadkiem. Ich wino początkowo po prostu psuło się w czasie trwającego bardzo długo transportu przez Atlantyk do Portugalii, często w upale i wśród sztormów. Zaczęli więc dodawać do win brandy lub innych mocniejszych alkoholi, wytwarzanych z trzciny cukrowej (do niej zaraz wrócimy), by zrobić się trwalsze. Okazało się, że specyficzna kombinacja dodatku mocnego alkoholu, wysokiej temperatury i długotrwałych wstrząsów w ładowni wywołała w winie reakcje chemiczne. Po otwarciu na kontynencie wino z Madery zaskoczyło wszystkich swoim nietypowym smakiem. Dziś wino to jeden z głównych, jeśli nie główny towar eksportowy wyspy, dostępny w różnych odmianach i rocznikach. Dobre wino maderskie powinno mieć ok. 5 lat; w 10-letnim nie czuć już dodatkowej mocy, a smak jest łagodny i przyjemny.

Rodzinne uroczystości

JAK SAMODZIELNIE ZORGANIZOWAĆ PRZYJĘCIE KOMUNIJNE W DOMU

Pierwsza komunია święta to ważne przeżycie dla dzieci wychowywanych w duchu katolickim. Niegdyś była obchodzona skromniej – uroczystości z nią związane przeważnie organizowano w domach. Z czasem jednak komunijne przyjęcie zaczęło wiązać się z coraz większymi wydatkami. Podpowiadamy, jak urządzić w domu spotkanie z okazji pierwszej komunii świętej i nie zbankrutować

Anna Bartosiewicz
anna.bartosiewicz@polskapress.pl

Przyjęcie z okazji pierwszej komunii świętej niekiedy przypomina wesele. Obecnie wiele rodzin wynajmuje w celu jego organizacji oddzielne lokale, sale bankietowe lub restauracje, w których można świętować przy suto zastawionym stole. Jeżeli jednak zdecydujemy się na tego typu inwestycję, powinniśmy dysponować odpowiednim budżetem.

- W 2022 r. w restauracji za przyjęcie komunijne zapłacimy od 120 do 400 zł od osoby - szacują eksperci z firmy Moński.

Co jednak zrobić, jeżeli nie chcemy lub nie możemy narażać się na wysokie koszty? Jak zorganizować komunijne przyjęcie w domu tak, aby dziecko poczuło się ważne i nie było mu przykro z powodu mniej hucznej imprezy? Chociaż celebrowanie pierwszej komunii świętej w domowym zaciszu może wydawać się nieco skromniejsza, warto ją rozważyć, zwłaszcza jeżeli dysponujemy większym mieszkaniem. W razie konieczności odpowiednio duże lokum mogą użyczyć np. dziadkowie.

Świętowanie pierwszej komunii wcale nie musi wiązać się z wystawnym przyjęciem. Osoby wierzące podkreślają, że nie w tym tkwi istota świętego sakramentu. Równie udaną rodzinną uroczystość można urządzić we własnym mieszkaniu. Aby jednak spotkanie było pozytywnie wspomnianie przez dziecko i gości, warto odpowiednio się do niego przygotować.

Zacznij od wybrania miejsca i przygotowania mebli

Gości najlepiej będzie przyjąć w dużym pokoju - salonie lub jadalni. Aby pomieścić więcej osób, na czas spotkania możemy usunąć z pomieszczenia zbędne meble i bibeloty, np. stojaki na kwiaty, które ktoś może



Jeśli nie jesteśmy mistrzem wypieków, tort komunijny lepiej zamówić w cukierni i odebrać w dzień poprzedzający uroczystość

niechący potrącić. Warto także zastanowić się, ile osób jesteśmy w stanie posadzić przy stole oraz jaką liczbą krzeseł dysponujemy. W razie konieczności brakujące meble można pożyczyć od sąsiadów lub rodziny. W ten sposób można nawet zaopatrzyć się w drugistół.

Upewnij się, czy masz odpowiednią liczbę naczyń i sztućców

Równie ważna jest zastawa stołowa. Jeżeli nie posiadamy wystarczającej liczby sztućców i talerzy, możemy pożyczyć również tego typu przedmioty. W miarę możliwości naczynia powinny pochodzić z jednej zastawy, a jeżeli nie jest to możliwe, warto poszukać osób, które dysponują kompletem na więk-

szą liczbę gości. Powinniśmy też mieć nadwyżkę naczyń, ponieważ w trakcie przyjęcia będzie mało czasu na ich zmywanie, a dodatkowo niektóre przedmioty mogą się potłuc lub „zagiąć” wśród innych rzeczy.

