Boże Narodzenie
Choinka jest symbolem rajskiego drzewka/**str. 6,8**

Na Nowy Rok 2022
Horoskop zodiakalny i numerologia/**str. 17, I-IV**

Ciało, dusza, umysł
Mindfulness: powrót do siebie /**str. 14-15**

Porady behawiorystki
Jak przygotować psy i koty na sylwestra /**str. 18**

Piątek-niedziela 24-26 grudnia 2021 | Nr 299 (23 447) Rok 76 www.dziennikbaltycki.pl **3,30** ZŁ W TYM 8%VAT

Dziennik Bałtycki 76 lat

magazyn ŚWIĄTECZNY

ZDROWIA

Bo ono nie tylko w pandemii jest najważniejsze. Miłości, bo bez niej nic nie ma sensu oraz radości z rodzinnych spotkań przy świątecznych stołach

ŻYCZY REDAKCJA

Nr ISSN 2353-6160 Nr indeksu 350-028

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl e7aaf2f08f

DYŻURNY „DZIENNIKA BAŁTYCKIEGO"

facebook.pl/dziennikbaltycki.pl
e-mail: kamil kusier@polskapress.pl
stanisław.balicki@polskapress.pl

Na co dzień pracujemy w dziale wydarzeń „Dziennika Bałtyckiego". W weekend jesteśmy dyżurnymi reporterami i czekamy na telefony i maile.

piątek Kamil Kusier 514 800 984
sobota Kamil Kusier 514 800 984
niedziela Stanisław Balicki 502 339 105

Pogoda na święta

24 grudnia

0°C
-1°C

Barometr **994 hPa**
Wiatr **zach. 8 km/h**
Uwaga **deszcz**

25 grudnia

-1°C
-1°C

Barometr **1011 hPa**
Wiatr **zach. 20 km/h**
Uwaga **deszcz**

26 grudnia

0°C
-2°C

Barometr **1016 hPa**
Wiatr **zach. 16 km/h**
Uwaga **słońce**

WAŻNE TELEFONY:

800 190 590
- numer infolinii NFZ dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem

605 602 195
- telefon alarmowy WSSE - służy do powiadamiania o nagłych sytuacjach zagrożenia sanitarno-epidemiologicznego

58 77 63 444
- infolinia w sprawie koronawirusa czynna w dni powszednie od 7.0 do 15.00

WARTO WIEDZIEĆ

Pogoda
Na Boże Narodzenie

W wigilię Bożego Narodzenia na przeważającym obszarze kraju należy spodziewać się dużego zachmurzenia. Tego dnia może spaść śnieg. Noc z piątku na sobotę najchłodniejsza na północy, ok. - 7 stopni C. Tam też najchłodniej w dzień, około -4 stopnie C, natomiast najcieplejszą częścią Polski będzie południe - około jeden stopień Celsjusza. Zachmurzenie utrzyma się w pierwszy dzień świąt. Meteorolodzy spodziewają się opadów śniegu na wschodzie oraz południu Polski. Słoneczna pogoda zapowiada się w drugi dzień świąt.

Prenumerata Zadzwoń!
58 728 08 17
prenumerata@prasa.gda.pl
prenumerata.dziennikbaltycki.pl

Z życia miasta

FOT. DOMINIKA MAJCZYNA

Wigilia Bożego Narodzenia kończy trwający od 19 listopada Jarmark Bożonarodzeniowy w Gdańsku. Byliście tam w tym roku?

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

Wydarzenia
15. Festiwal Metropolia Jest Okey - muzyka, literatura i teatr

MAT. PRASOWE

W ramach festiwalu odbędą się koncerty zespołów rockowych w Klubie Muzycznym Parlament. Gwiazdą będzie Tomek Lipiński. Będzie to jego ostatni koncert dla trójmiejskiej publiczności – muzyk zapowiedział koniec kariery scenicznej. W ramach stałej współpracy z Radiem Gdańsk odbędzie się też koncert trójmiejskiej grupy Popsysze, która wystąpi wraz z zaproszonymi gośćmi w Studiu im. Janusza Hajduna. Miłośników muzyki klasycznej muzyki organizatorzy zapraszają na koncert formacji O'Bows Quartet w składzie: Magdalena Maniewska (obój), Alisa Kopac (skrzypce), Joanna Kravchenko (altówka), Weronika Kulpa (wiolonczela). Oba koncerty transmitowane będą na antenie radia oraz w internecie. Metropolia jest Okey to również Dni Literatury, a jednym z punktów programu będzie promocja książki „Polski Punk" pod redakcją Anny Dabrowskiej – Lyons na temat zjawiska punk rocka, obecnego również w trójmiejskiej przestrzeni w latach 70-80, a także spotkanie z laureatami Pomorskiej Nagrody Literackiej (Antonim Pawlakiem, Mikołajem Trzaską, Tomaszem Gregorczykiem i Januszem Jabłońskim) w Bibliotece Manhattan.

Z kolei z okazji Dnia Teatru w Centrum św. Jana będzie można zobaczyć musical „Bronisław Piłsudski Was Here. Musical na wałki". To muzyczna opowieść o Bronisławie Piłsudskim, bracie Józefa Piłsudskiego, którego badania nad kulturą Ajnów należą do największych dokonań etnograficznych pierwszej połowy XX wieku. W grudniu zaplanowane jest także kolejne spotkanie w ramach nowego cyklu pt. „Laboratorium Dialogu". To debaty i spotkania z trójmiejskimi muzykami, przedstawicielami trójmiejskiej sceny alternatywnej, wraz z dziennikarzami i zaproszonymi gośćmi.

Koncert
Piosenki kilku pokoleń

MAT. PRASOWE

29 grudnia o 19.00 odbędzie się koncert „Vu is dos gesele" (Gdzie jest ta ulica), który wypełnią pieśni i piosenki, w których zaklęte jest życie wielu pokoleń zwyczajnych ludzi. W pieśniach twórców żydowskich, którzy dla większości pozostali anonimowi słychać wyraźnie odbicie dnia codziennego i święta, odbicie trudu i cierpienia, podniosłości i poniżenia wskutek znojów życia. W programie koncertu znajdą się pieśni żydowskie nawiązujące do tragedii Holocaustu oraz do miejsc, gdzie zamieszkiwała przedwojenna społeczność żydowska, a wśród nich m.in. „Dona, dona", „Kinder-jorn", „Mamele", „Oj dortn, dortn", „Oyfn Pripetshik", „Reyzele", „Shalom aleichem", „Tsen brider", „Unter di pojlisze grinnke bejmelech", „Vu iz dos gesele", „Yiddishe Mame". Wykonawcy: Darek Wójcik vel Davidek – śpiew (na zdjęciu), Szaweł Lipski – fortepian, Przemek Skałuba – klarnet, Maciej Konopiński – recytacja, Stanisława Grażyńska – słowo o muzyce. **Miejsce**: Kościół Garnizonowy pw. Św. Jerzego w Sopocie, ul. Kościuszki 1. Bilety 40 zł na miejscu w dniu koncertu. Rezerwacja biletów 600 290 214.

Muzyka
Bożonarodzeniowy koncert pod patronatem prezydent Gdańska

MAT. PRASOWE

29 grudnia o 19.30 w Archikatedrze Oliwskiej odbędzie się Koncert Bożonarodzenowy pod patronatem prezydenta Gdańska. Program: ARIEL RAMIREZ (1921-2010), MISA CRIOLLA (MSZA KREOLSKA), KYRIE Senor, ten piedad de nosotros / Panie, zmiłuj się nad nami, GLORIA Gloria a Dios, Chwała na wysokości Bogu, CREDO Creo en Dios / Wierzę w Boga, SANCTUS Santo/ Święty, AGNUS DEI Cordero de Dios / Baranku Boży NAVIDAD NUESTRA (NASZE BOŻE NARODZENIE), LA ANUNCIACIÓN Zwiastowanie, LA PEREGRINACION Wędrówka Marii i Józefa, EL NACIMENTO Narodzenie, LOS PASTORES Pasterze, LOS REYES MAGOS - Trzej królowie, LA HUIDA Ucieczka do Egiptu. Wykonawcy: Jerzy Stelmański (tenor I, gitara I), Krzysztof Pękała (tenor II), Sebastian Mandziej (baryton), Damian Bykowski (gitara II), Andrzej Macierzyński (instrumenty klawiszowe), Polski Chór Kameralny, Jan Łukaszewski – dyrygent. Wstęp wolny.

Muzyka
Koncert kolęd

30 grudnia o 18.00 odbędzie się uroczysty koncert kolęd na zakończenie Roku Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Uroczysty charakter koncertu podkreślać będą fragmenty „Oratorium na Boże Narodzenie" Jana Sebastiana Bacha. Koncert zwieńczą popularne kolędy i pastorałki polskie oparte na rytmach polskich tańców narodowych, a wśród nich kolęda „Nad stajenką gwiazda płonie" Jana Maklakiewicza napisana w rytmie zamaszystego poloneza. Nie zabraknie też międzynarodowych szlagierów kolędowych i popularnych amerykańskich piosenek świątecznych. W koncercie udział wezmą znani i cenieni artyści scen Trójmiasta: Anna Kinga Osior – sopran, Jacek Szymański– tenor (na zdjęciu), Dariusz Stanisław Wójcik– bas, Katarzyna Rogalska – skrzypce, Tomasz Klepczyński – klarnet; Rafał Lewandowski – fortepian. **Miejsce:** Dwór Artusa w Gdańsk, ul. Długi Targ 44.
Bilety w cenie 40 zł na miejscu w dniu koncertu. Rezerwacja biletów: 600 290 214.

MAT. PRASOWE

eprasa.pl e7aaf2f08f

Mikołaj jako tajemniczy przyjaciel i świnki z piernika, czyli Boże Narodzenie na świecie

Obyczaje

Kinga Czernichowska
kinga.mierzwiak@polskapress.pl

Zupa z płaszczki, zgniłe ziemniaki w prezencie od trolli albo obrazy z Dzieciątkiem Jezus w oknach kamienic - to niektóre z tradycji świątecznych za granicami naszego kraju.

Okazuje się, że nie dla każdego Wigilia i święta Bożego Narodzenia znaczą to samo, co dla nas. Odróżnia nas nie tylko to, co znajduje się na świątecznych stołach (lokalna kuchnia to jeden z tych aspektów kulturowych, które najchętniej odkrywamy w czasie podróży), ale również sposób spędzania i celebrowania Wigilii i Bożego Narodzenia.

W Polsce wszystko, co najważniejsze dla świątecznego czasu, rozgrywa się w czasie Wigilii. Już miesiąc wcześniej szukamy prezentów, ozdób na choinkę, a w ostatnich dniach przed świętami uwijamy się jak w ukropie, by zdążyć ze zrobieniem pierogów. Niektórzy przygotowania zaczynają jeszcze wcześniej - jesienią chodzą na grzybobranie często po to, by mieć jak najlepsze domowe uszka z grzybami.

Nie Wigilia, a świąteczny poranek jest wyczekiwany

Jednak nie dla każdego Wigilia jest punktem kulminacyjnym świąt.

- W USA w Wigilię kładziemy się normalnie spać, jedynie bardzo religijne osoby czekają do pasterki o północy. To pierwszy dzień świąt jest tym najważniejszym - opowiada Jim Williams, znany też jako Famous Jim Williams, satyryk i twórca stand-upów. - Dzieci oczekują świątecznego poranka, bo dopiero wtedy mogą znaleźć prezenty pod choinką i w skarpetach na kominku.

Chociaż Jim mieszka w Polsce od kilkunastu lat, nie zawsze obchodzi święta w tradycyjnym polskim stylu.

- Nasze dzieci dostają prezenty w pierwszym dniu Bożego Narodzenia. Kiedy spędzamy święta z rodziną żony, to owszem, jest kolacja wigilijna. Natomiast od dobrych kilku lat jeździmy z rodziną do Czech, w góry. Wychodzimy z założenia, że święta to bycie razem i najważniejszy jest właśnie wspólnie spędzony czas.

Święty Mikołaj w krótkich spodenkach

Z USA przenosimy się do Ameryki Południowej.

- W Brazylii jest teraz środek tropikalnego lata. Święty Mikołaj w krótkich spodenkach surfuje po falach i wygrzewa się na słońcu - opowiada Beata Pawlikowska, podróżniczka i autorka wielu książek, m.in. „Blondynka na Wyspie Zakochanych" i „Śniadania świata".

Chociaż my w kraju też już od kilku lat żyjemy wspomnieniem śnieżnych świąt, to tam można o nich tylko pomarzyć.

- Mikołaj nie zapomina oczywiście o prezentach. W Brazylii jest tradycja zwana amigo secreto, czyli „tajemniczy przyjaciel". Znajomi, przyjaciele, krewni zostawiają dla siebie drobne podarki, podpisując je zmyślonym imieniem i nazwiskiem. Dopiero w pierwszym dniu świąt można przyznać się, że było się dla kogoś Świętym Mikołajem.

Dla niegrzecznych zgniły ziemniak

Na Islandii to nie Mikołaj rozdaje prezenty, a trolle. Zaczynają schodzić z gór 12 grudnia. Kertasnikir, ostatni z trzynastu, dociera do domów Islandczyków 24 grudnia. Grzecznym dzieciom trolle przynoszą prezenty, natomiast niegrzecznym - zgniłe ziemniaki.

W Gruzji prawdziwe świętowanie zaczyna się od pasterki, a więc także nie w Wigilię. Perełką świątecznych uroczystości gruzińskich jest spektakl, który rozpoczyna się zaraz po mszy. Wierni i kapłani przechodzą ulicami z uroczystą procesją, niosąc dobrą nowinę o narodzinach Chrystusa.

W USA to pierwszy dzień świąt jest tym najważniejszym. Dzieci znajdują wtedy prezenty pod choinką

W religijny sposób obchodzi się święta w Hiszpanii. Tam już nawet przed wejściami do kościołów widać duże szopki, także żywe. W rozświetlonych oknach kamienic wystawiane są obrazy z Dzieciątkiem Jezus, a choinki dekoruje się suszonymi owocami, kokardami, orzechami i słomą.

Piernikowe miasteczko i orszaki na ulicach

Dla Norwegów najważniejsze jest oczekiwanie na święta.

- Cały grudzień jest magicznym czasem w Norwegii. Ludzie kupują kalendarze adwentowe: dla dzieci ze słodyczami, dla dorosłych popularne są takie z kosmetykami - mówi Oliwia Szymańska, skandynawistka. - Wyjątkowy jest Dzień Świętej Łucji, czyli tej, która przynosi światło. Na ulicach miast organizowane są wówczas przepiękne orszaki.

Kulinarne przygotowania rozpoczynają się przed samymi świętami. Dzień przed Wigilią wypieka się pierniki, a w sklepach królują nie piernikowe serduszka, a świnki. Norwegowie uwielbiają pierniki, dlatego już w listopadzie w Bergen powstaje największe na świecie piernikowe miasto. Tradycja jego budowy trwa nieprzerwanie od 1991 roku. Na wigilijnych stołach, oprócz pierników, pojawią się: żeberka jagnięce, lutefisk (suszona ryba macerowana w ługu sodowym) i glögg, czyli grzaniec na bazie miodu, goździków, orzechów, z alkoholem lub bez.

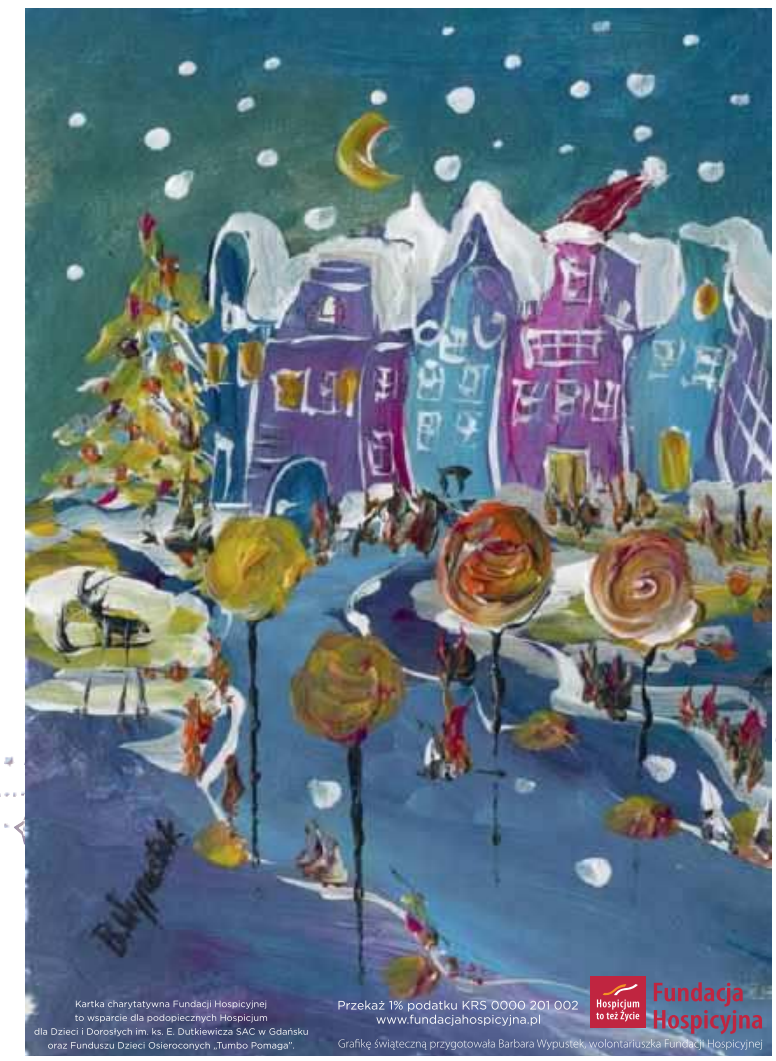
W Dublinie na świątecznych stołach będzie indyk i pieczona szynka. Co do tego? Między innymi, zupa z melona, smażone ziemniaki, chleb sodowy i śliwkowy pudding.

W polskich miastach na rynku mamy choinkę, świąteczne jarmarki, oświetlone są ulice, ale nie w każdym mieście ma błyszczeć i świecić.

Gdzieniegdzie zderzymy się z szykownością i można by rzec „wrodzoną" skromnością. Np. w Paryżu, gdzie pod katedrą Notre Dame stoi wysoka choinka, ozdobiona tylko papierowymi gołębiami i aniołami.

©℗

REKLAMA 0010348028



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Szanowni Państwo,
z okazji świąt Bożego Narodzenia
życzymy Wam cennych chwil z bliskimi,
radości z rzeczy ważnych
i mniej ważnych oraz odpoczynku
od codziennego zabiegania,
a w nowym 2022 roku pomyślności
i satysfakcji w każdej dziedzinie życia

Jan Kleinszmidt
Przewodniczący Sejmiku
Województwa Pomorskiego

Mieczysław Struk
Marszałek
Województwa Pomorskiego

eprasa.pl e7aaf2f08f

Jazda na narkotykowym haju. O włos od tragedii

Chojnice

Zatrzymany przez policjantów ruchu drogowego 35-latek, jadący peugeotem odpowie za kierowanie pojazdem pod wpływem narkotyków. Odurzony kierowca uderzył podczas wykonywania nieprawidłowo manewru zawracania w inny samochód oraz ogrodzenie posesji. W trakcie czynności mundurowi dodatkowo znaleźli przy mężczyźnie różnego rodzaju środki narkotyczne oraz ustalili, że mieszkaniec Chojnic nie posiada uprawnień do kierowania.

Policjanci zostali wezwani do kolizji drogowej na ul. Staszica w Chojnicach. Na miejscu zastali świadków zdarzenia, kierującego peugeotem oraz mniej zadowolonych pokrzywdzonych, którym zostało uszkodzone osobowe BMW oraz ogrodzenie. W trakcie podejmowanych czynności policjanci ustalili przebieg zdarzenia.

- Jednak w trakcie rozmowy z kierującym peugeotem uwagę funkcjonariuszy zwróciło jego nienaturalne zachowanie, co dało mundurowym podejrzenie, że sprawca zdarzenia może być pod działaniem narkotyków lub alkoholu - podają funkcjonariusze z pomorskiej KWP. - Przeprowadzone badanie alkomatem wskazało wynik 0,00 promila. Jednak badanie narko-testerem potwierdziło przypuszczenia policjantów, że jest pod ich działaniem, do czego zresztą sam się przyznał.

Mężczyzna został zatrzymany i doprowadzony do komendy, gdzie w toku dalszych czynności okazało się, że mężczyzna przy sobie posiadał w kieszeni kurtki oraz bieliźnie różnego rodzaju środki narkotyczne, które zostały zabezpieczone do prowadzonego postępowania. Mężczyzna noc spędził w policyjnym areszcie.

Kierowca - jak podaje policja - usłyszy zarzuty kierowania pojazdem pod wpływem działania środka odurzającego bez uprawnień oraz spowodowania kolizji drogowej, za co grozi mu kara do 2 lat więzienia oraz grzywna.

Dodatkowo odpowie również za posiadanie narkotyków. Za to przestępstwo sąd może go skazać na trzy lata pozbawienia wolności.. ©℗ **(R)**

REKLAMA 0010351278

INTER GROUP
GRUPA KAPITAŁOWA

Zatrudni w Gdańsku:

(Wrzeszcz i Śródmieście)

Pokojowe w hotelach

Jesteśmy Zakładem Pracy Chronionej, szukamy osób niepełnosprawnych jak i pełnosprawnych. Doświadczenie nie jest niezbędne, szkolimy przed rozpoczęciem pracy.

OBOWIĄZKI:
sprzątanie pokoi hotelowych i powierzchni wspólnych

OFERUJEMY:
- umowę o pracę lub zlecenia, praca może być stała lub dodatkowa
- wynagrodzenie od 12 zł/h netto (regularne i terminowo wypłacane)
- dofinansowania z zakładowego funduszu rehabilitacyjnego osób niepełnosprawnych, np. zakup leków, okularów, dojazdy do pracy i inne
- pełne umundurowanie oraz sprzęt niezbędny do pracy

Zainteresowane pracą osoby prosimy o kontakt

tel. 721 100 312

REKLAMA 0010367167

Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe Nadleśnictwo Elbląg

ogłasza przetarg nieograniczony ofertowy na dzierżawę nieruchomości Skarbu Państwa o powierzchni 1,5360 ha, położonej w Mikoszewie, Gmina Stegna, stanowiącej działkę ewidencyjną nr 116/14 na cel budowy i utrzymania ośrodka wypoczynkowego.

Więcej informacji na stronie BIP Nadleśnictwa Elbląg pod adresem:
https://www.gov.pl/web/nadlesnictwo-elblag/wystapienia-komunikaty-i-ogloszenia

Oszczędzać czy nie... Oto jest świąteczny dylemat Polaków

Pomorze/Kraj

W dobie pandemii i rosnącej inflacji kwestia ograniczania wydatków na produkty spożywcze przed Bożym Narodzeniem wyraźnie dzieli Polaków. 45 proc. konsumentów, odpowiadających za codzienne zakupy w swoich domach, zamierza oszczędzać. Natomiast niewiele mniej, bo 40 proc. badanych, nie ma zamiaru z niczego rezygnować.

FOT. DARIUSZ ŚMIGIELSKI

40 proc. respondentów nie oszczędzało, realizując zakupy. Tradycyjnie najwięcej pieniędzy wydamy w sklepach na artykuły spożywcze. Na drugim miejscu będą prezenty

Do tego dla 8 proc. ankietowanych perspektywa ewentualnego zaciskania pasa nie ma żadnego znaczenia. Z kolei 7 proc. respondentów jeszcze nie wie, co zrobi. Eksperci komentujący badanie tłumaczą, że wyniki właściwie odzwierciedlają polaryzację stylów życia i dochodów rodaków. I dodają, że Polacy chcą, żeby święta wyglądały jak dawniej, nawet jeśli są teraz w trudniejszej sytuacji ekonomicznej. Platforma analityczno-badawcza Uce Research przeprowadziła dla Grupy Blix wywiady internetowe z ponad 1,1 tys. dorosłych konsumentów odpowiedzialnych za codzienne zakupy w swoich domach. - Ci, którzy zdecydowanie chcą ograniczać wydatki, mogą być do tego zwyczajnie zmuszeni, np. z powodu utraty części dochodów w czasie pandemii. Niektóre osoby, widząc rosnące ceny, obawiają się pogorszenia swojej sytuacji ekonomicznej za kilka miesięcy. Mogą więc uważać, że raczej muszą zacisnąć pasa przed świętami - mówi dr Jolanta Tkaczyk z Akademii Leona Koźmińskiego.

