

## W NUMERZE:

- PŁYWANIE I JESZCZE WIĘCEJ...
- KINOMANIA
- CO CZEKA NA TEGOROCZNYCH EGZAMINOWANYCH?
- SZCZYRK DZIŚ

PISMO MŁODZIEŻOWE 1/2019

# RÓŻNI LUDZIE

## wspólna pasja

ZAWÓD -  
DZIENNIKARZ

## DZIENNIKARZE POSZUKIWANI

Redakcja Pisma Młodzieżowe „Różni ludzie - wspólna pasja” zaprasza chętną młodzież do włączenia się w szeregi młodych dziennikarzy tworzących młodzieżowe pismo. Jeśli lubisz pisać, chciałbyś, aby twoje teksty przeczytali inni, jeśli wiążesz swoją przyszłość z dziennikarstwem nie wahaj się, tylko już dziś przyłącz się do nas. Chcesz dowiedzieć się więcej - napisz



do nas [mlodziredaktorzy@wp.pl](mailto:mlodziredaktorzy@wp.pl). Więcej informacji w siedzibie GOK, bądź telefonicznie 33 8177 120.

Red.

## DZIEŃ MYŚLI BRATERSKIEJ

Kalendarz ma wiele dat, a niemalże codziennie obchodzimy jakieś święto, chociaż nie zawsze jesteśmy tego świadomi; od Dnia Leworęcznych (13 sierpnia) przez Dzień Rozrzutności (31 października) na Dniu Buraka (24 listopada) skończywszy. 22 lutego jest najważniejszym dniem dla skautingu.



Datę wybrano nieprzypadkowo, bo tego dnia urodził się założyciel ogólnosiwiatowego ruchu harcerskiego - Robert Baden-Powell. Ściślej mówiąc, jest to Dzień Myśli Braterskiej. Ma przypomnieć wszystkim skautom, że każdy z nich jest równy i co najważniejsze - jest bratem swego bliźniego. Nie powinniśmy się nienawidzić za różnice między nami, a wręcz odwrotnie. Choć pochodzimy z różnych krańców świata, również nosimy mundur i służymy podobnym wartościom. Oprócz wymieniania się życzeniami i uśmiechami, to czas wspólnych gier terenowych i integracji.

Od niedawna celebrowanie Dnia Myśli Braterskiej wychodzi poza obręb skautingu i coraz częściej dotyka zwyczajnych ludzi. Dzięki temu zmienia się ich światopogląd, są w stanie zaakceptować drugiego człowieka bez względu na to, jaki ma kolor skóry lub ile ma lat. Trudno jest być na co dzień życzliwym i beztrojskim, ponieważ każdy przechodzi cięższe chwile. To święto, powtarzane co roku, jest tylko ułamkiem całego naszego życia. Nie zmarnujmy go więc w całości na szerzeniu nienawiści.

Samo harcerstwo jest organizacją wychowawczą, która kształtuje charaktery młodych ludzi, ale nie ma żadnych ograniczeń wiekowych, przymusów, kar... Jest za to możliwość samokształcenia, rozwijanie samodzielności i sztuka przestrzegania własnych zasad.

Spokojnie, nie żyjemy się szyszkami, jak mawiają niektórzy, ani nie chodzimy po domach z ciasteczkami. Za każdym razem, gdy zakładam mundur i idę na kolejną akcję organizowaną przez moją drużynę, wiem, że robię coś dobrego. Harcerstwo uczy doceniania tego, co się ma, otaczającego świata i niewielkich gestów.

cd. na str. 15

## Być kobietą...

Zbliża się Dzień Kobiet czyli dzień, w którym mężczyźni powinni docenić swoje matki, żony, córki, teściowe i koleżanki oraz obdarować je symbolicznymi upominkami. Chciałabym podsunąć panom pomysły na uprzyjemnienie tego dnia kobietom w każdym wieku.

Najmłodsze dziewczynki świętują nie tylko 8 marca, ale i także 1 czerwca, czyli w Dzień Dziecka. Pewnie każda małolata chciałaby, żeby ten dzień był szalony. W tym roku ta data wypada w piątek, czyli rano trzeba zebrać się do szkoły. Kiedy byłam w liceum, chłopcy ubrani w garnitury, trzymając w ręku czerwone róże wyszli na boisko szkolne, gdzie zaśpiewali swoim koleżankom piosenkę. A po szkole może wyjście do parku rozrywki całą rodziną? Pomysłów na drobny upominek dla najmłodszych jest wiele, jednak idealne będą maskotki lub zabawki.