Ciekawym i niebanalnym rozwiązaniem są talerze otrąb. Nie tylko wyglądają dużo solidniej od swoich papierowych odpowiedników, ale także są bardziej wytrzymałe. Taki ekologiczny akcent na komunijnym przyjęciu pozwoli uniknąć rosnącej sterty brudnych naczyń. Do dyspozycji mamy także ekologiczne drewniane sztućce oraz papierowe słomki i kubeczki, prezentujące się lepiej od swoich plastikowych odpowiedników. Na rynku bez problemu można także znaleźć jednorazowe zastawy odświętne,

które będą spełniać swoje funkcje idobrze się przy tym prezentować.

Co jeszcze może się przydać na przyjęciu komunijnym?

Przed przystąpieniem do przygotowywania jedzenia powinniśmy upewnić się, że dysponujemy odpowiednią liczbą garnków, patelni, salatek, waz na zupę, kubków i szklanek. Również tego typu rzeczy z łatwością można pożyczyć. Powinniśmy też mieć wystarczająco dużo palników na kuchence, ponadto przydać się mikrofalówka i zmywarka. Nawet w tym przypadku warto poprosić najbliższą rodzinę i znajomych, czy nie dysponują przenośną kuchenką indukcyjną, małym piecykiem lub in-

nym urządzeniem, które mało waży, więc można je przewieźć samochodem i użyczyć na potrzeby spotkania.

Przygotuj mieszkanie

Gdy już udanym się zgromadzić wszystkie potrzebne sprzęty, warto zadbać o odpowiednie rozmieszczenie stołów i krzeseł. Układ pomieszczenia powinien umożliwiać swobodne poruszanie się gości - tak aby nikt nikogo nie potrącał.

Pierwsza komunია to szczególnie ważne dla dziecka wydarzenie, dlatego warto postawić na odpowiednie dekoracje. Sprawdzą się tutaj kwiaty (prawdziwe lub sztuczne), owoce w misach, baloniki, małe figurki. Możemy również przygotować na potrzeby gości dyskretne, ale duże pojemniki na odpady (np. w kuchni), zapas serwetek oraz zadbać o napoje chłodzące, zwłaszcza wodę i soki. Goście powinni mieć do nich stały dostęp. Dzięki temu zyskają komfort i nie będą nas kłopotać w trakcie spotkania.

Jakie potrawy zrobić na komunijne przyjęcie?

Przygotowania do przyjęcia z okazji pierwszej komunii świętej pod wieloma względami przypominają przygotowania do świąt. Trzeba z dużym wyprzedzeniem sporządzić listę dań, zrobić odpowiednio duże zakupy i zczasu przygotować jedzenie. Na spotkaniu z okazji komunii sprawdzą się łatwe do odgrzania zupy, różnego rodzaju sałatki, zdrowe przekąski (np. paski warzyw z hummusem czy koreczki nadziewane serem i oliwkami), małe słodkości (np. babeczki, ciasteczka czy np. desery z tapioką i musem owocowym), a także świeże owoce. Najwięcej problemów mogą przysporzyć drugie dania. Gdy zaprosimy zbyt wielu gości, odgrzanie i przygotowanie jedzenia może być szczególnie czasochłonne.

Jeżeli dysponujemy odpowiednio dużym budżetem, przynajmniej część posiłków możemy zamówić w restauracji lub firmie cateringowej. Tego typu miejsca mają bardzo zróżnicowane menu zarówno pod względem oferty, jak i ceny. Warto skorzystać z usług sprawdzonego miejsca. Nawet jeżeli nie jest ono na tyle eleganckie, żeby zaprosić do niego gości, może poratować nas w kuchni swoimi smacznymi wyrobami. Jeśli znajdziemy taki lokal odpowiednio wcześniej, możemy umówić się na degustację, a później dostawę w konkretnych godzinach.

Również rodzimi cukiernicy oferują bardzo bogaty wybór ciast i deserów na specjalne okazje. Warto zamówić coś dobrego, jeżeli nie dysponujemy wystarczającą ilością czasu na domowe wypieki lub po prostu nie stanowimy one naszej mocnej strony. Zakalec czy przypalone ciasto może sprawić dziecku dużo przykrości. Innym pomysłem jest zwrócenie się z prośbą o odpłatną pomoc do osoby, która specjalizuje się w pysznych wypiekach lub regionalnych daniach. Na Facebooku czy Instagramie można znaleźć wiele ofert cateringowych o lokalnym charakterze.