Z kolei 40 proc. respondentów nie będzie oszczędzało, realizując zakupy. Wśród nich 36 proc. raczej z niczego nie zrezygnuje, a 4 proc. nie ma co do tego wątpliwości. Jak zauważa Marcin Lenkiewicz, współautor badania z Grupy Blix, część konsumentów, która nie planuje ciąć wydatków, jest niewiele mniejsza od odsetka oszczędzających. Zdaniem eksperta, wynika to z tego, że święta są czasem wyjątkowych spotkań z bliskimi. Polacy chcą, żeby wyglądały one jak dawniej, nawet jeśli teraz jest trudniej.

- Już od dawna mówi się o konsumentach dwóch prędkości, tj. nastawionych bardziej konsumpcyjnie i tych, którzy z różnych przyczyn starają się ograniczać to zjawisko. Polaryzacja stylów życia i dochodów nie jest wyłącznie domeną polskiego społeczeństwa. To globalny trend, który uwypuklił się w ostatnim czasie - tłumaczy ekspert z Akademii Leona Koźmińskiego.

Badania potwierdzają też, że większość Polaków - mimo pandemii - będzie korzystać ze sklepów stacjonarnych. - Klienci oswoili się z koronawirusem i zawierzyli szczepieniom. Nie boją się spiętrzenia klientów w ostatnim tygodniu czy nawet w kilku dniach przedświątecznych - mówi dr Andrzej Maria Faliński, wiceprezes Stowarzyszenia Forum Dialogu Gospodarczego, były wieloletni dyrektor generalny Polskiej Organizacji Handlu i Dystrybucji. ©℗

(RYP)

Chronią Wielką Aleję Lipową przed skutkami solenia dróg

Gdańsk

Agnieszka Kujawska
redakcja@prasa.gda.pl

Gdański Zarząd Dróg i Zieleni rozstawił 5,5 km specjalnych mat przeciwsolnych wzdłuż pasów zieleni znajdujących się na al. Zwycięstwa i Trakcie Konnym. Mają one zabezpieczyć zabytkową Wielką Aleję Lipową przed solą drogową i błotem pośniegowym.

FOT. GZDIZ

Drzewostan w Wielkiej Alei Lipowej będą ochraniać maty

GZDiZ zabezpiecza od kilku tygodni miejską roślinność, rosnącą w pasach drogowych, przed negatywnymi skutkami zimy. W ostatnich dniach listopada i na początku grudnia związano w snopki ozdobne trawy na zieleńcach, które uchronią je przed ewentualnym złamaniem pod naporem śniegu. Ponadto w 35 lokalizacjach ustawiono półmetrowe płotki z tworzywa sztucznego, które osłaniają drzewa i niskie rośliny przed solą drogową i błotem pośniegowym.

- Teraz zabezpieczamy drzewa i zieleń w Wielkiej Alei Lipowej. Nie stosujemy tam typowych płotków, a po raz pierwszy specjalne maty. Czym różnią się one od standardowych osłon? Przede wszystkim rozmiarem. Są wyższe - mają 75 cm wysokości, dzięki czemu mogą zatrzymać więcej zanieczyszczonej wody i błota, które wychlapywane są spod samochodowych kół. Ponadto są wykonane z innego materiału - to tkanina powlekana polietylenem, która jest nakładana na drewniane paliki. Dzięki zastosowaniu bardziej elastycznej tkaniny maty ułożone zostaną w taki sposób, by powstał z nich również tzw. fartuch ochronny. Część maty ułożona będzie na ziemi, by osłonić podłoże przed wsiąkaniem w nie wody z solą drogową, co ochroni korzenie rosnących w Alei lip - tłumaczy Magdalena Kiljan, rzeczniczka Gdańskiego Zarządu Dróg i Zieleni.

Łącznie w obszarze Wielkiej Alei Lipowej ustawionych zostanie 5,5 km mat przeciwsolnych po obu stronach al. Zwycięstwa oraz Traktu Konnego. Zastosowanie tego rodzaju ochrony jest zgodne z wytycznymi i zalecaniami zawartymi w projekcie koncepcyjnym rewaloryzacji Wielkiej Alei Lipowej. Osłony w postaci płotków, które były montowane wzdłuż Alei w minionych latach zostały wykorzystane w innych miejscach. ©℗

eprasa.pl e7aaf2f08f

REKLAMA 0310294262

Z Facebookiem europejskie firmy rozwijają działalność.

Większość ankietowanych małych firm z UE używających aplikacji Facebooka deklaruje, że pomogły im one w czasie pandemii przyciągać nowych klientów*. Jedną z takich firm jest rodzinny salon optyczny VisionOttica Accardi z Palermo we Włoszech. Kiedy z powodu lockdownu konieczne było zamknięcie salonu, przychody spadły natychmiast o 70%. Właściciele firmy, Fabrizio i jego syn Riccardo, dostosowali się szybko i przenieśli sprzedaż online. Z klientami komunikowali się przez Facebooka i Messengera, a fizyczne konsultacje zastąpili konsultacjami wideo. W rezultacie do 85% nowej sprzedaży odbywa się teraz online, za co zasługę właściciele przypisują usługom Facebooka.

Fabrizio mówi: „W tym trudnym okresie więcej osób nauczyło się korzystać z platform internetowych. Jasno to widać po liczbie ludzi, do których udało nam się dotrzeć”.

Salon Fabrizia i Riccarda znów jest otwarty, ale nadal zamierzają oni oferować swoje produkty także online. Gdy dodać do tego posty organiczne i reklamy, firma odnotowała wzrost zaangażowania w markę na Facebooku na poziomie 1000%.

Z Facebookiem europejskie firmy rozwijają działalność.

Dowiedz się więcej na stronie about.fb.com/pl/europe

FACEBOOK

* Badanie firmy Ipsos MORI. W ogólnoświatowym badaniu przeprowadzonym w lutym i marcu 2021 r. udział wzięło 7500 małych i średnich firm z UE.

eprasa.pl e7aaf2f08f

magazyn

rodzinny

Dziennik Bałtycki

Świąteczna choinka jest symbolem rajskiego drzewka życia

Choinka - przy niej topnieją nasze serca. Ale jak drzewo rajskie stało się choinką? Kto ją wymyślił ? **- wyjaśnia ksiądz profesor Józef Naumowicz z Instytutu Filologii Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego**.

FOT. 123RF

Choinka jest wspomnieniem drzewa rajskiego, więc powinna być tak wspaniała, jak to czujemy. Zielona, bo oznacza życie

Rozmowa

Z księdzem prof. Józefem Naumowiczem rozmawia Grażyna Kuźnik.

Kiedy ostatnio ksiądz ubierał choinkę?

O, taką wielką choinkę to dawno, jeszcze w dzieciństwie chyba. W naszym domu w Bakałarzewie choinkę stroiło się w samą Wigilię, było nas pięciu braci i ubieraliśmy ją, jak umieliśmy. Pamiętam papierowe ozdoby, gwiazdę na czubku, słodycze, włosy anielskie i co bardzo ważne, światełka - początkowo to były świeczki woskowe przypinane do gałązek za pomocą klamerek. Ale to był dom rodzinny. Później tylko ustawiałem choinkę w seminarium duchownym, pomagałem też ustawiać drzewko na parafiach, a sam teraz przygotowuję malutką choinkę w moim pokoju.

Napisał jednak ksiądz o niej książkę „Historię świątecznej choinki". Zawiera wiele faktów, które czasem nie zgadzają się z tym, co się potocznie o niej uważa. Wymyślił ją Marcin Luter?

W mieszkaniach rodzin protestanckich widuje się czasem obrazki, na których Luter siedzi przy pięknej, rozświetlonej choince, wśród rodziny, gra na gitarze i śpiewa pieśni. Zachował on ten piękny zwyczaj drzewka bożonarodzeniowego, natomiast, wbrew tradycyjnemu przekazowi, nie on go wymyślił. Kiedy w 1517 roku ogłosił swoje tezy, zwyczaj ten był już znany, chociaż jeszcze mało rozpowszechniony.

Dzisiaj trudno sobie wyobrazić Wigilię i święta Bożego Narodzenia bez choinki. Okazuje się, że nie jest to tak bardzo stary zwyczaj.

Trzeba pamiętać, że choinka jest symbolem rajskiego drzewa życia. Zanim zaczęto takie drzewko ustawiać w kościołach i domach, było ono często przedstawiane w ikonografii, widnieje na najwcześniejszych malowidłach w rzymskich katakumbach, potem w malarstwie średniowiecznym. Oczywiście, było przedstawiane jako drzewo liściaste, ale piękne, zielone, z dorodnymi, kolorowymi owocami, figami czy innymi. W Europie przyjęło się jednak, że były to jabłka. To drzewko rajskie zmieniło się, można tak powiedzieć, wtedy, gdy w późnym średniowieczu w przeddzień święta Bożego Narodzenia wystawiano misteria oparte na dziejach Adama i Ewy, a drzewo było głównym rekwizytem na scenie. Misteria te wystawiano w Niemczech, Francji czy Anglii, ale trudno było zimą o piękne drzewo liściaste, a zatem stawiano iglaste; jodełkę, sosnę czy świerk. Wieszano na nim kolorowe owoce, dodano także świeczki. Wciąż było to drzewko rajskie. Te przedstawienia rajskie, jakie organizowano przed kościołami 24 grudnia były tak ważne, że kiedy nawet one zamarły, ten dzień nadal jest nazywany dniem Adama i Ewy. I zachowano także zwyczaj, by w tym dniu ustawiać, już w kościołach, na placach czy w domach - zielone, żywe drzewko, pięknie oświetlone, ozdobione owocami i innymi rajskimi delicjami.

Wiemy, że już dawni chrześcijanie w IV wieku, aby uczcić Boże Narodzenie, szykowali zielone wieńce.

Choinka nie jest więc daleką krewną starożytnych wieńców, którymi w święta ozdabiano domy? Albo echem celtyckiego kultu drzew?

Z moich badań wynika, że rodowód choinki jest ściśle chrześcijański, ale jej obecna forma tworzyła się przez długie wieki. Jej inspiracją było rajskie drzewko, dlatego Kościół nigdy nie miał żadnych zarzutów ani wątpliwości wobec strojenia choinki w domu, składania pod nią prezentów. Choinka to symbol oczekiwania na Jezusa, a jego narodziny przynoszą przecież ludziom nadzieję i pociechę. Wiemy, że już dawni chrześcijanie w IV wieku, aby uczcić Boże Narodzenie, szykowali zielone wieńce.

Dokończenie na str. 8

eprasa.pl e7aaf2f08f

REKLAMA
0010366386

60 lat opec

Bezpiecznych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia,
spędzonych w ciepłej, rodzinnej atmosferze
oraz inspirujących życiowych wyzwań
i realizacji marzeń w Nowym Roku
swoim Klientom i Partnerom życzy
Okręgowe Przedsiębiorstwo
Energetyki Cieplnej Sp. z o.o.

Jesteśmy jedną drużyną.

Wejdź na www.opecgdy.com.pl i skorzystaj z aplikacji EBOK

Masz pytanie? 800-380-006 bok@opecgdy.com.pl

eprasa.pl e7aaf2f08f

Dziennik Bałtycki
Piątek–niedziela, 24–26.12.2021

Nasza choinka jest symbolem - rajskiego drzewka życia

Dokończenie ze str. 6

To komu w końcu można podziękować za to, że mamy w domu choinki, oświetlone, obwieszone czym się da „jak choinki"? Naszą dziecięcą radość?

Ustaliłem, że choinki na Boże Narodzenie jako pierwsze pojawiły się w Alzacji pod koniec XV wieku. Najstarszy przekaz na ten temat, jaki udało mi się znaleźć, pochodzi z 1492 roku, to także data odkrycia Ameryki. W tym roku jednak nadal nie było powszechnie choinek w alzackich domach, chociaż kto wie? Jodłami wtedy udekorowano katedrę w Strasburgu i inne miejscowe kościoły. Może wpływ na to miały Alpy, gdzie rosły te drzewa i urzekająco odcinały się od bieli śniegu? Po jakimś czasie wydano zarządzenia, żeby w okolicach Bożego Narodzenia lepiej strzec jodły w górach, widocznie ludzie je ścinali i zabierali za darmo do domu, a władze chciały je sprzedawać. W każdym razie pomysł zaczął się rozpowszechniać w niemieckiej Nadrenii, potem w miastach portowych północnej Europy, w tzw. Hanzie. To właśnie tamtejsze zamożne gildie, bractwa i różne stowarzyszenia zaczęły bogato dekorować choinki.

Co wszystkim bardzo się spodobało, więc zaczęli szybko naśladować nowy sposób wyrażania radości z Bożego Narodzenia?

Nie był to jednak błyskawiczny proces. W Gdańsku po raz pierwszy odnotowano obecność choinek w 1698 roku, sprzedawano je wtedy na targu, więc musiały być już dobrze znane. Było to pierwsze miasto na obecnym terenie Polski, gdzie pod koniec XVII wieku przyjął się ten zwyczaj. Choinki pojawiły się też dość wcześnie we Wrocławiu czy Głogowie, wtedy niemieckich. Długo jednak omijały polskie miasta, ale niespodziewanie przyjęły się w Rosji. To był skutek działania cara Piotra I Wielkiego, który na przełomie XVII i XVIII wieku pilnie naśladował zachodnią Europę.

FOT. 123RF

Choinki na Boże Narodzenie jako pierwsze pojawiły się w Alzacji pod koniec XV w. Z czasem z czasem stały się powszechne. Drzewko jednało ludzi, przynosiło zgodę i ciepło

A u nas wciąż popularna była podłaźniczka, też przecież na swój sposób atrakcyjna.

Tak, ale nie miała jednego ważnego elementu - światła, czyli symbolu narodzin Zbawiciela, światłości świata. Były to gałązki drzewa iglastego, czasem czubki jodły czy świerku, które wisiały u powały w domach. Dekorowano je opłatkami i tym, co rosło w sadzie i polu, jabłkami, orzechami, słomianymi ozdobami. W domach snopki siana przypominały o tym, że Jezus urodził się w stajence. W końcu podłaźniczki zastąpiły choinki, ale na polskich wsiach jeszcze w XX wieku nie były oczywiste. Właśnie to w moich badaniach zaskoczyło mnie najbardziej, że wieś tak długo była nieufna wobec choinek. To był zwyczaj raczej miejski, w dodatku w Polsce uważano, że pruski. Do Warszawy przyszedł razem z zaborcami, kiedy w 1795 roku miasto znalazło się pod pruskim zaborem. Ten okres był niezbyt długi, ale jednak wystarczył, żeby choinki trafiły do warszawskich domów. A moda na nie rozeszła się po innych polskich miastach.

Teraz nie ma już dla nas Wigilii bez choinki. Prawie każde miasto chce ją mieć, jak najwyższą, najbardziej rozświetloną. A my wzajemnie się pytamy - masz już choinkę?

W Wersalu pierwszą choinkę postawiono dla Polki Marii Leszczyńskiej, żony Ludwika XV. Na placu świętego Piotra w Watykanie pierwsza choinka stanęła dopiero na prośbę papieża Jana Pawła II w 1982 roku. Pomysł najpierw nie bardzo się podobał, dla Włochów najważniejszym symbolem Bożego Narodzenia są szopki. Ale choinka w Watykanie pojawia się odtąd co roku, jedna była też podarunkiem z Zakopanego.

Kiedy choinki stały się w Polsce powszechne?

Pomijając oporne wsie, właściwie dopiero w XIX stuleciu. Połączono je u nas z szopkami, które nadal często stoją pod naszymi choinkami. Kiedy wybuchła I wojna światowa, nawet żołnierze na froncie chcieli mieć choinkę. Jej symbolika miała taką siłę, że wrogowie bratali się przy niej, składali sobie życzenia. Drzewko jednało ludzi, przynosiło zgodę, ciepło, to jego bardzo ważna misja do dzisiaj. Jest znakiem nadziei na lepsze życie. Protestanci tak jak katolicy są mocno do tego symbolu przywiązani, ale nie stawiają szopek, jak robią to katolicy. Choinki bywają też w żydowskich domach, lecz jako ukłon dla globalnej już tradycji.

Dekoracje choinki również mają swoje znaczenie.

Na szczycie gwiazda betlejemska, symbol tej, która wskazywała drogę do miejsca urodzin Jezusa. Światła, bo nadchodzi światłość. Owoce, to pamiątka Raju. Anioł oznacza dobroć, ochronę. Bombki to metafora świata, odkupionego przez Zbawiciela. Słodycze - radości. Choinka jest wspomnieniem drzewa rajskiego, więc powinna być tak wspaniała, jak to czujemy. Zielona, bo oznacza życie. W wielkich sklepach, reklamach widzimy choinki często bez tych ważnych symboli, ale przecież i tak budzą dobre uczucia. Przy nich topnieją nam serca.

A gdzie ksiądz profesor spędzi tegoroczną Wigilię?

Przyjdą do mnie do domu znajome małżeństwa, przyjaciele, tylko że będą musieli przynieść wigilijne potrawy, bo ja mam z ich przygotowaniem niemały problem.

O swojej książce napisał ksiądz, że choinka może być: „Wszechświatem sensów, symboli, a także ziemskich i nieziemskich mocy, radości i nadziei".

Cieszmy się z niej, nieważne, czy prezent pod nią podrzuci św. Mikołaj, Dzieciątko, Gwiazdor czy Aniołek, bo zdania na ten temat nadal są między nami podzielone. Życzę czytelnikom w święta Bożego Narodzenia bliskości, zgody i samych dobrych emocji. I ładnej choinki, bo przecież ona upiększa i oświetla nasze życie.

AUTOPROMOCJA 0010372041

eprasa.pl e7aaf2f08f

Najmłodsi opowiadają o świętach

Co to są Święta Bożego Narodzenia? Jakie życzenia składamy sobie w tym czasie? O co chodzi z tą tradycją świąteczną?

Sprawdźcie, co mają na ten temat do powiedzenia przedszkolaki z Przedszkola Publicznego im. Janusza Korczaka w Pruszczu Gdańskim.

Pytania

Danuta Strzelecka
danuta.strzelecka@polskapress.pl

Wybraliśmy się do Przedszkola Publicznego im. Janusza Korczaka w Pruszczu, by porozmawiać z przedszkolakami o nadchodzących świętach. Zobaczcie, jak dzieci je odbierają i co o nich myślą.

Co to są Święta Bożego Narodzenia?

● to są takie dni, kiedy jest choinka i dekoracje; ● wtedy się pisze list do świętego Mikołaja; ● a my śpiewamy w domu kolędy; ● jest zima i pada śnieg.

Czy święta Bożego Narodzenia są potrzebne? Dlaczego?

● żeby się cieszyć i się dobrze bawić; ● są potrzebne po to, żebyśmy nie chodzili do przedszkola i mama i tata do pracy, i żeby spotykać się z rodziną i innymi przyjaciółmi; ● żeby fajnie spędzać czas; ● są potrzebne choinkom, żeby je ładnie ubrać na święta; ● po prostu, żeby świętować.

Co to jest tradycja? Znacie jakieś tradycje świąteczne?

● tradycja jest wtedy, gdy ciągle robi się to samo, np. sprząta przed świętami; ● pani w przedszkolu mówiła, że też ubieranie choinki i siano pod obrusem to też chyba; ● jeszcze dodatkowy talerz i widelec dla zgubionej osoby; i dzielenie się opłatkiem też; ● moja mama mówi, że tradycyjny jest karp i jego łuski, mama je wszystkim rozdaje.

Jak spędza się święta?

● ja przyjeżdżam do babci na obiad; ● może przyjść Mikołaj i rozpakujemy prezenty i można się wtedy bawić zabawką, którą chciało się dostać; ● dorośli też dostają prezenty, na przykład coś, co jest potrzebne: jakieś miski i garnki; ● jak ktoś jest niegrzeczny to dostaje rózgę; ● a moja mama mówi, że będziemy trzy dni siedzieć przy stole i jeść; ● trzeba wszędzie w domu powiesić światełka i wtedy już będą święta; ● trzeba dużo rzeczy ugotować i upiec.

FOT. PRZEDSZKOLE PUB. W PRUSZCZU GD.

W rozmowie o Bożym Narodzeniu udział wzięli: Pola, Milanka, Mikołaj, Julka, Tosia, Wojtek Sz., Wojtek F., Szymon i Ania

Jak wyglądają przygotowania do świąt Bożego Narodzenia?

● Mikołaj sam produkuje zabawki w fabryce, razem z elfami; ● u nas się gotuje praktycznie zawsze barszcz; ● a już dawno zrobiłam pierniki; ● moja mama robi karpia w galarecie; ● a u mnie jest choinka, tylko jeszcze niejest ubrana; ● moja mama zrobiła długą listę zakupów i są tam aż trzy rzeczy do kupienia; ● mama moja robi „ziupę" i lody; jeszcze można zrobić pierogi; ● trzeba zrobić świąteczne porządki, szczególnie w moim pokoju, bo mam tyle zabawek, że nie mam gdzie już spać, bo te zabawki są wszędzie, nawet w moim łóżku, dlatego śpię z rodzicami; ● trzeba przygotować sukienkę czerwoną w gwiazdki, bo mama kupiła mi na święta.

Jakie życzenia składamy sobie na święta?

● żeby wszyscy byli uśmiechnięci i szczęśliwi; ● dużo zdrowia; ● dużo smacznych rzeczy, słodyczy; ● oczywiście dużo prezentów, żeby się nie nudzić w święta, tylko zająć rozpakowaniem ich; ● spędzenia czasu z rodziną; ● a ja słyszałam, że życzy się wszystkim, żeby było wszystko jak dawniej, ale nie wiem co to znaczy...

Życzenia przedszkolaków

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku 2022, pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia wszystkim mieszkańcom Pruszcza Gdańskiego i Czytelnikom Dziennika Bałtyckiego. Niech ten wyjątkowy czas pełen będzie radości, spokoju, wzruszeń i rodzinnego ciepła, a w nadchodzącym roku wszystkim dopisuje zdrowie, gdyż życzenia zdrowia mają w tym trudnym dla wszystkich czasie szczególne znaczenie. Życzymy szczęścia oraz wszelkiej pomyślności i niezapomnianych chwil spędzonych wśród najbliższych.

Dzieci oraz kadra Przedszkola Publicznego im. Janusza Korczaka w Pruszczu Gdańskim

REKLAMA 0010356180

eprasa.pl e7aaf2f08f

Dziennik Bałtycki
Piątek–niedziela, 24–26.12.2021

JAK ŚWIĘTOWAĆ I... NIE SZKODZIĆ?

To, co nam sprawia przyjemność, nie zawsze jest dobre dla naszej planety.
Jak chcąc sprawić na święta radość sobie i innym, nie szkodzić środowisku?

Święta

oprac. Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Czas przed Bożym Narodzeniem to jeden z najlepszych okresów w handlu. Sklepy prześcigają się w promocjach, a przedstawiciele firm handlowych zacierają ręce, ciesząc się ze świątecznej prosperity. Wielu z nas, nie potrafiąc oprzeć się przedświątecznej gorączce i okazjom, kupuje pod wpływem impulsu rzeczy, które wcale nie są potrzebne – dla siebie i innych w prezencie. W ten sposób, niestety, sztucznie napędzamy produkcję, a na dodatek generujemy góry odpadów, które zostaną na Ziemi jeszcze przez setki lat.

Kupujmy rozważnie

Każdy z nas na pewno co najmniej raz w życiu dostał świąteczny prezent, który trafił na dno szafy, a po jakimś czasie na śmietnik. Dlatego, jeśli kupujemy dla naszych bliskich, spytajmy, co tak naprawdę chcieliby dostać i wybierzmy jedną rzecz z ich listy. Dzięki temu będziemy mieć pewność, że prezent ucieszy obdarowywanego i będzie mu służył. Warto też planować takie zakupy z wyprzedzeniem i zbierać inspiracje przez cały rok (to do zapamiętania na przyszłość). Trzymając się krótkiej listy, unikniemy kupowania przypadkowych przedmiotów ze względu na cenę. Pamiętajmy też, że kupując poza sezonem przecen, możemy zaoszczędzić więcej niż wtedy, gdy skuszeni obniżkami, bez namysłu wrzucamy do koszyka przypadkowe produkty. Podczas wyprzedaży zawsze kupujemy większą ich liczbę. A mniej znaczy więcej – dla naszej kieszeni i dla planety. Jeżeli wiemy, że prezent, który dostaliśmy, nie jest trafiony, oddajmy go komuś, komu przyda się bardziej.