Dziewczyny trochę starsze mają najciekawsze pomysły na spędzanie wolnego czasu. Najlepiej gdyby ten dzień był wolny, żeby nie myśleć o studiach, pracy czy innych obowiązkach. Jednak nie zawsze jest tak kolorowo i dopiero kiedy zrobimy to, co mamy zrobić, można wybrać się do kina, teatru, na koncert lub po prostu poszaleć na zakupach. Zrelaksować się przy dobrej kawie i na jeść do syta. Najlepszym pomysłem na drobny upominek są zdecydowanie stodyce.

Dla dojrzałych kobiet 8 marca to okazja, by nie myśleć o domowych



obowiązkach czy streśach związanych z pracą. Warto, żeby ten dzień był dla nich jak przycisk „reset”, żeby mogły zregenerować siły i wrócić do rzeczywistości. Śniadanie do łóżka to podstawa, zero sprzątania, zero pytań i prośb, tylko odpoczynek. Wyjście do spa na masaż lub płoteczki z koleżankami przy dobrej kolacji to marzenie niejednej kobiety. Idealny upominek - kwiaty.

cd. na str. 14

## TELEFONOWI - NIEKONTAKTOWI

Telefonowi - niekontaktowi to projekt społeczny stworzony przez młodych mieszkańców Bielska i jego okolic, w ramach olimpiady Zwolnieni z Teorii. Jego założeniem jest pokazanie społeczeństwu w prosty, obrazowy sposób wpływu telefonów komórkowych na życie. Porusza problemy relacji z bliski-

mi, zdrowia fizycznego oraz psychiki ludzkiej, na które wpływa nadmierne korzystanie z tych urządzeń. Zdecydowana większość z nas jest zbyt przywiązana do swoich smartfonów. Warto zadać sobie pytanie czy warto? Działania grupy można obserwować na YouTube, Facebooku i Instagramie, wpisując w wy-

szukiwarce nazwę projektu. Zachęcamy do obejrzenia.

B. Stęfko

TELEFONOWI



NIEKONTAKTOWI

## Pływanie i jeszcze więcej...

**Zuzanna Skuza** to utalentowana i wszechstronna mieszkanka Buczkowic. Została wicemistrzynią Śląska w pływaniu stylem motylkowym na dystansie 50 m, poprawiając swój życiowy rekord i zostawiając za sobą 39 konkurentek. Miałam okazję porozmawiać z nią o jej innych sportowych sukcesach, o tym, jak udaje jej się wszystko pogodzić, a także o postanowieniach noworocznych.

### Kiedy i jak rozpoczęła się Twoja przygoda z pływaniem?

Moja przygoda z pływaniem, jak mówią rodzice, rozpoczęła się, kiedy miałam roczek. Wtedy pierwszy raz poszłam na basen i pod wodą uczyłam się nurkować. Miałam cztery lata, kiedy zaczęłam pływać kraulem, wtedy odbyły się też moje pierwsze zawody.

### Jakie są Twoje sukcesy?

Jestem wicemistrzynią Śląska w pływaniu na 50 m stylem motylkowym. Uzyskałam czas 37,87 s. Kolejne moje osiągnięcie to drugie miejsce w sztafecie 4x50 m stylem zmiennym, które zdobyłam wraz z moimi koleżankami również na Mistrzostwach Śląska. Miałymy czas 2 minuty 44,65 s. To są moje najważniejsze osiągnięcia, ale jest ich dużo więcej, bo mam aż 69 różnych medali.

### Które zawody utkwiły Ci w pamięci?

Mistrzostwa Śląska, czułam wtedy satysfakcję oraz motywację do dalszego pływania. Jakże uczucia towarzyszą Ci podczas zawodów?

Nie stresuję się jakoś bardzo, staram się zachować spokój. Cały czas jestem wesola. Jednak kiedy zajęłam drugie miejsce, połąły się łzy szczęścia.

### Sport to dla Ciebie...?

Przede wszystkim pasja. Bardzo to lubię i nie mogłabym bez tego żyć.