Zadbaj o to, żeby goście nie czekali

Jeżeli kościół znajduje się daleko od domu, warto zapewnić gościom transport do mieszkania, zwłaszcza w przypadku osób starszych. Możemy poprosić o pomoc członków rodziny, którzy dysponują autem albo zamówić najbliższą taksówkę. Dobrym pomysłem będzie poproszenie o pomoc osoby, której obecność w kościele nie jest obowiązkowa, np. znajomego. Może ona zczasu zając się odgrzewaniem posiłków oraz wsparciem w obsłudze gości. Dzięki temu organizacja przyjęcia z okazji pierwszej komunii świętej przebiegnie sprawnie, my będziemy mieć więcej czasu na dotrzymanie towarzystwa przybitym, a nasza pociecha zyska niezapomniane wspomnienia.

Przepiękna zorza nad Bałtykiem widziana z Czolpina

Magdalena Olechnowicz

A tociekawe

Magiczne zjawiskona niebie -zorzę polarną-uwieczniła na zdjęciach Magdalena Jędro ze Słowińskiego Parku Narodowego. Spędziła na plaży ldlkagodzin zachwycając się cudownym widokiem.

Przepiękne zjawisko na niebie uwieczniła Magdalena Jędro, starszy specjalista ds.ochrony przyrody w Słowińskim Parku Narodowym. Widoczne było w nocy z 23 na 24 kwietnia nad Bałtykiem.

- Jestem uzależniona od fotografowania zorzy polarnej. Po długiej podróży z Beskidu Wyspowego myślałam tylko o tym, żeby porządnie wyspać. Moja koleżanka, cierpliwa tropicielka zorzy, dała mi jednak znać, że na niebie znowu się dzieje. Widziała piękny, zielony zorzowy zawijas, taki samutki jak w Norwegii. Zaczęłam nerwowo kompletować sprzęt i szukać mojego statywu - był akurat w samochodzie służbowym, do którego brak było dostępu. Na szczęście mój nieoceniony mąż poratował mnie swoim sprzętem - opowiada pani Magda, na codzien przyrodnik, ale jak podkreśla - fotografa to część jej pracy i pasja.



Magdalena Jędro ze Słowińskiego Parku Narodowego spędziła na plaży w Czolpinie kilka godzin, zachwycając się cudownym widokiem...

Chwilę potem była na plaży. - Niewiele myśląc, pojechałam nad morze. Na początku moja uwagę zwróciło, że zorza była nie tylko na północy, ale również na południowo-zachodnim niebie! Zorza była nad nami, jak w Skandynawii! Do tego jest piękna koniunkcja Księżycy i Wenus! Po dotarciu na plażę ku memuroczarowaniu stwierdziłam, że kadry

psuje nam gęsta mgła i przez długi czas walczyłam z parowaniem aparatu. Cierpliwość popłaca i po pewnej chwili mgła się rozwiała. Po północy zorza rozkręciła się w sposób fantastyczny, tańcząc na niebie, co było widać gołym okiem. Chmur był trochę, ale nie ma co narzekać.

Okazało się, że moja bateria w aparacie pada, a w pośpiechu

nie wzięłam zapasowej. Reanimowałam ją - co chwila pocierając w rękach - i udało się zrobić kilka zdjęć w maksimum zrzry. Gdy bateria padła na amen, pozostało mi tylko zachwycać się spektaklem na niebie i stwierdzić, że już czekam na kolejny raz! - opowiadała pani Magda.

A my czekamy na jej kolejne zdjęcia...

Czym jest i jak powstaje zorza polarna?

Zorza polarna to spektakularne zjawisko atmosferyczne w formie pięknych falujących pasów światła, ukazujących się na niebie, w górnych warstwach atmosfery. Zorza powstaje, gdy fale neutronów i protonów, wyrzucone w czasie rozbłysków na słońcu (tzw.

Zorza polarna to spektakularne zjawisko atmosferyczne w formie pięknych falujących pasów światła, ukazujących się na niebie, w górnych warstwach atmosfery

wiatr słoneczny), przyciągane przez pole magnetyczne Ziemi (szczególnie silnym wokół biegunów) zetkną się z powietrzem.