Postaw na recykling

W co zapakować podarunki? Koniecznie skorzystajmy z ekorozwiązań. Zamiast jednorazowych torebek i dekoracji z tworzyw sztucznych, wykorzystajmy materiały pochodzące z recyklingu. Papier makulaturowy, a nawet strony ze starych podręczników czy czasopism połączone w ciekawy kolaż świetnie sprawdzą się przy kreatywnym zawijaniu upominków. Dzięki temu w rozsądny sposób ograniczymy wykorzystywanie zasobów naturalnych potrzebnych do produkcji tego surowca, m.in. włókien roślinnych z drzew czy wody. Po użyciu tych materiałów będzie można oddać je do ponownego przetworzenia. Jeśli wybieramy torby upominkowe, nie wyrzucajmy ich, ale zatrzymajmy na kolejne lata. Są one zrobione z takich papierów, że można je wykorzystywać wiele razy. Same w sobie staną się pamiątką minionych świąt, będą przywoływać miłe wspomnienia; mogą też stać się bohaterami rodzinnych anegdot...

Całoroczne prezenty

Prezenty starajmy się kupować takie, które będą nas cieszyć dłużej niż kilka dni w roku. – Produkcja swetra z wizerunkiem Mikołaja czy kuchennych akcesoriów w choinki wygeneruje taki sam ślad węglowy, jak stworzenie produktów bez świątecznych elementów, z których skorzystamy przez cały rok. Dobrym pomysłem są też upominki o małym wpływie na środowisko, takie jak bilet do teatru, voucher na kurs online czy zaproszenie na kolację do wegetariańskiej restauracji. Jeśli jednak chcemy postawić na inny drobiazg, odwiedźmy lokalne sklepiki, okolicznych rzemieślników lub twórców. Kupimy coś oryginalnego i wesprzemy sąsiedzki biznes, a przy okazji zminimalizujemy nasz wpływ na globalne ocieplenie. Kupując lokalnie, mamy pewność, że produkty nie będą musiały przebyć długiej drogi z odległej fabryki na innym kontynencie.

Nie marnujmy jedzenia

Jak podaje Instytut Ochrony Środowiska, w każdej sekundzie w Polsce do śmieci trafia 150 kg żywności. W okresie świąt ten problem zazwyczaj narasta. Myśląc o jedzeniu, bierzemy pod uwagę tylko końcowy produkt, więc wydaje się nam, że wyrzucamy tylko niedojedzone danie czy kawałek chleba. Tak jednak nie jest.

– Wyrzucając jakikolwiek produkt, marnujemy jednocześnie wszystkie zasoby, które były potrzebne do jego wyprodukowania: wodę, składniki mineralne z gleby, nawozy – mówi Joanna Lotkowska, edukatorka żywieniowa z organizacji ProVeg Polska, partnera merytorycznego programu PrzyGOTUJMY Lepszy Świat. – Dla środowiska szczególnie dotkliwe będzie nieumiejętne gospodarowanie żywnością pochodzenia zwierzęcego. Do jej produkcji potrzebujemy jeszcze więcej wody, gruntów, na których hoduje się zwierzęta i uprawia rośliny, z których powstaje dla nich pasza. Przez to, że ten łańcuch jest dłuższy, wytwarza się też o wiele więcej gazów cieplarnianych. Hodowla na przemysłową skalę odpowiada za około 50 procent gazów wytwarzanych w wyniku produkcji żywności. W związku z tym wyrzucony plasterek szynki nigdy nie będzie tylko zmarnowanym jednym plasterkiem szynki.

Warto o tym pamiętać, nie tylko od święta zresztą. Kupujmy mądrze, racjonalizujmy ilość przygotowywanego jedzenia i przechowujmy żywność w odpowiednich warunkach. To, czego nie zdołamy zjeść, oddajmy innym, wspierając lokalne jadłodzielnie.

FOT. 123 RF

Prezenty możemy zrobić sami z ekologicznych materiałów, a nadmiarem żywności podzielić się z potrzebującymi

FOT. 123 RF

Jeśli nie mamy papieru z odzysku, wykorzystajmy zwykły szary lub opakowania i ozdoby schowajmy na kolejne święta

REKLAMA 0010363949

eprasa.pl e7aaf2f08f

FOT. MAT. PRAS. PROFI

FOT. ORCHIDEA CREATIVE GROUP

Wykwintny i smaczny pasztet świąteczny

Na święta, prócz różnych mięs, na przekąskę można upiec też pasztet

Święta

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Ten pieczony na wzór ciasta jest szczególnie często przygotowywany właśnie z okazji świąt. Nie bez znaczenia pozostaje związek pomiędzy oryginalną francuską nazwą tego specjału - obecnie pâté, dawniej pasté - a rzeczownikiem określającym ciasto - pâte. Pierwsze pasztety były przyrządzane głównie poprzez wypiekanie mięsnej masy. Dopiero z czasem pojawiła się odmiana pasztetów podawanych na zimno, a nazwa „mięsnych" wypieków została jednocześnie określeniem produktów serwowanych jedynie na zimno, które nie są przyrządzane w piekarniku. Pasztet zapiekać można również w kąpieli wodnej lub w brytfannie. Na Zachodzie częściej spotykane jest zapiekanie mięsnej masy w cieście (pâté en croute). W podobnej formie występuje on również w kuchni polskiej, pod postacią paszteciików, nadziewanych nie tylko mięsem, ale i na przykład kapustą, grzybami. Historyczną krainą pasztetu, a w zasadzie pâté, jest średniowieczna Francja. Pierwsze wzmianki o sztuce przyrządzania pasztetów pojawiają się w wersetach spisanych przez XIV-wiecznego poetę normandzkiego Grace de la Bigne. Wspomniana przez niego receptura składała się z... trzech dużych kuropatw, sześciu przepiórek i dwunastu skowronków. Nasze współczesne domowe pasztety nie mają aż tak wyszukanej receptury, ale mogą być również wyśmienite w smaku.

Ci, którzy mięsa nie jadają, mogą upiec pasztet wegański.

ŚWIĄTECZNY PASZTET Z PISTACJAMI I ŻURAWINĄ

Składniki:
80 dag mięsa z udek kurczaka, 20 dag piersi kurczaka, 60 dag drobiowych wątróbek, 25 dag boczku, 3 łyżki masła, włoszczyzna: po 1 marchewce i pietruszce, kawałku selera i pora, 2-3 jaja, 1 bułka kajzerka lub 2 kromki chleba tostowego, 3 ziarna ziela angielskiego, 2 liście laurowe, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz i gałka muszkatołowa, 2/3 szklanki pistacji obranych z łupinek, 1/2 szklanki suszonej żurawiny

Mięso myjemy, zalewamy około 1,5 litra zimnej wody, dodajemy boczek, włoszczyznę, ziele angielskie i liście laurowe oraz sól. Zagotowujemy i na wolnym ogniu gotujemy ok. 1 godziny. Wyjmujemy z wywaru mięso i warzywa, studzimy. Wątróbkę myjemy, osuszamy i smażymy na 1 łyżce masła. Studzimy. Ugotowane mięso drobiowe, boczek, warzywa z wywaru, usmażoną wątróbkę, namoczoną w mleku lub wodzie i odciśniętą bułkę mielimy dwukrotnie. Dodajemy posiekany czosnek, doprawiamy solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Mieszamy bardzo dokładnie, dodając żółtka jaj, pistacje i żurawinę, a na koniec ubitą na sztywno pianę z białek. Masę przekładamy do keksówki wyłożonej pergaminem lub wysypanej bułką tartą i dokładnie uklepujemy. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 190°C. Pieczemy około 60 minut. Studzimy w keksówce, a następnie chłodzimy dobrze w lodówce. *(profi.com.pl)*

PASZTET Z PIECZONYCH WARZYW I RYŻU

Składniki:
2 saszetki ryżu parboiled, 4 marchewki, 4 pietruszki, 2 łodygi selera naciowego, 4 ząbki czosnku, 1 cebula, 1 łyżeczka majeranku, 1 łyżeczka tymianku, 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku, 1 łyżeczka oregano, sól i pieprz, 50 ml oleju rzepakowego

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Warzywa i czosnek obrać, natrzeć olejem i solą. Zapiekać w żaroodpornym naczyniu pod przykryciem w temperaturze 180 st. C aż będą miękkie (40-60 minut). Upieczone warzywa i połowę ryżu zmielić w maszynce do mięsa. Dodać pozostały ryż, olej i przyprawy. Całość piec około 40 minut w tej samej temperaturze. *(www.britta.pl)*

PASZTET Z FASOLI Z GRZYBAMI

Składniki:
bułka tarta 50 g, suszone grzyby 50 g, olej do smażenia, 2 cebule, czosnek 2 ząbki, kiszona kapusta (odciśnięta) 100 g, woda ok. 100 ml ,czerwona fasola 500 g, 3 jajka, gałka muszkatołowa 0,5 łyżeczki, suszony majeranek 0,5 łyżki, sól, pieprz, masło do wysmarowania formy

Bułkę tartą miksujemy w blenderze z 4 suszonymi grzybami. Na oleju smażymy posiekane cebule, czosnek i kiszoną kapustę, podlewamy wodą i lekko dusimy przez ok. 10 minut, aż woda odparuje. Pozostałe grzyby moczymy i gotujemy do miękkości. Następnie grzyby odcedzamy, kroimy w drobną kostkę i dodajemy do kapusty. Gotujemy fasolę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Fasolę miksujemy z jajami i odrobiną wody. Do zmiksowanej fasoli dodajemy kapustę z grzybami, doprawiamy gałką muszkatołową, majerankiem oraz solą i pieprzem. Formę do pieczenia smarujemy masłem i oprószamy bułką tartą z grzybami. Przygotowaną masę przekładamy do formy. Pieczemy ok. 40-50 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C (termoobieg). Po upieczeniu zostawiamy w formie do ostudzenia. Pasztet możemy podawać na ciepło lub zimno z sosami lub warzywnymi konfiturami. *(przepis poleca znany mistrz kuchni Karol Okrasa)*

FOT. MAT. PRAS. BRITTA

FOT. MAT. PRAS. PROFI

eprasa.pl e7aaf2f08f

Dziennik Bałtycki
Piątek–niedziela, 24–26.12.2021

Kto nie zdąży upiec pasztetu od podstaw, może go przygotować na skróty

Tarta z pasztetem i orzechami włoskimi: *1 gotowy ulubiony pasztet, 1 garść orzechów włoskich, 500 g mąki pszennej, 250 g masła, 100 g wody, 2 łyżki soli, natka pietruszki*. Połączyć mąkę, zimne masło i sól. Wyrobić szybko ciasto, nie zagniatać za długo. Zawinąć w folię spożywczą i odstawić na 30 min. do lodówki. Pasztet rozdrobnić w misce i dodać grubo siekane orzechy. Tortownicę nasmarować olejem, ciasto rozwałkować na grubość 0,5 cm i wyłożyć nim tortownicę. Dodać pasztet. Z pozostałego ciasta wyciąć paski o szerokości 1 cm i grubości 0,5 cm, ułożyć na pasztecie tworząc kratkę. Piec około 20-25 min. w 190 st. C. Posypać świeżą natką pietruszki. *(www.pekpol.pl)*

Pasztet pieczony w cieście francuskim: *4 nieduże pasztety pieczone, 2 arkusze ciasta francuskiego, 300 g pieczarek, 2 duże cebule, 2 łyżki oleju, 1 jajko*. Cebulę posiekać w piórka, pieczarki pokroić, smażyć na złoto na oleju, a potem ostudzić. Ciasto francuskie rozwinąć i przekroić na pół wzdłuż dłuższego boku. Na środku ciasta ułożyć usmażone pieczarki, na nich trochę cebuli, potem pasztet, a na nim znów pieczarki i cebulę. Przykryć naciętymi paskami ciasta. Wierzch posmarować rozmąconym jajkiem. W ten sposób przygotować wszystkie pasztety. Ułożyć je w formie do pieczenia, piec 30 min. w 180 st. C (góra-dół i termoobieg) *(sokolow.pl)*

FOT. FOT. ZM PEKPOL

FOT. MATERIAŁY PRASOWE MSM MONKI

FOT. PIXABAY

FOT. PIXABAY

FOT. PIXABAY

Na świąteczny obiad wybierzmy dobre mięso, takie jak wołowina, kaczka czy gęś. Podajmy je elegancko, w towarzystwie rozmaitych warzyw. Kto mięsa nie je, ryb na pewno przygotował więcej, nie tylko te na Wigilię

Wołowina wolno pieczona z sosem serowo-chrzanowym

Składniki:

1,5 kg wołowiny pieczeniowej (udziec)
1 łyżka ziół prowansalskich
1/4 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
2 gałązki rozmarynu
4 ząbki czosnku
3 łyżki oleju rzepakowego

sos chrzanowo-serowy: 400 g serka topionego kremowego
300 g tartego chrzanu
100 ml słodkiej śmietany 18%
100 ml mleka
sok z jednej limonki
sól i cukier do smaku

Przyrządzamy sos: wszystkie składniki przełożyć do rondelka i podgrzewać często mieszając, aż do zagotowania. Gdyby sos za bardzo zgęstniał, dodać mleka. Podawać na ciepło lub zimno. Przyrządzamy mięso: w mięso dokładnie wetrzeć zioła, pieprz, igiełki rozmarynu i rozdrobniony czosnek. Zawinąć w folię spożywczą i odstawić na noc do lodówki. Kolejnego dnia odwinąć z folii i delikatnie obsmażyć na złoty kolor ze wszystkich stron. Następnie szczelnie zawinąć podwójnie w folię spożywczą, potem w aluminiową i piec w piekarniku, w 80 st. C przez 2,5 godziny. Aby mięso było mniej krwiste, wydłużyć czas pieczenia do 3 godzin. Po wyciągnięciu z piekarnika odczekać 10 minut, odwinąć z folii i pokroić na porcje. Podawać z sosem chrzanowo-serowym.
(www.msm-monki.pl)

Wołowina w czerwonym winie

Składniki:

500 g wołowiny pokrojonej w kostkę
200 ml czerwonego, wytrawnego wina
garść rodzynek
3 cebule pokrojone w ćwiarteczki
100 g małych pieczarek
2 marchewki pokrojone w talarki
4 łyżki sosu sojowego
świeży tymianek
pieprz
słodka papryka do smaku
olej do smażenia

Na głębokiej patelni rozgrzewamy olej. Wołowinę kroimy w kostkę i smażymy na patelni ok. 5 min. Cebule kroimy w ćwiartki, marchewki w talarki. Do wołowiny dodajemy: pokrojone warzywa, przyprawy i rodzynki. Całość podlewamy czerwonym winem i sosem sojowym. Przykrywamy pokrywką. Dusimy na małym ogniu ok. 90 min. Podajemy z podgrzaną bagietką. Posypujemy całość świeżym tymiankiem.

(kuchnialidla.pl)

Piersi kaczki faszerowane suszonymi śliwkami i morelami

Składniki:

4 piersi kaczki, umyte i osuszone
pieprz, sól, 3-4 łyżki siekanego tymianku

farsz: 16 suszonych moreli
16 suszonych śliwek
8 fig suszonych

sos: 80 g cukru
sok z 2 pomarańczy, umytych (250 ml soku)
3 łyżki octu winnego białego
80 g masła
szczypta cynamonu

Piersi kaczki myjemy, osuszamy, usuwamy zbędny tłuszcz i żyłki (tłuszcz zostawiamy do smażenia). Skórę kaczki nacinamy delikatnie wzdłuż po jednej stronie piersi i umieszczamy mięso w naczyniu żaroodpornym. Kaczkę doprawiamy pieprzem, solą i 3-4 łyżeczkami świeżego tymianku. Figi, morele i śliwki suszone siekamy. Mieszamy. Bierzemy pierś kaczki, nakładamy na nią farsz, na farsz nakładamy drugą pierś, tworząc coś w rodzaju kanapki. Całość związujemy razem sznurkiem. Tak samo robimy z kolejną parą piersi. Całość wkładamy w naczyniu żaroodpornym do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C na 20-25 minut. Do rondla dodajemy 80 g cukru, podgrzewamy, gdy cukier się stopi, dodajemy 3 łyżki octu winnego, sok pomarańczowy i szczyptę cynamonu. Do sosu dodajemy 80 g masła, które rozpuszczamy. Sos redukujemy. Do smaku dodajemy sól i pieprz. Podajemy na przykład z pęczakiem lub inną kaszą.

Kaczka w sosie pieczarkowo-szalotkowym

Składniki:

sól, pieprz
300 g szalotek, pokrojonych w piórka
1 kg pieczarek, pokrojonych w ćwiartki
4 ząbki czosnku, drobno posiekane
50 g masła
250 ml czerwonego wina wytrawnego

Kaczkę porcjujemy na uda, piersi i skrzydełka, odcinamy nadmiar skóry z piersi. Mięso doprawiamy solą oraz pieprzem. Skórę przekładamy do zimnego naczynia żeliwnego i podgrzewamy do całkowitego wytopienia tłuszczu. Dodajemy masło, rozpuszczamy, wkładamy kawałki kaczki skórą do dołu i smażymy z każdej strony do zrumienienia. Kaczkę z częścią tłuszczu przekładamy do drugiego naczynia żaroodpornego i pieczemy 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200 stopni C. W naczyniu po smażeniu mięsa szklimy szalotkę i przekładamy ją do miseczki. Rozgrzewamy olej i smażymy pieczarki doprawione solą około 6-8 minut. Dodajemy szalotki i czerwone wino, gotujemy, mieszając od czasu do czasu. Dodajemy niewielką ilość masła, doprawiamy solą i pieprzem. Przed podaniem dodajemy posiekaną bazylię. Na paterę lub duży talerz wykładamy sos z pieczarkami i szalotkami. Na wierzch kładziemy kaczkę, polewamy sosem i dekorujemy świeżą bazylią.

(kuchnialidla.pl x 2)

eprasa.pl e7aaf2f08f

bezpłatny dodatek do gazety

Dziennik Bałtycki

HOROSKOP
zodiakalny na 2022 rok

Piątek, 24/12/2021

Rok 2022 przyniesie więcej optymizmu, nadziei i konkretnych okazji, aby znaleźć się w lepszym miejscu lub zacząćwszystko na nowo. Planety sprzyjają korzystnym zmianom, inwestycjom i decyzjom, jak również nauce konkretnych umiejętności, które mogą podnieść nasze zawodowe kwalifikacje. Jowisz od stycznia do maja przebywać będzie w znaku Ryb i sprzyjać osobom otwartym na zmiany i potrafiącym dostosować się do nowej sytuacji. W maju Jowisz wkroczy do znaku Barana, gdzie sprzyjać będzie tym, którzy znają się na zarządzaniu, biznesie, szybkim podejmowaniu decyzji.
Saturn w Wodniku zapowiada ważne wydarzenia dziedzinach związanych z edukacją, sprawami społecznymii zaawansowaną technologią. Koniec kwietnia, pierwsza połowa maja, koniec października i pierwsza połowa listopada to momenty w roku 2022, w których trzeba zwracać większą uwagę na bezpieczeństwo i nie ryzykować w sprawach finansowych. To również czas podejmowania ważnych decyzji i dostosowywania się do zmian, na które nie mamy wpływu.

FOT. GETTYIMAGES

eprasa.pl e7aaf2f08f

Dziennik Bałtycki
Piątek–niedziela, 24–26.12.2021

Baran
(21.03- 19.04)

Działaj, zdobywaj, ryzyku, a szybko osiągniesz sukces. Czeka cię rok pełen nowych propozycji. Planeta Jowisz od maja do października przebywa w twoim znaku zodiaku i sprzyja związkom, nauce, twojej pracy, awansowi. Czas bardzo sprzyja zyskom, awansowi, zdobyciu szacunku i prestiżu. Pluton w kwadraturze do twojego znaku ostrzega jednak, abyś przestrzegał reguł i pilnował spraw zawodowych, a wszystko będzie dobrze. Od końca maja do początku lipca uważaj na słowa, bo wojowniczy Mars w twoim znaku uczyni cię bardziej niecierpliwym, zaczepnym i nieprzewidywalnym.

Miłość i rodzina

Saturn w kwadraturze do twojego znaku sprzyja utrwalaniu tego, co zdobyłeś przez ostatnie lata. Zdobędziesz się na ważne wyznanie i deklarację, wspólne mieszkanie czy poczęcie dziecka. Związki oparte na prawdziwych uczuciach mają szansę na rozkwit! Samotne Barany wiosną i latem mają szansę odnowić relację z kimś, z kim los je dawniej rozłączył. Jowisz osłabi twój krytycyzm i poczujesz ochotę na romantyczne zauroczenie. W drugiej połowie roku zaczniesz doceniać uroki rodzinnego życia, pogodzisz się z kimś z rodziny.

Praca i pieniądze

Mimo powodzenia w sprawach finansowych wskazana jest ostrożność. Na początku roku sprawy związane z zawodowymi sprawami mogą nie układać się aż tak pomyślnie, jakbyś sobie tego życzył. Będziesz musiał pokazać innym, jak zarządzać majątkiem i sprawnie inwestować. Uporządkuj swoje rachunki, bądź oszczędny i skromny. Nie bierz kredytów, jeśli nie jest to konieczne. Od maja do października możesz spodziewać się większych zysków i zawodowych sukcesów.

Byk
(20.04- 20.05)

W tym roku staniesz się bardziej wymagający nie tylko dla innych, ale i dla siebie samego. Planeta Saturn nakłaniać cię będzie do podsumowań i radykalnych decyzji. Uran w twoim znaku dodawać ci będzie odwagi. W lipcu i sierpniu dołączy do niego Mars. Ich wpływ uczyni z ciebie twardego negocjatora i odważnego lidera. Poczujesz, że potrzebujesz w życiu więcej swobody i przestrzeni. Bez żalu zakończysz relacje, które nie pozwalają ci skupić się na tym, co jest dla ciebie najważniejsze. Trudne wybory już w sierpniu i wrześniu okażą się opłacalne. W kwietniu i listopadzie na twoje zachowanie i życiowe wybory będą silnie wpływać zaćmienia Słońca i Księżyca, które utworzą się w twoim znaku zodiaku. Bądź wtedy czujny, odczytuj znaki od losu i nie odkładaj na później ważnych spraw.

Miłość i rodzina

Nie zmieniaj się, bo wszystko się ułoży! Bądź w tym roku taki, jakim lubisz się najbardziej: energiczny, otwarty i wesoły. Od osób, które mówią ci, że z różnych powodów tak nie wypada, trzymaj się z daleka. Wiosna i Jesień sprzyjają miłości, a lato romantycznym podróżom. Jowisz zadba, abyś nie spędził wakacji sam! W stałych związkach nastanie wreszcie więcej zrozumienia i miłości. Planeta Wenus najbardziej sprzyja samotnym Bykom w maju, czerwcu i październiku. Umawiaj się wtedy na randki, wychodź z domu i ryzykuj, a znajdziesz miłość.

Praca i pieniądze

W pierwszej połowie roku Saturn pomoże ci sprawnie krzątać się wokoło swoich spraw. Bądź punktualny i pracowity, a zwyciężysz w sporze, a nawet pokonasz kogoś, kto stoi na drodze do sukcesu. Od czerwca poczujesz, że możesz trochę zwolnić. Rozwijaj pomysły z poprzednich miesięcy, a powiedzie się współpraca z młodymi osobami. Jesienią sprzyjają ci Merkury i Wenus. Zapisz się na kurs, zdobywaj najlepsze oceny i dyplomy. Wszystko to przyda ci się pod koniec roku, kiedy pojawi się szansa na awans i podwyżkę. Czas sprzyja szybkim zyskom i trwałym dokonaniom.

Bliźnięta
(21.05- 21.06)

Rok 2022 będzie dla ciebie wyjątkowo udany. Jowisz da ci szansę spełnienia marzeń, a Saturn pokaże, ile jeszcze jest w twoim życiu do osiągnięcia i obudzi twoje ambicje. Intuicja podpowiadać ci będzie korzystne rozwiązania. Wiosną dużo zyskasz dzięki udanej współpracy z innymi ludźmi. Wszędzie, gdzie się pojawisz, spotkasz się z życzliwością i zrozumieniem. Kwadratura Neptuna latem sprzyja zajęciom, które związane są z pięknem i sztuką. Od sierpnia do września aktywny i niespokojny Mars będzie przebywał w twoim znaku. Rozsądnie podejmuj życiowe decyzje, nie kieruj się złością i chwilową zmianą nastroju.

Miłość i rodzina

Nie będziesz się nudzić, czeka cię wiele ciekawych spotkań i intrygujących znajomości. Jowisz od maja do października zapewni ci powodzenie, a także postawi na twojej drodze wyjątkowe osoby. Bliźnięta pozostające w stałych związkach w kwietniu zafundują ukochanej osobie małą rewolucję! Uda ci się tak zorganizować różne obowiązki domowe, abyście mogli mieć więcej czasu dla siebie nawzajem. Egzotyczne podróże będą bardzo udane. Druga połowa roku sprzyja umacnianiu związków i nawiązywaniu trwałych przyjaźni.