### Jak wyglądają Twoje treningi?

Mam codziennie dwugodzinne treningi pływackie. W szkole w poniedziałki, środy i piątki, z kolei we wtorki oraz czwartki mam

dodatkowe zajęcia, a w poniedziałki, środy i piątki jeszcze dodatkowo mam gimnastykę sportową. Moim trenerem w pływaniu jest tata, a w gimnastyce sportowej Paulina Roman i Mateusz Kruk z KS Start Bielsko-Biała.

### Jak to jest trenować ze swoim tatą?

Czasem są takie chwile, że wołałabym mieć treningi z jakimś obcym trenerem, a czasami jednak fajnie, że to mój tata jest trenerem. Jest bardzo wymagający.

### Jakie masz inne pasje, które realizujesz w wolnym czasie?

Wspominałam o akrobatyce sportowej, jest jeszcze narciarstwo zjazdowe, w wolnych chwilach jeżdżę na rolkach i rowerze. Kiedyś trenowałam balet i biegi narciarskie. Zajęłam też trzecie miejsce w MiniTour de Pologne. Pamiątką z tego konkursu jest koszulka z podpisem Czesława Langa. Mogę się także pochwalić trzecim miejscem w triathlonie w Skoczowie, a także drugim miejscem w konkursie na rolkach.

### Jak udaje Ci się godzić obowiązki szkolne z treningami?

Chodzę do Szkoły Podstawowej nr 36 w Bielsku-Białej. Czasem kiedy nie mam zrobionych zadań, albo muszę się więcej uczyć do sprawdzianu, to po prostu nie idę na trening, bo nie chcę zaważyć szkoły. Nauka jest najważniejsza.

### Ulubiony przedmiot w szkole?

WF oraz muzyka, bardzo lubię śpiewać i grać na flecie.

### Który styl pływacki jest Twoim ulubionym



### i dlaczego?

Najbardziej lubię styl motylkowy, to jest mój wiodący styl. Najlepiej i najłatwiej mi się nim pływa i bardzo mi się podoba.

### Czy masz jakiegoś idola wśród sportowców?

Tak, od niedawna moim idolem jest Michael Phelps. Oglądałam z nim filmiki na YouTube. Nowy rok to zazwyczaj nowe plany i cele. Jakże są Twoje plany, noworoczne postanowienia?

Moim celem jest zajęcie pierwszego lub drugiego miejsca w Mistrzostwach Śląska, a także pobicie obecnego czasu.

### Na koniec czy możesz udzielić kilku rad dzieciom, które zaczynają swoją przygodę z pływaniem?

Jeśli są trudne chwile, nie można się poddawać, tylko trzeba iść dalej i dalej. Potem zrozumieją, że dobrze, że się nie poddały. Dziękuję za rozmowę i życzę realizacji obranych celów!

ROZMAWIAŁA  
JOANNA ZIĘBA

### BYĆ KOBIETĄ... - dok. ze str. 13

Zapytałam trzy panie w różnym wieku, jak chciałyby spędzić ten dzień. Oto czego się dowiedziałam.

**Patrycja:** Myślę, że powinien zacząć się od dobrego śniadania. Później świetnie byłoby wyjście do kina na romantyczny film albo komedię. Po seansie oczywiście wyciągnęłabym siostrę i rodziców na zakupy oraz na lody. Wieczorem chwila oglądania TV. I na koniec odprężająca kąpiel w wannie.

**Marysia:** 8 marca to wyjątkowy dzień dla każdej kobiety. Żadna nie chciałaby czuć się pominięta. Według mnie nie trzeba nic wielkiego, wystarczy bukiet kwiatów lub tradycyjnie czerwona róża czy tulipan, bo przecież liczy się pamięć. Mogłabym w tym dniu wyjść z przyjaciółką lub chłopakiem do kina, teatru, może być również dobra knajpka, koniecznie z dobrym jedzeniem.

**Krystyna:** Chciałabym, żeby w tym dniu nikt ode mnie nic nie wymagał. Najlepiej gdyby mąż zabrał dzieci z domu, a ja odpocznę przy ulubionej książce lub obejrzę komedię leżąc na kanapie i popijając gorącą herbatę. Taki dzień totalnego lenistwa. Upominki nie muszą być wyszukane, wystarczy bombonierka lub kwiaty.