Kolor zorzy zależy od rodzaju gazu oraz od wysokości, na jakiej występuje zjawisko. Na czerwono i na zielono świeci tlen, natomiast azot świeci w kolorach purpury i bordo. Zderzenie cząstek z mieszaniną azotu i tlenu daje barwę żółtą. Lżejsze gazy - wodór i hel - świecą w tonacji niebieskiej i fioletowej.

Zorza polarna, jak nazwa wskazuje, występuje najczęściej w okolicach podbiegunowych. Na półkuli północnej z zórz polarnych słyną np. krajeskandynewskie, Islandia, Grenlandia (autonomiczne terytorium zależne Danii na wyspie o tej samej nazwie, która położona jest geograficznie w Ameryce Północnej, a historycznie i politycznie w Europie) czy Rosja.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 3473512

Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94347 3512

Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 8488103

Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 914813310

Nieruchomości

MIESZKANIA-KUPIĘ

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

MIESZKANIA-ZAMIENIĘ

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

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

HANDLOWO-USŁUGOWY, 54m², Słupsk, ul. Bema, 603-80-11-22

GARAŻE

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

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy,

płatimy nawet za wraki, oferujemy

najwyższe ceny, 536079721

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA DOMAR w Tatowie

zatrudni geodetę z uprawnieniami zawodowymi. Oferty prosimy

przesyłać: [aleksandra.suchodolska@](mailto:aleksandra.suchodolska@domar-k.pl)

domar-k.pl

Tel. 94 316-09-40

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu,

603 775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów

788-016-988

OGRODNICZE

OCZKA wodne, kaskady i inne,

691226885.

REKLAMA

0010801468

COD

Familia

RESTAURACJA

PROWADZIMY KUCHNIĘ OD SERCA

...Nasze dania przygotowywane są wyłącznie ze świeżych składników, łącząc w sobie niezwykle smaki i aromaty, wśród których każdy z gości może znaleźć coś wyjątkowego dla siebie.

W naszej bogatej ofercie znajdują się m.in.:

ŚNIADANIA

POLSKIE, ANGIELSKIE, GRECKIE, WEGAŃSKIE, DLA DZIECI
serwowane przez cały tydzień od 9 do 11

OBIADY

SERWOWANE W SAMOOBSŁUDZE
„JESZ CO CHCESZ I LUBISZ”
codziennie od 11 do 19

ZAPRASZAMY
ul. Kilińskiego 1, Ustka

SALWA wystrzeli 3 maja na bulwarach nad Słupią

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

VII Słupska Akcja Lokalnego Wystrzału, czyli SALWA, trwać będzie w środę, 3 maja, na bulwarach nad Słupią, w godzinach 13-19.

- Na SALWIE w jednym momencie dzieje się tak wiele, że każdy z was będzie mógł przeżyć swój własny festiwal - zachęcają organizatorzy - Czekają na was będzie również pyszne jedzenie z najlepszych food trucków, wystawcy rękodziełem i produktami regionalnymi. Jeśli myślisz o kupieniu nowej biżuterii dla narzeczonej, chcesz upiększyć wnętrzeswojego domu designerską donicą lub szukasz jadalnych prezentów w małychsoficzkach, tonie ma lepszego miejsca na znalezienie takichskarbow niżstrefa ZASOBÓW. W strefie REAKCJI wpadniecie w wir bezpłatnych warsztatów, artystycznych pokazów twórczych i wielu kreatywnych atrakcji, a ostatnią z festiwalowych stref jest ta, w której dzieje się najwięcej - strefa AKCJI. Spacerując bulwarami wzdłuż Słupi, będziecie mogli natknąć się na wiele nieoczekiwanych wydarzeń, pokazów i koncertów.

W programie między innymi:

Scena główna przy Białym Spichlerzu - godz. 13.10 - Chair, czyli międzynarodowy zespół multimedialnych artystów -



Nie zabraknie Holi Święta Kolorów

Cury'ego i Huberta Kurkiewicza. W swoich utworach potrafią zawrzeć ciekawe obserwacje codzienności podszyte nutą humoru. Sami mówią, że robią muzykę, by zwrócić na siebie uwagę i czuć się docenionym. Godz. 15 - Vincent. To wokalista, pianista, kompozytor i producent. Godz. 18 - Pablo pavo i Ludziki.