Praca i pieniądze

Dzięki korzystnym umowom i właściwym podziale obowiązków zyskasz w 2022 roku więcej pieniędzy. Warto je zainwestować, bo czas sprzyja pomnażaniu gotówki. Interesy, o których dotychczas tylko marzyłeś, zaczniesz realizować w drugiej połowie roku. Bądź jednak czujny, a w styczniu nie mów wszystkim o swoich planach. Im więcej zachowasz w tajemnicy, tym lepiej, bo unikniesz kłopotów z konkurencją. Nie buntuj się przeciw szefowi, dostosuj się do innych, bo dzięki pracy zespołowej więcej zyskasz niż w pojedynkę. Daj sobie pomóc. Wiosną i latem działaj odważnie, a szybko osiągniesz sukces

Rak
(22.06- 22.07)

Nareszcie szansa na stabilizację i sukces. W 2022 roku twoje sprawy biec będą spokojnym rytmem, a ty nad wszystkim odzyskasz kontrolę. Trygon Jowisza od stycznia do maja oraz w listopadzie i grudniu pomoże ci stanąć na nogi, znaleźć ciekawych znajomych, a nawet zmienić pracę na lepiej płatną. W drugiej połowie roku Uran pomoże ci w ustabilizowaniu twojej sytuacji zawodowej i finansowej. Opozycja Plutona wciąż skłania cię do poszukiwań artystycznych, psychologicznych i duchowych.

Miłość i rodzina

W miłości czeka cię spokojniejszy rok. Ciesz się rodzinnym szczęściem i przestań wszystkich naokoło pouczać. Wiosną grożą ci jednak nieporozumienia ze starszymi osobami, które mogą wtrącać się w twoje prywatne sprawy. Przyjmuj dobre rady, ale decyzje podejmuj samodzielnie! Samotnym Rakom nie grozi nuda, choć w ich otoczeniu więcej będzie dobrych przyjaciół, niż romantycznych adoratorów. Wakacyjny wyjazd może to zmienić, jeśli tylko pozwolisz komuś zrobić pierwszy krok. Koniec roku przyniesie szczęśliwe wydarzenia rodzinne, a Raki bez pary wreszcie przestaną być samotne.

Praca i pieniądze

Pojawią się nowe źródła dochodów, ale rok nie sprzyja zbyt ryzykownym inwestycjom. Zajmij się spłacaniem starych kredytów, a będziesz cieszyć tym, co udało ci się osiągnąć. Praca i kariera nie będą twoim głównym celem, zapragniesz mieć więcej czasu dla siebie i swojej rodziny. Dopiero w drugiej połowie roku poczujesz przypływ zawodowych ambicji. Bądź czujny, bo pojawi się wtedy korzystna propozycja zmiany stanowiska lub pracy.

eprasa.pl e7aaf2f08f

Lew
(23.07- 22.08)

Przed tobą ważne zadania i odpowiedzialne wybory. Podejmij się ważnych spraw, które dotyczą całej rodziny. Załatw zaległe wizyty w urzędach, sądach czy u prawnika. Będziesz decydować, rządzić i dzielić obowiązki. Dzięki Jowiszowi, który do maja będzie działał korzystnie na twój znak, masz szczęście do ludzi, działając razem z kimś zyskasz więcej niż w pojedynkę. Kwadratura Urana wciąż nakłania cię do zmian, nie podejmuj jednak ryzyka, jeśli nie jesteś pewien wygranej. Od maja do października jest najlepszy czas na odważne działanie.

Miłość i rodzina

Odkryjesz na nowo uroki bycia we dwoje. Staniesz się serdeczny i wyrozumiały, a partner zrozumie, że życie bez ciebie jest smutne i ponure. Rok sprzyja szczęśliwym wydarzeniom rodzinnym, chrzcinom, wspólnym uroczystościom. Dla samotnych Lwów najlepszy czas w miłości to marzec, czerwiec, lipiec i sierpień. Spotkasz wreszcie kogoś, kto rozumie twoje szalone i niekonwencjonalne podejście do życia. Uran w kwadraturze do twojego znaku sprawi, że pociągać cię będą nietypowe związki lub relacje z osobami spoza twojego kręgu znajomych.

Praca i pieniądze

Zapowiada się pracowity rok. Będziesz inwestować, decydować i rozmyślać o sprawach, które dotyczą całej firmy lub nawet branży. Twoje doświadczenie i pomysły w lipcu i sierpniu przydadzą się współpracownikom. Wszystko się uda, ale trzymaj się z daleka od interesów, które nie wydają ci się pewne lub poważne. Zadbaj w tym roku o swoje pieniądze. Zaplanowanie wydatków i stały limit na karcie kredytowej pomoże ci zaoszczędzić pieniądze na egzotyczny wypoczynek. Opozycja Saturna przyniesie okazję do poważnych inwestycji. Mieszkanie, ziemia lub nowy samochód staną się tematem numer jeden podczas rodzinnych spotkań. Rozsądna inwestycja zwróci się wielokrotnie po kilku latach.

Panna
(23.08- 22.09)

W 2022 roku zrozumiesz, że nie tylko praca jest najważniejsza. Opozycje Jowisza i Neptuna sprawią, że intuicja cię nie zawiedzie, bo czasami każdy w życiu musi zwolnić, zająć się domem i życiem duchowym. Prywatne i rodzinne sprawy znajdą się w centrum twojego zainteresowania. Spodziewaj się w tym roku szczęśliwych rodzinnych wydarzeń. Ktoś zaprosi cię na ważną uroczystość, a być może powierzy zaszczytną funkcję. Trygony Plutona i Urana zapewnią ci stabilność życiową i finansową.

Miłość i rodzina

Podejmij odważne miłosne decyzje, poparte głęboką refleksją na temat natury uczuć. Staniesz się pewny tego, czego pragniesz od drugiej osoby. Kto sprosta twoim wymaganiom, tego hojnie wynagrodzisz! Kto odważy ci się przeciwstawić, temu postawisz trwałe warunki. Powodzenie w miłości sprzyja ci w kwietniu i maju, a w listopadzie unikaj dwuznacznych romansów! Ktoś może chcieć od ciebie stanowczo zbyt wiele lub pojawi się kilka okazji jednocześnie. Miłość to także sztuka wyboru, a najlepszym doradcą jest twoje własne serce.

Praca i pieniądze

Pierwsza połowa roku przyniesie ci mądre pomysły i wspaniałe okazje, które będą rozwijać się i przynosić zyski przez następne miesiące. W kwietniu proś o awans lub szukaj lepszej posady. Latem odczujesz ogromną pokusę lenistwa, ale nie warto jej ulegać i zanadto się nad sobą rozczulać. W drugiej połowie roku nadarzy się okazja do zarobienia sporych pieniędzy. W listopadzie i grudniu Jowisz przyniesie korzystną propozycję, da ci szansę na szybki awans.

Waga
(23.09- 22.10)

Nadszedł twój czas! Znajomi, współpracownicy i pomocy sami zaczną pukać do twoich drzwi. Jowisz od maja do października przebywa w opozycji do twojego znaku i bardzo ci sprzyja. Staniesz się bardziej pewny siebie i swoich możliwości. Kłopotów będzie mniej, a powodów do radości więcej. Zapomnisz wreszcie o zmartwieniach i problemach minionego roku. Uda ci się spełnić marzenie bliskiej osoby, a trudne sprawy wyjaśnią się na korzyść twojej rodziny To dobry rok, aby odważyć się na zakup większego mieszkania, działki czy nowego samochodu. Kwadratura Plutona doda ci determinacji i pewności siebie.

Miłość i rodzina

Odkryjesz w sobie romantyczną duszę, spotkasz na swojej drodze niezwykłe osoby. Jeśli jesteś samotny, to zaufaj radom rodziny i przyjaciół. Dzięki ich pośrednictwu w drugiej połowie roku możesz zawrzeć ważną znajomość. Wagi w związkach poważnie podejdą do wspólnych spraw. Wiosną przekonasz partnera do pomysłu, który obojgu wyjdzie na dobre. W lipcu, sierpniu i wrześniu samotni mają szansę na miłość. Latem zdobędziesz nowych przyjaciół, wybierzesz się w egzotyczną podróż.

Praca i pieniądze

Bierz udział w konkursach, interesuj się każdą nową sprawą, spotykaj się z wpływowymi osobami. Otrzymane wiosną i latem propozycje wymagać będą szybkich decyzji. Nie przywiązuj się do starych schematów i nie broń przed potrzebnymi zmianami. Jesienią będziesz zadowolony z tego, co udało ci się osiągnąć. Uda ci się dokonać korzystnej transakcji. Będziesz mógł pozwolić sobie na bardziej luksusowe życie

Skorpion
(23.10- 21.11)

Przed tobą ważny rok. Dobrze się zastanów, co chcesz kontynuować w kolejnych latach, a co warto odpuścić, zakończyć lub przekazać innym. Uran w opozycji do twojego znaku sprzyja sprawom, które wymagają od ciebie świeżego spojrzenia, a nawet zdolności do ryzyka. Efekty tego, co w tym roku osiągniesz, okażą się trwałe. Kwadratura Saturna przypomni ci o zaległych sprawach, ale uporasz się z nimi bardzo szybko. Od stycznia do maja Jowisz pomoże ci zdobyć nowych znajomych, którzy okażą się dobrymi doradcami. Zaćmienia Księżyca i Słońca w twoim znaku zodiaku w maju i październiku wskażą ci nową drogę. Unikaj jednak wtedy nieprzemyślanych i ryzykownych decyzji.

Miłość i rodzina

Lato w tym roku będzie gorące! W czerwcu szczęście bardzo ci sprzyja. W twoim otoczeniu pojawi się więcej interesujących osób. Wybierz tę, która ma podobne do twoich zainteresowania, a nie będziesz się nudzić przez jesień i zimę. W stałych związkach mnóstwo szczęścia, to dobry rok aby brać ślub i starać się o dziecko. Wszystko się ułoży po twojej myśli, mów tylko głośno, czego pragniesz.

Praca i pieniądze

W tym roku najważniejsi będą ludzie! Jowisz sprawi, że łatwo będzie ci odnaleźć się w nowym środowisku, a nawet zdobyć poparcie różnych ważnych osób dla swoich działań. W sierpniu, październiku i listopadzie oczekuj większych zysków, ale także propozycji służbowych wyjazdów lub nawet dalszej nauki. Wyjdź z cienia i pokaż, na co cię stać. Skorpiony, które marzą o założeniu własnego biznesu, w drugiej połowie roku powinny zacząć realizować od dawna odkładane plany.

eprasa.pl e7aaf2f08f

Strzelec
(22.11- 21.12)

Czeka cię rok pełen wyzwań i ciekawych niespodzianek, na które od dawna czekałeś! Jowisz w trygonie do twojego znaku od maja do października korzystnie wpłynie na twoją karierę, a Saturn w sekstylu pomoże ci w zrobić jedną rzecz, ale od początku do końca i z wielkim sukcesem. Nowe wyzwania uświadomią ci, czego się w życiu nauczyłeś i ile wartościowych rzeczy możesz jeszcze zrobić. Neptun w kwadraturze sprawi, że im wyżej będziesz w tym roku mierzyć w każdej dziedzinie życia, tym wyżej w przyszłości zajdziesz. W listopadzie i grudniu łap szczęście za nogi.

Miłość i rodzina

Pomyślisz o stałych związkach i kimś, na kim zawsze można się oprzeć. Będziesz szukać partnera spokojnego, stabilnego, na którym można polegać. Czas od maja do października sprzyja nowym, ważnym znajomościom. W listopadzie układaj wspólne plany, kupuj mieszkanie, myśl o powiększeniu rodziny. Nie uciekaj od zobowiązań, w tym roku wreszcie poczujesz, że dorosłeś do ważnych partnerskich decyzji.

Praca i pieniądze

Przed tobą nie tylko możliwość awansu, ale i zdobycia dodatkowych wpływów oraz pieniędzy. W maju i czerwcu rozpoczynaj ważne sprawy, negocjuj lub szukaj nowej pracy. Potraktuj poważnie obowiązki, ale we wrześniu i październiku czyjeś spóźnienia i lenistwo zaczną cię denerwować. Mów otwarcie o tym, co można poprawić, a zyskasz autorytet. Przez cały rok będziesz mógł liczyć na pomoc ludzi, którym sam zawsze byłeś życzliwy. Szukaj dodatkowych pieniędzy i śmiało przedstawiaj szefowi swoje żądania, szczególnie pod koniec roku. W drugiej połowie roku masz okazję dostać lepszą pracę lub utrwalić swoją pozycję zawodową.

Koziorożec
(22.12- 19.01)

Czas na pozytywne zmiany! W 2022 roku wspierają cię Jowisz, Uran i Neptun. Pluton w twoim znaku doda ci pewności siebie i determinacji w działaniu. Skup się na tym, co najważniejsze, a błyskawicznie osiągniesz rezultaty. Pomyśl o dalszej nauce, zmień rytm swojego życia, znajdź czas na nowe hobby. Jowisz będzie sprzyjać twoim zamierzeniom, a nowe przyjaźnie bardzo ci się przydadzą. Druga połowa roku może przynieść ci okazję zdobycia nowego stanowiska, a nawet zmiany pracy na lepszą.

Miłość i rodzina

Bądź optymistą i nie daj się wciągnąć w cudze miłosne spory. Plotek w tym roku może być więcej niż zwykle, a ty będziesz w centrum różnych wydarzeń. Jeśli jesteś samotny, to czeka cię wiosną więcej okazji do nowych znajomości. Emocji szukaj w podróży lub w Internecie, ale bądź ostrożny. Na płomienne obietnice nadejdzie czas w styczniu, lipcu i sierpniu. Planety sprawią, że spełnisz swoje marzenia o udanym, bezproblemowym związku. Nie bój się zaangażować i odkryć przed bliską osobą, co naprawdę czujesz.

Praca i pieniądze

Jeśli szukasz lepszej posady lub wielkich pieniędzy, to w tym roku planety szczególnie ci sprzyjają. Będziesz pracować na najwyższych obrotach. Żadna ważna sprawa nie uda się bez ciebie. Zostaniesz wybrany do reprezentowania innych, wysłany w ważną podróż, a ludzie będą cię uważnie słuchać i chętnie wypełnią twoje polecenia. Druga połowa roku to doskonały czas, aby założyć własny biznes lub wpaść na pomysł, który zapewni ci wielki przypływ gotówki. Pod koniec roku odpocznij i zregeneruj siły.

Wodnik
(20.01- 18.02)

W 2022 roku planeta Saturn wciąż przemierzać będzie twój znak zodiaku i namawiać do ciężkiej pracy. Nie poddawaj się chandrze, nie daj nikomu sobą rządzić. Bądź realistą i zacznij podejmować decyzje nie pod wpływem emocji, ale kierując się zimną kalkulacją zysków i strat. Karierze lub nauce poświęć więcej czasu niż w ostatnich latach. Masz bowiem okazję dostać się tam, gdzie są nieliczni, jeśli zaczniesz rzetelnie pracować. Kwadratura Urana pomoże ci podjąć trudne, ale konieczne decyzje.
Od maja do października Jowisz będzie cię wspierał dobroczynnym sekstylem, wtedy możesz liczyć na więcej szczęścia i życiowych okazji. Unikaj jednak ryzykownych decyzji na przełomach kwietnia i maja oraz października i listopada.

Miłość i rodzina

Postaw na swoim i nie oglądaj się na innych. Im mniej będziesz przejmować się cudzymi opiniami, tym lepiej dla ciebie. W marcu i kwietniu sprzyja ci powodzenie, nie przegap tylko kogoś, kto jest bardziej nieśmiały od ciebie! W wakacje uda ci się wyjaśnić nieporozumienia między tobą a osobą, na której ci zależy. Jesienią pojawi się ktoś, dla kogo warto będzie coś w życiu zmienić. Zaufanie i przyjaźń będą początkiem pięknej miłości. Saturn sprzyja realizacji poważnych planów, potraktuj partnera i sprawy rodzinne poważnie, a wiele zyskasz.

Praca i pieniądze

Sprawy rozpoczęte w ubiegłych latach zostaną poddanie próbie. Nie walcz o to, do czego i tak nie jesteś przekonany. Latem łatwo uporasz się z kłopotami. Sprzyja ci wtedy szczęście w sprawach, które związane są z bankami, sądami i urzędami. W drugiej połowie roku spotkasz na swojej drodze kogoś, kto doda ci odwagi i zainspiruje cię do odkrywczych zawodowych pomysłów. Wodniki, które od dawna pracują na awans, w tym roku ugruntują swoją pozycję i staną się niezastąpione.

Ryby
(19.02- 20.03)

Przed tobą świetny rok. Jowisz raz na dwanaście lat odwiedza twój znak i daje ci szansę na poprawę losu. Zaczną się spełniać twoje marzenia, a plany, jakie snułeś od lat, teraz mają szansę ruszyć do przodu. Wiosną sprzyja ci szczęście w podróży i podczas załatwiania ważnych spraw z obcokrajowcami. Rozpocznij naukę języka, zapisz się na ciekawe kursy czy studia. Sekstyl Plutona ochroni cię przed oszustami. Koniunkcja Jowisza z Neptunem pomoże ci wiosną pokonywać bariery i trudności. Luty, marzec, kwiecień i listopad to najlepsze miesiące dla ciebie w 2022 roku

Miłość i rodzina

Zaczniesz domagać się od partnera jasnych deklaracji. Jeśli twoje życie uczuciowe jest satysfakcjonujące, przeżyjesz rok wielkich wspólnych sukcesów i zdecydujesz się na poważny krok: ślub, dziecko, wspólne zamieszkanie. Jowisz sprzyja rozpoczynaniu nowej drogi życia. Jeśli jesteś singlem, z wiarą w swoją szczęśliwą gwiazdę poszukasz kogoś odpowiedniego! Wakacje sprzyjają znajomościom, które przetrwają dłużej, niż sądzą zazdrośni znajomi. W marcu i kwietniu podejmuj odważne decyzje, umawiaj się na randki, a jesienią masz szansę na stabilizację w życiu uczuciowym.

Praca i pieniądze

Sprzyjać ci będą osoby na wysokich stanowiskach, a zbiegi okoliczności związane z pracą będą korzystne. Trzymaj się starszych i bardziej doświadczonych współpracowników, zabiegaj o wsparcie osób na wyższych stanowiskach, a umocnisz swoją pozycję. W maju i listopadzie unikaj przechwałek i konfliktów z ludźmi, którzy i tak nie mogą ci zaszkodzić. W drugiej połowie roku będziesz czerpać mnóstwo korzyści ze swoich pomysłów. Pozytywnym zmianom w pracy szczególnie sprzyjają marzec, kwiecień i wrzesień.

eprasa.pl e7aaf2f08f

Dla Małgorzaty Sochy jej dom to bezpieczny port

Początkowo marzyła, żeby być pilotem, tak jak jej tata. Ostatecznie została aktorką, ale i tak najważniejsza jest dla niej rodzina

MAŁGORZATA SOCHA

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Polska aktorka telewizyjna, filmowa i teatralna. Urodziła się w Warszawie w 1980 roku. W młodości należała do dziecięcego zespołu harcerskiego Gawęda. Ukończyła Akademię Teatralną w stolicy. Debiutowała na scenie tytułową rolą w spektaklu Teatru Telewizji „Anka" w reżyserii Radosława Piwowarskiego, a na małym ekranie – rolą Kate w „Złotopolskich". Od 2007 wciela się w Zuzannę Hoffer w telenoweli „Na Wspólnej". Popularność przyniosła jej rola Violetty w „BrzydUli". Od 2012 gra Ingę Gruszewską, jedną z głównych bohaterek serialu Polsatu - „Przyjaciółki". Na dużym ekranie widzieliśmy ją w „Weekendzie", „Och Karol 2", „Wkręceni 2" i „Jak poślubić milionera". Jest wziętą aktorką dubbingową. Była uczestniczką siódmej edycji programu rozrywkowego „Taniec z gwiazdami". Występuje w telewizyjnych reklamach salonu meblowego Agata. W 2008 roku poślubiła inżyniera Krzysztofa Wiśniewskiego. Mają troje dzieci, Zofię (ur. 2013), Barbarę (ur. 2017) i Stanisława (ur. 2018).

Gwiazdy
Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Mimo że nie ma jakichś wyjątkowych osiągnięć zawodowych na swym koncie, jest jedną z najbardziej lubianych aktorek nad Wisłą. Właściwie co chwila wyskakuje z małego ekranu, występując w dowcipnej serii reklam salonów meblowych Agata. Ma bowiem komediowy talent i potwierdza to też rolami w popularnych serialach „BrzydUla" i „Przyjaciółki". Polsat właśnie ogłosił, że w marcu rozpocznie emisję dziewiętnastego (!) sezonu tej drugiej produkcji.

- Mam od dawna poukładane priorytety. Na pierwszym miejscu są dzieci, mąż, a praca na dalszym. Zawsze zależało mi na tym, żeby mieć rodzinę. Dzisiaj, mając troje dzieci, mogę z ręką na sercu powiedzieć, że cieszę się, że nie przespałam ważnych momentów w życiu. Mam 40 lat, jestem spełniona jako mama, jako żona i jako aktorka - deklaruje w „Vivie".

* * *

Jej tata wiedział, co to siła marzeń. Wychował się na podkarpackiej wsi, ale zawsze chciał być lotnikiem. I udało mu się, bo większość swego życia służył w polskiej armii jako pilot wojskowy. Nic dziwnego, że w domu też trzymał żelazną dyscyplinę. Ponieważ Małgosia urodziła się, kiedy był już po pięćdziesiątce, pozwalał jej na trochę więcej niż starszemu od niej o dziewięć lat bratu. Mimo to czasem zdarzało się jej oberwać od taty lanie.

- Z rodzicami nie było dyskusji. Zawsze wiedziałam, że muszę wrócić do domu o tej godzinie, którą wyznaczył tata. Kiedy spóźniłam się pięć minut, miałam zakaz wychodzenia przez dłuższy czas. Mówił to spokojnie i kategorycznie. Czasem wolałam, żeby nakrzyczał. Bo w tym jego tonie wyczuwałam żal, że go zawiodłam. Budził we mnie poczucie winy - opowiada aktorka w serwisie „Populada".

FOT. SYLWIA DĄBROWA

- Jestem tradycjonalistką. Potrzebuję być żoną, by mieć dzieci. Lubię, gdy wszystko ma swoje miejsce i czas - mówi aktorka

Tata był surowy, ale bardzo troszczył się o swoją rodzinę. Dlatego chciał, żeby jego dzieci zdobyły wyższe wykształcenie. Małgosia początkowo marzyła, żeby tak jak on zostać pilotem. W tamtym czasie do szkoły lotniczej nie przyjmowano jednak dziewcząt. Zdając do liceum, zdecydowała się więc na klasę o profilu artystycznym. Jej opiekunem był ceniony reżyser teatralny Marcin Sosnowski i to on namówił swoją podopieczną na zdawanie po maturze do warszawskiej szkoły aktorskiej.

- Na egzamin do Akademii Teatralnej poszłam bez przygotowania, tak dla funu. Rekrutacja odbywała się wtedy na początku maja, więc mogłam jeszcze spokojnie zdawać na jakiś „normalny" wydział. No ale dostałam się zupełnie niespodziewanie za pierwszym razem i miałam przed sobą pięć miesięcy wakacji - wspomina w serwisie Kobieta.pl.

* * *

Małgosia była zaskoczona, że większość jej kolegów i koleżanek traktuje uczelnię jak „świątynię sztuki". Ona nie miała tak nabożnego stosunku do zajęć i nawet myślała, żeby zrezygnować. Ostatecznie została jednak, ale kiedy skończyła uczelnię, szybko zderzyła się z realiami zawodu aktora.

Zaniosła podanie do każdego teatru w stolicy, lecz żaden się nie odezwał. A że musiała z czegoś żyć, zatrudniła się w... agencji nieruchomości.

- Szybko się w niej odnalazłam. Miałam poczucie, że dopiero teraz zaczynam żyć jak „prawdziwy" człowiek. Codziennie rano musiałam się stawić w pracy. Wykonywałam mnóstwo telefonów, pozyskując inwestycje dla agencji, szukając nieruchomości do sprzedaży. Czy z sukcesem? Sprzedałam jedno mieszkanie i jedno wynajęłam. Półtora miesiąca później dostałam propozycję zagrania w serialu i zrezygnowałam z pracy w agencji nieruchomości - opowiada w „Rossmannie".