JOANNA ZIĘBA

### Nowy pomysł na pasję: KINOMANIA

Oglądanie filmów albo seriali też może stać się pasją. Jeśli często chodzisz do kina, możesz zostać prawdziwym kinomaniakiem.

Mamy wiele gatunków filmów, więc każdy znajdzie coś dla siebie. Komедie romantyczne ukazują ciekawe historie, filmy science-fiction lub fantasy pobudzają wyobraźnię, zabawne komedie niejednokrotnie rozbawiają do łez, dzięki filmom sensacyjnym poczuemy dreszczyk emocji, są także horrory dla amatorów strachu.

Możesz wyszukać aktualne premiery ulubionych gatunków i wraz z rodziną lub przyjaciółmi wybrać się do pobliskiego

kina. Jeżeli nie lubisz tłumów i korków na drogach, możesz zostać w domu i urządzić maraton przed ekranem telewizora - zrobić popcorn w mikrofalówce, kupić chipsy oraz soki i rozsiąść się wygodnie we własnym fotelu. To idealny sposób na spędzenie wolnego czasu ze znajomymi, bo po seansie można podyskutować o obejrzanym filmie.

Przyjemność z oglądania warto połączyć z innymi korzyściami np. edukacją. Oglądaj filmy naukowe, historyczne lub biograficzne, które przyniosą wiele cennych informacji.

POLECA  
JOANNA ZIĘBA

## CO CZEKA NA TEGOROCZNYCH EGZAMINOWANYCH?



W tym roku do szkół średnich pójda aż dwa roczniki. Jedni kończą „wymarłe” gimnazjum, a drudzy niebawem otrzymają świadectwo ukończenia ósmej klasy. Po reformie szkolnictwa wiele osób zadaje sobie pytania, jak zostanie zorganizowana rekrutacja uczniów. Krąży dużo plotek oraz spekulacji. Pora naprostować najważniejsze sprawy!

• Po pierwsze - te dwa roczniki nie trafiają do wspólnej klasy. Idą przecież inną podstawą programową, dlatego przerabiany materiał nie jest identyczny. Nie warto się stresować, że trudniej będzie dostać się na wymarzony profil.

• Skoro będą podwójne oddziały, to jak się pomieścimy? To jedno z cięższych pytań, na które wciąż nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Większe szkoły zapewniają, że mają wystarczająco wiele miejsca, aby przyjąć zdwojoną liczbę uczniów. Natomiast mniejsze mogą usunąć najmniej oblegane profile, a nawet wprowadzić naukę na zmiany. Jeśli większa szkoła przyjmie

nas w swe progi, będziemy mogli poczuć się jak prawdziwi londyńczycy. Dlaczego? Otóż środki transportu będą przepelnione i z pewnością nie wszyscy zdobędą miejsce siedzące, tak jak to bywa w londyńskim metrze.

• Chociaż z jednego powinniśmy się cieszyć - nie ukończymy szkoły w tym samym czasie! Młodszy mają naukę wydłużoną o rok (np. dotychczasowe liceum - rocznik 2003 będzie tam uczęszczał jak do tej pory, czyli 3 lata, a rocznik 2004 - już 4 lata). A co w takim razie ze studiami? Nie wybiegajmy aż tak w przyszłość, bo jest to jeszcze większa niewiadoma!

Pewne jest jednak to, że trzeba się przyłożyć do egzaminów, aby wypaść jak najlepiej! Łatwo mówić, ale ślęczenie nad otwartym podręcznikiem całą noc nic nie daje? Oto kilka patentów, które z pewnością pomogą w lepszym przyswajaniu wiedzy.

• *Uczcie się tego, to będzie na egzaminie!* Z pewnością ten tekst oblił się już wam o uszy. Powtarzany był prawie co lekcję przy różnego rodzaju zadaniach.

Czy rzeczywiście to wszystko będzie na egzaminie? Gimnazjaliści mają nieco ułatwione zadanie - mogą spojrzeć na egzaminy parę lat wstecz. Baza pytań jest taka sama, zmieniają się tylko nieliczne treści. Co na to ósmoklasiści? Odbili już próbne testy sprawdzające ich wiedzę, więc również posiadają pewną podstawę. W rzeczywistości, nie przydadzą nam się wszystkie, nawet najmniejsze szczegóły. Powinniśmy orientować się w najważniejszych informacjach, rozróżniać wydarzenia w epokach historycznych czy też znać podstawowe wzory matematyczne.