Scena przy Spichlerzu Richtera - godz. 16.30 - Teatr Lalki Tęcza „Osobliwe zdarzenie” w reżyserii M. Spiazkiego. To komedia sytuacyjna, pełna intryg, nieporozumień i zwrotów akcji. Historia miłości przebiega równoległe do miłości ich służących, jednocześnie jest utrudniona przez ich skłóconychojców.

Scena przy Baszcie Czarowica - godz. 14-15 i 16-16,30: - pokazy taneczne grup Enza Junior, Crazy Jump, Chipsy, Popcorny i Good Vibes, godz. 17.40 - warsztaty bębniarskie.

Scena przy Młodzieżowym Domu Kultury - w godz. 13-18 występy uczestników zajęć MDK-u i Słupskiego Ośrodka Kultury.

Scena w parku Pianistyki Polskiej - w godz. 14-17: występy uczestników zajęć Szkoły Muzycznej Yamaha.

Na straganach będzie można kupić takie rzeczy jak: biżuteria metaliczna, prace w drewnie, wyroby gliniane, biżuteria z naturalnych kamieni, witraże, naturalne kosmetyki oraz przetwory. Na głodnych czekać będzie strefa z food truckami

istoiskami gastronomicznymi. Kapsalon Pomorze - holenderski kapsalon (zapekane frytki, mięso, ser i warzywa), Kultowe Zapiekanki, Wanted Food Truck - burgery Buscado - kuchnia meksykańska, Summer Beach - lody i zimne napoje, 5 Surf Burger - burgery, Hello Event - lody, gofry, lemoniada, Pan Baozi - chińskie pierogi i bułeczki na parze, Festiwal Barszczu - oryginalny barszcz ukraiński, Kawiarnia Mobilna - kawa na wynos.

W strefie Rekreacji będzie można wziąć udział w warsztatach: malowania kamieni; batik, toczenia na kole, lalkarstwa i szrudlarstwa, linorytu, manualnych, kaligrafii, wiktoriankiego języka roślin, pisanie gęsim piórem. ©

Najlepsze utwory z polskiej muzyki rozrywkowej

Anria Czerny-Marecka
Słupsk

Polska Filharmonia „Sinfonia Baltica” zapraszana dwa koncerty, podczasktórych będziemy mogli poddać się sentymentalnej podróży do złotych czasów polskiej muzyki rozrywkowej.

12 maja o godz 19 odbędzie się koncert zatytułowany „Śpiewnik koncertowy symfonicznie”. Usłyszymy najpiękniejsze utwory z kanonu polskiej muzyki rozrywkowej, m.in. z repertuaru Zbigniewa Wodeckiego, Andrzeja Zauchy, Grażyny Łobaszewskiej, Krystyny Prońko, Grzegorza Ciechowskiego, Bogusława Meca, zespołów Perfect i Kombii.

Wystąpią Jacek Kotlarski - wokół, prowadzenie koncertu, Patrycja Kotlarska - wokół, Piotr Wrombel - fortepian, aranżacje orkiestrowe, Zbigniew Wrombel - kontrabas, gitara basowa, Sebastian Frankiewicz - perkusja, Adam Klocek - dyrygent, słupska orkiestra.

Z kolei 26 maja, też o godzinie 19, Sinfonia Baltica zaprasza na koncert „W czasie deszczu dzieci się nudzą”. Będzie to program złożony z ulubionych, choć niekoniecznie powszechnie znanych dialogów, łączących popularne piosenki z „Kabaretu Starszych Panów”. Od strony muzycznej scenariusz zawierać będzie znane przeboje, takie jak: „Shimmy szuja”, „Rodzina”, „Przysłyszmy”, i oczywiście tytułową „W czasie deszczu dzieci się nudzą”, a także piosenki mniej popularne, jak: „Wesoły deszczyk”, „W słowach ślad”, „Drobne ogłoszenia” czy nigdy niewykonane „Addio pomidory” w wersji „Gołąbki w pomidorach” oraz polską wersję włoskiego przeboju „Ubostwiam drakę”.