Podczas jednego z castingów, reżyser powiedział jej: „Wszystko świetnie, Małgosiu, ale jesteś zbyt... potężna". Cóż było robić, młoda aktorka zastosowała drakońską dietę i w ciągu dwóch miesięcy zrzuciła dziesięć kilo. Opłaciło się - wkrótce zaczęła brylować na małym ekranie. Najpierw została Violką w „BrzydUli", a potem Ingą w „Przyjaciółkach". W obu serialach gra do dziś. Pojawiła się też w kinie w popularnych komediach romantycznych w rodzaju „Och, Karol 2" czy „Jak poślubić milionera".

- Z domu wyniosłam karność, rodzice wykształcili we mnie silny charakter, pewność siebie. Mimo że mnie nie głaskali po głowie, motywowali mnie do walki o swoje, pokazywali, że w życiu nie mogę się poddawać, muszę być twarda. Ostatecznie chyba dobrze na tym wyszłam. Przydało mi się to w aktorstwie - podkreśla w „Twoim Stylu".

* * *

Kiedy miała szesnaście lat, pojechała z rodzicami na wakacje do nadmorskiego Darłówka. Tam na ładną blondynkę zwrócił uwagę ratownik. Starszy od niej Krzysiek natychmiast jej zaimponował. Wakacyjna miłość szybko się jednak skończyła i każde z zakochanych poszło w swoją stronę. Oboje jednak myśleli o sobie i po studiach znowu się spotkali.

„Szukam miłości, a mam ją na wyciągnięcie ręki" - pomyślała wtedy Małgosia. Krzysiek miał podobne refleksje. Choć studiował w USA i planował tam szukać pracy, zmienił swe plany i wrócił do Polski. W ten sposób Małgosia i Krzysiek zostali parą. Było im ze sobą dobrze i w pewnym momencie aktorka stwierdziła, że najwyższy czas założyć rodzinę.

- Chcę być twoją żoną - powiedziała Krzyśkowi bez ogródek.

- Jestem tradycjonalistką. Potrzebuję być żoną, by mieć dzieci. Lubię, gdy wszystko ma swoje miejsce i czas. Ślub był ważny również dlatego, że dał mi pewność i poczucie bezpieczeństwa. Uspokoiłam się. Mam miejsce, do którego już zawsze będę wracać, gdzie ktoś na mnie czeka - mój bezpieczny port. To miejsce i facet na całe życie. Bo Krzysztof taki jest - wyznaje w Populadzie.

Dziś mają trójkę dzieciaków. On pracuje jako inżynier i świetnie zarabia. Małgorzata podobnie - mieszkają więc w pięknej willi z wielkim ogrodem, nieopodal Natalii Kukulskiej.

- Mam rodzinę, która jest dla mnie najważniejsza. Chcę spędzać ze swoimi bliskimi jak najwięcej czasu. To jest dla mnie obecnie bardziej istotne od tego, czy ktoś da mi szansę wcielenia się w jakąś nieoczywistą postać. Oczywiście, wierzę, że jeszcze wszystko przede mną. Gdzieś głęboko we mnie są różne aktorskie marzenia i mam nadzieję, że nadejdzie czas, gdy uda mi się je spełnić - podsumowuje Socha w Plejadzie.

eprasa.pl e7aaf2f08f

Dziennik Bałtycki
Piątek–niedziela, 24–26.12.2021

Dla mnie mindfulness stało się ścieżką powrotu do siebie

- Wierzę, że uważność pomaga odbudować głęboką, autentyczną relację zarówno ze światem wewnętrznym, jak i zewnętrznym - mówi Krystyna Rybińska z Gdańska, filozofka, nauczycielka jogi i kursów uważności.

Rozmowa
Anna Szałkowska
anna.szalkowska@polskapress.pl

FOT. 123RF

Badania wskazują, że niemal 50 procent czasu nasz umysł jest rozproszony w niekontrolowanym, kompulsywnym myśleniu, co oznacza, że połowę życia jesteśmy nieobecni, dryfując w wirtualnej rzeczywistości umysłu

Pojęcie mindfulness, czy po polsku uważności nie jest niczym nowym dla osób, które sięgają po teksty związane z szeroko rozumianym rozwojem człowieka, ale czy to oznacza, że mają na ten temat wiedzę? Zwykle powierzchowną. Zacznijmy więc rozmowę od definicji mindfulness.

Jon Kabat-Zinn, twórca pionierskiego programu Redukcji Stresu Opartej na Uważności określa mindfulness jako szczególny rodzaj świadomości, która wyłania się z celowego kierowania uwagi w chwili obecnej, w sposób nieosądzający, na bieżące doświadczenie. Świadomość ta zdaje się być czymś naturalnym, co jednak zatraciliśmy. Badania wskazują, że niemal 50 procent czasu jesteśmy rozproszeni w niekontrolowanym, kompulsywnym myśleniu, co oznacza, że połowę życia jesteśmy nieobecni, dryfując w wirtualnej rzeczywistości umysłu. Zapewne nie stanowiłoby to problemu, gdyby nie fakt, że najczęściej jest to związane z odczuwaniem narastającego stresu, niepokoju lub smutku, ponieważ nasz umysł jest ewolucyjnie ukierunkowany na przewidywanie zagrożenia i przetrwanie. Pewne jego obszary nieustannie pracują w tle nad rozwiązaniem starych lub przewidywaniem nowych problemów. W odniesieniu do praktyki uważności używa się też określenia „trening umysłu", ponieważ praca z nawykiem wymaga cierpliwości i wytrwałości. Zatem, w pewnym sensie jest to praktyka przywracająca prawdziwy umysł, czy też „pełnię umysłu" - jego ucieleśnioną naturę i mądrość, która skrywa się pod warstwą rozproszenia sterowanego przez nawykowe, reaktywne wzorce myślowe. Uczymy się kierować uwagę na pierwotne aspekty naszego doświadczenia: ciało i emocje. To one mówią o tym, co się dzieje w tej chwili. Istotnym elementem treningu jest kształtowanie nieoceniającej, otwartej, życzliwej postawy wobec naszego doświadczenia. Palijskie słowo „sati" tłumaczy się jako mindfulness, ale również heartfulness, czyli pełnia serca. Praktyka uważności pozbawiona tych jakości, byłaby jedynie treningiem uwagi, koncentracji, nie pozwalając na głębszą pracę z uczuciami, awersją i trudnościami.

Uczymy się kierować uwagę na pierwotne aspekty naszego doświadczenia: ciało i emocje. To one mówią o tym, co się dzieje w tej chwili.

Co takiego znalazłaś w tym podejściu, co sprawiło, że chciałaś się o nim dowiedzieć więcej?

W pewnym momencie miałam wrażenie, że oddalam się od pełnego przeżywania życia i świadomego, autentycznego kontaktu z rzeczywistością, a coraz bardziej moja egzystencja zamyka się w ramach nakreślonych przez myślący umysł - jego historie, przeszłość, uwarunkowania czy koncepcje. Dla mnie mindfulness stało się ścieżką powrotu do początku, pierwotnego kontaktu ze światem, i do siebie. Moją pierwszą miłością była filozofia, czyli poszukiwanie mądrości, która jednak okazała się na pewnym etapie czymś martwym, sztucznym, bardzo oddalonym od życia. Praktyka uważności stała się dla mnie prawdziwym poszukiwaniem prawdy i mądrości, tu i teraz. Żeby przebudzić się i żyć głębią, jak pisał Thoreau (amerykański pisarz, poeta i filozof). Nie chodzi wcale o poszukiwanie intensywności życia, gonienie za przeżyciami. Paradoksalnie takie poszukiwania mogą być oznaką oddalania się od życia. Parafrazując wybitnego poetę sufickiego Rumiego, w pewnym momencie poczułam potrzebę pielgrzymowania, więc usiadłam i siedziałam bez ruchu trzy dni.

I co się działo dalej? Co daje człowiekowi świadomy powrót do siebie?

Mogłabym przytoczyć szereg poważnych badań naukowych, które dowodzą korzyści, jakie niesie regularna praktyka uważności dla zdrowia psychicznego. Wolę jednak w pierwszej kolejności przywołać refleksje osób, które uczestniczyły w kursach uważności. Zazwyczaj mówią o zwiększeniu samoświadomości, odczuciu wewnętrznego spokoju i akceptacji, większym poczuciu satysfakcji. Osoby biorące udział w programie Terapii Poznawczej Opartej na Uważności MBCT-D, której celem jest zapobieganie depresji i redukcja lęku, podkreślają nabycie umiejętności mniej reaktywnego odnoszenia się do trudnych myśli i uczuć. Natomiast z badań wiemy, że zmienia się nie tylko jakość życia, ale i sam mózg. Jest mnóstwo badań nad zmianami zachodzącymi już po 8-tygodniowym kursie uważności, m.in. w ośrodkach mózgu odpowiadających za odporność na stres. Z uwagi na skuteczność praktyki można również znaleźć kursy dedykowane dzieciom i młodzieży czy osobom z syndromem stresu pourazowego. Na swoim ostatnim szkoleniu w Oxford Mindfulness Centre dowiedziałam się, że w przygotowaniu są wyspecjalizowane klinicznie kursy MBCT, dedykowane osobom cierpiącym np. na schizofrenię. Jak widać kurs mindfulness może dać bardzo wiele, nie jest to jednak metoda na wszystko i dla wszystkich. W niektórych sytuacjach może okazać się, że bardziej odpowiednia będzie psychoterapia. Istotna jest konsultacja z nauczycielem i ze swoim specjalistą prowadzącym np. psychoterapeutą lub psychiatrą.

Powiedzmy jednak, że trafiamy na kurs i uczymy się uważności. Kim jest nauczyciel mindfulness i czego będzie nas uczył?

Może zacznę od tego, że nauczyciel mindfulness nie jest terapeutą ani coachem, nie jest też nauczycielem medytacji. Nauczyciel uważności zwykle specjalizuje się w prowadzeniu programu lub programów interwencji opartej na uważności, jak MBSR (Mindfulness Based Stres Reduction), MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), MBLC (Mindfulness Based Living Course), MSC (Mindful Self Compassion) i regularnie prowadzi kursy w tej metodzie. Powinien posiadać certyfikat rozpoznawalnej jednostki certyfikującej, co oznacza że nie tylko doskonale zna program kursu, którego uczy, ale też podlega wymaganiom regularnych szkoleń doskonalących, pracy pod superwizją, uczestniczenia w od-

eprasa.pl e7aaf2f08f

osobnieniach dla nauczycieli. Regularnie praktykuje metody, których naucza i uaktualnia swoją wiedzę oraz warsztat. To ważne, bo metoda cały czas się rozwija. Przykładem może być temat pracy z traumą w interwencjach opartych na uważności (trauma sensitive mindfulness). W przeszłości zdarzały się przypadki złego reagowania na techniki uważności, co mogło prowadzić do błędnego wniosku o szkodliwości praktyki. Obecnie wiele praktyk zostało zaktualizowanych i uwrażliwionych na ten aspekt, by wspierały osoby z syndromem stresu pourazowego, a nauczyciele uważności są uczulani na sygnały mówiące o obecność takiego problemu. W trakcie samego kursu nauczyciel jest z jednej strony drogowskazem, bo wprowadza w temat sesji i pilnuje jej ram, a z drugiej współtowarzyszem procesu, ponieważ doświadcza go razem z grupą. Prowadzi praktyki i następujące po nich dopytywanie, czyli pewien rodzaj dialogu z uczestnikami, który ma pomóc im odkryć kolejne warstwy doświadczenia. Wynika to z faktu, że kurs mindfulness jest zasadniczo procesem praktycznym, doświadczalnym, a nie teoretycznym. W przeciwieństwie do psychoterapii nie koncentruje się na badaniu przeszłości, lecz na eksplorowaniu głębi doświadczenia i wyłaniającej się architektury umysłu w danej chwili. W przypadku MBCT natomiast ważny jest też element profilaktyki, a więc opracowania strategii radzenia sobie z negatywnymi stanami umysłu w przyszłości i z sygnałami obniżającego się nastroju.

Można tak z marszu podszkolić się w uważności?

Można zacząć od krótkich praktyk z nagraniami za pomocą ogólnie dostępnych narzędzi, np. popularnej ostatnio aplikacji headspace. Czasami jednak takie muśnięcie uważności poprzez aplikację lub lekturę może nas przyciągnąć, a czasami zniechęcić. Dlatego zachęcam do poznawania uważności na akredytowanym kursie mindfulness. Nieprzypadkowo większość badań dotyczących dobroczynnego wpływu praktyki mindfulness na zdrowie psychiczne dotyczyło właśnie 8-tygodniowych kursów. W trakcie takich programów prowadzonych przez wykwalifikowanych nauczycieli praktyki są wprowadzane stopniowo. To głęboki proces, w którym pracujemy z naszym umysłem i z nieraz bardzo zaschniętą skorupą nawykowych schematów myślowych.

Jesteśmy przebodźcowani, atakowani wiadomościami o katastrofach i to się raczej nie zmieni. U ludzi wrażliwych z natury wpływa to na nastrój, a nastrój determinuje podejmowanie decyzji. Czy uważność pomaga zachować dystans, przy jednoczesnym zachowaniu własnej wrażliwości?

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

- Uczymy się pracować z trudnościami w życzliwy i otwarty sposób- mówi Krystyna Rybińska

Paradoksalnie praktyka uważności pozwala nam zauważyć, że jeszcze boleśniej bywamy atakowani przez nasz własny umysł. Francuski filozof Jean Baudrilard opisał współczesny świat zachodni terminem - hiperrzeczywistość. Zauważył, że doświadczamy już rzeczy nie bezpośrednio, lecz przez warstwę nagromadzonych znaczeń symulujących rzeczywistość. Jak w wielkim Disneylandzie. Chaotyczny napływ fragmentarycznych informacji, katastroficznych narracji jest tego echem. Podobnie wygląda nasza wewnętrzna rzeczywistość, w której jesteśmy bombardowani automatycznymi myślami, często negatywnymi, krytycznymi, które wpływają na nasz nastrój i zarazem postrzeganie świata oraz siebie. O ile prawdziwość rzeczy w świecie można jeszcze zweryfikować, o tyle trudno zweryfikować prawdziwość często ledwie dostrzegalnych w świetle świadomości dyskursów i monologów, które prowadzi nasz umysł. W szczególności tych, które traktują o nas samych. Mimo że takie myśli najczęściej nie są prawdziwe, mają destrukcyjny wpływ na nasz nastrój, emocje i działania. Skrycie determinują nasze życie. Uważność pomaga nam je dostrzec i uwalniać się spod ich władzy. Poprzez praktykę uczymy się zauważać i obserwować myśli, jako przemijające zjawiska mentalne jednocześnie wchodząc w kontakt z pozostałymi bardziej pierwotnymi aspektami naszego doświadczenia, tj. z uczuciami i wrażeniami z ciała. W pewnym sensie praktyka mindfulness jest poszukiwaniem prawdziwej rzeczywistości. Wchodzimy w świadomy kontakt z głębszymi warstwami naszego jestestwa i z mądrością umysłu. Wracając więc do pytania. Tak, uważność pomaga odpowiadać na napływ informacji i bodźców w sposób niereaktywny, czyli pozostać w bliskiej i pełnej wrażliwości relacji ze sobą i ze światem.

Kryzys jest przedziwnym, opresyjnym stanem, w którym nie da się już nie wiedzieć problemu, trzeba się z nim skonfrontować.

A w jaki sposób pomaga w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i stresem?

Poprzez wejście w bardziej prawdziwy, niezapośredniczony i życzliwy kontakt z emocjami i tym, co wywołuje w nas reakcję stresową. Stosujemy w tym celu konkretne praktyki kontemplacyjne oraz ćwiczenia poznawcze. Mózg jest niezwykłą maszyną przewidującą. Ta funkcja sprawia, że potrafimy skutecznie rozwijać się i przetrwać, ale też przysparza nam cierpienia. Kiedy na podstawie naszych przeszłych doświadczeń, w tym również zdarzeń, które nigdy się nie wydarzyły, a które „przeżyliśmy", tak jakby miały miejsce, umysł odczytuje jakiś element zewnętrznego lub wewnętrznego krajobrazu: jakieś błahe zdarzenie lub subtelną nieraz emocję np.smutek, wstyd albo niepokój jako zagrożenie rozmiarów tygrysa szablozębnego. Zamiast pozwolić jej ukazać się i przeminąć, uruchamia całą lawinę reakcji na poziomie psychicznym i biologicznym, które jak spirala wciągają nas coraz głębiej w negatywny stan umysłu.

Pandemia koronawirusa i sporo obaw z nią związanych (zarówno tych dotyczących zdrowia, jak i spraw zawodowych czy kryzysu gospodarczego) nasiliła objawy depresji i lęku. I jak rozumiem, praktyka uważności może nam pomóc nauczyć się z nimi radzić.

Badacze mówią wprost o tym, że negatywne, długofalowe skutki pandemii będziemy odczuwać przede wszystkim w obszarze zdrowia psychicznego, co już jest boleśnie widoczne w lawinowym przyroście zaburzeń depresyjnych i samobójstw u dzieci. Jednak, ten proces rozpoczął się wcześniej i ma źródło gdzieś w tkance rzeczywistości przedpandemicznej. Myślę, że pandemia przyniosła ogromny kryzys obejmujący wiele aspektów naszego życia społecznego i prywatnego i przez to uzewnętrzniła i nasiliła problemy, które w czasie względnego dobrobytu, stabilizacji były mniej widoczne. Kryzys jest przedziwnym, opresyjnym stanem, w którym nie da się już nie wiedzieć problemu, trzeba się z nim skonfrontować, ponieważ ten urasta do krzyku. W tym sensie ten trudny czas tak naprawdę niesie potencjał prawdziwej, nie powierzchownej zmiany. W praktyce uważności chodzi właśnie o widzenie tego, co jest naprawdę i jakie to jest w odróżnieniu od iluzji, którą stwarza umysł.

Zatem ćwicząc uważność, uczymy się konfrontować z trudnymi uczuciami i problemami. Nie ma to wiele wspólnego z ćwiczeniem pozytywnego myślenia, prawda?

Pomimo iż kursy uważności zawierają zwykle w swoim programie praktyki życzliwości i wdzięczności, uważność nie jest treningiem pozytywnego myślenia, w którym odsuwamy od siebie to, co jest trudne. Wręcz przeciwnie. Uczymy się pracować z trudnościami w życzliwy i otwarty sposób, aby wyjść z reaktywnego, unikowego sposobu odnoszenia się do nich, który to właśnie jest źródłem cierpienia i aby obudzić naszą wrodzoną kreatywność i mądrość umysłu. Jednym z najbardziej przebadanych programów treningu uważności jest Terapia Poznawcza Oparta na Uważności. To program, który pierwotnie został opracowany w celu zapobiegania nawrotom depresji. Wykazał w tym obszarze skuteczność potwierdzoną badaniami, która szybko rozszerzyła się również na inne zaburzenia afektywne oraz stany lękowe. Obecnie z uwagi na wielką wartość i skuteczność tego programu jest on również udostępniany w nieco zmodyfikowanej wersji, poza kontekstem klinicznym. Podobnie pierwszy program Redukcji Stresu Opartej na Uważności powstał w kontekście pracy z osobami cierpiącymi na przewlekły ból. Ten kontekst terapeutyczny pracy z negatywnymi stanami umysłu wskazuje na bardzo istotną cechę praktyki mindfulness, która nabiera szczególnej wagi w obliczu trudności i cierpienia psychicznego spowodowanego pandemią. Co ciekawe w Polsce mindfulness kojarzy się głównie z kursami rozwoju osobistego i biznesem, natomiast w Wielkiej Brytanii kursy uważności są prowadzone w szkołach, więzieniach, szpitalach, a lekarz może przepisać taki kurs w ramach funduszu zdrowia.

Jesteś również nauczycielką jogi. Czy joga i mindfulness się uzupełniają?

Dla mnie joga, czyli świadoma praca z ciałem była drogą do praktyki uważności i medytacji. W mindfulness w pewnym sensie pracujemy z umysłem z poziomu ciała, co być może brzmi teraz tajemniczo, ale staje się jasne po wejściu w proces, jakim jest kurs uważności. Ciało jest dla nas z jednej strony oparciem dla uwagi, z drugiej barometrem sygnalizującym przepływające myśli, emocje, nastroje. Innymi słowy, źródłem ważnych informacji o tym co dzieje się w umyśle i miejscem, z którego możemy bezpiecznie badać jego zakamarki. Zwrotnie natomiast, uważność pomogła mi na nowo uwrażliwić się w praktyce jogi i wyjść z automatycznego wykonywania pozycji, ruchów, osiągania kształtów, zakresów. Nie muszę wykonywać bardzo trudnych pozycji, albo ćwiczyć intensywnie, aby poczuć wpływ praktyki. Czasami wystarczy jedna pozycja lub mały ruch. Jedna z moich nauczycielek Judith Hanson Lasater mówi, że wpływ danej pozycji jogi na ciało mierzy się nie intensywnością lub zakresem jej wykonania, lecz śladem, który zostawia w układzie nerwowym.

Gdzie uczysz tych praktyk?

Głównie w Trójmieście. Prowadzę regularne kursy uważności w ramach naszej szkoły mindfulness i jogi Yoga Compass. Czasami jestem zaproszona do poprowadzenia kursu w innym ośrodku lub online, co okazało się szczególnie wartościowe i zarazem skuteczne w czasie pandemii.

Od ponad roku jesteś mamą. Czy da się na co dzień praktykować mindfulness przy takim maluchu? A może właśnie to pomaga głębiej przeżywać macierzyństwo?

Jeszcze niedawno powiedziałabym, że nie wyobrażam sobie dnia bez formalnej praktyki uważności i jogi, czyli czasu, kiedy celowo siadam na poduszce lub staje na macie. Od kiedy jednak zostałam mamą, pierwsze miesiące opieki nad dzieckiem całkowicie wywróciły mój poukładany świat do góry nogami. Nie było miejsca na sen i jedzenie, a co dopiero godzinną praktykę jogi lub medytacji. Co ciekawe, był to czas (i nadal jest!), w którym doświadczyłam wpływu praktyki nawet wtedy, kiedy wydawało się, że nie ma na nią czasu. Uważność przenika to, co się robi i jak to się robi. Przytulenie dziecka, wypicie ciepłej herbaty staje się praktyką - chwilą, w której można się zatrzymać i w pełni zanurzyć. Podobnie wstawanie w nocy lub kłótnia z mężem może stać się praktyką, w której mogę celowo zatrzymać się i zauważyć przepływające myśli, trudne emocje, wyłaniające się schematy, warstwa po warstwie, chwila po chwili i powoli je puszczać.

Dziękuję za rozmowę

O NIEJ

Krystyna Rybińska, z wykształcenia filozofka (Uniwersytet Gdański). Wierzy, że uważność pomaga odbudować głęboką, autentyczną relację zarówno ze światem wewnętrznym, jak i zewnętrznym. Prywatnie od ponad dwunastu lat związana z Ośrodkiem Medytacji Chrześcijańskiej w Klasztorze Benedyktynów w Lubiniu, w którym rozwija praktykę pod opieką Ojca Maksymiliana Nawary OSB. Nauczycielka oksfordzkich kursów: MBCT-D Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression (Terapii Poznawczej Opartej na Uważności- zapobieganie depresji) oraz MBCT-L Mindfulness Based Cognitive Therapy for Life (Terapii Poznawczej Opartej na Uważności - na życie), jak też kursów wprowadzających FPFW Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World (Mindfulness: Odnaleźć Spokój w Pędzącym Świecie) certyfikowana przez University of Oxford Mindfulness Centre (The Trained Teacher Certificate). Nauczycielka kursów MBLC - Mindfulness Based Living Course (Kurs Życia Opartego na Uważności), certyfikowana przez Mindfulness Association. Instruktorka jogi (E-RYT®, YACEP®) z ponad czternastoletnim, rozległym doświadczeniem w nauczaniu i ponad tysiącem godzin szkoleń nauczycielskich z wybitnymi nauczycielami w Polsce, Indiach, USA, Londynie i Hiszpanii. Współzałożycielka gdańskiej szkoły mindfulness i jogi Yoga Compass.

eprasa.pl e7aaf2f08f

Z dziejów erotycznego żartu w kinie i na scenie

Felieton

Henryk Tronowicz
henryk.tronowicz@polskparess.pl

Na ekran „Romeo i Julię" Szekspira przenoszono wielokrotnie. Po raz pierwszy, w roku 1936. Musical powstał ćwierć wieku później.