• Złą metodą jest również przyswajanie wiedzy dzień przed. Tylko systematyczne powtarzanie materiału może nam pomóc w zapamiętaniu tego, co wynieśliśmy ze szkoły. Krytykuję również nocne „wkuwanie” tuż przed egzaminem. Powinniśmy być wówczas wypoczęci, a próba zapamiętania wiadomości z kilku lat edukacji niewiele nam da.

• Lektury szkolne - z mora ścisłoców. Istnieje możliwość za-

inwestowania w repetytoria. Znajdziemy tam wiele opracowań, powtórzeń, a w niektórych nawet ćwiczenia przygotowujące. Co prawda streszczenie „Pana Tadeusza” nijak ma się do oryginału, ale może pomóc w tym niewielkim stopniu i jak to mówią „lepsze to niż nic”.

„Strach ma wielkie oczy”. Te trzy dni nie potrwają wiecznie. Jeżeli coś nie pójdzie po naszej myśli, można przecież popracować nad ocenami końcowymi, które również są brane pod uwagę przy rekrutacji. To samo dotyczy się także świadectwa z wyróżnieniem, prac społecznych (np. wolontariat) oraz wyników w konkursach przedmiotowych. To od nas zależy, jak pokierujemy swoją przyszłością!

Izabela Biernat



### DZIEŃ MYŚLI BRATERSKIEJ

- dok. ze str. 13

Z czystym sercem mogę powiedzieć, że to najlepsze, co mnie w życiu spotkało, i nie tylko mnie. Każdy odnajdzie się w tym środowisku i wciąż może do niego dołączyć.

Szczególnie apeluję tutaj do młodzieży w wieku 13-16 lat, która chce przeżyć niezapomniane przygody i poznać ciekawych ludzi. Zapraszamy w każdy piątkowy wieczór na świetlicę szkolną w Buczkowicach od godziny 17.00 do 19.00. O wszystkim informujemy na naszej stronie na Facebooku - 3 Beskidzka Drużyna Starszoharcerska „Potok”. Jeśli macie jakiegokolwiek pytania, piszcie bezpośrednio pod adres: monika.szczotka@zhp.net.pl.

Z harcerskim pozdrowieniem, czuwaj!

Izabela Biernat

## WIELKI POST

Niezmiennie jak co roku musi nastąpić pewien wyjątkowy okres. Czas zadumy, refleksji i duchowych rozważań - wielki post. Trwający czterdzieści dni, obchodzony na pamiątkę przebywania Jezusa Chrystusa na pustyni, poprzedza święto Zmartwychwstania Pańskiego - Wielkanoc.

Współcześnie obchodzimy go jednak całkiem inaczej niż niegdyś. Dalej istotny jest udział w nabożeństwach drogi krzyżowej i gorzkich żalach, wszystkim znany jest zwyczaj postanowień wielkopostnych, jak np. ograniczenie słodkości czy innych przyjemności. Obchodzimy Popielec, szukujemy palmy na Niedzielę Palmową, zanika jednak wiele pięknych tradycji i zwyczajów, ponieważ uznajemy je za przestarzałe i niepasujące do realiów współczesnego świata.

Kiedyś w wielu rejonach Polski, gdy rozpoczynał się wielki post, chodzono po wsi z wielkim garem żuru, charakterystycznej potrawy dla tego wyjątkowego czasu. W karczmach, gospodach, a także i domach przybijano gwoździem do jednej ze ścian śledzia lub jego szkielet. Ryba ta też była często spożywana w tym okresie. W Rybaczowicach we wtorek poprzedzający Popielec odbywała się wieczorem droga krzyżowa, a punktualnie o 22.00 dzwoniło w kościele obwieszczając nadejście postu. Jeśli

w tym dniu odbywały się jeszcze jakieś zabawy karnawałowe, kończono je wczesnym wieczorem, tak by uczestnicy spotkania nie usłyszeli dzwonów. Jeśli w drodze powrotnej z przyjęcia dosłyszeli dźwięk dzwonu, miał to być bardzo zły znak. Podczas Triduum Paschalnego grupy chłopców chodziły po wsiach z klekotkami i grzechotkami, oznajmiając, że jest południe lub czas zbierać się na nabożeństwo czy adorację. W Wielki Piątek chłopcy robili Judasza ze słomy i perzu, a po południu nieśli go na ramionach i wieszali na kasztanie rosnącym nieopodal cmentarza. Robili to na pamiątkę samobójczej śmierci zdrajcy po wydaniu Jezusa.