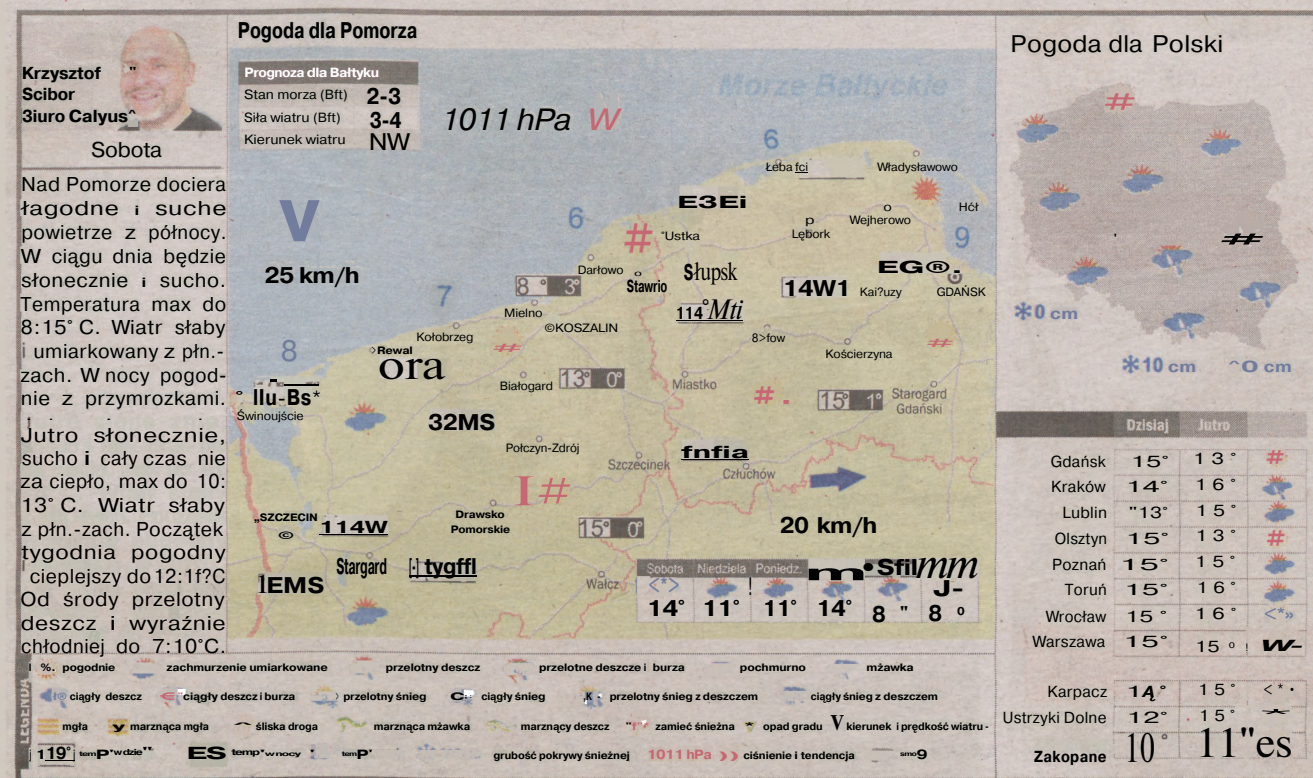
Wystąpią: Dorota Lulka - śpiew, Paweł A. Nowak - akordeon, Maciej Sadowski - kontrabas, Orkiestra Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara.

Bilety w kasie filharmonii i nabletyna.pl. ©



Dorota Lulka

POGODA



Wejź na drogę samuraja

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Klubksięgarnia Cepelin przy Starym Ryнку w Słupsku zaprasza na wernisaż wystawy ilustracji Ryuta Katsury.

Wernisaż odbędzie się w środę, 3 maja, o godzinie 19. Wystawa nosi tytuł „Droga samuraja”. Jej autor, Japończyk Ryut Katsura, mieszka w Słupsku. Pokaże ilustracje, jakie stworzył, odkąd cztery lata temu przeprowadził się ze swojej ojczyzny do Polski.

- Motywami są piękne pejzaże i architektura różnych regionów Polski, które przyciągnęły moją uwagę. Wszystkie zostały narysowane jednym, ciemnym, czarnym piórem. Moim celem było stworzenie na papierze pięknej harmonii między Polską a Japonią - mówi Ryut Katsura. - To moja wdzięczność dla Polaków za zachęcenie mnie do przyjazdu tutaj samotnie, z dalekiego kraju. I to mój własny sposób na przekraczanie barier językowych oraz kulturowych, pozwalający odnaleźć harmonię z tym „innym światem”. ©

Z bezpieczeństwem im po drodze

Konkurs „*Bądź bezpieczny na drodze*”. Ósmoklasiści w Zespole Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku zmierzili się z testem teoretycznym i praktycznym – na symulatorze samochodu osobowego. Ich wiedza zaprocentuje w przyszłości...