Jednak pierwszy adaptowany utwór dramaturga wszech czasów, „Król Jan" powstał już w roku 1899. Projekcja trwała trzy minuty. Do tej pory powstało ponad 400 ekranizacji dzieł szekspirowskich. Oczywiście najczęściej sięgano po „Hamleta". Ale „Romeo i Julię" filmowano równie często. Mimo że - jak pisał historyk dramatu Nicoll - sztuka nie wywołuje tego głębokiego przeżycia, które właściwe jest kontemplacji najgłębszych form tragedii.Pojawia się tu pytanie o kryteria ocen dzieł artystycznych. Badacze dochodzą ciągle do nowych interesujących ustaleń. Gdański wybitny szekspirolog Jerzy Limon omawiając w książce „Szekspir bez cenzury" dzieje erotycznego żartu na scenie elżbietańskiej, wykazał, że „Romeo i Julia" to sztuka najbardziej sprośna, jaką Szekspir napisał. Profesor dystansuje się od różnych „śmiertelnie poważnych deklaracji ideologicznych". Stwierdza za to, że takich subtelnych językowych podtekstów, jakie Szekspir wyczarował w „Romeo i Julii", trudno znaleźć w jego innych dziełach. Zmierzając do pointy wywodu Limon powiada krótko: „Wiersz mówi więcej niż proza".Przypominają się dawne spory o autonomię sztuki filmowej i jej relacje z literaturą. Jeśli zatem wiersz mówi więcej niż proza, to jak ma się kino w relacji do liryki? I gdzie tu musical Steven Spielberga?

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Jerzy Limon w książce „Szekspir bez cenzury" wykazał, że „Romeo i Julia" to sztuka najbardziej sprośna, jaką Szekspir napisał

DZIEWIĘĆ FILMÓW, DZIEWIĘĆ GUSTÓW

Sprawdź oceny trójmiejskich filmoznawców i krytyków filmowych

#skala ocen
6 dzieło wybitne
5 film wysokiej próby
4 godny polecenia
3 dyskusyjny
2 nie budzi zachwytu
1 szkoda oczu

	Kazimierz Babiński	Paweł Biliński	Magdalena Drozdek	Irena Łaszyn	Marta Maciejewska	Marta Ossowska	Elwira Rewińska	Henryk Tronowicz	Piotr Wyszomirski
Spider Man (reż. Sam Raimi)			6			5			
Powrót do tamtych dni (reż. K. Aksinowicz)	4	4	6	4	3	5	4	4	
King Richard (reż. Reinaldo Marcus Green)	4		4			5		4	4
Nie patrz w górę (reż. Adam McKay)			4	3		5	5	4	4
To była ręka Boga (reż. Paolo Sorrentino)	4	3	5	5	4	3	5		
West Side Story (reż. Steven Spielberg)	3		3			3	6	4	4
Szef Roku (reż. Fernando León de Aranoa)	3		4			4	4	3	
Eternals (reż. Chloé Zhao)		3	4		4				3
Dom Gucci (reż. Ridley Scott)	3		3	4		3	4	3	3

OCENIAJĄ: K. Babiński (recenzent niezależny), P. Biliński (Uniwersytet Gdański), M. Drozdek („Wirtualna Polska"), I. Łaszyn (recenzentka niezależna), M. Maciejewska (Klub „Żak"), M. Ossowska (recenzentka niezależna), E. Rewińska (filmoznawczyni, animatorka kultury filmowej), H. Tronowicz („Dziennik Bałtycki"), P. Wyszomirski („Gazeta Świętojańska online").

Piękna rejterada Spielberga w świat musicalu

Pod urokami kina

Henryk Tronowicz
henryk.tronowicz@polskapress.pl

Julia u Szekspira nie ma lat czternastu. Romeo - olśniony urodą dziewczyny - chcąc przy zapoznaniu ucałować jej dłoń, wierci się niezrę-cznie. Julia mu spieszy z radą niezawodną: „Pierwszy krok musi zrobić grzesznik, a nie święty". W musicalu Stevena Spielberga „West Side Story" Tony i Maria, amerykańskie późne wnuki Romea i Julii, momentu zauroczenia nie celebrują. Jeszcze nie wiedzą o sobie nic. Znaleźli się na parkiecie wśród dziesiątków par, które wywijają rock'n'rolla. Ledwo ukradkiem spojrzeli ku sobie raz i drugi, ale już te niewinne zerknięcia wystarczyły, by każde z nich uznało, że zapadł nieodwołalny wyrok losu.

MAT. PRASOWE

Anita (Ariana DeBose) śpiewa i tańczy w rytm niepowtarzalnej „Ameryki"

Niezmienny głos serca

Kilka wieków po Szekspirze w naszym najlepszym ze światów zmieniły się gruntownie realia życia. Kultura materialna, charakter społecznych relacji, obyczaje. Odporny pozostaje jedynie głos serca.

Tylko że o ludzkich postawach niekiedy decydują emocje negatywne. Wciąż gdzieś wybuchają waśnie plemienne na podłożu uprzedzeń rasowych, resentymentów terytorialnych, ekonomicznych roszczeń.

Tuzin Oscarów

„West Side Story" Stevena Spielberga to remake amerykańsko-brytyjskiego filmu muzycznego sprzed ponad pół wieku (pod tym samym tytułem). Reżyser Robert Wise w roku 1961 dokonał ekranizacji legendarnego musicalu Leonarda Bernsteina, święcącego wtedy triumfy na Broadwayu. Film zgarnął prawie tuzin Oscarów (w kinach paryskich szedł przez 250 tygodni).Czy biorąc się za remake tamtego dzieła, Spielberg chciał jego sukces przelicytować?

Z Werony na Manhattan

Dzieło Szekspira zostało przez Amerykanów uwspółcześnione. Akcję z Werony przeniesiono do Nowego Jorku. Fabułę celnie w swoim czasie streścił polski krytyk muzyczny Lucjan Kydryński: „Romeem został młody Amerykanin, Julią - młoda Portorykanka, ich balkonem - schody przeciwpożarowe, Montekami i Kapuletami - etniczne gangi młodzieżowe, bratem Laurentym - właściciel pobliskiej trafiki, wreszcie Weroną zachodnia strona Manhattanu". Krytyk w recenzji ani się nie zająknął na temat hollywoodzkiej transfiguracji finału szekspirowskiej tragedii. Na Manhattanie dzieje losu romantycznych kochanków zakończono inaczej, niż oryginale zdecydował Szekspir.

Wiersz to więcej niż proza

Melodramatyczny wymiar intrygi miłosnej, którego także Spielberg w swoim musicalu nie uniknął, pozbawia dzieło bazowej koncepcji „Romea i Julii". Pozbawia go Julii przede wszys-tkim. Dziewczyna u Szekspira przepowiada sobie: „Umrę dziewicą i zarazem wdową". Poetyka musicalu za liryką Szekspira nie nadąża. U Szekspira, zdruzgotany nieszczęściem tatuś Romea, zapowiada, że postawi Julii pomnik ze szczerego złota. Amerykańscy scenarzyści nie przywiązują wagi do nabożnych zapowiedzi. Koncentrują się na konflikcie młodzieżowych gangów, które walczą ze sobą o kontrolę nad emigrancką dzielnicą slumsów. Tymczasem buldożery już wyburzają ostatnie rudery Zachodniej Dzielnicy. Wkrótce wyrośnie tam nowoczesne Lincoln Center.

Najsłynniejsze piosenki

Przebieg romansu Tony'ego i Marii pokazuje Spielberg oszczędnie. Zdecydowanie więcej uwagi poświęca scenom brutalnych porachunków portorykańskich „Rekinów" w starciach z irlandzkimi „Odrzutowcami". A rozstrzygnięcie finałowe filmuje w stylu westernu. Ale miarkujmy. W końcu przyszliśmy obejrzeć musical. Oto więc Maria (Rachel Zegler) przeżywaną radość wewnętrzną prezentuje wykonując piosenkę „I Feel Pretty", a Tony (Ansel Elgort) swoją tęsknotę wyraża w nostalgicznej „Maryji" Leonarda Bernsteina. A kiedy Anita (Ariana DeBose) śpiewa i tańczy w rytm jego niepowtarzalnej „Ameryki", Spielberg wywołuje w tej partii - jaka to w kinie rzadkość - cudowny podniosły nastrój i osiąga efekt estetycznego spełnienia.

Piękny gest artysty

Twórcą porywających układów tanecznych w filmie jest choreograf Justin Peck. Autorem zdjęć, ceniony przez Spielberga polski operator Janusz Kamiński. Spielberg zdobył się na piękny gest. Dopisując do musicalu postać sklepikarki Valentiny (która nie występuje w „West Side Story" z roku 1961), do zagrania zaprosił,90-letnią Ritę Moreno. Aktorka w tamtym klasyku wykonała jedną ról głównych. Wprawdzie twórca „Szeregowca Ryana" tym razem rejteruje w musicalowy świat filmowej ułudy, szlachetnego przesłania jednak odmówić mu byłoby trudno.©℗

eprasa.pl e7aaf2f08f

Numerologia roku 2022. Jak wpływa na nas jego wibracja?

Rok 2022 upłynie w wibracji liczby 6. W numerologii oznacza ona miłość, szczęście i otwarcie na innych ludzi.

Czy z liczbą roku współgra Twoja liczba? Wystarczy proste dodawanie i wiara w magię liczb, czyli numerologię.

Liczby

Zdaniem osób zajmujących się numerologią, data urodzenia, imię i nazwisko mają wpływ na nasze życie. Numerolodzy w liczbach widzą odpowiedzi na ważne pytania, np. w jakim kierunku się rozwijać, by wykorzystać w pełni swój potencjał.

Chcesz dowiedzieć się, co rok 2022 przyniesie światu i Tobie? Najpierw oblicz rok kalendarzowy, nazywamy w numerologii uniwersalnym. Trwa od 1 stycznia do 31 grudnia i dotyczy całej planety. Charakteryzuje atmosferę i stanowi tło dla wydarzeń. Lata obliczamy w dziewięcioletnim cyklu. Jego wibracja jest istotna, ponieważ stanowi bazę wspólną dla ludzkości. Obliczamy ją przez zsumowanie poszczególnych cyfr roku oraz sprowadzenie sumy do wyniku jednocyfrowego. Na przykład rok 2021 ma wibrację 5, ponieważ 2+0+2+1=5.

Nadchodzący - 2022 ma wibrację 6. Co to może oznaczać? Szóstka reprezentuje bezwarunkową miłość oraz pragnienie pielęgnowania i uzdrawiania. Ludzie pod jej wpływem chętniej się wspierają, ponieważ są wrażliwsi na cudze cierpienie. Dzięki temu w 2022 roku ludzie będą skłonni lepiej rozumieć siebie nawzajem i chętniej sobie pomogą.

FOT. 123RF

Nadchodzący - 2022 ma wibrację 6. Szóstka reprezentuje bezwarunkową miłość oraz pragnienie pielęgnowania i uzdrawiania

Dla pojedynczej jednostki nadrzędne znaczenie mają lata osobiste i numerologiczne, ponieważ są bardziej zindywidualizowane. Ich działanie również zamyka się w dziewięcioletnich cyklach. **Rok osobisty** posiada wibrację wyznaczoną przez sumę wszystkich cyfr, z których się składa oraz klucza wcielenia, czyli sumy dnia i miesiąca urodzenia człowieka (np. wibracja roku 2022 dla osoby urodzonej 3.01.1980 wynosi 1 (bo 2+2+2+3+1=1). **Więcej o znaczeniu jedynki i kolejnych liczb przeczytasz w ramce poniżej.** Z kolei **rok numerologiczny** ma wibrację wyznaczoną przez sumę wszystkich cyfr, z których się składa, oraz liczby drogi życia (dla odmiany pełnej daty urodzenia). Został opisany przez numerolożkę Gladys Lobos. Trwa od jesieni bieżącego roku kalendarzowego do jesieni kolejnego roku kalendarzowego, a jego początek i koniec jest wyznaczony przez nów księżyca, który następuje po 4 września. Mówi także o wpływach zewnętrznych, sprawach często niezależnych od człowieka. **(SZAL)**

W KTÓRY ROK OSOBISTY WEJDZIESZ PO URODZINACH, A KTÓRY WPŁYWA NA CIEBIE TERAZ? SPRAWDŹ TO!

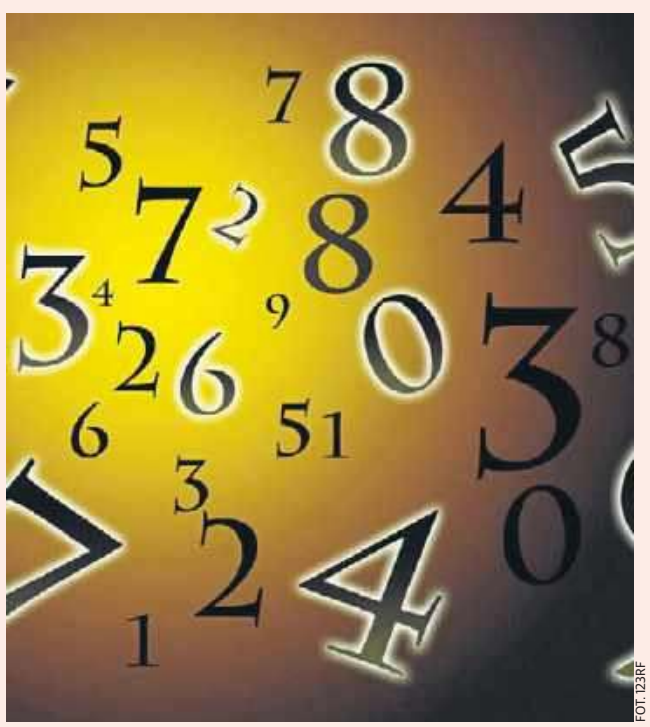
Chcesz sprawdzić, w jaki rok osobisty wejdziesz po swoich urodzinach w 2022 roku? To proste. Rok osobisty posiada wibrację wyznaczoną przez sumę wszystkich cyfr, z których się składa rok uniwersalny (kalendarzowy) oraz klucza wcielenia, czyli sumy dnia i miesiąca urodzenia człowieka. Zsumuj swój dzień i miesiąc urodzenia, a następnie dodaj sumę roku. Poszczególne lata osobiste trwają od urodzin w roku bieżącym do kolejnych urodzin. Ukazują wpływ badanego roku na naszą podświadomość i świadomość. Trzeba przyjrzeć się, czy jest on w zgodzie z rokiem numerologicznym i uniwersalnym. Dzięki temu uzyskamy informację, jak będziemy reagować na pojawiające się wydarzenia oraz którym szczeblem na drabinie rozwoju będzie dla nas ten rok.

Pierwszy rok osobisty
Jedynka to rok startów, symbolicznego „siania". W tym roku podejmujemy inicjatywę. Zastanówmy się, co chcemy robić do końca tych dziewięciu lat, które właśnie mają swój początek. Jaki cel chcemy osiągnąć?

Drugi rok osobisty
Dwójka to cierpliwość, miłość i relacje. To czas na zwolnienie tempa i zadbanie o emocje. To czas nie działania, a przyciągania. Wszystko do nas samo przypłynie, jeżeli tylko zachowamy spokój i otwartość.

Trzeci rok osobisty
Trójka to samodoskonalenie. W tym roku zauważamy większą łatwość w komunikacji. Pojawia się silna potrzeba pielęgnowania towarzystwa, odnawiania przyjaźni i tworzenia nowych. Głównym motywem tego roku jest odnalezienie radości życia, ekspresja i wyrażanie swojego prawdziwego ja.

Czwarty rok osobisty
Ten rok przeznaczony jest na pracę, tematem czwórki bowiem są cele długoterminowe, odpowiedzialność i rozwijanie umiejętności. Warto rozebrać swoje marzenia na części pierwsze, rozpisać plan i działać.



FOT. 123RF

Rok numerologiczny dotyczy wydarzeń zewnętrznych, osobisty naszych przemian

Piąty rok osobisty
Piątka dotyczy zmian i wolności. Warto otworzyć się i przyjmować nowe sytuacje, miejsca i ludzi. Łatwiej będzie o okazje na zabawę i podróże. Zmiany będą zachodzić znacznie szybciej niż w pozostałych latach cyklu numerologicznego. Skorzystaj z okazji, aby nauczyć się czegoś nowego.

Szósty rok osobisty
Szóstka to związki i miłość. Jest to czas na upiększanie otoczenia, budowanie rodziny i gniazda rodzinnego oraz wzmacnianie relacji. Zagłębiamy się wtedy bardziej w nasze wnętrze i bardziej dbamy o siebie i naszych bliskich. Pamiętajmy, aby wszystko, czego się teraz podejmiemy, doprowadzić do końca.

Siódmy rok osobisty
Motywem siódemki jest duchowość i rozwój osobisty. To czas na głębokie kontemplacje, rozmyślania o życiu i połączenie się ze swoim wnętrzem. W tym roku odkrywamy zwykle nasz wyższy cel i spędzamy więcej czasu sami, odsuwając się od innych ludzi.

Ósmy rok osobisty
W czasie trwania ósemki odkrywamy swoją siłę i doświadczamy pomyślności, szczególnie w sferze finansowej. W tym roku nabywamy wszelkich umiejętności, które sprawią, że będziemy świetnie zarządzali naszym życiem marzeń. Uczymy się pewności siebie..

Dziewiąty rok osobisty
Dziewiątka to ostatni rok cyklu, więc jego tematem przewodnim jest odpuszczanie, kończenie wszystkich otwartych spraw i zamykanie rozdziału. Tak naprawdę, ostatnie 3 lata cyklu numerologicznego to czas na przygotowanie się do kolejnego cyklu.

mat. na podstawie www.solaris-rozwojosobisty.pl

eprasa.pl e7aaf2f08f

Dziennik Bałtycki
Piątek–niedziela, 24–26.12.2021

Jak przygotować czworonogi na sylwestra? Porady behawiorystki

Anna Pankowska od 12 lat w Centrum Kynologicznym PerfectDog (Gdynia) prowadzi konsultacje behawioralne i szkolenia. **Naszym Czytelnikom radzi, jak w czasie sylwestra przygotować domowe zwierzęta na wystrzały fajerwerków, a także dlaczego należy dobrze zabezpieczyć wychodzące koty, a na spacerze nie puszczać psów luzem, tylko trzymać je na smyczy.**

FOT. MAT PRASOWE

Rozmowa

Z Anną Pankowską, behawiorystką oraz opiekunką sznaucera miniaturowego o imieniu ZOE o tym, jak przygotować psy i koty na sylwestra rozmawia Krzysztof Dunaj.

FOT. 123RF

Znamy nasze zwierzęta, więc najlepiej wiemy, czego potrzebują. Niektóre psy i koty będą chciały się schować za kanapę, inne być przy człowieku lub ze sobą, jeśli mamy więcej niż jedno

Jak czworonogi przeżywają odgłosy fajerwerków i jakie to stanowi dla nich zagrożenie?

Tak naprawdę przeżywanie sylwestra jest bardzo różne w zależności od indywidualnego przypadku. Dla niektórych psów faktycznie jest to bardzo przykre, a dla niektórych jest to zupełnie neutralne. To czy pies będzie mniej lub bardziej przeżywał sylwestra, zależy trochę od niego, trochę od doświadczeń, które wcześniej przeżył, ale też w dużej mierze od opiekuna. Jeżeli zareaguje wcześniej i wie o tym, że pies może obawiać się tej nocy sylwestrowej, ma zawczasu dużo narzędzi do tego, żeby je wykorzystać i przyzwyczajać psa do tych dźwięków. Mam na myśli chociażby taką pomoc, jak odwrażliwienie psa na fajerwerki, czyli np. przyzwyczajanie go do tych dźwięków poprzez odtwarzanie ich z laptopa lub telefonu. Te dźwięki powinny być na zmianę o mniejszym lub większym natężeniu oraz mogą być puszczane w krótszych lub dłuższych sesjach, żeby pies potrafił zachować spokój, słysząc te odgłosy. Dzięki temu będzie wiedział, jak może zareagować, a takie doświadczenie pomoże mu opanować emocje właśnie w noc sylwestrową.

Czy jesteśmy w stanie całkowicie zredukować stres naszych pupilów?

Oczywiście odwrażliwianie wymaga, żeby było to zrobione zawczasu - tak naprawdę powinniśmy zacząć miesiąc lub dwa przed sylwestrem. To nie jest proces, który będzie zajmował dzień lub dwa. Jeżeli natomiast właśnie w tej chwili orientujemy się, że pies może tego sylwestra przeżywać w bardzo przykry sposób, to oczywiście w konsultacji z lekarzem weterynarii albo behawiorystą, powinniśmy pomyśleć o farmakologii, która pomoże psu. To, co najważniejsze to powinniśmy zaznaczyć, że interesują nas takie leki, które nie utrudniają psu poruszania się. Takie, które wyciszą trochę jego emocje - będzie mu łatwiej te dźwięki akceptować. Oczywiście ważne jest również zorganizowanie mu spokojnego miejsca, czyli pokoju, który jest trochę wyciszony, trochę oddalony od okien, od drzwi, nieco wygłuszony. Niektóre psy bardzo chętnie chowają się, gdzieś do szafy, która jest rozsuwana. Znajdują sobie miejsce na półkach, niektóre bardzo chętnie wchodzą do łazienki. To będzie dla nich bardzo pomocne, dlatego warto podążać za potrzebami psa w takiej sytuacji. Warto też przy nim być - dać mu wsparcie swoim towarzystwem. To, co jeszcze możemy zrobić, to o północy puścić trochę głośniejszą muzykę, która będzie stanowiła zagłuszenie tych strasznych odgłosów fajerwerków. To też pomoże psu trochę lepiej to znieść. Można spotkać się z takim mitem, że psa, który się boi, nie powinno się przytulać czy być przy nim. Faktycznie jest to mit, dlatego, że my naszym wsparciem pomagamy mu radzić sobie z emocjami i pomagamy mu też w takiej trudnej sytuacji znaleźć sobie sposób radzenia z tym strachem. Uczymy go, że jeżeli jest trudno, to zawsze może się do nas zwrócić, może na nas liczyć.

Wspomniała pani, żeby wspierać nasze zwierzaki, a co w sytuacji, kiedy mamy już plany sylwestrowe i musimy zostawić je same w domu?

Jeżeli wybieramy się na imprezę sylwestrową i pies musi zostać sam w domu, to ważne, żeby mimo wszystko o niego zadbać. Jeżeli jest taka potrzeba to podać mu substancje, które go wyciszą i pomogą mu lepiej poradzić sobie z tą sytuacją. Takie leki podajemy na kilka dni przed sylwestrem i na kilka dni po sylwestrze. Są to tzw. leki na lęk lub na fobie dźwiękowe, które pomogą mu się w tym odnaleźć. Bardzo ważne jest też to, żeby dobrze zasłonić okna żaluzjami, roletami czy zasłonami, żeby nie widział tych wystrzałów, które są na niebie. Dobrym pomysłem będzie również zostawienie włączonej muzyki lub telewizora. Jeżeli wiemy, że nas pies cierpi na lęk separacyjny, czyli nie potrafi zostać sam w domu, to zostawienie go samego w noc sylwestrową będzie bardzo niedobrym pomysłem, dlatego że ta cała sytuacja będzie dla niego jeszcze trudniejsza. Jeśli pies zostaje sam w domu, to upewnijmy się, czy faktycznie sobie w tym domu poradzi i że będzie to dla niego co najmniej neutralna sytuacja.

Jak sobie poradzić z wyprowadzaniem psów na spacer w tym czasie?

To też jest bardzo ważny aspekt. Oczywiście w okolicy sylwestra niezwykle istotne jest to, żeby być bardziej ostrożnym niż zazwyczaj. Ja sugeruję, żeby w tym czasie szczególnie zadbać o to, żeby pies był wyprowadzany na smyczy. Jeśli chcemy dać mu trochę więcej luzu, to powinien być zabezpieczony linką treningową, żeby nam nigdzie nie uciekł. Niestety też jest tak, że nie tylko w samą noc sylwestrową pojawiają się fajerwerki, dlatego zabezpieczenie przed ucieczką będzie bardzo ważną sprawą. Na pewno adresatka, czyli jakakolwiek zawieszka z numerem telefonu opiekuna jest rozsądnym pomysłem. Jeśli pies się zgubi i ktoś go znajdzie, to od razu wiadomo, gdzie szukać opiekuna. W przypadku bardzo wrażliwych psów zachęcam do tego, żeby zabezpieczyć psa podwójnie. Jeżeli wiemy, że nas pies boi się wystrzałów i huków, to zabezpieczenie w postaci obroży i szelek, dzięki, którym nie wysmyknie się, zapewni mu komfort i bezpieczeństwo. Można nawet zabezpieczyć psa w dwie smycze, czyli jedną smycz podpiąć do obroży, a drugą do szelek. Co więcej, w okresie jesienno-zimowym szybko robi się ciemno, dlatego warto zabezpieczyć psa w lampkę, żeby był widoczny również po zmroku. W samą noc sylwestrową warto wyprowadzić psa na spacer nieco wcześniej niż zwykle - przesunąć ten ostatni spacer na możliwie wczesną godzinę. Można wtedy następnego dnia wyjść z psem trochę wcześniej, kiedy imprezowicze odsypiają, co pozwoli na dłuższy spacer w ciszy i spokoju.