Pomimo nowoczesnych czasów, codziennego pędu życia dobrze wykorzystajmy ten nadchodzący okres. Niech to będzie czas na refleksję i przemyślenia tego, co ważne.

Magdalena Krutak





Musisz to przeczytać

## W czterech ścianach

Zastanawialiście się kiedyś, jak wyglądałoby Wasze życie bez wychodzenia z domu? Dostawy produktów spożywczych prosto pod drzwi, całe dni spędzone na surfowaniu w sieci lub podglądaniu sąsiadów? Właśnie tak prezentowało się życie Anny Fox - bohaterki książki A. J. Finna pt. „Kobieta w oknie”. Jej z pozoru nudna codzienność zamieniła się w mrozący krew w żylach thriller psychologiczny.

Anna straciła naprawdę wiele - od pracy począwszy, na rodzinie skończywszy. Przez traumatyczne wydarzenia zachorowała na agorafobię. W najprostszym tłumaczeniu to lęk przed przebywaniem na otwartych przestrzeniach. Mimo wszystko starała się pomóc osobom z takim samym zaburzeniem m.in. na agorze - portalu zrzeszającym ludzi takich jak ona. Ulubionym zajęciem Anny (zaraz po oglądaniu czarno-białych filmów) było podglądanie sąsiadów. Siedziała na parapecie i z aparatem w ręku uwieczniała wszystko, co działo się w okolicy. Pewnego dnia do mieszkania nieopodal wprowadziła się nowa rodzina - małżeństwo z synem. To właśnie im nasza bohaterka poświęcała najwięcej uwagi. Wieczór zapowiadał się jak co dzień; popić tabletki winem i obejrzeć ulubiony film. Wówczas Anna dostrzegła coś, czego nie powinna widzieć. Coś, co odmieni jej przyszłość na zawsze, a jej jedynym celem stanie się poznanie prawdy o tym, co zaszło tego feralnego wieczora u nowych sąsiadów.

Książka pełna jest zwrotów akcji, zaskakujących zakończeń wątków, a co najważniejsze - nikomu w niej nie można ufać. Czytelnik dochodzi do momentu, że sam przestaje odróżniać rzeczywistość od halucynacji, które są skutkiem ubocznym mieszania farmaceutyków z alkoholem. Co w takim razie jest prawdą, a co złudzeniem? I kto mówi prawdę? Jedno jest pewne - świat Anny wywróci się o 180 stopni.

Lektura wnikliwie analizuje psychikę człowieka chorego na agorafobię, dzięki czemu lepiej możemy zrozumieć takie osoby. Ich sytuacja nie jest żadnym widzimisię ani lenistwem. To prawdziwy problem, który dotyka coraz więcej ludzi. Książka nie tylko zaskakuje, ale i edukuje. Uważam, że każdy o mocnych nerwach powinien zapoznać się z historią „Kobiety w oknie”. W momencie kulminacyjnym prawie porwałam kartki, aby dowiedzieć się, co wydarzy się dalej. Wciągająca i do przeczytania jednym tchem. Sama nie przypuszczałam, że aż tak mnie pochłonie!

IZABELA BIERNAT

## KS czyli Kuchnia Studenta ŚNIADANIE OD SERCA

Walentynki już za nami, ale zawsze warto zrobić przyjemność drugiej połowie i przygotować coś od serca niekoniecznie na śniadanie.

### Składniki:

- parówka,
- jajko,
- tłuszczka masła,
- sól,
- zielona cebulka.



### Przygotowanie:

Parówkę rozciąć wzdłuż, zostawiając jeden koniec nieprzecięty. Końce parówki wygiąć, formując serce. Spiać wykałaczką. Na patelni rozgrzać tłuszczkę masła i ułożyć parówkowe serce. Pod przykrywką obsmażyć parówkę z jednej strony. Obrócić na drugą stronę i wbić jajko. Zaraz po wbiciu docisnąć parówkę do patelni, aby białko nie wypłynęło. Lekko posolić. Smażyć na małym ogniu, aż białko się zetnie. Przed podaniem wyjąć wykałaczką i posypać zieloną cebulką.

poleca  
Maja Jakubiec

## SZCZYRK DZIŚ

Szczyrk jest miejscowością turystyczną, która graniczy z gminą Buczkowice. Miłośnicy gór oraz sportów zimowych odwiedzają miasto, aby móc odetchnąć górskim powietrzem. Szczyrk cieszy się największym zainteresowaniem w okresie zimowym. Działają tu trzy główne ośrodki narciarskie.