A co z kotami? Czy jesteśmy w stanie również przygotować je na sylwestrową noc?

Myślę, że tutaj postępowanie będzie bardzo podobne, czyli też w zależności od tego, jak bardzo kot się boi. Konsultacja z behawiorystą lub z lekarzem weterynarii w celu ubrania odpowiednich leków, zabezpieczenie okien, czy też znalezienie tego spokojnego miejsca w domu są bardzo ważne. Tak samo, jak danie kotu możliwości pójścia w takie miejsce, które będzie przez niego wybrane - spokojne i wyciszone. Niektóre koty lubią wchodzić pod meble, czy chować się za kanapę - też jak najbardziej na to pozwalamy, ale często jest tak, że jednak zwierzęta potrzebują tego, żeby np. po prostu przy nich być. Jeżeli mamy kota wychodzącego, to w noc sylwestrową należy tak go zabezpieczyć, żeby wrócił do domu na długo przed północą. Zwierzęta w panice, a tak może się stać, kiedy usłyszą strzały gdzieś blisko siebie, zachowują się nieracjonalnie - często biegną po prostu przed siebie, nie zważając na niebezpieczeństwa. Musimy przewidywać i myśleć o najczarniejszych scenariuszach, żeby zadbać o ich bezpieczeństwo. Oczywiście w okresie sylwestrowym powinniśmy też spojrzeć z dużą empatią na zwierzęta, które nie mieszkają z nami na co dzień w domu - psy mieszkające na posesji czy w kojcu. One też mniej lub bardziej przeżywają sylwestra, dlatego warto dać im schronienie, chociażby np. w garażu.

Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl e7aaf2f08f

Zwierzęta
Grażyna Antoniewicz
grazyna.antoniewicz@polskapress.pl

FOT. 123RF

Rudzik - i inne świąteczne zwierzęta

Rudzik, karp, osioł, wół i inni. Sprawdź, jakie zwierzęta są bohaterami świątecznych zwyczajów, legend i... potraw.

Jak głosi stara, angielska legenda, Maryja opiekująca się nowo narodzonym Jezusem, poprosiła zwierzęta w Stajence o czuwanie nad płonącym ogniskiem, aby było im ciepło. Jednak żadne z nich nie chciało dmuchać w żar, poza małym brązowym ptaszkiem. Był to młody rudzik, który nie miał jeszcze charakterystycznej dla tego gatunku rudej plamy.

Mały, żwawy ptaszek, dmuchał i wesoło podśpiewywał wokół ogniska, tak że Jezuskowi było cieplutko. Jednak w pewnym momencie jeden z płomieni buchnął z wielką siłą i poparzył ptaszkowi brzuszek. Na prośbę Maryi, w nagrodę za pomoc, plamka po oparzeniu stała się ozdobą rudzika.

Rudziki zamieszkują większość europejskich krajów, w tym Polskę, a na zimę migrują do Afryki. Jednym z ich przystanków jest Izrael i okolice Betlejem, zapewne trafiły do Stajenki, w której urodził się Pan Jezus.

Na kartkach w Anglii

W ostatnich latach ze względu na łagodniejsze zimy coraz częściej rudziki zimują w Polsce i w czasie Świąt Bożego Narodzenia radują się razem z nami. Ten mały ptaszek z jaskrawo ubarwioną piersią jest popularnym motywem świątecznym w Wielkiej Brytanii. Pojawia się na kartkach bożonarodzeniowych, które Brytyjczycy bardzo lubią kupować i wysyłać, nawet w dobie Internetu oraz na znaczkach pocztowych. Stał się symbolem Bożego Narodzenia w XIX wieku, w wiktoriańskiej Anglii. Były to czasy, gdy poczta docierała nawet cztery razy dziennie do najbardziej odludnych zakątków kraju.

Listonosze nosili wtedy surduty - „mundury", których góra była tak czerwonopomarańczowa, jak pierś Rudzika. I tak, niepostrzeżenie, ptaszek ten stał się symbolem angielskiego Bożego Narodzenia, a listonosza zaczęto określać mianem Robin, czyli Rudzik.

Morderczy instynkt

Rudzik jest dość płochliwy, zamieszkuje lasy, parki i ogrody z gęstymi zaroślami. Jest bardzo lubiany z powodu przyjemnego śpiewu. Gniazdo zakłada w pobliżu wody, choćby była to niewielka kałuża.

Samiczka buduje je z traw, korzonków, mchu i liści na ziemi, ewentualnie w dziupli w drzewie. Składa do niego 5 do 7 żółtawych albo czerwonawych jaj, upstrzonych czerwonobrązowymi plamkami, które wysiaduje przez 14 dni.

Młode w gnieździe karmią oboje rodzice przez dwa tygodnie.Rudzik to zaborczy zazdrośnik - sam widok koloru czerwonego wywołuje u samca mordercze instynkty. Barwa ta kojarzy mu się bowiem z intruzem, naruszającym granice jego terytorium.

Kiedy dostrzeże, na swoim terenie obcego samca, stara się go odpędzić, demonstrując pomarańczowoczerwone pióra na piersi, podgardlu i czole. Jeżeli intruz nie odlatuje, rusza do ataku. Kiedy walka jest zaciekła, już po kilku minutach jeden z rywali może być martwy, z czaszką rozłupaną przez grad ciosów zajadłego przeciwnika. Ocenia się, że nawet 10 procent rudzików może zginąć w takich właśnie potyczkach. Rudziki bronią swojego terytorium nawet przed ptakami kilkakrotnie większymi od siebie.

Wyciągał ciernie

Istnieją różne legendy związane z tym ptakiem. Rudzik przynosił w dziobie wodę dla dusz w czyśćcu. Miał też zaprzyjaźnić się z Jezusem, kiedy ten był jeszcze chłopcem. Podobno do spółki z jaskółką wyciągnął matce Jezusa paproszek z oka. Rudzik także litował się nad Jezusem cierpiącym na krzyżu i chcąc wyciągnąć mu cierń, który utkwił w czole, sam się skaleczył i zalał się krwią.

Dlatego szarobure kiedyś rudziki, na pamiątkę tamtych wydarzeń do dziś noszą czerwoną plamę na piersi. Inna legenda nawiązująca do tamtych wydarzeń mówi, że Rudzik zbroczył się krwią konającego Chrystusa, gdy chciał ulżyć mu w cierpieniu, jak to Rudziki potrafią najlepiej - śpiewając.

Jedna z legend głosi, że Rudzik zbroczył się krwią konającego Chrystusa, gdy chciał ulżyć mu w cierpieniu, śpiewając.

Ryby i nie tylko

- Zazwyczaj święta kojarzą się nam z choinką, wieczerzą wigilijną, śpiewaniem kolęd oraz bożonarodzeniową szopką. Jeśli jednak zapytać np. przechodnia na ulicy o świąteczną symbolikę zwierząt mało kto potrafi odpowiedzieć na pytanie, dlaczego w szopce zawsze jest wół i osioł, a na wigilijnym stole gości karp - opowiada Sebastian Nowakowski z Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana"- Tymczasem np. ryba ma chrześcijaństwie symbolikę tak starą, jak ono samo. Kreślenie jedną linią znaku ryby było w czasach prześladowań sposobem na rozpoznawanie się współwyznawców, a z czasem zaczęło symbolizować nową religię i odradzanie się życia. Istnieją też odniesienia ściśle biblijne, jak choćby cudowne rozmnożenie chleba i ryb.- Gdy zaczęto chrystianizować Amerykę Łacińską, szybko pojawiły się problemy z dopasowaniem europejskich zwyczajów do istniejących tradycji - opowiada dalej biolog. - Najbardziej chyba znana jest historia o kapibarze, której mięso tradycyjnie jedzono np. w Wenezueli. Szesnastowieczni misjonarze pisali więc do Watykanu, czy można za rybę uznać zwierzę, które tyle czasu spędza w wodzie? Trochę tak, jak za rybę uznano wcześniej bobra w Europie. Papież udzielił więc dyspensy na spożycie kapibary w dni postne, ale oficjalny dokument uzyskano po kilku oficjalnych prośbach dopiero w 1784 r.

Wół, osioł, kangury

Są też inne zwierzęta kojarzone z Bożym Narodzeniem.- Pierwsze znane nam wyobrażenia narodzin Chrystusa pochodzą z IV wieku i są w nich obecne elementy, które przetrwały w szopkach bożonarodzeniowych do dzisiaj: żłóbek z dzieciątkiem, Maria, pasterze, wół i osioł oraz mędrcy ze Wschodu - kontynuuje Sebastian Nowakowski. - Pasterze są pierwszymi odbiorcami Dobrej Nowiny. Towarzyszą im owce, tak chętnie hodowane wówczas w Izraelu i nocujące w grotach, u których wejścia spali pasterze pilnujący stada. Owce z czasem staną się symbolem wspólnoty chrześcijańskiej, baranek zaś od początku był przyrównywany do Jezusa, tak jak i jagnięta - zwierzęta ofiarne. Bardziej skomplikowana jest symbolika woła i osła. Pierwotnie była ona nawiązaniem do słów Izajasza: „Wół rozpoznaje swego pana i osioł żłób swego właściciela".

Jednak bardzo szybko, bo na przełomie V i VI wieku, za sprawą papieża św. Grzegorza I Wielkiego woła uznano za symbol Żydów i cierpliwości, a osła - pogan i gotowości do służby. Jednocześnie warto przypomnieć, iż żyjący w IV wieku św. Augustyn uznawał woła za symbol ewangelisty Łukasza - wół jest zwierzęciem roboczym i ofiarnym, a Łukasz przedstawia Jezusa jako posłusznego sługę Boga i ofiarę za całą ludzkość.

Św. Franciszek z Asyżu aranżując 24 grudnia 1223 roku pierwszą w ogóle szopkę bożonarodzeniową w grocie niedaleko Greccio miejsce narodzin Jezusa umieścił tam żywych ludzi i zwierzęta.

Co ciekawe, oprócz woła i osła, umieścił tam też gołębia - symbol Ducha Świętego. W europejskich i wschodnich szopkach często widzimy jeszcze konia - symbol Boga (zwróćmy uwagę na słowa kolędy „Pójdźmy wszyscy do stajenki") i siły oraz wielbłąda - na nim przybyli mędrcy ze Wschodu.

Nic jednak nie dorówna szopkom brazylijskim - roi się w nich od kolorowych motyli, pancerników, kapibar i innych zwierząt, spotykanych w Brazylii. Niezwykłe są też szopki afrykańskie z hipopotamami, żyrafami i antylopami.Sanie św. Mikołaja ciągnie zaprzęg z reniferów, ale do Australii sanie te przybywają zaprzężone w delfiny, a na plaży następuje ich zmiana na kangury.

Ptaki w kolędach

Profesor Maria Borejszo zbadała kiedyś, ile gatunków ptaków występuje w staropolskich kolędach i pastorałkach. W tych najczęściej dziś śpiewanych prawie nie znajdujemy ornitologicznych odniesień.

Jednak, gdy badaczka zagłębiła się w wiejskie pastorałki (np. w „Pieśń o weselącym się ptastwie z narodzenia Bożego na godach"), odnalazła w nich zarówno ptaki krajowe, np. cietrzewia, kaczki, kukułkę, kwiczoła, łabędzie i orły, ale nawet egzotyczne - kanarka i papugę. Razem, ponad 60 gatunków ptaków!

©℗

eprasa.pl e7aaf2f08f

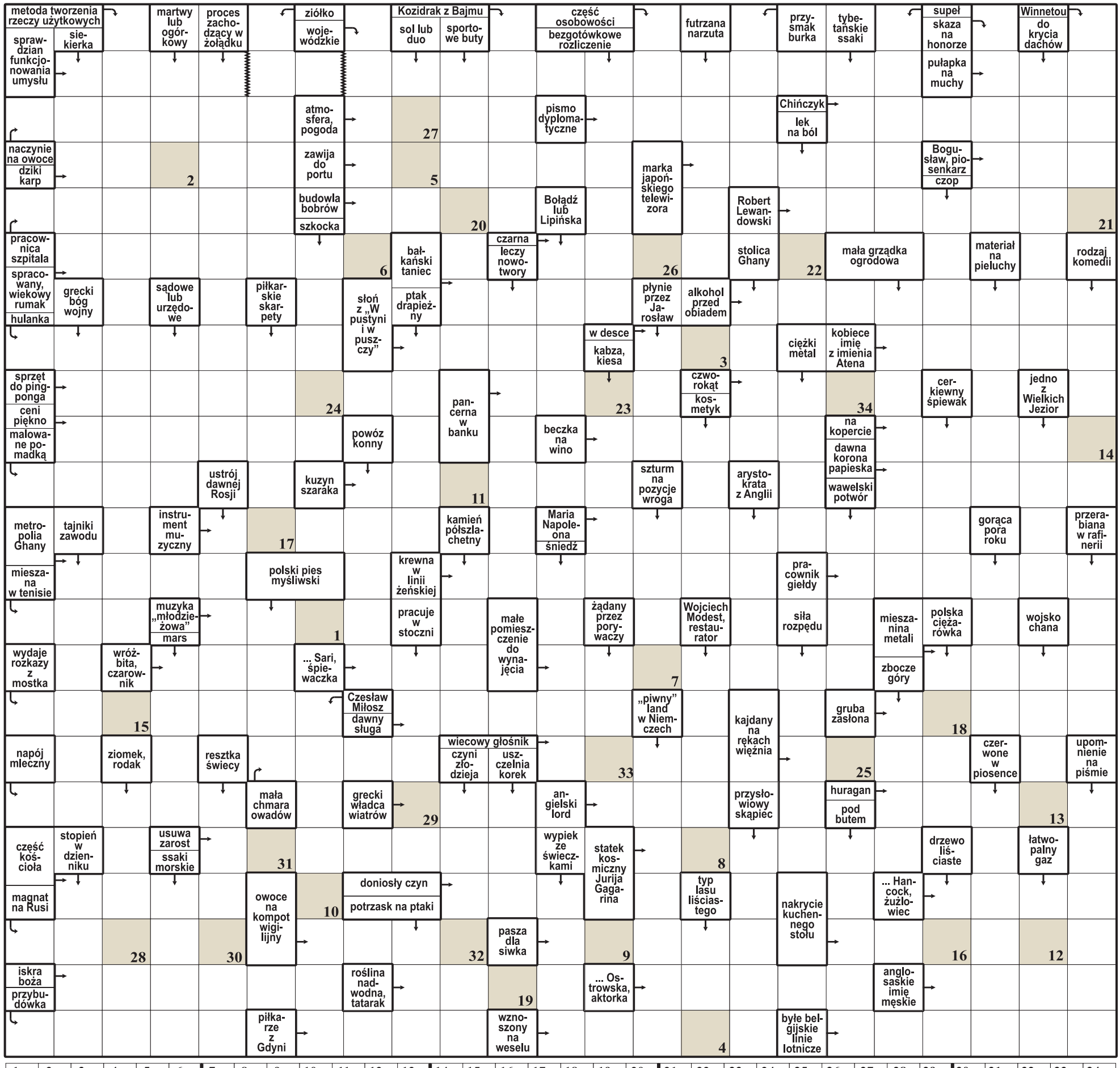
Dziennik Bałtycki
Piątek–niedziela, 24–26.12.2021

Po kolacji wigilijnej, aż do pasterki w naszym domu wybrzmiewają kolędy. Wszyscy śpiewamy, także nasze dzieci. W Boże Narodzenie przez mój dom przewija się kilkudziesięciu kolędników, więc trudno nie śpiewać

Paweł Golec, polski muzyk popowy i jazzowy, jeden z liderów Golec uOrkiestra, brat bliźniak Łukasza Golca (gazetakrakowska.pl)

FOT. PIOTR SMOLIŃSKI

Krzyżówka panoramiczna



Słownik: Greg, inkaso, otrok, Sabena.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34 utworzą rozwiązanie – myśl Józefa Maciejewskiego.

ROZWIĄZANIE: CZĘSTO KOBIETA SPRYTEM ZASTĘPUJE ROZUM.

eprasa.pl e7aaf2f08f

powieść Michała Szołochowa
przed południem
wiersz Tuwima
lewy dopływ Dniestru
zaleta, walor
demon z siódmej klasy
imię męskie
spina włosy
protegowany krewny
władca
marynarskie łóżka
... koła
ptaszek w klatce
podmuch bryzy
wada kafli
cenny metal
wektor, jednostkowy
Heidi, niemiecka modelka
ukochana doktora Żywago
bicz
uprawia sport walki
nawozy sztuczne
Jean, aktor
czołowa lub denna
zdobi zimową czapkę
żołnierz jazdy ciężkiej
odmiana marchwi
dwuzłotówka
samochody lub dorożki
kobiece imię z piosenki
golf lub pulower
świńska trawa
insekt
egipski bóg księżyca
gaz palny
część rombu
wiosenny kwiat
gruby kij
wojskowy transporter opancerzony
kenozoiczna
wawelski potwór
kuchenny toporek do siekania mięsa
japońska firma elektroniczna
panoramiczny lub szklany
motylki w szafie
mały motocykl
balowa lub gimnastyczna
drewniany uchwyt młotka
orzeczenie sądu
np. suma
gaz szlachetny
cząstka materii
M-1 burka
długa żerdź
Tomasz, polski żużlowiec
mączka z palmy
kaczka norowa, podgorzelec
historia rodu
... Woods, golfista
paliwo do lamp
euro lub dolar
młodszy junior
mocny trunek z ryżu
imię Paschalskiej, aktorki
składnik etyliny
balzakowski po trzydziestce
rzymska bogini mądrości
bożyszcze tłumów
grecka bogini niezgody
ślad kół pojazdu
sprzeciw
otoczony linami
metropolia faraonów
francuski pan feudalny
adnotacja do teksu
morski grabieżca
wolny chód siwka
nielot z Nowej Zelandii
dawna nazwa Hiszpanii
resztka jabłka
irański złoty
buduje w przysłowiu
mała porcja energii
laurowe w zupie
sportowe obuwie
arabskie skrzypce
azjatycki jeleń
rzadki metal, cynkowiec
cecha roztworów
zarozumiałość, bufonada
praca zarobkowa za granicą
kraina w Austrii
między dzetą a thetą
cząstka atomu
wstążka pod szyją
słowicze pienia
„.... Kane”, film Orsona Wellesa
ozdobna tkanina
wzór wyszyty na tkaninie
palma krzewiasta
bajkowy posiadacz ludowej lampy
palny środek bojowy
dziennikarz
popis
cerkiewny śpiewak
małe autko wyścigowe
sztylet na lufie karabinu
miara ilości papieru
rzymski bożek leśny
drewno na meble
kontynent z Kongo
karnawałowe zabawy
sucha łodyga
taśma krawca
nad ustami
sielanka, ekloga
początek biegu
plac z kramami
stragan
tekst przysięgi
poetyckie natchnienie
oznaka smutku lub radości
najludniejsze miasto Afryki
kształtem przypominają elipsę
mityczny ojciec Tanatosa
imię Lollobrigidy, aktorki
„drżące” drzewo
helwecki kanton
Bradley, aktor z filmu „Snajper”
klęcząca postać w sztuce
kreślarski płyn
argument w negocjacjach
groźne w rzece
ciastko z kremem
autor opowiadań
pleciony z kwiatów
muza poezji miłosnej
imię Lipnickiej, piosenkarki
internetowy odsyłacz
wczesna pora dnia
czas wolny od nauki

Słownik: cek, ohar, sago, skot, rial, Uri.

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie – tytuł polskiej kolędy.

ROZWIĄZANIE: MIZERNA CICHA STAJENKA LICHA.

eprasa.pl e7aaf2f08f

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800-472-852, 58 300 32 17 i zapłać kartą kredytową
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń

Biuro Ogłoszeń:
Gdańsk, Połęże 3, tel. 58/3003 211

Usługi

AGD RTV FOTO

AGD lodówki, zmywarki, pralki, 58/302 0006, 58/554 22 02, 58/664 48 35, 501103397

BUDOWLANO-REMONTOWE

A do Z awarie dach, blacha, kominy, papy, rynny, malowanie tel. 517-744-487

A do Z awarie elektr. zabezp. tablice, oświetl. remonty, przewody 504372096

ARANŻACJE wnętrz, remonty, kafelkowanie, hydraulika, tel. 503-119-018

CYKLINOWANIE - www.bezpylowo.pl, tel. 514-259-070

Turystyka

KRAJ

GÓRY

Beskidy Miodowy Raj - Tradycyjne święta Bożego Narodzenia, możliwość dowozu, 501-642-492

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SPRZEDAŻ kur rocznych oraz kurek odhodowanych, tel. 785-188-999

Matrymonialne

BIURO "Serduszka Dwa" 883783782

Różne

Garaże blaszane, konkurencyjne ceny, 59\833-45-36, 660-385-917, 605-286-058

Praca

ZATRUDNIĘ

CIEŚLA, zbrojarz, murarz, operator. Praca Niemcy 533888394, 533188803

NIEMCY:MURARZ cieśla stolarz elek. malarz spawacz betoniarz: 601218955

OPIEKUNKI do Niemiec okazja ! do 1800 euro/mies. 730 49 77 71

Motoryzacja

SAMOCHODY OSOBOWE- KUPIĘ

ABA auta całe, uszkodzone kupię zaniedbane powypadkowe. Najlepiej płacimy, całe pomorskie 514-514-610

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI pozabankowe nawet do 12 000 zł tel. 690 626 595

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

JEDNOPOKOJOWE

POMOGĘ korzystnie rozblokować lub zapłacę gotówką za książeczkę mieszkaniową PKO. 665-160-287

MIESZKANIA - KUPIĘ

JEDNOPOKOJOWE

KUPIĘ kawalerkę, garaż. Tel. 609-499-555.

INNE

SKUP nieruchomości za gotówkę. Trójmiasto i okolice 572-485-529

DOMY - DO WYNAJĘCIA

GDYNIA Orłowo, cały dom, słoneczne, samodzielne 3 kondygnacje mieszkalne, tarasy, garaż lub część domu wyłącznie na długoletni najem. Cena 6.500 zł za miesiąc plus opłaty, kaucja. Twój Dom Nieruchomości tel. 502-595-823, 503-966-728

GARAŻE

GARAŻE blaszane, drewnopodobne, 666-681-664, blaszanygaraz.com

AUTOPROMOCJA

Czytaj tak, jak lubisz
dziennikbaltycki.pl
Dziennik Bałtycki

Pamiętaj!

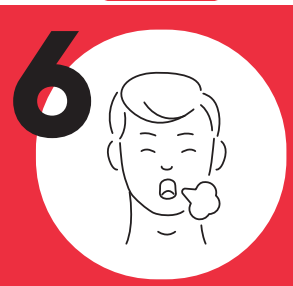
1 Myj ręce
– po przyjściu do pracy, po wyjściu z toalety, przed posiłkiem! Dłonie powinniśmy myć ciepłą wodą z mydłem przez ok. 15-30 sekund i wysuszyć papierowym ręcznikiem.

2 Regularnie czyść sprzęt,
którego używasz w biurze – telefon, myszkę i klawiaturę.

3 Zwracaj uwagę, czego dotykasz
w biurze i unikaj kontaktu dłoni z twarzą, okolicami oczu i ust. Nie witaj się podając dłoń lub dając buziaka 😉

4 Używaj własnego kubka
do kawy lub herbaty.

5 Nie przychodź do pracy chory.
Jeżeli źle się czujesz, skonsultuj się z lekarzem.



6 Kiedy kaszlesz lub kichasz
zakrywaj usta i nos.

0010378931

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 16 grudnia 2021 roku
zmarła nasza Wyjątkowa Koleżanka „Wisia"

ś†p

Jadwiga Kuśmierek

Krajoznawca Członek Honorowy PTTK
Odznaczona Krzyżem Komandorskim
Orderu Odrodzenia Polski

Wybitna popularyzatorka przyrody ziemi pomorskiej, organizatorka i uczestniczka odczytów i sesji popularnonaukowych na temat ochrony środowiska naturalnego, autorka licznych publikacji krajoznawczych. Wieloletnia przewodnicząca Wojewódzkiej Komisji Ochrony Przyrody PTTK. W czasie wojny żołnierz AK. Uczyła nas, jak kochać i szanować Ojczyznę, ludzi i przyrodę.

Na wieczną wędrówkę odszedł Wyjątkowy Człowiek, ogromnej życzliwości dla innych, który przez całe swoje niezwykle pracowite i długie życie (99 lat) dobrze służył sprawom Pomorza Gdańskiego i Polsce.