W ostatnich latach miasto bardzo się rozwinęło pod względem sportów zimowych. Zmodernizowano kolejki linowe, powstały nowe trasy narciarskie. W 2016 r. został otwarty ośrodek Beskid Sport Arena w Bilej, który posiada trasy narciarskie o różnym stopniu trudności. Znajduje się tam grawitacyjny tor saneczkowy oraz inne atrakcje, dzięki którym ośrodek działa przez cały rok. Organizowane są tam różne wydarzenia, jak np. Nocna Jazda Przebiezańców czy Letnie Szusy. COS - OPO - Skrzyczne oraz Szczyrk Mountain Resort (wcześniej: Szczyrkowski Ośrodek Narciarski) w Czerwnej są ze sobą połączone. Łącznie obejmują 23 trasy oraz 12 kolei i wyciągów. Nowością, jaka pojawiła się w Szczyрку w 2017 roku była 10-osobowa gondola, która wywozi turystów i miłośników sportów zimowych na Hałę Skrzyczneńską. W 2018 r. została otwarta nowa kolej kanapowa z Hały Skrzyczneńskiej na Zbójceńską Kopę, która znajduje się między szczytem Skrzycznego a Małym Skrzycznem.

Szuszując po szczyrkowskich trasach można podziwiać piękne widoki, które nieraz zapierają dech w piersiach. Każdy narciarz czy snowboardzista znajdzie trasę dla siebie, począwszy od tych najłagodniejszych - widokowych, po najtrudniejsze dla profesjonalistów.

Aby uniknąć dylematu, w którym ośrodku wykupić kartet, powstał skipass dla wszystkich trzech. Poruszanie się między nimi umożliwiają darmowe skibusy. Przez te działania Szczyrk stał się prawdziwym rajem dla miłośników sportów zimowych. Mimo że na ulicach pojawiają się korki, narciarze i snowboardziści nie odpuszczają białego szaleństwa. Jeśli jeszcze nie próbowałeś, śmiało jedź zobacz jak Szczyrk wygląda dziś.

PAULINA ŚWIERCZEK



## DOMOWE SPA

Kto powiedział, że w Dzień Kobiet tylko panowie powinni obdarowywać kobiety? Każda z pań zastępuje na prezent od siebie i dla siebie. Idealne będzie domowe spa. Relaks zarówno dla ciała, jak i dla ducha.

Każdej z nas w rozluźnieniu pomoże gorąca kąpiel. Warto zadbać o ulubioną, wyciszającą muzykę, kilka świec zapachowych i gorącą herbatę. Wannę wypełnić sporą ilością wody z dodatkiem płynu do kąpieli.

Czas zadbać o gładką i odżywioną skórę! W tym celu dobrze użyć wcześniej przygotowanego, domowego peelingu.

### Peeling cukrowy

Składniki: cukier, miód, oliwa z oliwek, ole-

jek eteryczny z nagietka.

W pojemniku z zakrętką wymieszać 4 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki miodu, 10 kropli olejku z nagietkowego. Zakręcić pojemnik i wstrząsać nim do wymieszania całej zawartości. Dodać pół szklanki cukru i ponownie wstrząsnąć.

Skoro zadbałyśmy o nasze ciało, pora na coś, co odżywi naszą twarz.

### Odżywcza maseczka z awokado

Składniki: małe awokado, jogurt naturalny, witamina A w kroplach.

Awokado zmiksować z 2 łyżkami jogurtu naturalnego. Dodać 3 krople witaminy A. Trzymać na twarzy ok. 20 minut.

Po zmyciu maseczki korzystaj nadal z gorącej kąpieli. Popijaj gorącą herbatkę i ciesz się ciszą i spokojem. Z domowego spa korzystaj jak najczęściej. Nie tylko na specjalne okazje.

poleca Maja Jakubiec