Ziemia pomorska będzie o Tobie pamiętać

Koleżanki i Koledzy
z PTTK województwa pomorskiego

0010378800

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś†p

mgr inż. Krystyny
Gozdawy-Nocoń

Wieloletni Pracownik Politechniki Gdańskiej
W latach 1993-2002 Dyrektor Administracyjny
Wydziału Architektury Politechniki Gdańskiej

Wyrazy szczerego współczucia
Rodzinie i Najbliższym
składa

Dziekan, Rada Wydziału i cała społeczność akademicka
Wydziału Architektury Politechniki Gdańskiej

REKLAMA 0010033290

WAŻNE TELEFONY
ZAKŁADY POGRZEBOWE

• Usługi Pogrzebowe
Cmentarz Komunalny Sopot
własna chłodnia, całodobowo,
58 551 03 50, 609 060 965

Jeżeli chcesz zamieścić ogłoszenie w tej rubryce zadzwoń 503 191 846

REKLAMA 0110366512

Nekrologi i kondolencje
przyjmowane są zgodnie z harmonogramem

dzień wydawniczy	termin przyjmowania:
poniedziałek	piątek do godz. 16:00
wtorek	poniedziałek do godz. 16:00
środa	wtorek do godz. 16:00
czwartek	środa do godz. 16:00
piątek	czwartek do godz. 15:00
sobota	czwartek do godz. 13:00

- drogą mailową:
  nekrologi@prasa.gda.pl tel.58 30 03 211
- poprzez internetowe Biuro Ogłoszeń ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych współpracujących z Polska Press
- w Koncesjonowanych Biurach Ogłoszeń

UWAGA! Dnia 24 grudnia Biuro Ogłoszeń nieczynne

nekrologi.net

eprasa.pl e7aaf2f08f

Błyszczał nie tylko Lewandowski

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Sport

Boże Narodzenie to czas wręczania świątecznych prezentów. Jedni na nie zasłużyli, inni trochę mniej. Nasza redakcja, jak co roku, wręcza gwiazdom sportu (w większości polskim) symboliczne pomarańcze i rózgi. Kogo wyróżniamy?

Przede wszystkim Roberta Lewandowskiego - chyba nikt nie powinien być zdziwiony, bo było to rekordowe 12 miesięcy dla kapitana naszej reprezentacji. Poprawił w nim dwa osiągnięcia legendarnego Gerda Muellera (m.in. w liczbie bramek zdobytych w jednym sezonie Bundesligi). Dorównał również Cristiano Ronaldo i trafił w sumie do siatki 69 razy w jednym roku kalendarzowym (we wszystkich rozgrywkach).

Owoc dla snajpera Bayernu to zarazem nagroda pocieszenia, bo do pełni szczęścia zabrakło Lewandowskiemu wisienki na torcie - kolejnego zwycięstwa w Lidze Mistrzów, albo sukcesu z reprezentacją podczas Euro 2020. Może wtedy doczekałby się również w końcu Złotej Piłki „France Football"...

W gronie pozytywnych bohaterów nie może zabraknąć medalistów z Tokio. Zarówno tych olimpijskich, jak i paraolimpijskich, bo wstrząsająca historia życiowa Róży Kozakowskiej (która kilka razy cudem uchodziła z życiem po atakach ojczyma sadysty) poruszyła kibiców niemniej - a może nawet bardziej - niż zdobyte przez nią medale. Złoty w rzucie maczugą i srebrny w pchnięciu kulą.

Niesamowicie miłą niespodzianką był również złoty medal Dawida Tomali w chodzie na 50 kilometrów. 32-latek od dawna brał udział w wielkich imprezach, ale dopiero w Tokio osiągnął pierwszy naprawdę znaczący sukces. W dodatku na dystansie, na którym wcześniej startował tylko dwa razy w całej swojej karierze. Nasz mistrz zaimponował również tym, że postanowił oddać swój medal na licytację charytatywną.

Wstrząsająca historia Róży Kozakowskiej poruszyła kibiców niemniej - a może nawet bardziej - niż zdobyte przez nią medale

Na pomarańcze zasłużyli rzecz jasna wszyscy polscy medaliści. Symbolicznie przyznajemy jeszcze jedną Pawłowi Fajdkowi. Za wytrwałość, bo chociaż nasz młociarz od lat był klasą sam dla siebie podczas mistrzostw świata i Europy, to jednak nie potrafił pozbyć się olimpijskiej klątwy. Trudno inaczej podsumować jego starty w 2012 roku Londynie i w 2016 w Rio de Janeiro (za każdym razem odpadał w kwalifikacjach). Za trzecim podejściem w końcu się udało. - Dla mnie, po tych wszystkich przejściach, ten brąz jest nawet cenniejszy niż złoto - przyznał Fajdek po powrocie do Polski. Nie wypada się nie zgodzić...

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI / POLSKA PRESS

Po latach niepowodzeń nasz młociarz Paweł Fajdek doczekał się w końcu olimpijskiego medalu

Na nagrodę zasłużyli również, naszym zdaniem, Iga Świątek i Hubert Hurkacz. Ci dwoje akurat igrzysk w Tokio nie wspominają najlepiej, a ona nie obroniła też tytułu na kortach Rolanda Garrosa. Poza tym mają jednak za sobą bardzo udany rok, który zakończyli na miejscach w TOP-10 rankingów WTA i ATP. Przed nimi tak wysoko była w singlu tylko Agnieszka Radwańska.

Pora na rózgi. Niechętnie je przyznajemy, nie da się jednak, niestety, ukryć, że niektórym się po prostu należą. Listę otwiera prezes Legii Warszawa Dariusz Mioduski, choć tak naprawdę powinna być to „nagroda" grupowa - dla działaczy, piłkarzy, trenerów i kibiców (bo też się nie popisali). To po prostu niepojęte, by aktualny (wciąż) mistrz Polski kończył 2021 rok w strefie spadkowej.

Na rózgę w zasadzie zasłużyli również nasi skoczkowie narciarscy, ale tym razem nie będziemy się nad nimi pastwić. W tym sezonie póki co zawodzą, ale warto pamiętać choćby o tym, że Kamil Stoch rozpoczął 2021 rok od zwycięstwa w Turnieju Czterech Skoczni, a Dawid Kubacki zajął w nim trzecie miejsce. Na razie więc odpuszczamy, z nadzieją na poprawę...

Nie zamierzamy za to odpuszczać Grzegorzowi Krychowiakowi i... Robertowi Lewandowskiemu. Pierwszemu za chwilę „pomroczności jasnej", której efektem była czerwona kartka w przegranym 1:2 meczu ze Słowacją podczas Euro 2020. Stracone wtedy punkty zdecydowały w ostatecznym rachunku o tym, że nasza reprezentacja musiała pakować walizki już po fazie grupowej. Drugiemu dajemy rózgę za „urlop na żądanie", który wziął sobie w ostatnim meczu eliminacji mistrzostw świata 2022. Efektem była porażka z Węgrami i brak rozstawienia w marcowych barażach o mundial. Mieliśmy co prawda trochę szczęścia w losowaniu, ale lepiej byłoby jednak zaczynać je od meczu na własnym stadionie...

Ostatnie dwie rózgi zarezerwowaliśmy w tym roku dla cudzoziemców. Pierwszą dla redakcji „France Football", za wykiwanie Roberta Lewandowskiego. Rok temu Francuzi odwołali z powodu koronawirusa plebiscyt, choć jesteśmy dziwnie pewni, że by tego nie zrobili, gdyby faworytem do Złotej Piłki nie był nasz rodak, tylko np. Kylian Mbappe. W tym z kolei nagrodę zgarnął Lionel Messi, choć nie tylko naszym zdaniem na to nie zasłużył.

Na rózgę na pewno zasłużył za to Novak Djoković. Przede wszystkim za to, co zrobił w Tokio, gdzie po porażce w meczu o brązowy medal w singlu olał (oficjalnie miał kontuzję) walkę o brąz w mikście, zostawiając na lodzie swoją rodaczkę Ninę Stojanović. Zachowaniem na korcie w kilku innych sytuacjach też nam - delikatnie mówiąc - nie zaimponował. ©℗

Sportowe bombki na choince z gwiazdą na czubku. Dosłownie i w przenośni

Sport

Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Jeśli ktoś jeszcze nie przystroił choinki i ma czas na stworzenie oryginalnych bombek, to podpowiadamy, którzy sportowcy – za to, co zdobyli w tym roku – powinni się na nich znaleźć.

Maria Andrejczyk
Srebrna medalistka olimpijska w rzucie oszczepem i autorka najdalszej tegorocznej próby (71,40 m, trzeci wynik w historii dyscypliny na świecie). Po konkursie w Tokio czuła niedosyt. A przecież droga do sukcesu – delikatnie ujmując – nie była łatwa. Kontuzje to jedno, ale przeszła kilka operacji, które mogły przedwcześnie wykluczyć ją z wyczynowego sportu. Bombka z Andrejczyk powinna być ozdobą każdej choinki. Choć zanim by na nią trafiła, pewnie zostałaby zlicytowana na cele charytatywne, jak to 25-letnia lekkoatletka czyni ze swoimi trofeami, na czele z krążkiem olimpijskim.

Kamil Stoch
Niech obecna forma nie przesłoni nam tego, co trzykrotny mistrz olimpijski zrobił na początku roku. 34-letni skoczek trzeci raz w karierze wygrał Turniej Czterech Skoczni i zasłużył, by bombka ze złotym orłem zawisła na naszej choince.

Jan Błachowicz
Wydawało się, że po Joannie Jędrzejczyk nie zobaczymy prędko kogoś z Polski na szczycie UFC. Tymczasem pokorą i ciężką pracą na szczyt wspiął się Jan Błachowicz. Co prawda tytuł zdążył już stracić, ale złoty pas jeszcze będzie odbijać się od świecidełek...

Aleksander Śliwka
Choinka miała być obwieszona piłkami od siatkówki, ale w lipcu plany... zbiły się jak bombki. Polacy znów zakończyli igrzyska w ćwierćfinale. Za to w maju Zaksa Kędzierzyn-Koźle wygrała Ligę Mistrzów, a MVP finału został 26-letni przyjmujący.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Anita Włodarczyk zdobyła już trzy złote medale olimpijskie. Tyle samo, co Irena Szewińska

Robert Kubica
Biało-czerwona bomba w kształcie samochodu? Czemu nie - zwłaszcza, że taka powinna kojarzyć się z najlepszym polskim kierowcą wyścigowym. Kubica nie tylko świetnie zadebiutował w wyścigach długodystansowych (zwycięstwo w ELMS i prawie wygranie 24h Le Mans), lecz także udanie zastąpił Kimiego Raikkonena w dwóch wyścigach Formuły 1. Pokazał, że wciąż wie, jak prowadzić najszybsze pojazdy na świecie.

Hubert Hurkacz
Trzy wygrane turnieje, półfinał Wimbledonu, debiut w turnieju Masters. Bombka z 24-letnim tenisistą, który kończy rok na dziewiątym miejscu w rankingu ATP będzie jedną z tych, które lśnią najbardziej. Zwłaszcza, że gdzieś obok śmiało można umieścić jakąś nieco mniejszą z – także dziewiątą na świecie – Igą Świątek.

Medaliści paraolimpijscy
Igrzyska w Tokio były dla Polski najlepsze w tym wieku. Nasi reprezentanci zdobyli aż 14 medali (cztery złote i po pięć srebrnych oraz brązowych). Z kolei nasi paraolimpijczycy dołożyli aż 25 krążków (siedem złotych, sześć srebrnych i 12 brązowych). Jedna bombka dla nich to za mało, ale kto by miał taką choinkę, by zmieścić wszystkie!

Róża Kozakowska
Choć – poza Andrejczyk – wyróżnimy jeszcze dwie nasze medalistki. Pierwsza to paraolimpijska mistrzyni w rzucie maczugą (odmiana rzutu oszczepem dla niepełnosprawnych) i wicemistrzyni w pchnięciu kulą. Sukces potęguje jej historia, która... nie była usłana różami.

Anita Włodarczyk
Żelastwa na naszej choince będzie dostatek. Druga indywidualna bombka z olimpijczykiem należeć musi bowiem do już legendy rzutu młotem. 36-letnia lekkoatletka z Rawicza na trzecich igrzyskach zdobyła swój trzeci złoty medal (w Pekinie w 2008 r. po dyskwalifikacji dwóch zawodniczek złapanych na dopingu była czwarta). Ma już ich tyle samo, co Irena Szewińska - także legendarna lekkoatletka, która zdobywała olimpijskie medale na czterech igrzyskach z rzędu. W 2024 r. w Paryżu Włodarczyk będzie mieć szansę na powtórkę tego wyczynu.

Robert Lewandowski
Na koniec należy przystroić czubek drzewka. I zrobimy to nie bombką, a gwiazdą. Kto inny mógłby na niej być, jeśli nie kapitan reprezentacji Polski i drugi piłkarz w plebiscycie Złotej Piłki (a w opinii wielu kibiców i ekspertów, także poza Polską – prawdziwy zwycięzca). Co prawda ten rok nie był tak bogaty w trofea, jak poprzedni, ale napastnik Bayernu Monachium pobił kilka znaczących rekordów. W tym w liczbie bramek zdobytych w jednym sezonie Bundesligi – 41!

eprasa.pl e7aaf2f08f

Niektórzy trzymają dietę, aby w święta pobiesiadować z rodziną

Sport
Maciej Mikołajczyk
sport@prasa.gda.pl

Święta Bożego Narodzenia to szczególny okres. Pomorscy sportowcy opowiadają Dziennikowi Bałtyckiemu jak spędzają te wyjątkowe grudniowe dni.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Prezenty to jeden z ważnych elementów rodzinnych świąt. Upominki sprawiają, że najbliższym robi się cieplej w zimne, grudniowe dni. Sportowcy najczęściej liczą na pakunek ze zdrowiem

Piotr Myszka (żeglarstwo, AZS AWFiS Gdańsk)
Święta spędzam z rodziną. W różnych miejscach, ale przeważnie jest to u rodziców w Mrągowie. Jest to świetna okazja, żeby się spotkać wspólnie przy wigilijnym stole. Są to tradycyjne święta, jest dużo potraw. Oczywiście łamiemy się opłatkiem, składamy sobie życzenia. Uwielbiam krokiety i barszcz. Lubię większość potraw, może poza zupą makową, która jest dosyć dziwna. Karp może być, ale nie musi. Są kolędy i prezenty pod choinkę. Mamy dużo dzieci, więc jest ich sporo. Trzeba znaleźć sposób, jak prezenty dostarczyć pod choinkę, żeby dzieciaki się nie zorientowały, bo są one naprawdę czujne. W nowym 2022 roku życzyłbym sobie wytrwałości i siły w dążeniu do nowych celów. Mam tu na myśli m.in. rozwijanie firmy, ale też poznanie nowej klasy olimpijskiej. I zdrowia, reszta jakoś się ułoży.

Wojciech Piotrowicz (rugby, Ogniwo Sopot)
Święta dla mnie to szczególny czas. Z racji tego, że jestem katolikiem, mają dla mnie duże znaczenie duchowe. Czas adwentu to czas na refleksje nad samym sobą. Święta to także przede wszystkim czas dla rodziny. Obecnie mieszkam w Gdańsku, ale ja i żona pochodzimy z Lublina, gdzie zawsze spędzamy święta razem z rodziną. Mamy dwie wigilie, bo zazwyczaj zaczynamy w moim domu rodzinnym, a później jedziemy do familii żony. Zawsze w grudniu więcej trenuję, żeby móc sobie pozwolić na chwilę zapomnienia w diecie przy wigilijnym i świątecznym stole. Bardzo lubię kapustę z grzybami mojej mamy oraz kluski z makiem. Do gustu przypadają mi też ręcznie robione uszka od babci, pyszna ryba oraz barszcz od szwagierki. Jak wiadomo, w święta przychodzi gwiazdka, która daje prezenty. Zawsze jest przy tym dużo dobrej zabawy i śmiechu. Po wigilijnej kolacji razem z żoną idziemy na pasterkę. Od momentu, kiedy wyjechałem z Lublina, mocno doceniam ten wspólnie spędzony czas z rodziną. Życzę wszystkim błogosławionych, radosnych i zdrowych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego Roku.

Aleksandra Melzacka (żeglarstwo, YKP Gdynia)
U mnie podczas Wigilii najważniejsze jest, by spotkać się z najbliższymi. Na stole zawsze gości wiele dań i wszyscy muszą choć trochę spróbować każdej z dwunastu potraw. Najpierw pojawiają się dwie zupy - barszcz z uszkami oraz grzybowa, a następnie klasyczne wigilijne dania, takie jak pierogi, karp, ryba po grecku, kutia i wiele innych. Ja najchętniej zabieram się za pierogi ruskie. Jedną z naszych rodzinnych tradycji jest śpiewanie kolęd przed otwieraniem prezentów. Każdy, zanim odpakuje paczkę, musi coś zaśpiewać. Resztę wieczoru spędzamy, rozmawiając, grając w gry i ciesząc się wspólnie spędzanym czasem. Korzystając z okazji, życzę wszystkim Wesołych Świąt, a przede wszystkim zdrowia, które jest najważniejsze.

Robert Świtoń (futsal, Red Devils Chojnice)
Najbliższe święta Bożego Narodzenia będę spędzał w miejscu mojego urodzenia, w Chorzowie, w gronie najbliższych. Rodzice, rodzeństwo i ich dzieci, wszyscy w jednym miejscu. To szczególny dla mnie czas, ponieważ jesteśmy porozrzucani po całej Polsce, a nawet Europie i na te kilka dni możemy razem usiąść przy jednym stole. Takie rodzinne spotkania dają sporo energii do dalszej pracy. To cała magia świąt. Wigilia to tradycyjna kolacja, składanie sobie życzeń, wiele radości i łez szczęścia. Ważne dla każdego z nas jest to, żeby nikt nie był sam. Jedni wybierają domowy maraton filmowy, gry planszowe, a inni wspólnie wychodzą na spacer do Wojewódzkiego Parku Kultury i Wypoczynku. Jeśli chodzi o przygotowywanie potraw wigilijnych, to w kuchni królują moi rodzice. Gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść, więc wolę nie przeszkadzać. Ze względu na swój pedantyzm zdecydowanie lubię nakrywać stół wigilijny. Pięknie udekorowany i zadbany stół, pełen przepysznych potraw, to zdecydowanie wizytówka mojej rodzinnej wigilii. Jest takie jedno danie, na które czekam z utęsknieniem cały rok. Jest to zupa rybna z grzankami, którą przygotowuje mój tata. Nie wyobrażam sobie świąt bez tej potrawy i wiem, że będę tę tradycję kontynuował. Na stole powodzeniem cieszy się upieczony karp i kapusta z grzybami. Ryby jest z reguły na tyle, że każdy przez następne dni skubie sobie po cichu na talerzu kolejny kawałek na zimno.

Robert Świtoń: Jest jedno danie, na które czekam z utęsknieniem cały rok. To zupa rybna z grzankami, którą przygotowuje tata.

Paweł Kołodziński (żeglarstwo, AZS AWFiS Gdańsk)
Czas świąteczny staramy się dzielić pomiędzy rodziny w Gdańsku i na Mazurach. Moja żona Łucja jest z miejscowości leżącej w okolicach Giżycka, ja natomiast urodziłem się w Gdańsku. Najbliższe święta spędzimy na wsi, bliżej natury. Bardzo ważne dla nas jest, by święta były aktywne. Wigilia może być dniem i wieczorem wspólnego spotkania przy stole, rozmów i opowieści, jednak 25 i 26 grudnia zawsze jest aktywny. Czy to spacer na Górkach lub w Otominie, bądź wypad nad Niegocin. Spacer, bieganie, a jeśli warunki pozwalają, to łyżwy lub nawet narty. Najprzyjemniejszym momentem przed zbliżającymi się świętami był czas robienia pierników. Poświęciliśmy na to pół niedzieli. Rano rodzinny squash, po południu wspomniane ciastka. We czworo byliśmy zaangażowani. Jeśli chodzi o potrawy, to pierogi mojej mamy są przepyszne, a najbardziej smakują mi następnego dnia, gdy odsmażamy je na masełku.

Magdalena Woyciechowska (żeglarstwo, SKŻ Ergo Hestia)
W tym roku spędzam święta w rodzinnym domu, wraz z najbliższymi. Wigilię zaczynamy od złożenia każdemu z osobna życzeń świątecznych, po czym zasiadamy do wigilijnego stołu. W tradycji mamy, że pod obrusem układamy siano. Osoba, która wyciągnie najdłuższy kłos, wygrywa. Potem zaczynamy wigilijną kolację, która składa się zazwyczaj z dwunastu potraw. Osobiście moją ulubioną jest kutia. Po posiłku śpiewamy kolędy, po czym rozdajemy sobie prezenty.

Cyprian Mrzygłód (oszczepnik, AZS AWFiS Gdańsk)
W święta oczywiście zjeżdżam do mojego domu rodzinnego, który znajduje się w okolicach Łowicza. Nasz dom jak zwykle będzie udekorowany lampkami, dlatego magia świąt jest u nas mocno odczuwalna. W wigilię zbieramy się z rodzicami i braćmi przy żywej choince i prezentach, które przyniesie święty Mikołaj. Na wigilijnym stole nie może zabraknąć karpia, makowca i moich ulubionych pierogów z kapustą i grzybami. Dni 25 i 26 grudnia spędzamy aktywnie. Gdy jest śnieg i zimno to wybieramy się na narty biegowe albo łyżwy, więc za dużo kalorii na wigilijnym stole nie jest nam straszne. Kiedy jest ciepło, idziemy na spacer, bo moja okolica słynie z fantastycznych widoków. Mieszkamy przy lesie, gdzie znajduje się staw, z którego bierzemy karpia. Zawsze z moim bratem bliźniakiem wspólnie pomagamy mojej mamie robić sałatkę jarzynową. Fajnie jest zrobić coś razem, bo to łączy nas podczas świąt.

Dziennik Bałtycki
www.dziennikbaltycki.pl

DZIENNIK BAŁTYCKI
Adres redakcji ul. Połęże 3 , 80-720 Gdańsk,
tel. 58 300 33 00, faks 58 300 33 03

Redaktor naczelny Artur Kiełbasiński,
58 300 33 00, artur.kielbasinski@polskapress.pl

Zastępca redaktora naczelnego
Mariusz Leśniewski (Tygodnik Trójmiasto),
502 499 036, m.lesniewski@prasa.gda.pl

Sekretarz on-line/wydarzenia
Tomasz Kubik, 502 499 023,
t.kubik@prasa.gda.pl

Koordynator serwisów naszemiasto.pl
Wojciech Sosnowski, 502 499 080,
wojciech.sosnowski@polskapress.pl

Rejsy/Publicystyka
Dariusz Olejniczak, 502 499 066,
dariusz.olejniczak1@polskapress.pl

Ekonomia
Jacek Klein, 502 499 026,
j.klein@prasa.gda.pl

Magazyn Rodzinny
Anna Szałkowska, 502 499 031,
anna.szalkowska@polskapress.pl

Sport Rafał Rusiecki,
698 635 661, r.rusiecki@prasa.gda.pl

Łączność z Czytelnikami 58 300 33 41

Poradniki, dodatki i edukacja
Kamila Kubik, 514 800 986, k.kubik@prasa.gda.pl

Multimedia Kamila Benke,
58 300 33 22, k.benke@prasa.gda.pl

Prezes oddziału Polska Press w Gdańsku
Tomasz Niski, 58 300 31 00

Biuro reklamy Joanna Gwiazda-Kozłowska

Biuro ogłoszeń (nekrologi, kondolencje),
58 300 32 17, 58 300 32 11

Kolportaż 58 728 08 17

Marketing marketing.gdansk@polskapress.pl

Prenumerata 58 728 08 17, bok.prenumerata@polskapress.pl. Prenumeratę można także zamówić za pośrednictwem urzędów pocztowych i w Internecie

e-wydanie: online.dziennikbaltycki.pl

DRUK Polska Press sp. z o.o. Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229;
tel. 52 322 62 01, fax 52 552 41 41

Polska Press sp. z o.o. Oddział w Gdańsku należy do Grupy Wydawniczej Polska Press

©℗- umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.dziennikbaltycki.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

REDAKTOR PROWADZĄCY WYDANIE
Anna Szałkowska

Polskie Badania Czytelnictwa
Nakład Kontrolowany ZKDP

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes zarządu Tomasz Przybek
Członek zarządu Dorota Kania
Członek zarządu Maciej Kossowski
Członek zarządu Miłosz Szulc

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

eprasa.pl e7aaf2f08f